



# Bewusstheit **kultivieren**

**Das Fundament der Inneren Kultivierung**

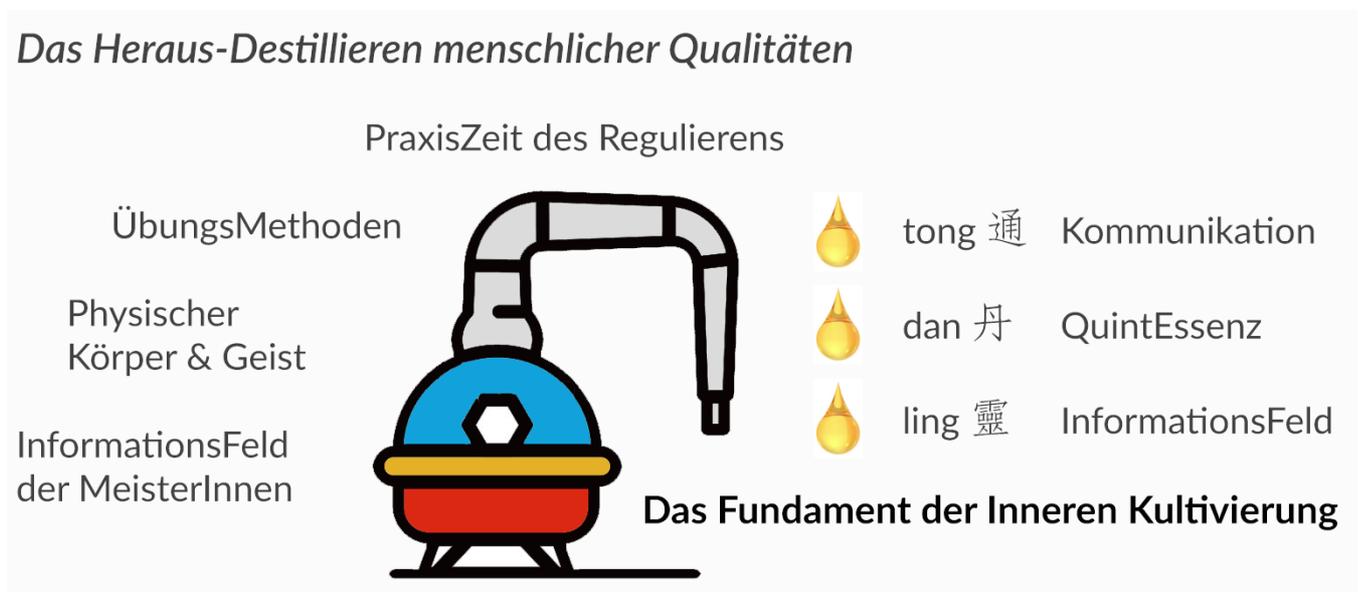
Zoom-Praxis mit Johannes Romuald - 13. März 2021  
Zhi-Chang Li Akademie Österreich - Wien

# Das STILLE QI GONG

ermöglicht jeden Menschen vom altchinesischen Übungssystem und seinen äußeren, inneren und verborgenen Methoden zur Pflege, Heilung und Transformation des Lebens zu profitieren.

Die Schriftzeichen qi 氣 und gong 功 werden als Erfolgsformel verstanden: **Methoden + Übungszeit = Gesundheit**

Darüber hinaus gebe es "**Die Schönheit im Leben**" zu gewinnen - es ist die Rückkehr zum "Frühling des Lebens"



Unser Engagement gilt Menschen die ihren bisherigen "Stillen Weg" finalisieren oder das Fundament für weitere Schritte legen möchten.

Im Weiteren laden wir diese SchülerInnen persönlich ein, die unfassbare Schönheit des Lebens gemeinsam weiter zu entfalten und zu kultivieren - im Ling-Qi-Feld der MeisterLinie.

**Wir wagen das Destillieren von Vortrefflichkeit - Exzellenz!**

Johannes Romuald

März 2021

# 1. tong 通

Die aus der Vertiefung des 1. Leitsatzes

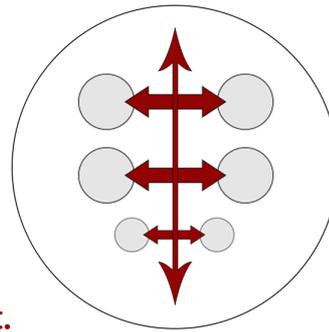
**„Das Aufgehen des Skeletts  
und das Entspannen der Mobilität“**

herauszuarbeitende Quintessenz ist

das **Fundament** der Innere Kultivierung:

**Ein subtiles „Gefühl des Aufgehens“  
welches ca. 1% im Bewusstsein präsent ist.**  
(permanent wirkt eine subtile FEUER-Dynamik)

Das Öffnen der  
1. BewusstseinsEbene:



Zentral-Achse  
Schulter-Gelenke  
Hüft-Gelenke  
Knöchel-Gelenke

Tong bündeln die Essenz - jing 精 und stärkt die Lebenskraft - qi 氣: -  
der Übende kann nun ein dan - Zinnoberfeld aufbauen.

# 2. dan 丹

Ein ZINNOBERFELD besteht aus der  
Wieder-Vereinigung und -Verschmelzung von:

Erde

Wasser

Yin



Himmel

Feuer

Yang

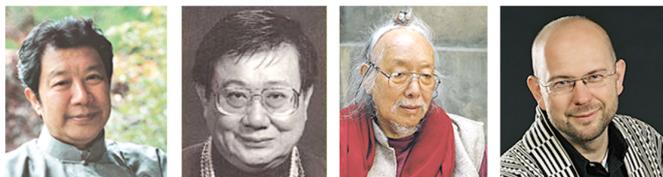
Um den Weg zur „Rückkehr zur Jugend“ zu beschreiten  
werden subtil wirkende Energiequellen (tib. Yidam) hinzugefügt:

# 3. ling 靈

Die Ling-Qi-Kraftquellen ermöglichen  
das Erlangen von Außergewöhnlichen  
und von Exzellenz

sie bedürfen einer Schicksalsfügung

yuan fen 緣份



Ling-Qi-Felder:

Die existenziellen Ahnen

Meister-Linie der Wesensnatur

Die 5 inneren Intelligenzen

Die 5 Bewahrer/Beschützer

Die Sterne des nördl. Schöpflöffels

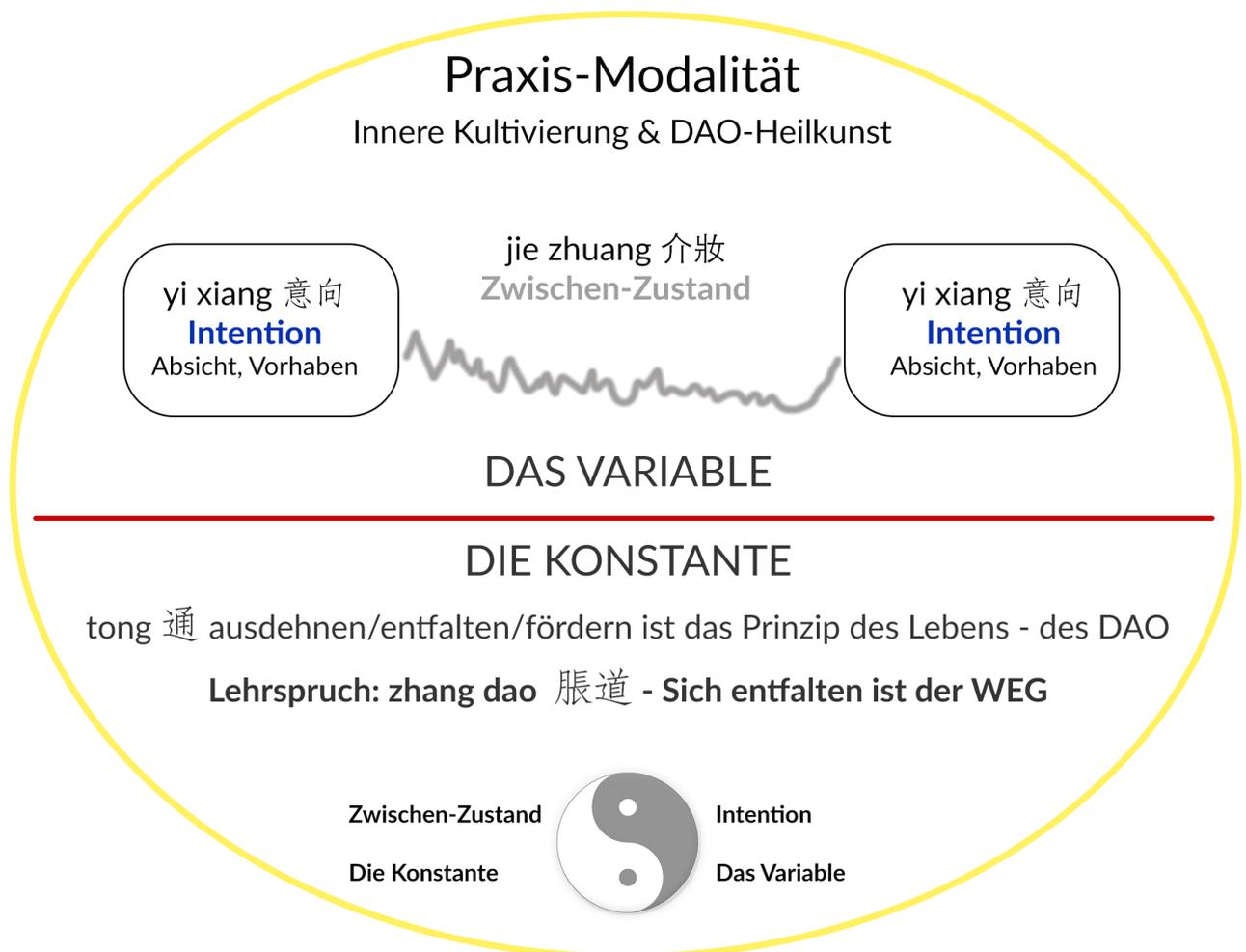
## Zwei Lehrsätze der daoistischen Praxis

1. Jegliche Art von unnötiger Bitterkeit, Leid und Krankheit wurzelt im Verlust körperlicher Flexibilität, Weite, Offenheit, Kommunikation und HandlungsFreiheit.
2. Jegliche Art unnötiger Bitterkeit, Leid und Krankheit aufzulösen braucht ein entschlossenes Kultivieren von körperlicher Flexibilität, Weite, Offenheit, Kommunikation und HandlungsFreiheit.

**Sich ausdehnen ist der Weg" - zhang dao 脹道**

## Das 3teilige Fundament der Inneren Kultivierung

Die Gleichzeitigkeit der destillierten Qualität von Ling, Tong und Dan



## Aufbau von TONG 通

---

1. Die große Methode des Schütteln, Ableiten und Nähren
2. Die Methoden des "Aufgehens" im stehen und sitzen
3. Die Methoden, welche körperliche Bewegungen einsetzen zur Regulierung der Gelenke, Wirbelsäule - HWS und Atlas, zur Koordination des gesamten BewegungsSystems ...
4. Die Methoden die das Selbst einbeziehen - Tai Ji Dong ...
5. nei guan - Methoden der Innenschau - Energetischen KörperArbeit

## Aufbau von DAN 丹

---

Die 3fache Qualität eines DAN:

- Gebündelter Essenz                      jing 精
- Pulsierende Dynamik                      qi 氣
- fokussierter Geist                              shen 神

Ein Zinnoberfeld ist nicht an einen bestimmten Körperbereich gebunden

1. Das Aufgehen auf der körperlichen Ebene
2. Das Umsetzen der Qi-Atmung im Unterbauch
3. Das Verweilen im Zwischen-Zustand - jie zhuang 介妝  
*"Wie eine Henne, die ihr Ei ausbrütet!"*  
zhuan bin jie zhuang 轉變介妝  
Transformat im Zwischen-Zustand -  
Die Gleichzeitigkeit der Extreme = TAI JI PRINZIP

## Aufbau des Ling-Qi-Feldes 靈炁田

---

1. Das Reinigen/Erhellen/Erleuchten der Beziehung zu sich selbst
2. Den Platz im eigenen Ahnen-Feld einnehmen
3. Das Vergrößern des eigenen Ling-Qi-Feldes
  - Die Wirkkraft der Meister-Linie = der WesensNatur
  - Die Wirkkraft der Fünf Bewahrer/Beschützer - wu ling
  - Die Wirkkraft der Stern-Konstellationen

# Die ÜbungsPraxis - Frühjahr 2021



## ling 靈 **Vertiefung**

---

### Momentane Praktiken:

- Drei Weihrauchstäbchen, Die Fünf Beschützer - wu ling und die Sieben-Sterne-Konstellation - *qi qi wu yi ba qi qi*
- TongLen-Praxis für sich selbst
- Vajrasattva - Die vier kraftvollen Aktivitäten



## tong 通 **Vertiefung**

---

### Momentane Praktiken:

- Die Schwingenden Arme und das Tai Ji Dong
- Das Stehen im Leeren Kreis



## dan 丹 **Vertiefung**

---

### Momentane Praktiken:

- Die Transformation im Zwischen-Zustand
  - a. mit der FeuerTor-Geste und der Silbe ZAI
  - b. mit den Fünf Leitsätzen
- Die Jade-Kröte die das Wahre aufnimmt
- Das Vereinen von Himmel und Erde
  - Feuer und Wasser bzw. Yang und Yin
    - a. einzeln
    - b. gleichzeitig

# Die Methode des reflektierenden Spiegels

Innere Kultivierung & DAO-Heilkunst

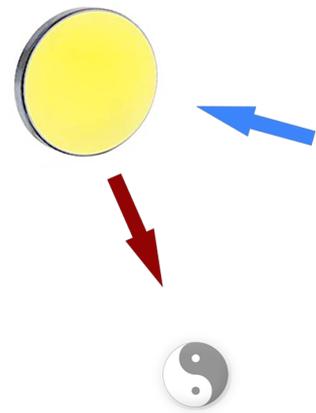
Vom „Herz der Augenbrauen“ ausgehend -  
über das FeuerTor-Mudra und magische Schriftzeichen ZAI  
in den Zwischen-Zustand eintauchen



oder

Vom „Herz der Augenbrauen“ ausgehend -  
das GeistesLicht „in den Kosmos auswerfen“  
und in den Zwischen-Zustand eintauchen  
und zum „Herz der Augenbrauen“ zurückkehren

Die Augen in 8 Richtungen aufgehen lassen  
und auf einem „sehr dünnen Pfad“ nach innen gehen  
zum Spiegel am Ort der „Wurzel der DrachenHörner  
der physischer Geist „schaut hinein“ und der Himmel führt  
mich zum zheng dan tian 正丹田 - Wahren Zinnoberfeld



## Das Vereinen von Himmel und Erde auf der Grundlage der "JadeKröten-Atmung"

- sanft, subtil, tiefgehend, federleicht: **AUS** - aufgehen  
und mit dem physischen Geist zum Himmels- und Erde- Tai Yi
- in den Zwischen-Zustand weitergehen - jie zhuang 介妝  
zur Himmels- und Erde-Wurzel
- mit klarem Focus sanft und konkret: **EIN** - zusammenziehen  
und zum Wahre Zinnoberfeld zurückkehren
- Das Verweilen und Beenden = das Re-Fokussieren

Nachtrag zur FastenWoche

tong

Durchlass

wang

König

wang

Ausschau halten

**meng**

Daoistische Magie  
Imperialer Grad

Die Kunst des  
**Manifestierens**

**ETWAS**  
aus dem Nicht-sein  
in das Sein erwecken