



xiu yi shi 修意識
Bewusstheit kultivieren

Johannes Romuald - Herbst 2020
Zhi-Chang Li Akademie Österreich



Dreifache Verehrung

Verehrung der wahren Wesensnatur,
dem höchsten Lehrmeister und Wissenshalter.

Verehrung der mächtigen Linie der Überlieferung,
den Linienhaltern der Herz-zu-Herz-Unterweisung.

Verehrung meinem Lehrmeister Großmeister Zhi-Chang Li,
der das Geheimnis des Formlosen lehrt.

Sollte mein Wirken von Nutzen sein,
gebührt ihm und seinen Eltern jeglicher Dank.

Mein innigster Wunsch ist die Kraft des Lernens und
Übens zu praktizieren, damit sich Fähigkeit, Kompetenz
und das "Große Leuchtende Licht" natürlich entfalten.

Wir folgen unseren inneren Auftrag und wirken innerhalb
der Gesellschaft. Wir schaffen Raum um das Lebendige zu
fördern und helfen Menschen ihre Innere Kraft wiederzufinden
und unterstützen eine lebenswerte kraftvolle Zukunft!



Wien • November 2020



Das Herz entscheidet ALLES!

Drei Ebenen des Kerzens

Sorgfalt, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung

xin jing 心精

Essenz

Gewahrsein

ICH-Raum

xin qi 心炁

Information

Bewusstsein

SELBST-Raum

xin shen 心神

Manifestation

Bewusstheit

Ganzheit



Es ist gleich was du im Leben getan oder erreicht hast, zu sterben ohne die Natur des Lebens in seiner Ganzheit erfahren zu haben, ist letztlich ein verschwendetes Leben.

Sadhguru

Mit dem Klären - **Reinigen vom Unnötigen** - des Herzen gewinnt das Herz - der Regent - seine ursprüngliche WirkKraft zurück

Der praktische Weg:

Vom unzensurierten WAHRNEHMEN der EREIGNISSE
zum GEWAHRSEIN in der GEGENWART!

Resultate

körperlich

mental

gebündelte Essenz

Stabilität

Durchlässigkeit

Klarheit

Koordiniert

Handlungsfähigkeit

Handeln & Ereignisse müssen unzensuriert ins Herz gelangen -
Augenblick für Augenblick im spontanen Fluss der Manifestation!

shi da yuan li 十大原理

Die 10 Ursprungs-Prinzipien des Daoismus

10. Ebene	Die 10 Richtungen/GM Li Die Rückkehr zum Ursprung Die Leere des Späten Himmels	huan yuan 还原 hou tian wu ji 后天无极
09. Ebene	Die Neun Paläste Die Rückkehr zum Ursprung	jiu gong 九宫
08. Ebene	Die Acht Trigramme	bau gua 八卦
07. Ebene	Die Sieben Sterne	qi xing 七星/行
06. Ebene	Die Sechs Harmonien	liu he 六合
05. Ebene	Die Fünf WandlungsPhasen	wu xing 五行
04. Ebene	Die Vier Bilder/Stadien	si xiang 四像
03. Ebene	Die Drei Fähigkeiten Himmel - Erde - Mensch	san cai 三才
02. Ebene	Die Absolt Höchste Yin-Yang-Harmonie	tai ji 太极
01. Ebene	Die Leere des Frühen Himmels	xian tian wu ji 后天无极



Das Herz - xin 心 - Der Regent/Dirigent

Die drei Schritte zur Kultivierung von Bewusstheit
und seinen WirkungsQualitäten

Die Acht BewusstseinsEbenen - ba shi 八識:

Körper-Empfindung, Sehen, Hören,
Atmung, Denken, Ich/Selbst und Wissen

1. Schritt: Das Entfaltung von
Gewahrsein • gegenwärtiger Ereignissen
Yin-Qualität • Die Bewahrende WirkKraft - yin 陰

2. Schritt: Das Entfaltung von
Bewusstsein • über die jeweilige Ebene
Yang-Qualität • Die Belebende WirkKraft - yang 陽

3. Schritt: Das Entfaltung von
Bewusstheit kultivieren
Die Umfassende Wirkkraft - de 德

Quintessenz der Bewusstseins-Kultivierung
in der DrachenTor-Schule ist **Das Klären des Herzens**

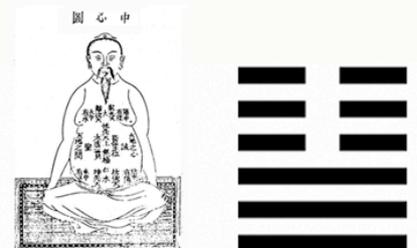
ling hun - Intelligenz und Energie
Der Drache steigt ab
Das Yang an unterster Stelle



ling po - Intelligenz und Energie
Der Tiger steigt auf
Das Yin an oberster Stelle



Das Ergebnis des Prozesses:
Die Stabilität des Herzens
Hexagramm 11: tai - Stille/Frieden



„Dies ist die Wahre Arznei zur Vertreibung von Ungemach, Krankheit und Leid“

zheng dan 正丹

Über die Wahre Arznei - Die Stabilität des Herzens

xin 心
Herz

Der Zustand des „Regenten/Dirigenten“
bestimmt das Leben und Schicksal!

qi 炁
WirkKraft

Der Zustand deines ICHs,
bestimmt die Dynamik des
inneren Gesamt-Mechanismus

感悟
gan wu
**Wahr-
nehmen**

Das Wahrnehmen
ist die einzige Eigenschaft
des Herzens - Regents

tong 通
**Kommu-
nikations-
Fähigkeit**

Die Durchlässigkeit
bestimmt die Feinheit
der Wahrnehmung

liu gen 六根
**Die Sechs
Wurzeln**

Sind die BewusstseinsEbenen
in FÜLLE bewirkt dies einen MANGEL
an Wahrgenommen Ereignissen

shi shi 時事
**gegenwärtige
Ereignisse**

Der Wesenskern der Praxis
ist das permanente Wahrnehmen
der Ereignisse - im spontanen Fluß!

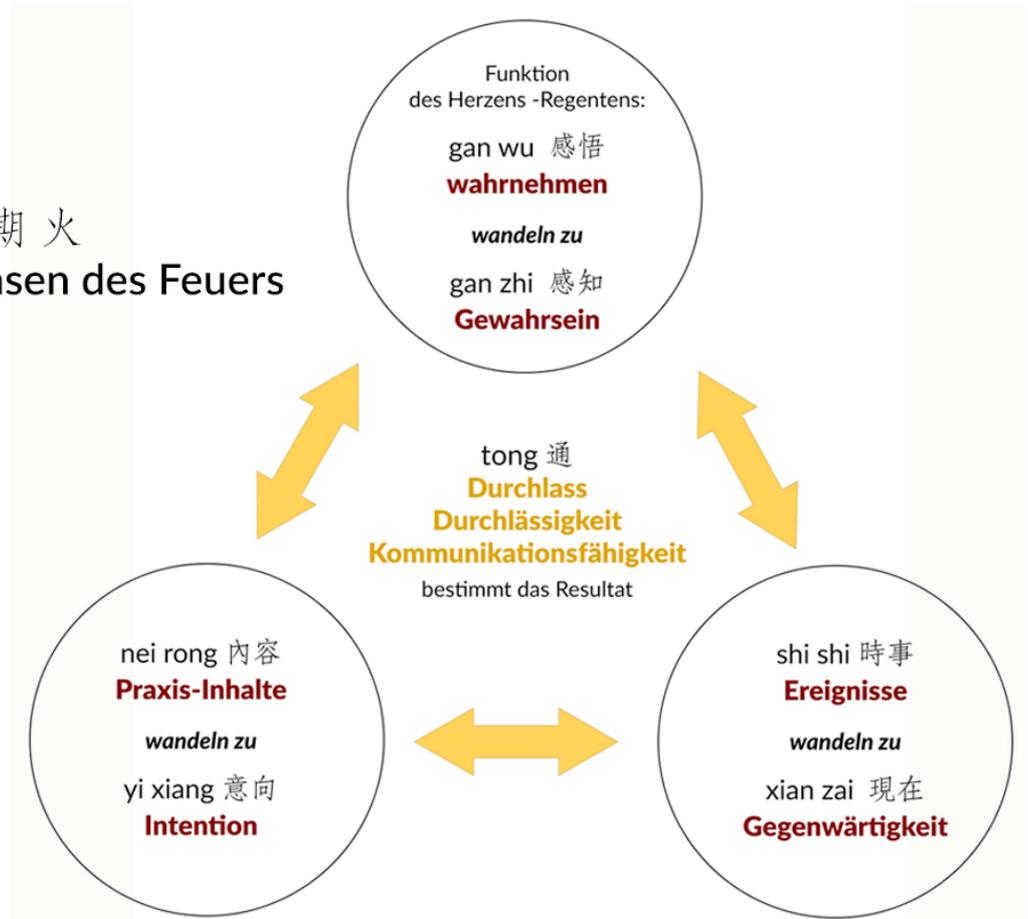
Das Kultivieren des Selbst

in der DrachenTor-Schule

PraxisPrinzip I xin 心 - Herz = Wahrnehmung und Bewusstsein
Spruch «Willst du das Qi üben,
musst du zuerst das Herz klären!»

PraxisPrinzip II tong 通 = KommunikationsFähigkeit
freier Fluss von Qi/Information

PraxisPrinzip III
qi huo 期火
Die Phasen des Feuers



PraxisPrinzip IV jian tui 減退 - Prozess des Reduzierens
Lao Zi: Wer lernt sich selbst zu reduzieren,
beherrscht die WirkKraft - das Qi.
und „Weniger ist mehr!“

PraxisPrinzip V wo zi 我自 - ICH SELBST bin dies Alles!
Spruch: „Es gibt da kein Zweites außer dich!“
Was immer Hervortritt oder Verborgen ist,
bin ICH SELBST!

wu zhi qu 五 旨 趣

Über die Fünf Leitsätze zum Hervortreten des qi 炁

Der Dritte mei xin shu zhan 眉心舒展
Das Herz zwischen den Augenbrauen - nach hinten - entfalten

yin 陰

Körperliches Qi-Feld

WissensGeist

„bewahrende Energie“

Wahrnehmung ist
punktuell focusiert
Vergangenes = ICH

RESULTATE
+ Reaktionen

gestauter Qi- Fluß
deshalb erscheint:

Unruhe, Gewohnheit
und Stress

in Folge zeigt sich:

INSTABILITÄT
BETRÜBTHEIT
RÜCKZIEHUNG



yin & yang
ICH & SELBST
„Inneres & Äußeres“
sind bis zum Tod eine

**„Untrennbare
Ganzheit“**



yang 陽

Außerkörperliches Qi-Feld

HerzGeist

„belebende Energie“

Gewahrsein ist
defocusiert - gegenwärtig
räumlich = SELBST

EREIGNISSE
inmitten von Aktion

ungehinderter Qi-Fluß
deshalb erscheint:

Flexibilitäte, Stille
und Gelassenheit

in Folge zeigt sich:

STABILITÄT
KLARHEIT
WIDERSTANDSKRAFT



Die Praxis des Dritten Leitsatzes bringt Großes:

Kann das körperbezogene ICH zum raumbezogenen SELBST gewandelt!
werden, entfaltet sich „Gegenwärtige Bewusstheit“ und ein stakes Qi 炁!

Ling-Qi-Feld - ling qi tian 靈炁田

- MeisterLinie GM Li + 5 Intelligenz + 5 Beschützer + neu:
Der Nördlicher Schöpflöffel - qi qi wu yi ba qi qi

Das Stehen/Sitzen) im Leeren Kreis wu ji zhan/zuozuo 無極站/坐
und **Das Bewahren der Essenz** tai ji dong 太極動

- mit regulierter WS: HüftGelenke, Lendenwirbeln, Brustwirbeln, und Atlas

Himmelssäule Qi Gong - tian zhu qi gong 天柱氣功

Teil 5: Atlas & HalsWirbelsäule

- Das Wirbelsäulen-Schütteln • Das Absenken • Die Wildgans
- Das ÖFFNEN der 9 Qi-Bereiche • Das 9fache REGULIEREN
- Das FLUTEN der Qi-Bereiche • „Ein Hauch DAO“ • Das Bewahren

Mark in Qi transformieren sui hua qi 髓化氣有為無為

mit der Paradoxen Qi-Atmung

- 1. **Das Qi Transportieren** und 2. **Das Qi Aufnehmen**
- **3. Phase: Das Qi „reist/geht“**- xing qi 行氣 - „Die Arznei erhalten“
- 9 Körperlichen + 3 Geistigen: WesensNatur und neu: **Ling-Qi-Dao-Chang**
- **1.** Qi im Körper und **2.** im Kosmos *bewegen*
3. Kosmos und „Lichtpunkt“ tauschen sich aus

Das Feuer ins Wasser absenken und Das Qi-Essen aus der Luft

PraxisPrinzip III: Die Phasen des Feuers

1. WAHRNEHMUNG

„Umkehren des Lichts“ bzw. „Klären des Herzens“

2. INTENTION

Die Inhalte & Vorgehensweise der jeweiligen Übung
zb.: Die fünf Leitsätze

3. EREIGNISSE

a. werden hergestellt und b. treten spontan hervor

Resultat: ein enormer Qi- bzw. Informations-Fluss = Wandlung/Heilung

Kern-Methode

Das Einüben der Mental-Körper-Gleichzeitigkeit

Die „Kleine“ Gleichzeitigkeit - xiao tai ji 小太極
zum Aufbau der mental-körperlichen **STABILITÄT**

KernMethode im stehen und sitzen

YANG Mentale KörperEbene

Physische KörperEbene **YIN**

Wahrnehmung

&

KörperStruktur

Yi Jing - HG 24: fu 復
Die Rückkehr/Wiederkehr



*Zurückkehren. Wachsen.
Herkommen, hinengehen,
ohne Leid.*

Yi Jing - HG 11: tai 泰
Die Stille - Der Friede

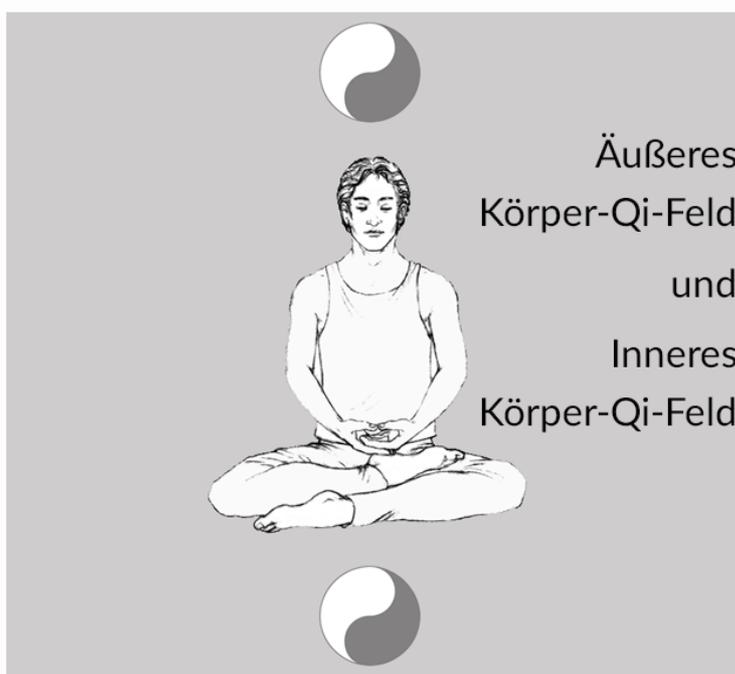


*Das Klein geht dahin,
das Große kommt herbei.*



Die „Mittlere“ Gleichzeitigkeit - zhong tai ji 中太極
zum Aufbau der **KLARHEIT** über sich selbst

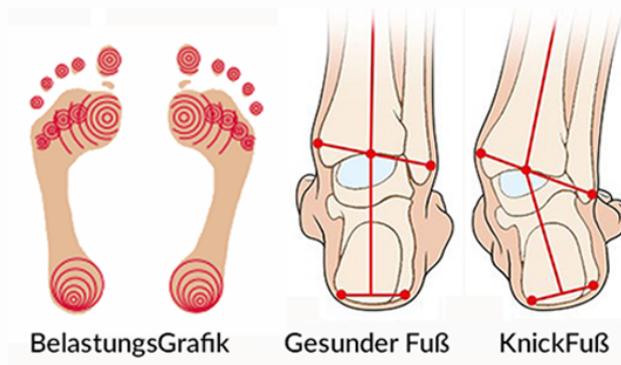
Methode mit den DrachenTor-Schule u.a.



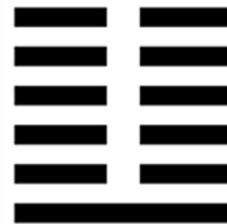
Die Steh-Methode - zhan fa 站法

1. Das Aktivieren des Wahrnehmens

über das Einrichten der BeinStellung
und dem Bodenkontakt der Füße:



Wiederkehr



Stille/Frieden

2. Das Aktivieren der Körperstruktur

Kommunikation von Himmel & Erde im Menschen

Oben Das Bewahrende - die ERDE
Die kompakte „Himmels-Säule“ 

1. Lenden-Wirbelsäule - nach hinten korrigieren

2. Brust-Wirbelsäule - nach innen korrigieren

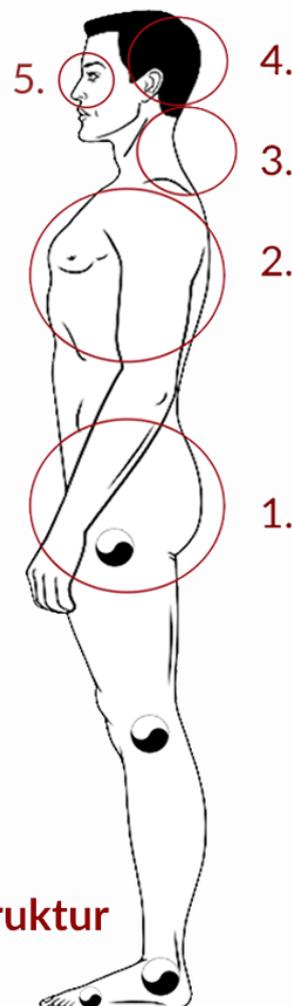
3. Hals-Wirbelsäule - „Gesicht zurücknehmen“

4. Kopf sitzt auf dem AtlasGelenk

5. Augen + Nase ausrichten
„im Kreuzungsbereich der zwei Linien“

Unten Die nicht-festgehaltenen Gelenke
Das Belebende - der HIMMEL 

„Sich nicht in den Beinen festhalten“ bzw. das „Zuviel“
im Hüft-, Knie-, Knöchel- und Fuß-Gelenk loslassen



3. Das Verbinden von Wahrnehmung und Körperstruktur

den Leitsatz 3x denken und in Stille verweilen:

«Ich selbst bin ein Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos»

Die Sitz-Methode - zuo fa 坐法

Das Aktivieren des Wahrnehmens über die Körperstruktur

Wiederkehr



Stille/Frieden



1. Leitsatz: „Im gesamten Körper aufgehen“

Öffnen der „Kammer der Stille“ und den „Großen Hammer“ + die 100 Gelenke öffnen sich

1. Lenden-Wirbelsäule nach hinten korrigieren

2. Brust-Wirbelsäule nach innen korrigieren

3. Hals-Wirbelsäule „Gesicht zurücknehmen“

4. Kopf sitzt auf dem AtlasGelenk

5. Augen + Nase ausrichten im Kreuzungsbereich der zwei Linien ...



„Sich nicht in den Beinen festhalten“ bzw. das „Zuviel“ in den Bein - Gelenken loslassen

3. Das Verbinden von Wahrnehmung und Körperstruktur

den Leitsatz 3x denken und in Stille verweilen:

«Ich selbst bin ein Leuchtender Lichtpunkt im Kosmos»

Wirbel-/Himmels-Säule Qi Gong - tian zhu qi gong 天柱 氣功 aus der DrachenTor-Schule - Teil 5: Atlas-HWS-Regulierung

- Teil 1 - Das Kultivieren der Essenz

Die Schüttel-Übung mit der WS

Das Absenken des Qi - das Essenz-Bündeln

Das Bewahren der Essenz - Die Wildgans ...

- Teil 2: Die Regulierung von Atlas und Halswirbelsäule

Das Öffnen der 9 Qi-Bereiche

2 Linien und 3 Kreise - mit dem Wu-Ji-Symbol

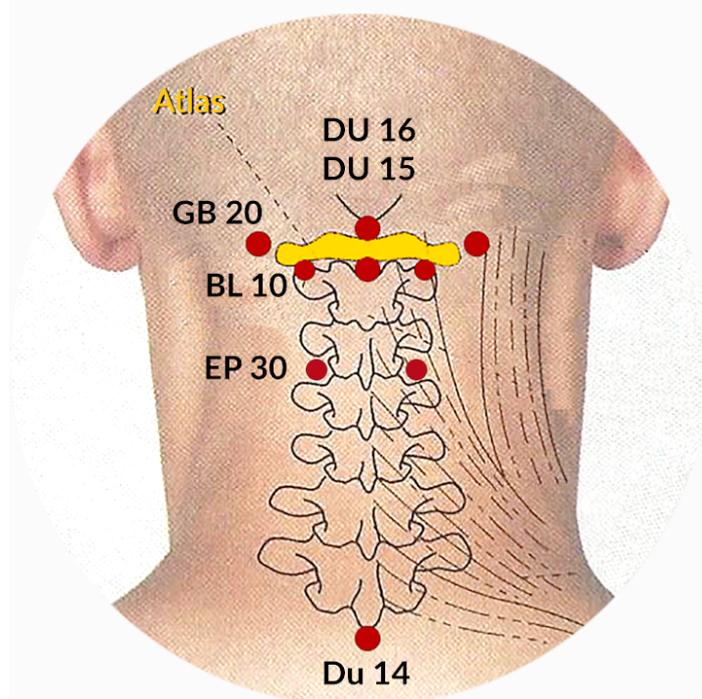
Das Fluten der 9 Qi-Bereiche - mit Yang-Qi aus dem UDT

- Teil 3: Einen Hauch DAO

"Ich bin ein Lichtpunkt im Kosmos"

- Das 3fache Bewahren

Die 9 Qi-Bereiche der HalsWirbelsäule



DU 16 feng fu 風府啞門
Palast des Windes

seitlich

GB 20 feng chi 風池
Teich des Windes

DU 15 ya men 啞門大椎
Kammer des Schweigens

seitlich

BL 10 tian zhu 天柱
Himmels-Säule

EP 30 bai lao 百勞
100f ArbeitsVerdienst

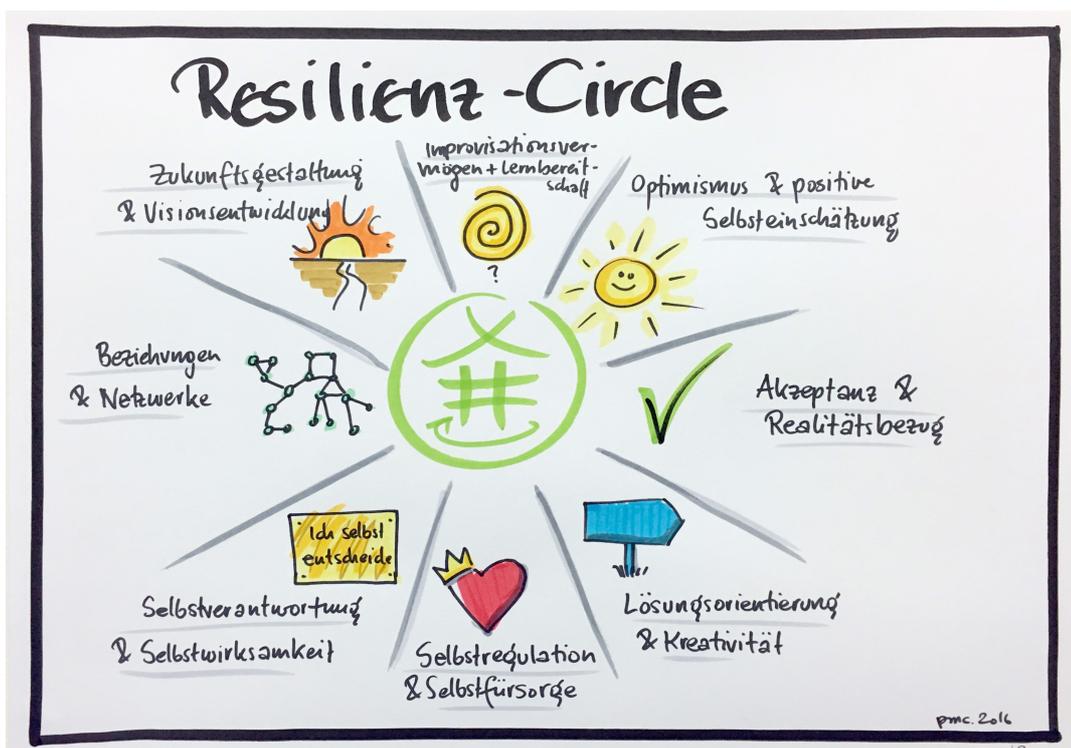
DU 14 da zhui 天椎
Großer Hammer
Regent der Gelenke

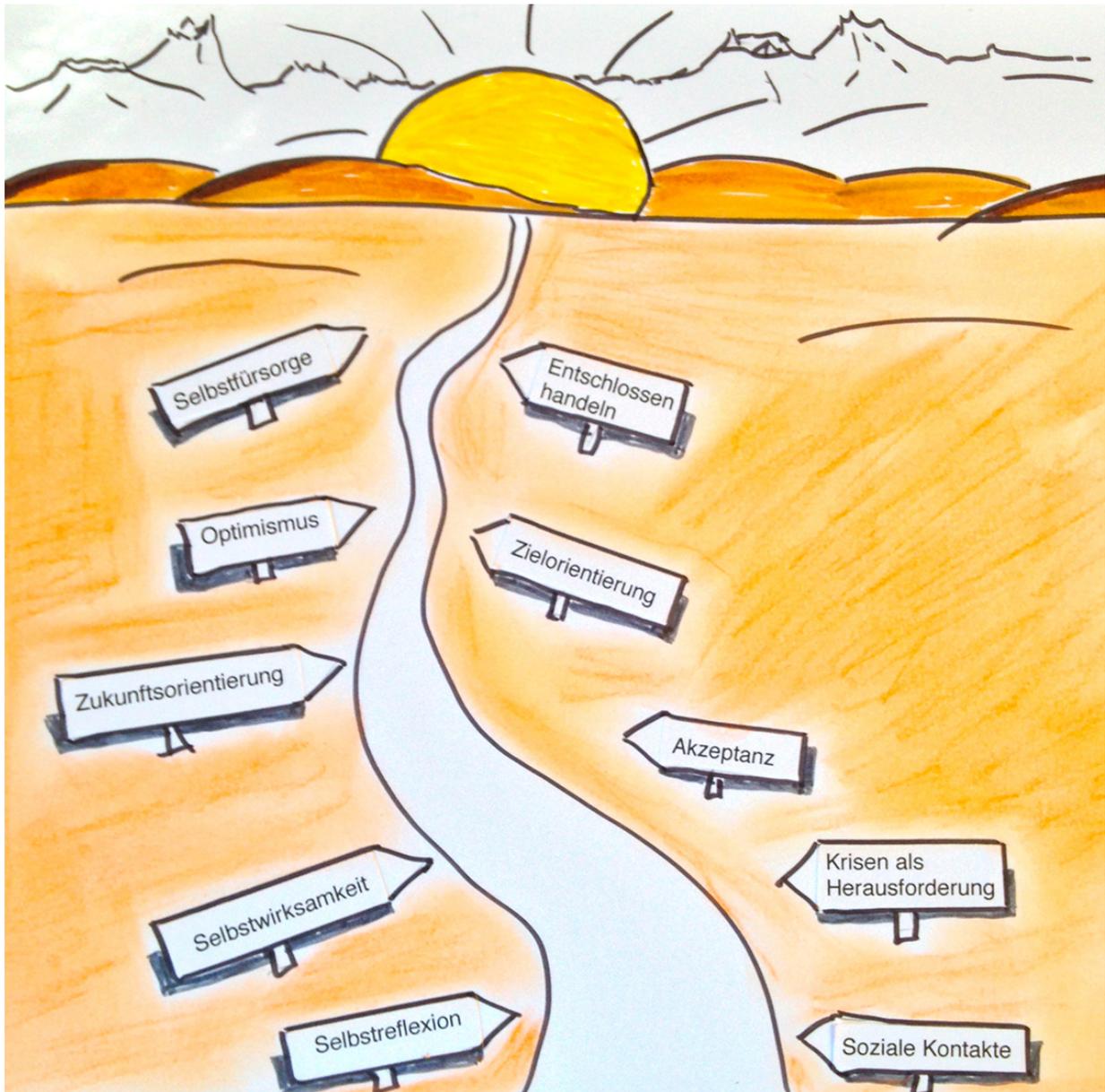
ni de 逆德 Die Kraft des Wiederstehens

-Resilienz-

Eine enorme innere Belastbarkeit die durch die Versammlung der Fünf Intelligenzen - wu ling 五靈 - an ihrem Ort bewirkt wird; im Westen auch „Seelische Immunkraft“ bezeichnet.

Diese Praxis vermittelt wir im Setting III.





Der Charakter manifestiert die Lebensgeschichte, er zeigt auf, wieviel Förderung wir erfahren haben und inwieweit es uns gelungen ist, Lebendigkeit in uns Gestalt werden zu lassen. Unter ungünstigen Bedingungen konnte das Leben im Körper nur wenig Platz nehmen. Die Seele verkümmerte, der Körper weist dies auf seine Art aus. Die Bioenergetik nimmt das Erscheinungsbild in den Blick und untersucht, inwieweit Lebendigkeit ausgeblieben ist und wieder zurückgebracht werden kann.

Die meisten Menschen sind weit davon entfernt, in Übereinstimmung mit sich und der Einheit von Körper und Seele zu leben. Die Folge ihrer inneren Verwirrung ist, daß sie genug mit sich selbst zu tun haben und wenig Lust auf Verständigung mit anderen Menschen verspüren. Ist man nur teilweise nach innen lebendig verleiblicht, so ist man zu gleichen Teilen nach außen hin in seiner Mitteilbarkeit blockiert.