

Innere Kultivierung
und Metamorphose
Manuskript 2020

Johannes Romuald • Jing-Ling Zi
Zhi-Chang Li Akademie Österreich

Menschen-Metamorphose



Eine Raupe frisst täglich das Hundertfache ihres Gewichts und zerstört dabei viele Pflanzen. Sie frisst, bis sie so aufgeblasen ist, dass sie sich an einen Ast hängt und sich zur Ruhe begibt; ihre Haut verhärtet sich dabei in einen Kokon. Im Weiteren bildet sich innerhalb dieses Kokons bzw. im Inneren der schlafenden Raupe ein neues Geschöpf: Der Schmetterling.

Dies verwirrte die Wissenschaftler über einen langen Zeitraum. Wie kann ein völlig unterschiedlicher Genom-Plan in der Raupe existieren, um ein neues Wesen zu erschaffen? Man wusste, dass es die Metamorphose in vielen Insekten gibt, doch es war unklar, bis man erkannte, dass die Natur in der frühen Entwicklung verschiedene Genome und Eiweiß zusammenmixt. Zellen mit dem Schmetterlingsgenom oder Eiweiß werden als Aggregate oder Stammzellen gehalten, die die Biologen als "Imago-Zellen" bezeichnen. Sie sind während des ganzen Raupenlebens innerhalb der Raupenhülle verborgen und bleiben bis zu jenem Zeitpunkt unentwickelt, wo eine Art Krise des „Überfressens“, „Müde werdens“ und „Einbruchs“ eintritt und die weitere Entwicklung ermöglicht.

Diese Metamorphose ist eine wunderbare Metapher für die großen globalen Veränderungen, die auch den Menschen entwickeln. Unser aufgeblasenes altes System wird funktionsuntüchtig, während die Vision einer neuen, sehr unterschiedlichen Gesellschaftsform wie ein Schmetterling entsteht. Diese war immer in jenen Menschen vorhanden, die den „Imago-Zellen“ gleichen und welche von einer besseren Welt träumten. Sie präsentieren uns Lösungen für die Krise des Überkonsums und des Zusammenbruchs des Systems und zeigen den Weg auf, wie man unbeschwert auf der Erde leben könnte. So gleicht die Menschheit keiner gut geschmierten Maschine mehr sondern einem sich entwickelnden, sich selbst organisierenden, intelligent lebendem Organismus.



Elisabeth Sahtouri/Biologin

Stabilität gewinnen!

Das Herz möchte Ruhe finden, doch der Verstand verhindert es.
Der Verstand möchte Ruhe finden, doch die Vorstellung verhindert es.
Die Vorstellung möchte Ruhe finden, doch das Begehren verhindert es.

Keine Begehren - die Vorstellung findet zur Ruhe.
Keine Vorstellung - der Verstand findet zur Ruhe.
Kein Verstand - das Herz findet zur Ruhe.

Großmeister Li Zhi-Chang

Dzogchen Sicht

Was die unzähligen materiellen Existenzen anbelangt:
sie sind gänzlich substanzlos.

Was auch immer im Rahmen der Sechs Sinne und
den Acht Bewusstseinssebenen erfahren wird:
es ist gänzlich substanzlos.

Innere Kultivierung

Was die unzähligen Übungs- und Anwendungs-Methoden anbelangt:
sie sind gänzlich substanzlos;
wer ihnen als Wesenskern folgt, erleidet Schaden.

Darum: Nicht-Sein nennt man den Wesenskern des DAO,
Nicht-Selbst-Handeln webt die Wirkkraft allen Lebens.

*Jene, die den kühlen und wohltuenden Nektar der mündlichen
Unterweisungen ihres Meisters nicht bis zur Neige trinken, werden nur vom
Durst geplagt werden - in den Sandwüsten zahlloser Lehrschriften.*
Mahasiddha Saraha

Sichtweise & Fundament der Praxis

Eine nicht-wissenschaftliche Darlegung allen Seins

wu 無 - nicht-sein

ungestalteter Raum

Früher Himmel - xian tian 先天

de 德 - Wirkkraft

bewirkt das Hervorbringen, die Metamorphose/Wandlung und das Vergehen

you 有 - sein

gestalteter Raum: Erde, Mensch

Später Himmel - hou tian 后天

zhong 中 - Mitte

die natürlich Balance-Fähigkeit bzw. Harmonie von wu & you = tai ji 太極

ren 人 - Mensch

er ist aus "Drei Preziosen" zusammengesetzt:

Belebender Geist

shen 神

VitalDynamik

qi 炁

Manifestierter Körper

jing 經

Die 3stufige Praxis ist nichts anderes als ein "Reparieren bzw. Wiederherstellen der ursprünglichen Mitte - zhong 中

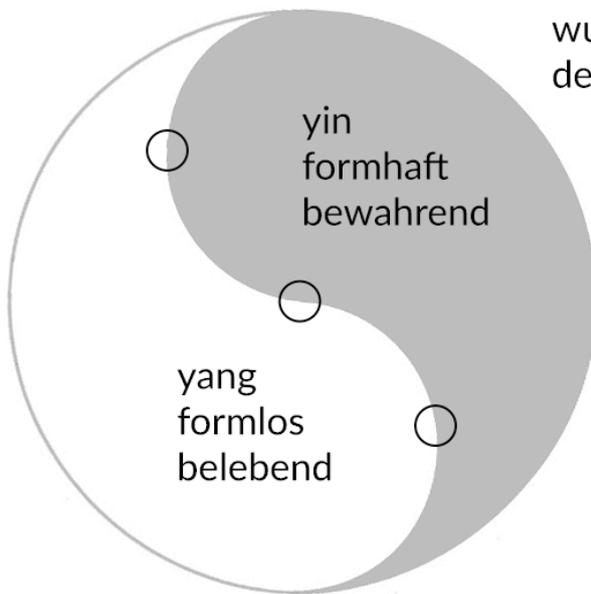
Die Regulierung des Körpers xiu she 修身

Die Regulierung der Atmung xiu hu-xi 修呼吸

Die Regulierung des Herzens xiu xin 修心

"Während der Gesamt-Körper Tag für Tag älter wird, ist ein individualisierter unkultivierter Geist nicht im Stande, die aktuellen körperlichen, emotionalen und mentalen Situationen zu bewältigen!"

Die **essenzielle** Bedeutung von zhong 中 für die Praxis
tai ji tu - Landkarte des Absolut-Höchsten



wu ji -
 der Leere Kreis

○ - Mitte als Ort des
 Begegnens und Vereinigens

Verlust und Rückgewinnung



zhong - Mitte
die Quelle von:
Essenz Qi
Innere Dynamik
Ur-Intelligenz

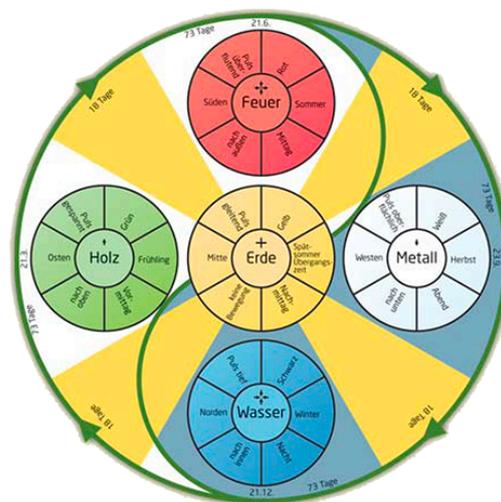
Der Übende taucht wieder ein, in die Gleichzeitigkeit der „10 000 Ereignisse“ -
 die Metamorphose des Lebens - die Wandlung - wirkt natürlich & ungehindert.

zhang da nei tu 長大內圖

Die Inneren Landkarte des Reifens

wu xing tu 五行圖

Landkarte der
Fünf dynamischen Qualitäten



tai ji tu 太極圖

Landkarte des
Maximal Höchsten



wu ji tu 無極圖

Landkarte des
Leeren Kreises



ba shi 八識/识

*Die Darstellung der 8fachen Bewusstseinsstruktur
zur Unterscheidung des Illusionären vom Wirklichen*

Die "Acht Brüder" repräsentieren den illusionär-physischen Körper

1. Seh-Bewusstsein

2. Hör-Bewusstsein

3. Riech-Bewusstsein

4. Schmeck-Bewusstsein

5. Tast-Bewusstsein

Der Wind, der über das Meer bläst

Die fünf Diebe - Wurzeln bzw. Sinne .
die Handel vor der Tür treiben

6. Denk-Bewusstsein
der **Kluge** Bruder

Die Kleine Woge des Meeres

waltet im Inneren des Hauses und
ist der Herrscher über die "Fünf Diebe"

7. Selbst/ICH-Bewusstsein
der **Törichte** Bruder

Die Große Woge des Meeres

seine ursprüngliche Aufgabe ist der
Informations-Austausch zwischen
6. Denk- und 8. Wissens-Bewusstsein

8. Speicher/Wissens-Bewusstsein
der **Herrschende** Bruder

Das Meer des Herzens

der **Tai-Ji-Zustand**

kann in zwei Richtungen tätig sein:

1. Richtung YOU: Problemlösungen
2. Richtung WU: Erkennen der Imagination
und Wandlung in das 9. Bewusstsein

9. Weißes/Reines-Bewusstsein
yuan shen/Ur-Geist
kategorielos - namenlos

Die klare Wesensnatur

der **Wu-Ji-Zustand**

vollkommene Freiheit vom
karmischen Kreislauf der Ebene 1 - 8

Instruktionen zur Vorgangsweise

für die Praxis der Inneren Kultivierung bzw. des wei wu wei 為無為

- **sich-selbst-üben** lian ji 練己
 jing, qi und shen - das bist du Selbst
- **absichtslos** jue yi 絕意
 ohne Manipulation des Vorhandenen
- **zeitlos** -ewig- yong heng 永恆
 bestehe auf die „eigene Zeit“
- **räumlich** -durch- gen 亘/互
 das Ergebnis von **tong**
- **still** jing 靜
 in ihr erscheinen und vergehen die Formen und Eigenschaften
- **leer** xu 虛
 bedeutungs- und inhaltslos, GM Li: ... wenn alles Unnötige losgelassen ist!
- **einfach** wu zhi 無知
 „reine Gedanken“ - ohne mentale und emotionale Vorwegnahmen
- **unbeirrt** ding 定
 stabil, beständig, gebannt, fixiert ... **unbeeinflussbar!**
 1. yi nian ding Die Gedanken "im Herzen tragen"
 2. jing qi ding Die Essenz ist gebündelt und kann geleitet werden
 3. xin ding Das Herz ist unbeeinflussbar
- **nicht-wissen** wu zhi 無知
- **nicht-selbst-handeln** wei wu wei 為無為

Dao De Jing - aus dem 2. Buch:

Daher verbleibt der im Einklang Stehende bei der Verrichtung der Ungeschäftigkeit,
betreibt die Unterweisung ohne Geschwätz;
dem Tun der Zehntausend Wesen setzt er keine Ursache,
er wirkt ohne Eigensinn, vollendet sein Werk und verweilt nicht dabei.
Da er sich mit nichts aufhält, verliert er nichts.

- Schüttel-Methode 3f
 - Wirbelsäule-Methode 3f
 - Skelett/Gelenke-Atmung
 - Jade-Perle-Methode 3f
- unter dem wei lü

qi zhuang 氣狀

Qi-Zustand

tong 通 • dan 丹 • ling 靈

ling qi tian 靈炁田

LingQi-Feld

Die 5 Inneren Ling und
die 5 Verborgenen Ling

si dong you zhou 四動宇宙

4 kosmische Dynamiken

Paradoxe Qi-Atmung

normal und JadeKröten-Stil

yang jing qi 養精氣

„Aufziehen“ des Essenz-Qi

- Spezielle Qi-Bereiche
- zhong mai - Feuer & Wasser
- chong mai - Jing Qi

wu ji zhan 無極站

Stehen im Leeren Kreis

Qi-Zustand mit ArmPosition
Zwei unsichtbare leere Fäden
HI & ER „arbeiten“ in der WS

sui hua qi 髓化氣有為無為

Mark in Qi transformieren

1. Phase: yun qi 運氣
EIN - Das Qi Transportieren
Erde-Qi > Skelett
Himmels-Qi > Dan Tian
2. Phase: shou qi 收氣
AUS - Das Qi Aufnehmen
Ming Men > Xia Dan Tian
3. Phase: xing qi 行氣
EIN/AUS - Das Qi Bewegen
> Die „Arznei“ erhalten ...

fan huan gong 返還功

Übungen der Rückkehr

- Kleiner Energie-Kreislauf
- ...

ling da tian 靈大田

Das Große Feld der Äußeren, Inneren und Verborgenen Ling

1. Eintreten in die Wahre Mitte

wu ji zhuang 無極狀

- 1., 2. und 3. Leitsatz -
durch „Nicht-Wissen“ das Verborgenen ansprechen

2. Das Versammeln der „Äußeren Ling“

wai ling zhao 外靈召

- das Weihrauchstäbchen-Ritual für Großmeister Zhi-Chang Li & Linie

3. Das Versammeln der „Inneren Ling“

nei ling zhao 內靈召

- die Wurzel der Ohren, Augen, Nase, Mund und Zunge öffnen
- die *wu ling* kehren zu ihrem Ursprung - xia dan tian - zurück
eventuel vorerst: die *wu ling* gehen zur Audienz

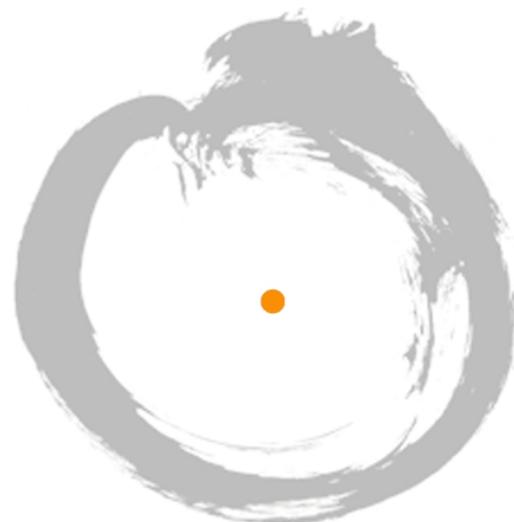
4. Das Versammeln der „Verborgenen Ling“

mi ling zhao 密靈召

- Wei-Tuo 韋馱 - Schützer des Dharma: hu-fa shen 護法神
- bai hu 百虎 綠龍 - Po-Ling Schützer : Weißer Tiger
- guan shi yin 觀世音 Schützerin des Mitgeföhls
- lu long 綠龍 - Hun-Ling Schützer : Smaragdgrüner Drache
- lao chun - Himmlischer Ehrenname von Lao Zi

5. ding 定 **unbeirrt, beständig, gebannt, nicht-manipulierbar**

*“Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*



6. shou gong 收功 - Das Bewahren

Es sollte klar sein, WAS zu bewahren ist!



wu ji zhan 無極站
Das Stehen im Leeren Kreis

1. qi zhuang 氣狀 Qi-Zustand

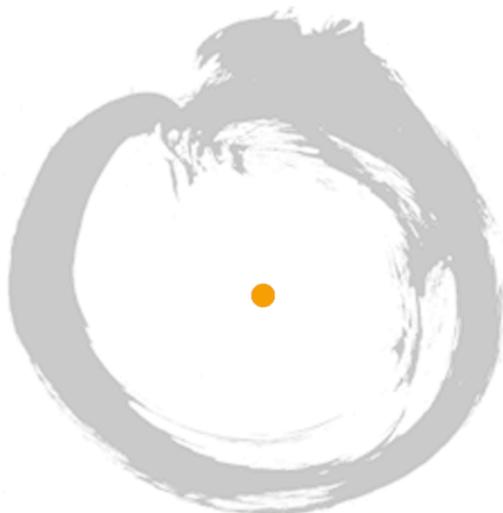
- 1., 2. und 3. Leitsatz - Resultat: Zusammenklang von ling - tong - dan

2. wu ji zhuang 無極狀 Zustand des Leeren Kreises/Wahre Leere

- Einbeziehen des Nicht-Wissens ...
- die Drei werden Eins - san yi 三一
ren di tian 人地天 Mensch, Erde und Himmel
- Hinzufügen der ArmPosition
- unsichtbare leere Verbindungen/Fäden
zur Himmels- und Erde-Wurzel

3. ding 定 unbeirrt, beständig,
gebannt, nicht-manipulierbar

*„Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*



tian gen 天根
Wurzel des Himmels

ren gen 人根
Wurzel des Menschen
die „Himmels-Säule“

di gen 地根
Wurzel der Erde



shou gong 收功 - Das Bewahren
Es sollte klar sein,
WAS zu bewahren ist!

Das Stehen im Leeren Kreis

Die essenzielle Praktik in der Innere Kultivierung



Im **Basis-Niveau** dienen die Übungs-Methoden dem Aufbau,
im **höheren Niveau** der Verinnerlichung - des Wu Ji Zhan.

sui hua qi 髓化气

Die Transformation des Qi des Markes

Das 3fache Führen und Leiten des Qi - dao qi 導氣

Eintreten wu ji zha - wu ji zhan 無極站

- das XDT atmet und vereint Himmel & Erde

Phase 1 Das Qi transportieren - herbeibringen - yun qi 运气

Das Auffüllen der Knochen mit Erde-Qi

- EIN - Paradoxe JadeKröte-Atem

Phase 2 Das Qi aufnehmen - shou qi 收气

Das Aufnehmen des Qi in das xia dan tian

- AUS - Paradoxe JadeKröte-Atem

Phase 3 Das Qi bewegen - xing qi 行气

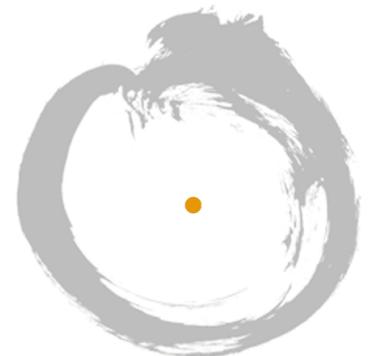
Das Jing-Qi ausdehnen: in den KörperRaum ... den Kosmos

- Der Körper ist eine BRÜCKE zu Himmel & Erde:
- EIN - AUS - Paradoxe JadeKröte-Atem

Die drei Großen sind Eins: Himmel, Mensch und Erde

- unbeirrt, beständig, gebannt, nicht-manipulierbar - ding 定
- Alles ist im Kosmos enthalten - auch DEINE Arznei ...

*“Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*

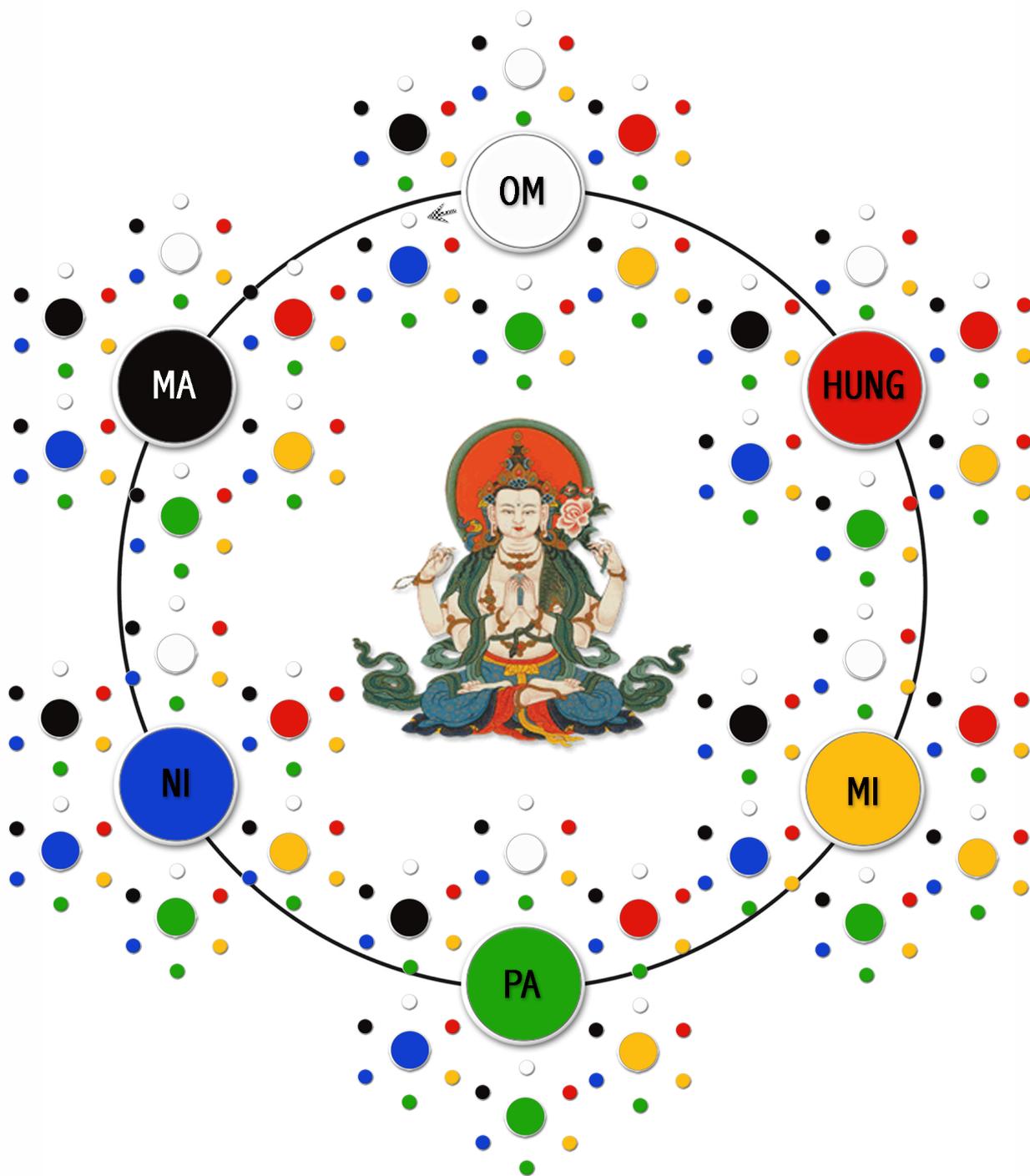


Phase 4 Das Bewahren - shou gong 收功

- Es sollte klar sein, WAS zu bewahren ist!

DAS SICH STÄNDIG DREHENDE DHARMARAD Avalokiteshvara - Buddha des Mitgefühls

ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་



Die Rückkehr zum Ursprung

• Der praktische Weg

ist das Ausbalancieren der Yin-Yang Polarität in der Bewusstheit,

also übst du dich selbst - auf Ebene der Acht Bewusstseine - ba shi 八識

1. Körper: bewegen, 2. Ohren: hören, 3. Augen: sehen, 4. Zunge: sprechen,
5. Nase atmen, 6. Gehirn: denken, 7. "Vermittler" und 8. Wissen

• Die Übungsmethode

Übungen sind effektive Werkzeuge und gewährleisten die nachstehenden Resultate, **wenn**

1. du die Übung wie vermittelt einsetzt
2. du in ein spontan-schöpferischer Prozess bist
3. du in der Aktualität - Gegenwart bist

"Sich selbst üben ist mehr ein SEIN, als ein HABEN!"

• Das mentale Resultat

tai ji tai 太極态 - Die "Höchste" Harmonie der Yin-Yang-Polarität

Yin-Polarität ICH wo 我 HABEN you 有

Yang-Polarität SELBST zi 自 SEIN shi 是

• Das energetische Resultat

"Das Essenz-Qi ist an seinen Ort befestigt" - sichtbare Wandlung:

im shen 神

die **Illusionen** werden - als solche - erkannt

im qi 氣

die **Emotionen** transformieren sich - aus sich selbst

im jing 精

die **Erkrankungen** können - aus sich selbst - heilen

• Das körperliche Resultat

Das permanente mentale Festhalten im Körper löst sich auf

Der Körper setzt sein Wachstum fort und entfaltet wieder seine natürlichen Fähigkeiten: Zentriertheit, Leichtigkeit, Belastungsfähigkeit ...

• Das Gesamtresultat

Das Erste PassTor ist geöffnet

• Die praktischen Qualitäten

tong 通	Die Verbundenheit mit sich selbst
ling 靈	Die natürlich-ursprüngliche Intelligenz
dan 丹	Die Wiederherstellung des Essenz-Qi Die fundamentalen Schritte

• Das Wiederherstellen des Essenz Qi

ist der Weg um Das Leben zu schützen - sheng ming shou 生命守

1. song hui 送回 **Das Zurückbringen**
Praxis: Schüttle-Methode und wu ji zhan
2. bu yu 哺育 **Das Nähren/Aufziehen**
Praxis: Die Transformation des Markes - 1. und 2.
3. ding tai 定態 **Das Befestigen**
Praxis: Das Tai Ji Dong/Agieren

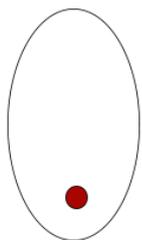
Essenz Qi - jing qi 精氣

„Ist die Essenz fest und solide an seinem Ort - ist das Leben geschützt!“

Früher Himmel
Zustand „Vor der Geburt“

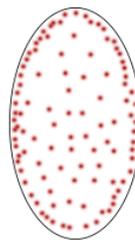
Essenz-Qi ist gebündelt

„Natürliche Bewusstheit“
NONDUAL - EINS



Geburt
+

Atmung



SpäterHimmel
Zustand „Nach der Geburt“

Essenz-Qi ist zerstreut

„Geteilte Bewusstheit“
DUAL - ZWEI

„Eine Mutter - zwei Väter!“

„Älterer Bruder“

yang 陽

selbst - zi 自

sein - shi 是

räumlich - gen 互

„Jüngerer Bruder“

yin 陰

ich - wo 我

haben - you 有

Form - xing 形

«Das SEIN-Bewusstsein existiert
vor dem Verstand-Erinnerungs-
bzw. ICH-Bewusstsein.»
Sri Nisagardatta Maharaj

Deine Innere Erlebniswelt hat ein INNEN = Körper und ein AUSSEN = Raum



HIMMEL

nicht-haben - wu 無
weder Form noch Eigenschaften

MENSCH

haben & nicht-haben - you 有 & wu 無
ohne Form - mit Eigenschaften

ERDE

haben - you 有
mit Form und Eigenschaften



Die Arbeit in der Innere Erlebniswelt

wo 我

ICH

KörperRaum

mit Form

mit Eigenschaften

yin 陰

jing/Essenz 精



zi 自

SELBST

AußenRaum

ohne Form

mit Eigenschaften

yang 陽

qi/Dynamik 炁

Der praktische WEG ist ein einziges Öffnen, Weiten und Wandeln des Bewusstsein vom ICH zum SEIN bis zur Bewusstheit ohne Verstand und Erinnerung!

Die Final-Praxis I

Das WiederErrichten des Essenz-Qi

xiu jing qi 修精氣

1. Der Qi-Zustand

wu ji zhan 無極站

- Die Gelenke öffnen > ling
- Das Innere des Körpers öffnen > ling
- Das Herz der Augen nach hinten entfalten und im Selbst sein

2. Das Abschütteln des Essenz-Qi

jing qi zheng 精氣掙

- Schüttel-Methode aus dem Brustkorb-Zentrum
- Ableiten = das Wandeln des 7. Bewusstseins - tiefer ins Selbst hienein

3. Das Stehen im Leeren Kreis

wu ji zhan 無極站

- Die Verbindung zur Hi- und Er-Wurzel - 2 leere unsichtbare Fäden

4. Das Nähren/Stärken des Essenz-Qi

jin bu jing qi 進補精氣

Du setzt die Paradoxen Qi-Atmung ein

- Zusammenziehen (nach innen) = das Qi ins das Mark "transportieren"
- Ausdehnen (nach hinten) = das Qi in das UDT "aufnehmen"

5. Das Befestigen des Essenz-Qi

ding tai 定态

Das Bewegen OHNE das Essenz-Qi aufzuwühlen

- Übungsmethoden aus der Tai Ji Men Schule >>> GM Prof. Lu Jin-Chuan

6. Das Stehen im Leeren Kreis

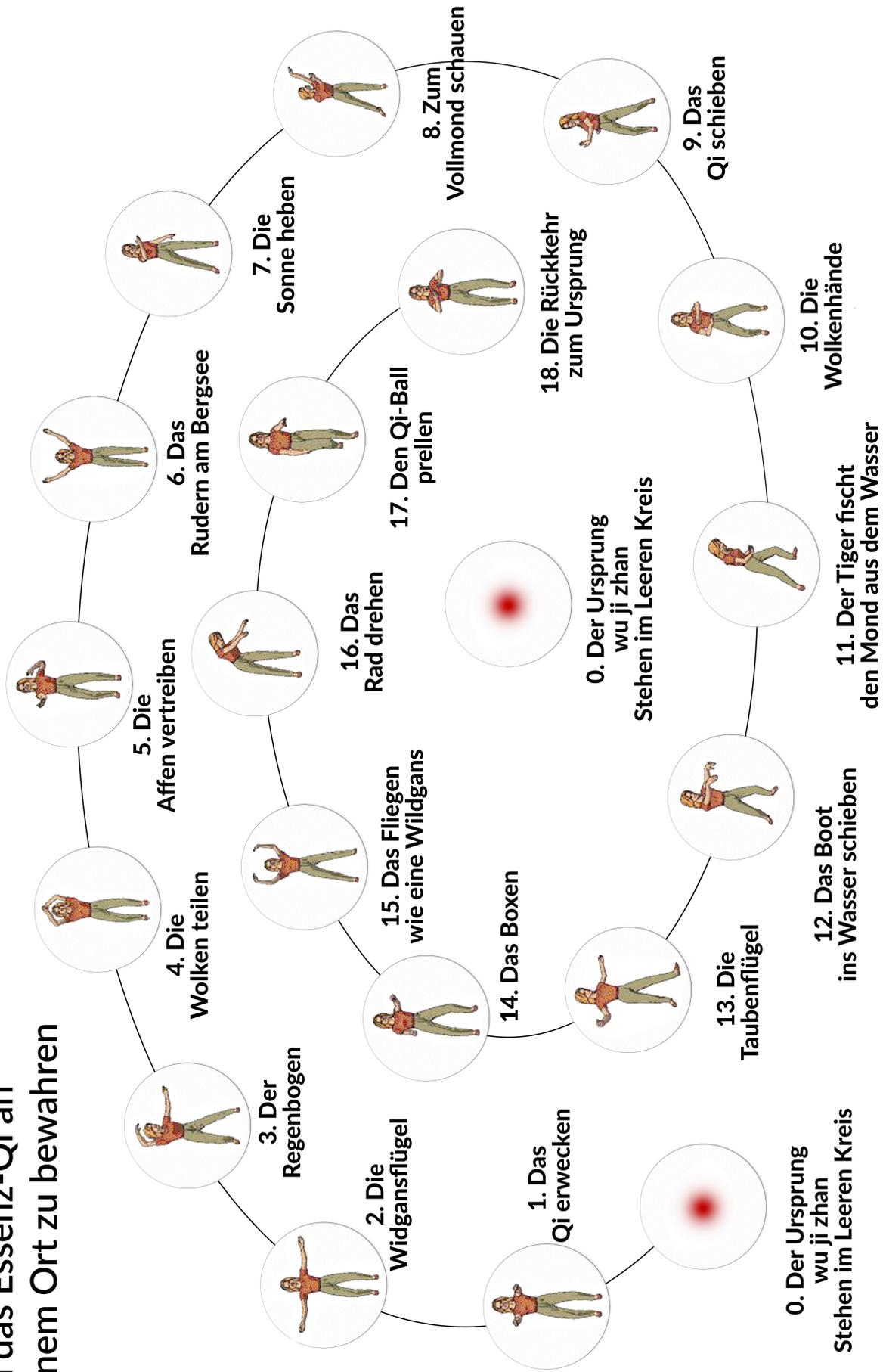
wu ji zhan 無極站

7. Das Bewahren

shou gong 守功

- Das Zurückkommen in das Körper-Bewusstsein - UDT
- Das Umhüllen des DAN mit Qi
- Das Bewahren OHNE das Essenz-Qi aufzuwühlen

18 Bewegungen, um das Essenz-Qi an seinem Ort zu bewahren



Die Rückkehr zum Ursprung

帝 **di** - himmlischer Kaiser, erhabenes höchstes Wesen - AUSSEN

天 **tian** - Himmel, "über den Kopf des Großen Menschen" - INNEN

道 **dao** - Sinn, Weg, Meister & Schüler auf dem Weg - UMFASSEND
Das "Gesetzt" - dem Himmel, Erde und Mensch folgen müssen

識 **shi** - Bewusstsein - Die Achse der **Übereinstimmung**
Die Narbe im Kreislauf des Wandels

易 **yi** - sanfte Wandlung - "aufgehende Sonne" - UMFASSEND



Hexagramm 23

Zersplitterung

TG: unten Erde + oben Berg

"Das Dach bricht,
das Haus geht verloren"

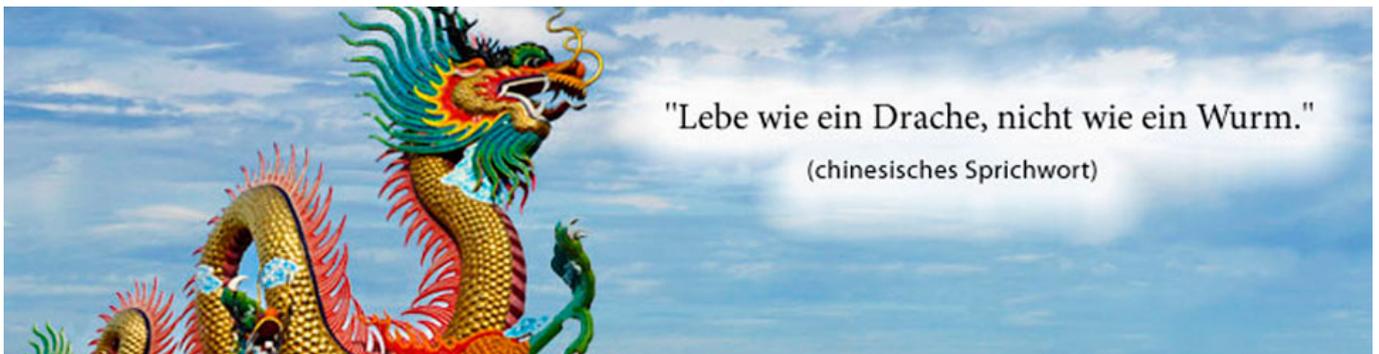


Hexagramm 24

Wiederkehr - Gelingen

TG: unten Donner + oben Erde

Freunde kommen ohne Makel
"Das Tor des Drachens"



"Lebe wie ein Drache, nicht wie ein Wurm."

(chinesisches Sprichwort)

Das Befestigen des Essenz-Qi

ding tai 定态

- Das Stehen im Leeren Kreis
- Das Bewegen OHNE das Essenz-Qi aufzuwühlen
- Das Stehen im Leeren Kreis

Die Erweiterung der Fünf Leitsätze

yan wu zhi qu 衍五旨趣

- Das Hinzufügen des Qi-Bereiches: **ya men** - Kammer des Schweigens
- Das Hineinverweben des Raumes - Leeres Herz -Bewusstseins - Buddha

Die Pflaumenblüten-Methode

mei hua fa 梅花法

1. Das Stehen im Leeren Kreis

wu ji zhan 無極站

- Der 1., 2. und 3. Leitsatz oder die 9 körperliche, 3 geistigen und 9 Bereich
- Die Kommunikation mit der Himmels- und Erde-Wurzel

2. Die Transformation des Marks (Quintessenz)

sui hua qi 髓化气

1• Das Qi transportieren/herbeibringen **yun qi** 运气

UDT Zusammenziehen (nach innen) = das Qi ins das Mark "transportieren"

2• Das Qi aufnehmen **shou qi** 收气

UDT Ausdehnen (nach hinten) = das Qi in das UDT "aufnehmen"

3• Das Qi "bewegen" **xing qi** 行气

UDT extrem subtil "zusammenziehen" - das Qi erfüllt den KörperRaum ...

UDT extrem subtil "öffnen" - das Qi vollständig wieder aufnehmen

- **"Verweile im Inneren Kosmos in dem sich ein "leuchtender Lichtpunkt" befindet"**

unbeirrt, beständig, gebannt, nicht-manipulierbar - ding 定

Im Innere Kosmos befindet sich *deine* Arznei ...**3. Das 3fache Bewahren**

shou gong 守功

- Zurückkommen in das Körper-Bewusstsein > UDT
- das UDT mit Qi umhüllen • Das Licht sanft eindringen lassen
- Die Geste der Wertschätzung - Verbundenheit

Die 9 Körperlichen

Stirn > Augen > zw. den Ohren > Kehlkopf > da zhui >
 Sonne > Unteres Zinnoberfeld > Kauerndes Kaninchen >
 Rippenbögen > Unterbauch > Knie > Knöchel > Zehenwurzel

Die 3 Geistigen

1. Formel	性 xing Wesensnatur	空 kong entgrenzt	洞 dong Höhle/Tür	明 ming leuchten
2. Formel	靈 ling Intelligenz	通 tong im Kontakt	生 sheng gebären	妙 miao Wundersames
3. Formel	神 shen Geist	融 rong schmilzt	无 wu ohne	碍 ai Hinderung

Die 9 Tore des DAO - "Transit-Bereiche"

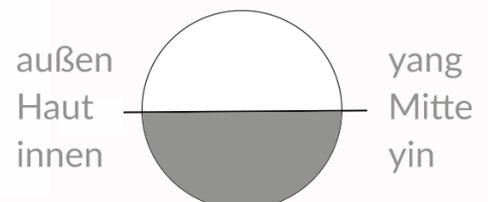
Das Öffnen der 9 Bereiche von Himmel, Erde und Mensch

Diese Bereiche sind essenzielle „Transitbereiche“ im Netzwerk des Qi-LeitbahnSystems. Sie unterstützen den Übenden destruktive Energie in konstruktive zu wandeln und tragen wesentlich zur Regeneration und Stärkung der heilsamen Wirkkraft bei.

TIAN - HIMMEL
 tian ding, tian mu
 und yu zhen

REN - MENSCH
 dan zhong und lao gong,

DI - ERDE
 shen que alternativ hui yin
 und di guan

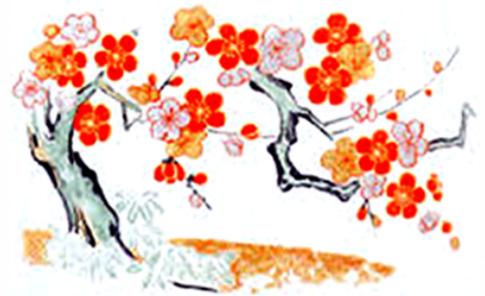


mei hua fa 梅花法

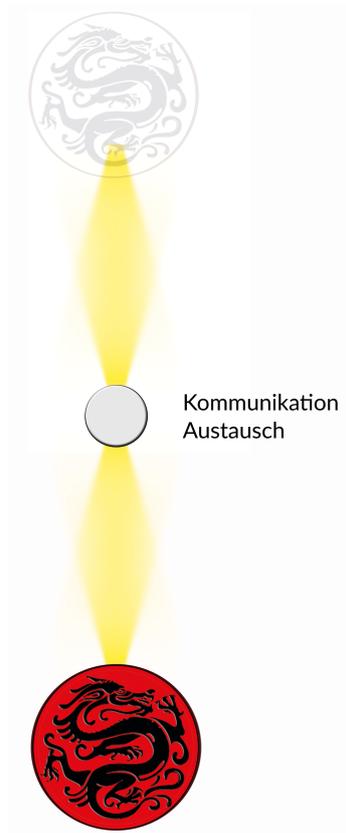
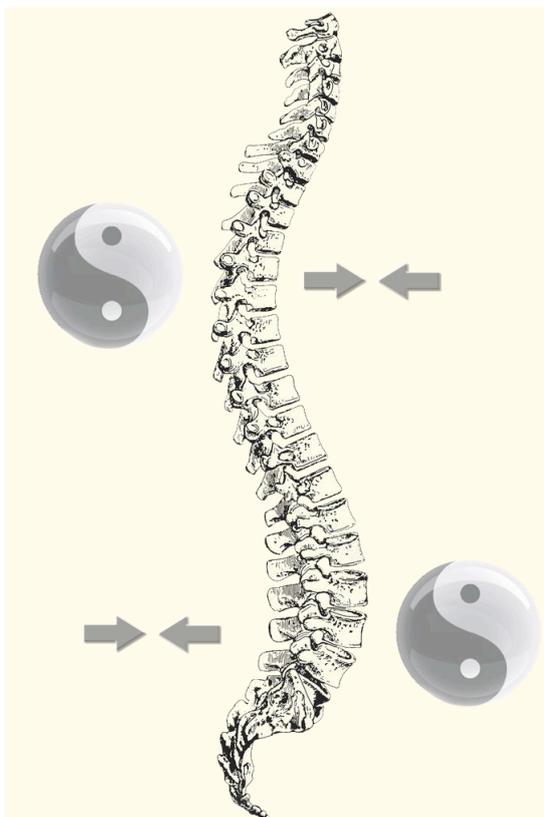
Die Pflaumenblüten-Methode

- Die 3fache Wirkung des Klopfens/Zerstossens chong 舂:
Jing: Fingerklopfen, Qi: über den Qi-Zustand und
Shen: Vorstellung wie das Qi sich im Bereich ausbreitet

1. bai hui Konferenz-Bereich des YANG
2. ya men Tor der Stille/Schweigens
3. zi gong Purpur-Palast - ThymusDrüse
4. shi men Steinerner Pforte
5. fo tu Kauerndes Kaninchen
6. lao gong Palast der Arbeit

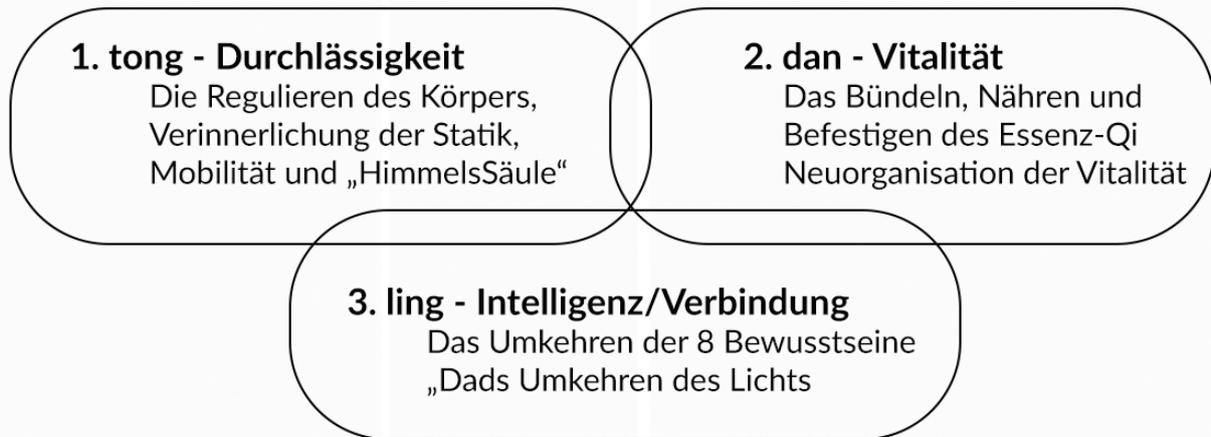


- Stehen im Leeren Kreis - ca. 2 Minuten
- Das 3fache Bewahren



Die Innenansicht der Praxis

Die Übungsmethoden wollen die äußere-innere Lebensqualität fördern und in der Folge, die Praxis der Selbst-Kultivierung ermöglichen.



Die Innere Erlebniswelt

KörperRaum:

mit Form
mit Eigenschaften

Qualität: **yin** 陰

wo 我 - ICH

Materie



AussenRaum:

ohne Form
mit Eigenschaften

Qualität: **yang** 陽

zi 自 - SELBST

Raum

Der Übende gewinnt in der Innenschau die EINSICHT, dass Körper & Raum EINS sind, aber nicht „ein-und-das-selbe.“ Der Kern der daoistischen Praxis ist das “Entspannen/Aufgehen“, und die vier dynamischen Bewegungen.

Die Entfaltung von shen 神 - des Belebenden Geistes

Die PraxisResultate korrespondieren mit der Art des Handelns, also mit der Handlungsqualität der 8 BewusstseinsEbenen ba shi 八識 .

Innenschau - daoist.: nei guan 內觀 - jap.: naikan, buddh.: Vipassanā.

Niveau 5	Wahrnehmung	zhi jue	知覺
Niveau 4	Innenschau	nei guan	內觀
Niveau 3	Achtsamkeit	zheng nian	正念
Niveau 2	Bewusstheit	yi shi	意識
Niveau 1	Embryo-Zustand	tia zhuang	胎狀
Niveau 0	Ursprünglicher Zustand	dao zhuang	道狀

Fähigkeiten erlangt man durch das korrekte Praktizieren des Wissens!

Vorgehensweisen

korrekt/präzise Vorgehen

zheng yin 正進

um die gegebenen Anweisungen unmanipuliert umzusetzen

mit ganzen Herzen

zhuan xin zhi zhi 專心致志

ungeteilt - andächtig bei etwas sein

vollständig informieren

wan quan tong zhi 通常住

z.B.: die "Gesandten" - den Erde- und Himmels-Drachen

Upgrade

jiang lao ban ben sheng ji 將老版本升級

Aktualisieren einer früheren Version

permanent kommunizieren

tong chang zhu 通常住

bzw. den Kontakt bewahren, z.B.: mit der Erde- und Himmels-Wurzel
oder mit Wörtern bzw. Leitsatz: z.B.: **zusammenziehen** (UDT) & **ausdehnen** (QI)

"nicht helfen - nicht vergessen"

bu bang bu wang 不幫不忘

Anleitung von GM Li

Meine Praxis-Schwerpunkte ergeben sich aus dem, was ich im Alltäglichen nicht hervorbringen kann; das übe ich bis ich **"es habe"** - denn: **Was ich in mir geschaffen habe, kann sich selbst weiterentfalten!**

