



bi gu fa 避穀法

20 Jahre Jubiläum

Fasten mit allen Sinnen

Johannes Romuald 2021
Zhi-Chang Li Akademie

WIDMUNG

Die Verdienste der Praxis, mögen als
WohltatenSchauer alle Lebewesen nähren.

Für meine SchülerInnen möge sich Gesundheit,
Glück und die Schönheit des Herzens einstellen.

Meinen LehrmeisterInnen und WeggefährtenInnen
ist meine Dankbarkeit für alle Zeit gewiss.

Großmeister Zhi-Chang Li



Großmeister Chun-Jin Xiong



S.H. Chhimed Rigdzin Rinpoche



Johannes Lenz

Gründer und Leiter der Akademie
Maria Lanzendorf - Jänner 2021

BI GU FA - Die „Getreide-vermeiden-Qi-aufnehmen-Methode“ ist eine der großen daoistischen Praktiken der Inneren Kultivierung. Die Methode beruht auf der Wirkkraft des DAO-DE, welche durch den Meister übertragen wird. Die speziellen Impulse des „Herzklangs“ entfachen und tragen den Bi-Gu-Prozess.

... IST GEEIGNET FÜR MENSCHEN, DIE

- dem Inneren Mangel entgegenwirken möchten
- ihre QiGong-Praxis intensivieren möchten
- ihren Körper reinigen und die Abwehrkräfte stärken möchten
- ihr Körpergewicht korrigieren wollen
- die Klarheit eines gereinigten Geistes erleben wollen
- eine zügige Heilung ihrer Krankheit einleiten möchten
- eine starke LebensFreude entfachen möchten

DER SINN

- das Entschlacken von Leib, Sinne und Geist
- das Reinigen des Körpers von Ablagerungen, Giften und Emotionen
- die Sinne erneuern und sensibilisieren
- die eigenen Lebenskräfte wecken
- die Immunität steigern
- die Selbstheilungskräfte stärken
zum Abbau chronischer Krankheiten
- die Selbst-Wahrnehmung klären
- die Umwelt intensiver erleben und wahrnehmen,
dass der Mensch sich von mehr
als nur der materiellen Nahrung ernährt
- die Bewusstheit vertiefen,
dass alles Leben zwischen Erde und Himmel sein
Gleichgewicht findet, indem es dem inneren Lauf
der Natur folgt



FASTEN-WOCHE

21. Februar 18.00 Uhr - 28. Februar 18.00 Uhr

Die angemeldeten TeilnehmerInnen nehme ich täglich in das Qi-Feld unserer Linie auf und übertrage ihnen - täglich - persönliches Ling Qi.



MITMACHEN KÖNNEN

alle SchülerInnen der Akademie

ANMELDUNG

Anmeldung für FastenWoche

mittels Dana-Überweisung: € 80

Konto Silvia Stifter

IBAN AT50 2011 1837 3971 9800

Zweck Fasten-Dana

GEPLANTE

ZOOM-BEGEGNUNGEN

Nur für angemeldete TeilnehmerInnen

So 21. Februar

Di 23. Februar

Do 25. Februar

So 28. Februar

jeweils 18.00 - 18.30 Uhr



DIE PRAKTIKEN

pai du fa - Schütteln - Ableiten - Nähren

tai ji dong - Das Bündeln der Essenz

Das Qi erwecken

Die Wildgans breitet ihre Schwingen aus

Den Regenbogen schwenken

Die Wolken teilen - in die Sonne schauen

hu xi long fa - Das Atmen des Drachens

Das atmende Herz des Drachens

Vajrayana - Das Wahre Herz

Die Praxis im GeistZentrum - Zhong-Kapa-Mantra

Vajrayana - Eine magische Vajrasattva-Praxis

Das Ahnen-Mandala als KraftQuelle/Yidam

Die Reise des Qi in Körper und Kosmos

„Ich selbst bin ein leuchtender Punkt im Kosmos!“





3FACHE WIRK-KRAFT

FA JIN FA	Übertragung von Herz- und Qi-Impulsen
TIAN LONG FA	Energie-Praktiken des HimmelsDrachen
GU WAN FA	Einnahme von LangLebensPillen

DIE 3 EBENEN

Entwicklung, Bereitschaft und körperliche Situation des Übenden bestimmen die Intensität, die Dauer und den Verlauf des Bi-Gu-Prozesses.

1. You-Wei-Ebene	Nahrung und Zeit sind klar definiert Qi-Aufnahme: nicht vorgesehen
2. Halb-Halb-Ebene	Rohkost, Früchte, Nüsse, Honig, Wasser Qi-Aufnahme: um die 40%
3. Wu-Wei-Ebene	keine Nahrungsaufnahme - etwas Wasser Qi-Aufnahme: über 50%

DAS ENTGIFTEN STEHT AN ERSTER STELLE

Die Entlastung des Verdauungsprozesses, ermöglicht eine tiefgreifende Reinigung, Entgiftung und Erholung der inneren Organe, besonders aber der Leber. Bei folgenden Problematiken ist das Bi Gu Fa besonders anzuraten:

- erhöhter Cholesterin- und Zuckerspiegel ... die Folgen falscher Ernährung
- bei allen Süchten, z.B. Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten ...
- Vergiftungen, z.B. durch Medikamente, Umwelt, Baustoffe
- chronische Krankheiten bzw. WohlstandsErkrankungen



Dem Menschen ergeht es mit dem Geist genauso wie dem Fisch, der die Wichtigkeit des Wassers erst dann erkennt, wenn es fehlt.

Jing Ling Zhi

SELBSTVERSTÄNDLICH

ist das Heil-Fasten bei kranken Menschen immer nur als begleitende Maßnahme anzusehen. Es ersetzt keinesfalls die Betreuung durch einen Arzt oder Psychologen!



WIE ÄUSSERT SICH DAS BI GU FA?

kein HungerGefühl
gut genährt zu sein
kraftvoller, wacher Geist
gesteigerte Leistungsfähigkeit
entscheidungsfreudiger
reduzierter Schlafbedarf
keine TagesMüdigkeit
schwungvolle Leichtigkeit
sehr gute GesamtStimmung

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Beim Essen konventioneller Nahrung nehmen wir Stoffe auf, die unser Körper erst in Energie umwandeln muss, damit er davon leben kann. Dazu benötigt der Körper 80 % der aus der Nahrung gewonnenen Energie.

Im Bi Gu nehmen wir die Energie direkt auf - ohne Umweg über den Umwandlungsprozess der Ernährung. Das führt zu einer enormen Entlastung des Organismus.

Im Bi Gu Zustand, wo keine Umwandlung mehr nötig ist, hat der Organismus also viel mehr Energie zur Verfügung. Diese setzt er nun vor allem für die Entgiftung und Regeneration ein.

Daraus resultieren in vielen Fällen beeindruckende Heilungserfolge und GewichtsReduktion – ganz ohne Einnahme von Pillen, Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Maßnahmen.

Wie der einzelne Organismus sich während dieses Prozesses verhält, hängt von seinem individuellen momentanen Zustand ab, sowie vom Umfeld des Übenden.



Diese Praxis ist für die meisten Menschen eine tiefgreifende Erfahrung, die wieder zu mehr Urvertrauen verhilft.

Die gewohnte Nahrungsaufnahme verliert an Bedeutung, bestehende ungeliebte Muster können losgelassen werden.

Dennoch fühlt man sich voller Kraft, ist sanft gestimmt, ausgeglichener, gelassener, fröhlicher und unternehmungslustiger.

Der Kopf ist frei, klares Denken ermöglicht die Lösung von Aufgaben und Problemen.

Seelische Entschlackung erzeugt Wohlbefinden und viel Raum für Inneren Frieden.

Jing Ling Zhi

