



Metamorphose Bewusstheit kultivieren

2021 - 2021
Finale Praktiken der InKult

Johannes Romuald April, Mai und Juni 2021
Zhi-Chang Li Akademie Österreich - Wien



Das Glück versteckt sich überall,
wir können es sehen,
wenn wir zur Ruhe kommen.

Ich Verneige mich vor der Natur des Geistes,
der ungebrochenen Linie der Wissenshalter
und dem Quell des Wissens und der Weisheit:
Großmeister Zhi-Chang Li.

Wien 2012 im Jahr des Wasser-Drachens
Wien 2021 im Jahr des Metall-Büffels



tian xia 天下

Alles unter einen Himmel



tian 天 der Himmel, das Göttliche - still, rein, leer
Mensch ren 人 + eins yi 一 = groß da 大
der Himmel - oberer Strich, bleibt von Großen unberührt!

xia 下 unten, alles unter dem Himmel, Untere Welt, das Irdische

Wichtig: Die Kernbedeutung ist nicht der Himmel selbst,
sondern das: was sich darunter abspielt!

tian + xia = ling tian - Informations-Feld

mit enormen POTENTIAL und unerschöpflicher WIRKKRAFT

und nur ein **Sohn des Himmels** - tian zi 天子 -

darf den Himmel um etwas bitten, alle anderen Menschen
müssen sich an die **Erde-Gottheiten** wenden!

Lesearten

geographisch	Die gesamte bewohnte Umwelt, Ökomene
wirtschaftlich	Cinesisches Kaiserreich
politisch	Das Mandat des Himmels
kosmologisch	quadratische Welt auf Erde/runder gestirnter Himmel
als Idee	zivilisierte friedliche Kulturwelt
alltagssprachlich	universelle Wertegemeinschaft

DAO-Praxis

Der Himmels - das Nicht-Sein wu 無,
bringt das Wahre Sein hervor ...

Stilles Qi Gong jing qong 靜功
Innere Kultivierung nei xiu 內修

Entscheidend: Die SchicksalsFügung yuan fen 緣份

1. Die daoistische Praxis, Lehre und Philosophie,
dient ausnahmslos dem Wohlergehen des Menschen vor Augen.
2. Der Kern ist das Vervollständigen der menschlichen Entwicklung:
Das Reparieren, das Entfalten und das Kultivieren.
3. Die HandlungsQualität des physischen Geistes
ist die Quintessenz - der Schlüssel für den Übungsweg.

Finaler Schwerpunkt: Das Kultivieren des Herzens

1. Entleeren des "ArbeitsSpeichers" - die 6. Wurzel/BS-Ebene
2. Erfahren der 2., 3. und 4. Modalität des Herzens
3. Einsaugen zum Stärken des Qi bzw. der Heilkraft

Der Zwischen-Zustand - zhong yin zhuang 中陰 狀

Der Zustand der verborgenen/verdeckten Mitte -
ist eine Annäherung an die STILLE des HG 11!

- Der handlungsfreie Zustand zwischen Vergangenem und Zukünftigen
- Der "todesähnliche Zustand" zum Wiederherstellen des Ursprünglichen
- Advaita Vedanta: **neti neti** = nicht dies - nicht das

san xin 三信

Das 3fache Vertrauen

xin xin	心 信	Das Vertrauen in dem Geist
jing xin	靜 信	Das Vertrauen in die Stille
wu xin	無 信	Das Vertrauen in das Nicht-sein



Die drei Grundlagen san ben 三本

1. lian ji 练己 sich-selbst-üben/kultivieren

Lehrsatz Der Unwissende übt die Übung, der Wissende übt sich selbst und der Meister folgt dem DAO.
GM Li: "**Das bin Ich - Ich bin das!**"

2. fu qi 伏乞 Den Atem beerdigen/unterwerfen

Lehrsatz Das Essen, Qi und Geist verweilt unbewegt an ihrem Ort. Das Absenken der Atem-Frequenz bis zum "StilleStand" ist der KnackPunkt für die Praxis eines höheren Niveaus

3. tiao xi 调息 wiederherstellen/reparieren durch „Scheintod“

Lehrsatz Der Xi-Zustand ist die Quelle des "verborgenen" Yang Qi. Ich-Losigkeit ermöglicht die "HimmelsKommunikation" und führt zum Niveau des **Nicht-Selbst-Handelns**.

Das Fundament

ling 靈 Die "**Intelligenz**"

Das "Energie- bzw. Informationseld" in dem ich mich kultiviere

tong 通 Die "**Kommunikation**"

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. im physischen Geist + Körper | MENSCH |
| 2. mit den NaturElementen | ERDE |
| 3. mit den Formlosen | HIMMEL |

dan 丹 Die "**Potenz**"

Die Wirkkraft hinter dem Handeln



Stilles Qi Gong

„Lerne, das Schicksal selbst zu bestimmen!“

„Zuerst das Nicht-Sein erlangen, dann das Sein!“

三信

san xin

3faches Vertrauen

心

xin

Herz

靜

jing

Stille

無

wu

Nicht-sein

三包

san bao

Drei Schätze

精

jing

Essenz

氣

qi

LebensKraft

神

shen

Belebender Geist

三修

san xiu

Drei Kultivierungen

身

shen

Körper

息

yi

Atem

心

xin

Herz

三本

san ben

Drei Grundlagen

通

tong

durchlässig

丹

dan

versammelt

靈

ling

verbunden

三果

san guo

Drei Früchte

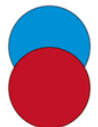
TG ERDE: Das „Empfangende“
Der zurückgenommene leere Geist



„Feuer/Yang
unter dem
Wasser/Yin“

zusammen HG 11 - **DIE STILLE**

TG HIMMEL: Das „Schöpferische“
Der sich ausdehnende offene Körper



道德

DAO DE

Die „Zentrale Position des Weges“ --->



wu tu jing xin 五 途 徑 心

Die Fünf Modalitäten des Herzens

für ein höheres Niveau der Spiritualität,
für die Kultivierung des Selbst und der DAO-Heilkunst

Modalität: **Versunkenheit**

shen wang tu jing 神 往 途 徑

in der GedankenWelt des Vergangenen

Kennzeichen: Monotonie, Destruktivität, Dumpfheit, "Herzlosigkeit"

1. Modalität: **Wahrnehmen**

zhi jue tu jing 知 覺 途 徑

die eigene Bedürftigkeit für "not-wendige" Veränderung

Erlernen/Üben der Inhalte, Strukturen, Details, Vorgehensweisen ...

2. Modalität: **Mit ganzen Herzen!**

zhuan xin tu jing 專 心 途 徑

mit ganzen Herzen zugetan - eine Verbindung eingehen

tägliche Praxis: "Aufrichtung" & Begeisterung = Anfänger-Geistes

3. Modalität: **Gewahr-sein**

huo xi tu jing 獲 悉 途 徑

SELBST = Räumlichkeit, sich der vielfältigen Dinge gewahr sein!

Beginn der energetisch-spirituellen Ebene = tai ji Qualität

4. Modalität: **Bewusst-sein**

qiao wang tu jing 翹 望 途 徑

ein "Ausschauhalten" in mentaler Unbewegtheit

Gefühl der absoluten Regungslosigkeit = wu ji zhuang 無 極 狀

5. Modalität: **Bewusst-heit**

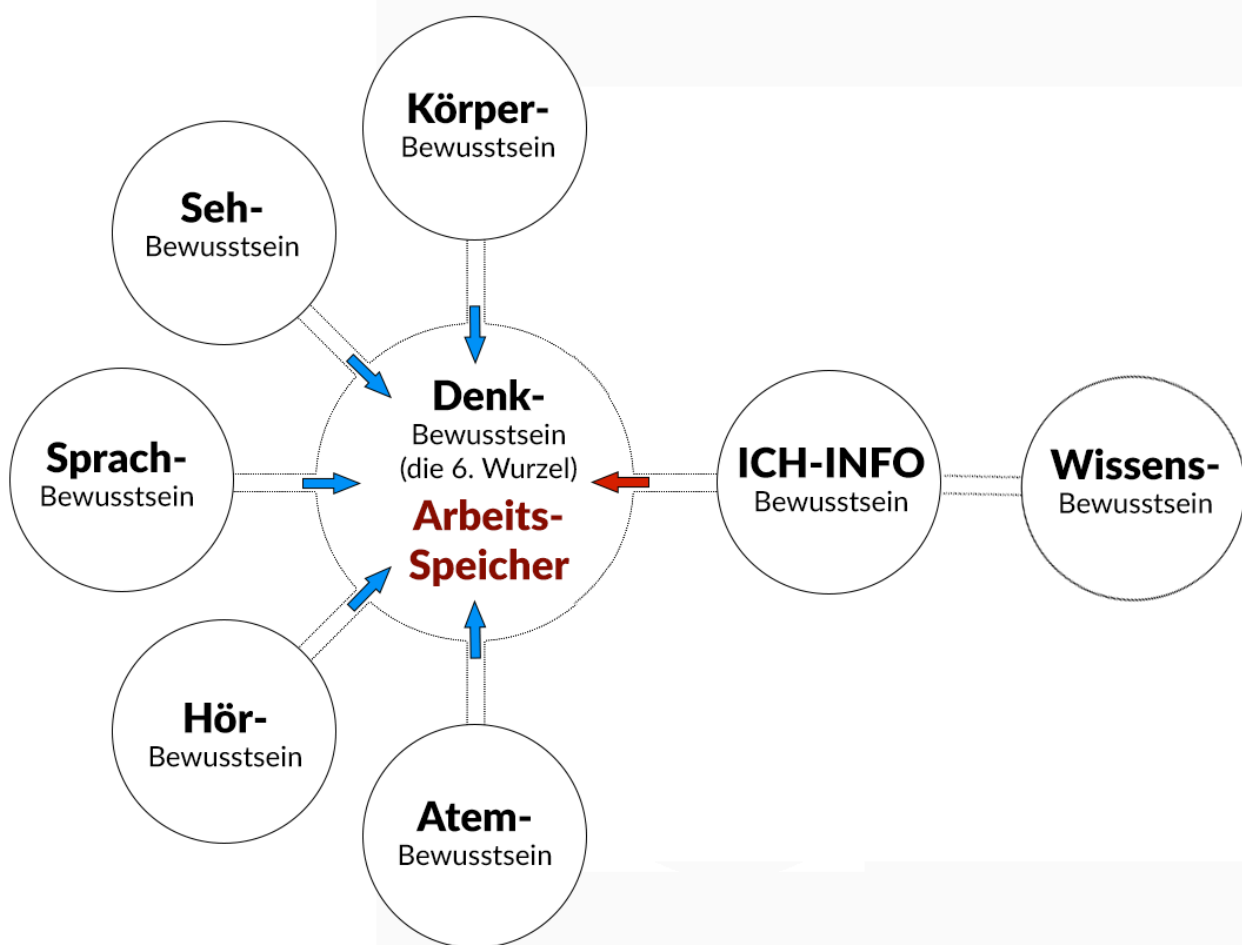
yi shi tu jing 意 識 途 徑

nicht-selbst-handeln - Himmel und Erde wirken

Zustand ohne Körper- und Geist = san mei 三 昧

Das Kultivieren des Herzens

über das Konzept der Acht BewusstseinsEbenen



Destruktiver Unruhe

Die permanente Überfüllung und Aktivierung des "Arbeitspeichers" - durch die fünf SinnesAktivität und dem Vergangensheitswahr des ICHs. Die Folgen:

1. Überlastung des "Arbeitspeichers" ---> BurnOut
2. Enormer Verlust an LebensEnergie ---> Zellen/Mitochondrien
3. Lebenserhaltende und regulierende Prozesse finden nicht statt
4. Zusammenfall der Statik und Dauerspannung in der Muskulatur
5. Rückgang der Kommunikation, Vereinsamung, Drogen ...

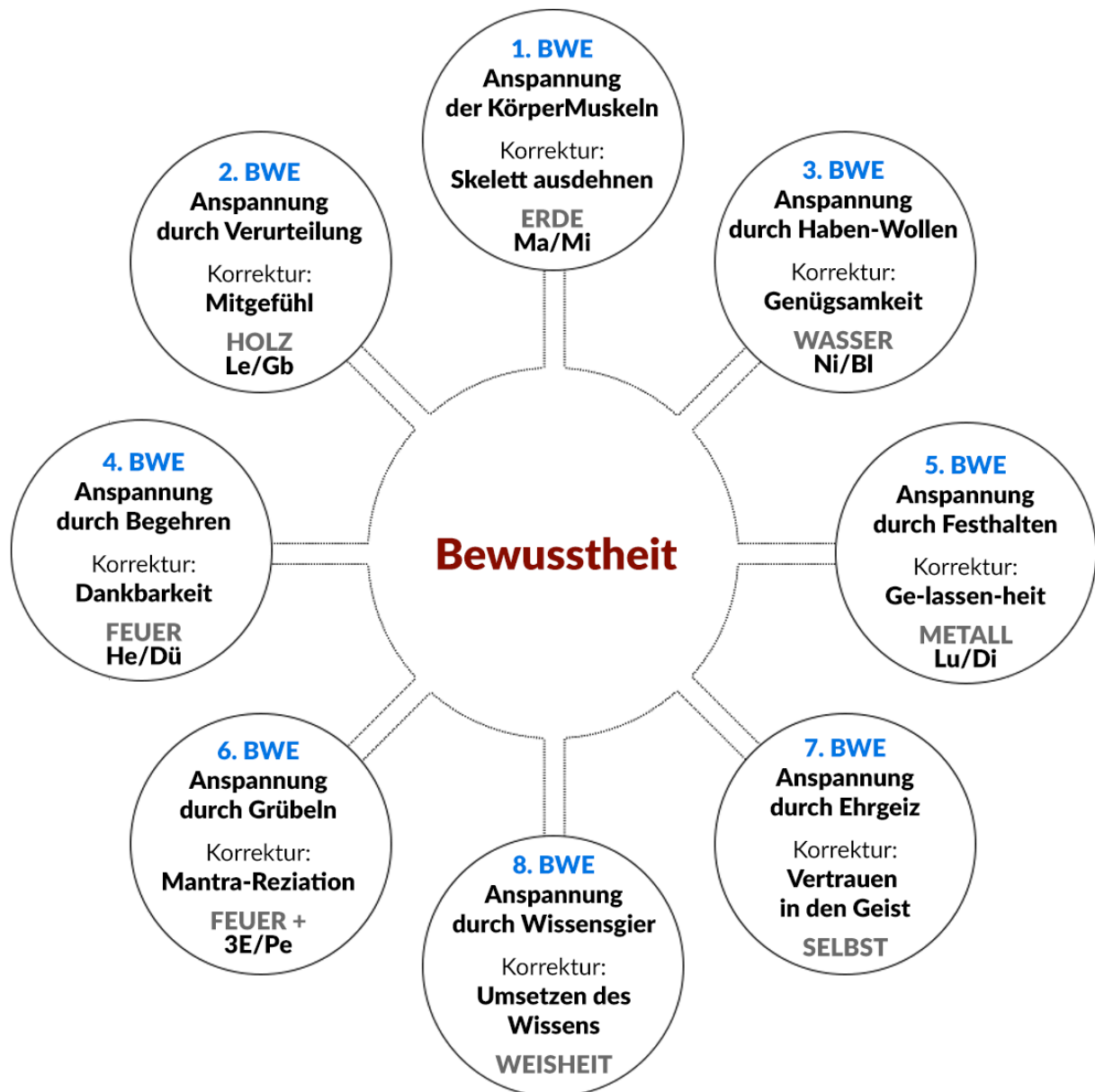
Konstruktiver Unruhe

Die regulierende und heilsame Unruhe, welche ihren Ursprung in der STILLE und die darin wirkende InformationsEnergie hat.

Chan/Zen-Bild:
„Die Wolken die den Himmel verdecken“

Die Acht Anspannungen die den Arbeitspeicher füllen und die Acht Qualitäten die ihm wieder entleeren

Folgen eines überfüllten Arbeitspseichers: verlangsamt die Leistung,
neigt zur Überlastung, Vergesslichkeit und Absturz - BurnOut.



RELOAD

Das Abhacken
der Sechs Wurzeln des Späten Himmel
„Entleeren des ArbeitsSpeichers!“



UPDATE!

Das Verweilen
im Zustand des Leeren Kreises
„Neukonfiguration von Körper & Geist“

nei tong tu 內通圖

Die Innere Landkarte des Kommunizierens

DIE STILLE - HG 11 - tai 泰 - Die Gleichzeitig - der Tai Ji Zustand

1. völlige Durchlässigkeit des Körpers -

die Skelett-Muskel-Balance - „befreites LING“

Maximum = Trigramm HIMMEL: Das „Schöpferische“



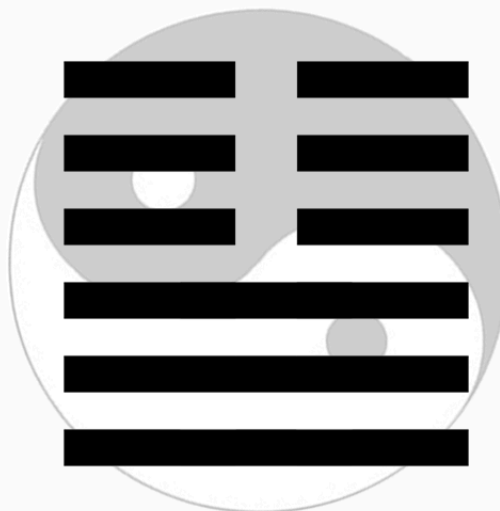
2. völlige Durchlässigkeit des physischen Geistes

„leerer Arbeitsspeicher“ - 6. BewusstseinsEbene

Maximum = Trigramm ERDE: Das „Empfangende“



Himmel - tian 天



Erde - di 地

Das Groß Leuchtendes Licht - da guang ming 大光明 Darstellung zur BewusstseinsModualität



SELBST - zi 自
extrem Groß

ICH - wo 我
extrem klein



Praxis-Schwerpunkte

- **Das Errichten/Aktivieren des Ling-Feldes** ling qi tian 靈炁田
Ahnen-, Meister- und 5 Schützer-Feld, 7-Sterne-Konstellation
- **Der Zwischen-Zustand** - zhong yin zhuang 中隱狀
Die Praxis der Gleichzeitigkeit von TG Himmel & Erde = DIE STILLE
Die Fünf Leitsätze
Die Spiegel-Methode
Die 9 Körperlichen und 3 Geistigen
Die Methode der Fünf Atem-Zyklen
Das Spontan Eintreten - ding 鼎
- **Das Wiederherstellen durch "Schein-Tod"**
Die Praxis der "HimmelsKommunikation"
im Stehen im Leeren Kreis: Linie, Flächen, Räume
im Sitzen in Vergessenheit - zuo wang 坐望
im Liegen: 1 Linie, 2 Flächen, 3 Räume + 7-Sterne
- **Die "Qi-Atem-Methoden"**
Qi als das "Transport-Medium" von Information
Wind-Atmung - das Ansaugen mit dem Inneren Mund
Tiefe-Bauch-Atmung, JadeFrosch-Atmung,
Gegen-Bauch-Atmung, Ganz-Körper-Atmung
- **Die JadeKröten die das Wahre aufnimmt**
Der Kleine Energie-Kreislauf
Das Vereinen von Himmel und Erde
- **Die Transformation des Makres in Qi - die 3. Phase**
Das Reisen mit Qi - a. in den Körper und b. in den Kosmos
"Ich selbst bin ein leuchtender Punkt im Kosmos!"
- **Die Namenlose Methode**
 - für Menschen die dem DAO folgen
 - für das höhere Niveau in der DAO-Heilkunst
- **Praktiken aus den Jahren 2012 - 2021**

Die Methode der Fünf AtemZyklen

für das Verinnerlichen Der Zwei- bzw. der Bewusstseins-Modalität

Eintreten

a. 1. und 2. Leitsatz + Spiegel-Methode

b. plötzlich & spontan unbewegt
Ideal: Die Modalität der ZWEI

ding 鼎

EINatmen

Gefühl des Körper = AKTIV

dong 動

den Sauerstoff über den Inneren und Äußerer Mund

einsaugen - xi shi xing 吸濕性 - bis zum Maximum



AUSatmen

Gefühl des Geistes = PASSIV

ding 鼎

plötzlich & spontan in's „Nicht-Leere-Denken“ - wu xiang 無想 wechseln
das Herz verläßt seinen Ort nicht - sich des Raumaspekts bewusst-sein!

1. AtemZyklus: **VOR** dir

1. AtemZyklus: **RECHTS** von dir

1. AtemZyklus: **HINTER** dir

1. AtemZyklus: **LINKS** von dir

1. AtemZyklus: **OBER** und **UNTEN**



Verweilen

in der DER ZWEI bzw. in der Bewusstseins-Modalität

Bewahren

Die Praxis des shou gong - Refocusieren ---> Denk-BWE

wèi mìng míng 未命名法

Die Namenlose Methode I

Methode für Übende die dem Namenlosen folgen

Ebene des Körpers

Eine Linie

die 5 Bereiche vereint

- LU 1 zhong fu - Zentral Präfektur
LU 2 yun men - Tor in den Wolken
LU 3 tian fu - Himmlischer Markplatz

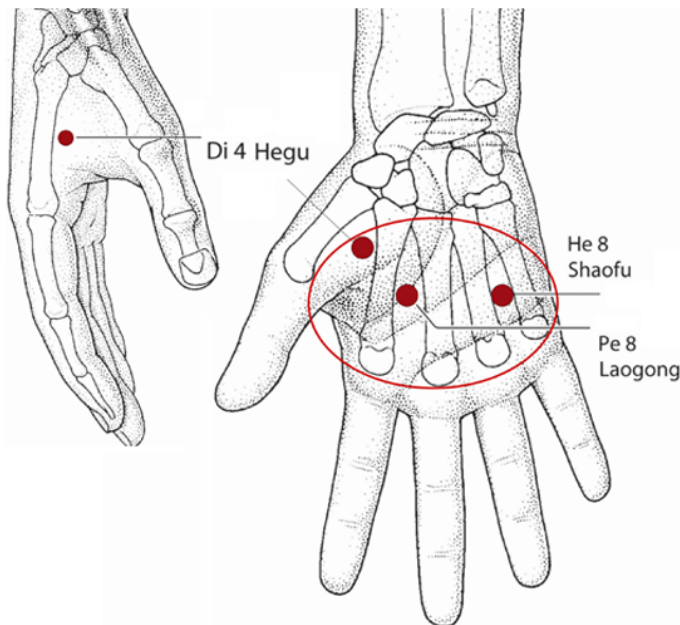
tian gen
Himmels-Wurzel

bai hui
Yang-Konferenz

jia ji
SpalierBereich

po guan
EndDarm

di gen
Erde-Wurzel



Ebene des Qi

Zwei Flächen

die 3 Bereiche vereinen



yu zhen
Jade-Kissen

xin tian
Herz-Feld



dan tian
Zinnober-Feld

Ebene des Herzens

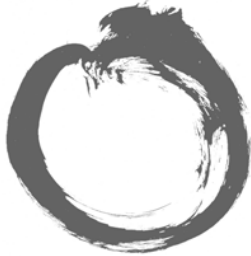
Drei Räume

die den Geist beherbergen

wèi mìng míng 未命名法

Die Namenlose Methode II

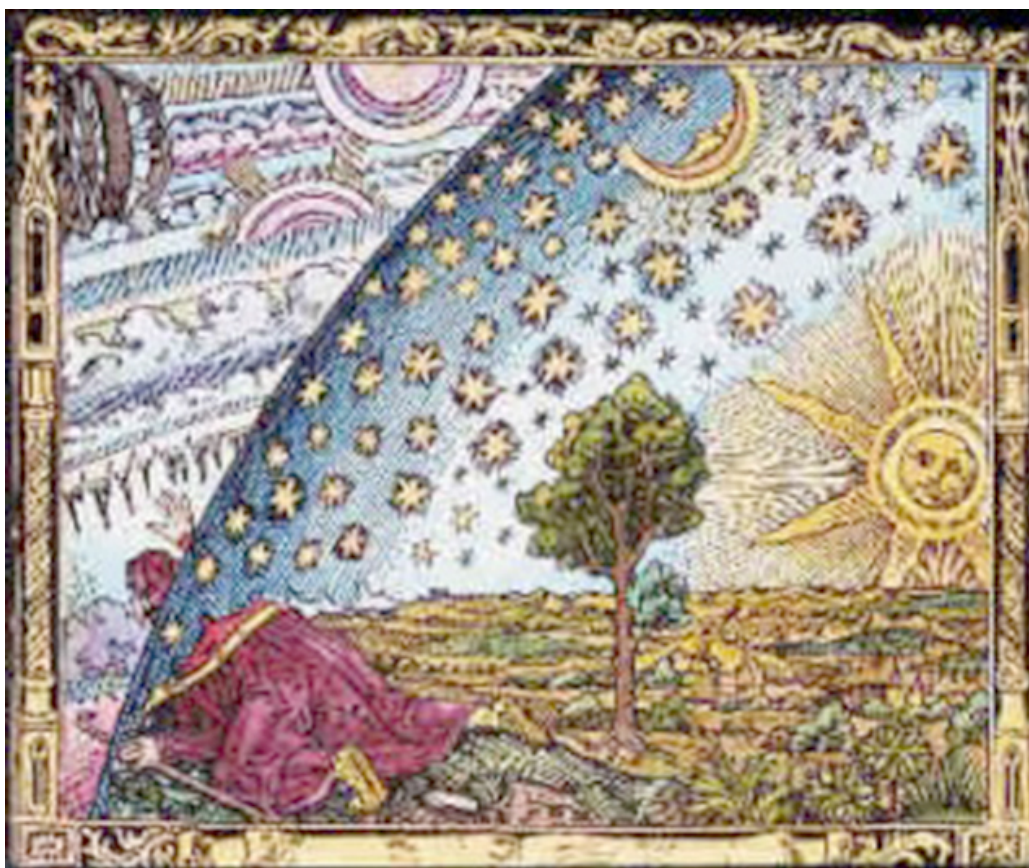
Methode für Übende die dem Namenlosen folgen



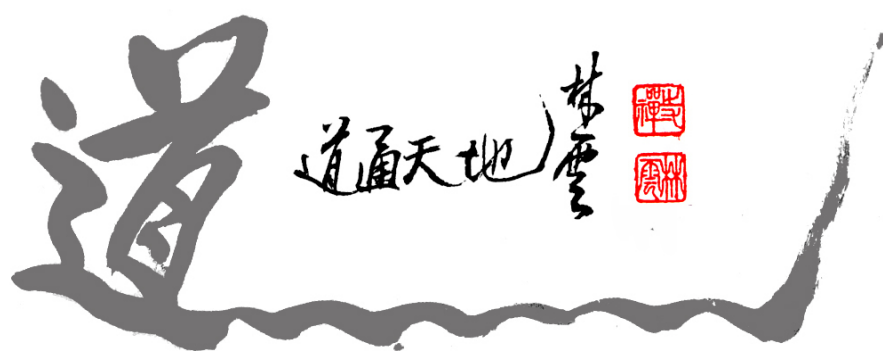
- **Stehen im Leeren Kreis -**
die **Zwei Flächen** nehmen das Qi hinter der **Einen Linie** auf
- **Tai Ji Dong - Die Wildgans breitet ihre Flügel aus**
zum Aufladen bzw Verstärken des Qi
- **Stehen im Leeren Kreis -**
die **Zwei Flächen** nehmen das Qi hinter der **Einen Linie** auf
- **Die Drei Räume nehmen das Qi auf**
Leitsatz: „Das Qi ist das Haus des Geistes!“

Während die **Eine Linie** konstant die 5 Bereiche verbindet, sind die **Zwei Flächen** mit den **Räumen dan tian** und **xin tian** verbunden

- 1. Phase:** **EIN:** an den Hui-Yin denken xiang hui yin 想會陰
das Qi bis zum huang gong aufsteigen lassen
AUS: „Nicht-Leer-Denken“ - wu xiang 無想
- 2. Phase:** **EIN:** „Nicht-Leer-Denken“ - wu xiang 無想
AUS: an den Yu-Zhen denken - xiang yu zhen 想玉枕
- 3. Phase:** Die linke **Fläche** - außen - über den bai hu heben
das Qi kreisend einsammeln • die **Fläche** - innen - vor
den Körper absenken • die rechte **Fläche** mitnehmen
bis das Qi im xia dan tian eingetroffen ist --> **shou gong**



Das Auge des Himmels - tian mu 天目



**Der weite weite Weg
um sich selbst zu kultivieren**
2021 - 2021

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale
und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überflutet
ohne eigenen Schaden weiter.
Sei auch du willens, nur aus der Fülle auszugießen,
und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.
Die Schale ahmte die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zum See.
Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen.
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst,
wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle;
wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux



2012

Das Kreisen des Himmlischen - xiao zhou tian 小周天
nach der Landkarte des Inneren Leuchtens

2013

Die Fähigkeit des Erkennens von Ganzheit

HimmelsAuge -tian mu 天目 - DrachenTor - long men 龍門

Die Tier-Methoden daoistischer Meister

Die Acht Fäden-Übung des Ba Gua

Das Nebel-Wolken-Lied

Manjushri - Das Entleeren des Herzens

Die Methode des Aufleuchtens

Die Methode der „Feuersglut“ und das Erscheinen der Kraft

Die Wort-Magie

2014

«Die wahre Erde als Wurzel des Herzens»

Das Unterwerfen des Tigers

Das Abhacken der sechs Wurzeln

Das Herabsteigen des Drachens

Das Einbringen der WesensNatur

Das Herz im Zustand der Mitte

Das Gebannt-sein

Die Arznei zur Vertreibung von Krankheit

Das Entfachen des „alchemistischen Feuers“

Das Einsetzen des „Sexuellen Qi“ - Essenz/Jing 精

Zab-Chö Zhi-Thro Gong-Pa Rang-Drol

Der tiefgründige Dharma des selbst-befreiten Weisheits-Geistes

Die tiefgründige Praxis des Vergebens - kuan shu fa 寬恕法

Die 21tägige Praxis

Die Herz-Magie - xin zhou 心咒

Bodhisattva Manjushri - 5 magische Anwendungen

Das Erschöpfen des Destruktiven - der unheilvollen Energie

Die Praxis der Inneren Kultivieren: Kessel, Wasser, Feuer

2015

VERGISS DIE WÖRTER - BEWAHRE DAS EINE - wang yan yi shou 忘言一守

Das Verankern des Herzens in der Wahren Mitte

Das Atmen des Embryo

Sitzen in Vergessenheit - zuo wang lun 坐忘論

Durchlässigkeit - *Das Kommunizieren mit Himmel und Erde* - tong fa - 通法

Der Ruhe-Zustand - jing zhuang 靜狀

Das Einsetzen von "Teams" zum Schmieden des Kollektivs

Herbst 2015

Die Methoden der DrachenTor-Schule

Der Erde- und Himmels-Drache

Die kaiserliche Audienz

Das Tai-Ji des Urahns Peng

Das Beerdigen der Atmung - fu xi

Das Wiederherstellen durch "Scheintot" - qi qi wu yi ba qi qi

Der 9fache DAO-Atem

2016

qù chú zhuǎn yí xīn xì shū zhǎn - 去除轉移舒展心細

Die Ablenkung beseitigen und ein Feines Herz entfalten.

Marienkrone - Dzogchen

Die vier Grundlagen

Die Ältesten-Höchsten Methoden - tai ji fa 太極法

Das 3fache Umdrehen des Lichtes

Die Methoden der DrachenTor-Schule

Der Menschen-Drache

Manjushri - Die magische Methode des Brennenden Schwertes
zum Entleeren und Schützen des Herzens

Der Atem des Frühen Himmels - xī fǎ 息法

Gegen-Bauch-Atmung fu shi ni hu xi 腹式逆呼吸

Das Gallenblasen-Konzept

2017

Sich-selbst üben - lian ji 练己

Aller Dinge Anfang ist das Auflösen des KerzKnotens .

GM Zhi-Chang Li

Geheime Methoden Chan/Zen - chan mi fa 禪密法

Geheime Methoden aus der Drachen-Tor-Schule

Die Alchemie von shen, qi und jing

Der Prozess der Transformation

2018

Der Innere Weg zur Höchsten Harmonie

tai ji nei dao 太極內道

Das Schulen und Nutzen der GeistesKraft

Leuchtender Geist Übungen - ming shen gong

Der Qi-Zustand - Das Kondensieren des Geistes

Die Praxis der 5 Leitsätze

Durchlässigkeit - Eindringen in Körper und Geist tong tou fa 通透法

1. "Die "Pforte" ansprechen, um das Große zu berühren"

2. Das Eintreten in den Qi-Zustand

3. Das Beleben der "Quelle des Qi" - Die DAO-Atmung

4. Das Verweilen im Leeren Kreis

5. Das 3fache Bewahren - Rückverbinden

EnKö -Energetische KörperArbeit- Das Geistes-Training zu 2t

Unbewegtes Herz - SommerAkademie 2018

Die 9 Körperlichen und 3 Geistigen

Die drei großen Verlagerungen

Dynamische Meditation = Wandlung

Der Meditation-Zustand

Die Praxis des unbewegten Herzens - bu dong xin fa

Die Du-Mo-Feuer-Praxis I

Die Gehirn-Atmung - Eine Imagination

Informationen aus der Hirn-Forschung - Kognitive Fähigkeiten

Vorgehensweise, die den Strahlenden Geist etablieren - ins Leben rufen

Das Herz-Bewusstsein neu ausrichten

Die Fünf Lichter sind das Große Leuchtende Licht - da guang ming

Die 10fache Kordiale des Tai-Yi-Bereiches

Kontaktaufnahme zu Alten Meistern - lao shi 老師

- Tsong Kapa Rinpoche
- Guru Rinpoche
- Chi-Song Zhi - Meister der Verbrennung des Selbst
- Die vier kraftvollen Mantren der "Quelle"

Quintessenz der Inneren Kultivierung und der Selbst-Heilkunst

Das Hinzuziehen der heilsamen Wirkkraft - ben neng

Das Hinzufügen des Herzens - Das Herz ist das Auge des Geistes

Das Absenken des Feuers in das Wasser

Das 3fache Beenden der Praxis

2019

Stabilität im Herzen gewinnen!

Der AnfängerGeist - Der AlltagsGeist

Die Landkarte des Geistes

Bewusstsein & Zustand

HG 12 Die Stockung und HG 11 Die Stille

Das Fundament

TONG, DAN und LING

Ling-Qi-Feld

von GM Li

Die 5 Intelligenzen gehen zur Audienz und zum Ursprung

Das Siegel des Herzens - Guan Yin

Die Acht BewusstseinsEbenen

Der VERTIEFTE Zustand der Lebendigkeit

Die 4fache VERRÜCKUNG der Wirbelsäule

- Die Massage des RückenMarks

Das HERANREIFEN des Inneren Dan

- *Die Transformation des Markes in Qi*

Das ZURÜCKGEWINNEN des Herzens

SPRACHFREIHEIT

Das HERANREIFEN des Inneren Dan

- Das Paradoxe Qi-Atmen

Die Jadekröte die das Wahre aufnimmt

+ Äußere Nieren: zhong ji, hui yin, po guan

+ Innere Nieren: long quan, zhong huai, di guan

Das SITZEN in VERGESSENHEIT - zuo wang 坐忘

Das 10fache BEWAHREN - spontan

2020

Menschen und Metamorphose

Das Kultivieren des **SELBST**

Instruktionen zur Vorgangsweise

Ling Qi Tian

Das sich ständig drehende Dhrmarad

Das Stehen im Leeren Kreis - wu ji zhang

Das geheime Kreisen der Jadeperle

Kranichkopf und Drachenhaupt

Die 3fache Transformation des Markes in Qi

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

Das Agieren im Zustand des Tai-Ji

1. - 6. Bewegung

2021

tian xia - Alles unter einem Himmel

Das Kultivieren des Herzens

Das Kommunizieren mit dem Himmel

Das 3fache Vertrauen

Das 3fache Kultivieren als Fundament der InKult

Das Entleeren des ArbeitsSpeichers - 6. BewusstseinsEbene

Grafiken

Die Methode der Fünf AtemZyklen

Der Zwischen-Zustand

Die Gleichzeitigkeit von TG Himmel & Erde - DIE STILLE

Die Fünf Leitsätze

Die Spiegel-Methode

Die 9 Körperlichen und 3 Geistigen

Das Spontan Eintreten - ding 鼎

Die JadeKröte die das Wahre aufnimmt

Die Namenlose Methode

Die 3. Phase der "Transformation"

«Die wahre Erde als Wurzel des Herzens» KernPraxis der inneren alchemistischen Schulen

2. Das Herabtsiegen des Drachens

Das Einbringen des Yang:
Das Atmen & Kondensieren des Geistes

1. Das Zähmen des Tigers

Das Abhacken der 6 Yin-Wurzeln:
KörperBalance & Tian Mu

3. Das Verankern des Herzen

Synonym für Dao - Tai Ji - Yi - Zhong



HUN-Energie

Drache - Long 龍 Herabsteigen 趴下
Himmel - Yang • WesensNatur=Feuer



PO-Energie

Tiger - Hu 虎, Unterwerfen/Bändigend 克 - 剋
Erde - Yin • LebensEnergie=Wasser



Yi Jing: Hexagramm 11.
Tai Ji - Die Stille - das Älteste Höchste



**Der Stillstand/Das Gebannt-Sein ist
die Arznei zur Vertreibung von Krankheit**

Ba Zheng Qi Quan

Die acht wahren Qi-Quellen des Dao

Ho Tu - Die Ordnung/Harmonie des Frühen Himmels

Das Eintreten in eine „anderere“ ErlebnisSpähre
„GedankenStrahl“ aus dem Tian Mu - **ZAI**



Der Himmel	Das Schöpferische	Qian/Tockenheit	Festigkeit
Der See	Das Freudvolle	Dui/Wechsel	Wechsel
Das Feuer	Die Verfeinerung	Li/Getrennt	Klarheit
Der Donner	Die Erschütterung	Zhen/Erregung	Erwachen
Die Erde	Das Empfangende	Kun/Hingabe	Biagsamkeit
Der Berg	Das Ruhende	Gen/Aufrichtigkeit	Entschlossenheit
Das Wasser	Das Abgründige	Kan/Gefahr	Bloßstellung
Der Wind	Die Nachgiebigkeit	Sun/Sanftheit	Durchringen

Nei Jing Tu - Landkarte des inneren Gewebes. Über die Abbildung zum Inneren [gelangen]

Basi Yun Guan - Darstellung der Lebensreife in der Altersweiheit desjenigen, der sinnvoll gelebt hat

Lao Tse - Altes Meisterchen
Symbol des Allerhöchsten AhnHerrn
„Des weißhäutigen Lao Zi Augenbrauen
hängen bis zur Erde = Unsterblichkeit.

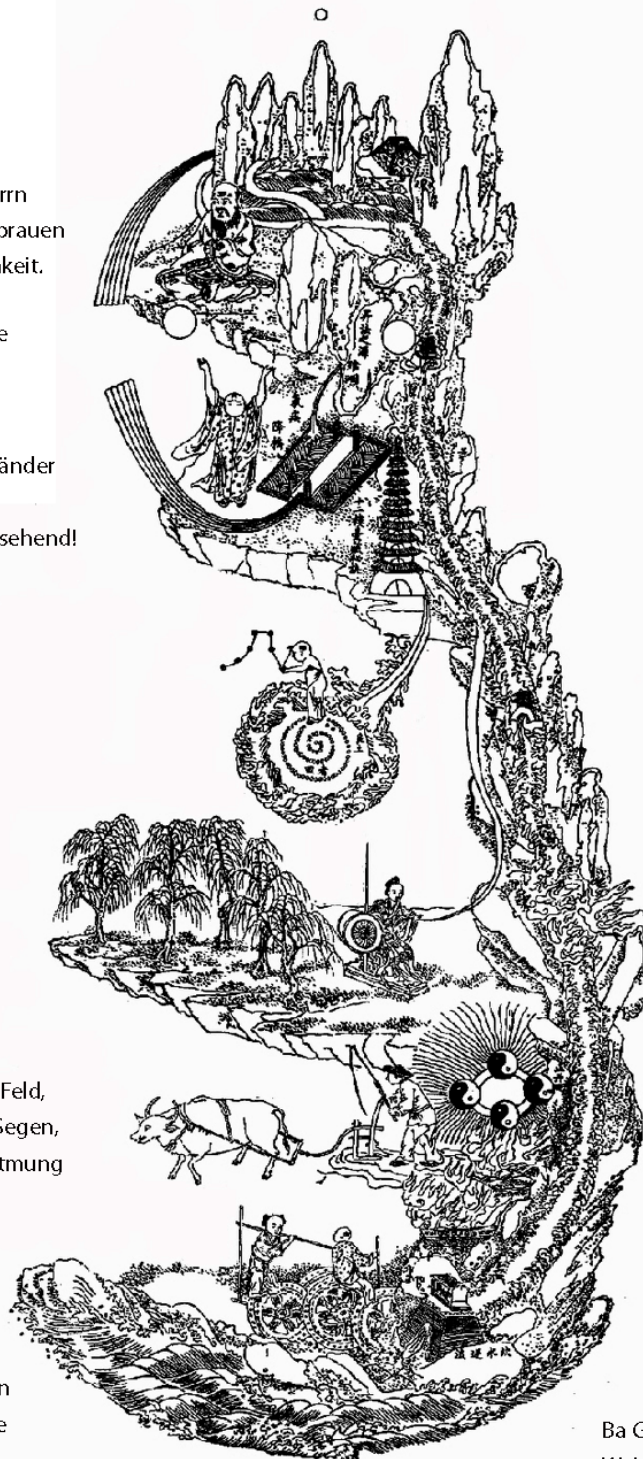
Tian Mu/Himmelsauge
„Das Tor in die Welt“

Boddidharma/blau-äugiger Ausländer
nephrit-äugige Barbarenmönch
beharrlich, unermüdlich, zurück-sehend!

Ochse und Bauer pflügen das Feld,
harte Arbeit bringt goldenen Segen,
Praxis: Eins-Richtung und Qi-Atmung
bilden das Fundament

Mi Chu, Yin Guan
Geheimnis des Himmels oder das
Rad des geheimnisvollen Weiblichen
Yin und Yang = Mädchen und Junge
„die das Wasser hochpumpen“

Qi Hai: Meer des Qi/MeeresGrund - gebündelte sexuelle Energie
Symbole: Erigierter Penis aus Wasser/ScheidenFlüssigkeit!



Vorne/Qian Dan Tian
Mitte/Zhong Dan Tian
Wahres/Zheng Dan Tian!

Wei Lü Ling
SchutzPatron der
HimmelsPforte, er
muss „betäubt“ werden

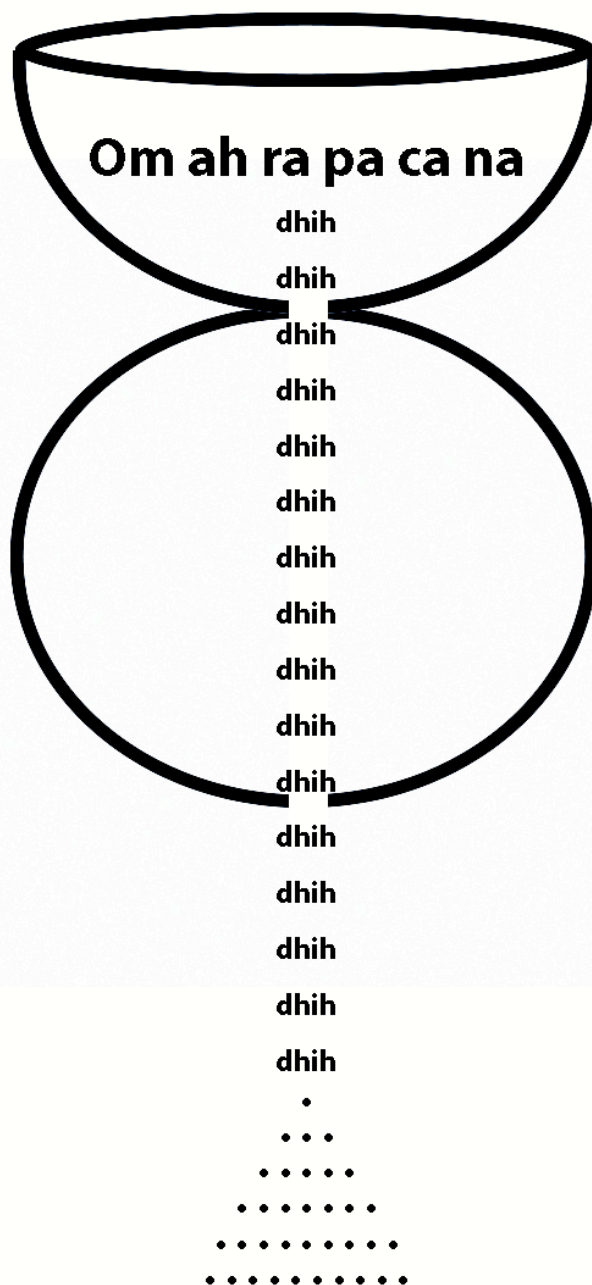
Ba Gua: Kan, das Abgründige
Wei Lü PassTor, wo das Wasser
beginnt „nach oben“ zu fließen

Das Entleeren des Herzens mit dem WeisheitsSchwert Manjushris

ཨོཾ་ཀུ་ར་པ་ཅན་ཀློང་།



心碗 Xin Wan: HerzSchale



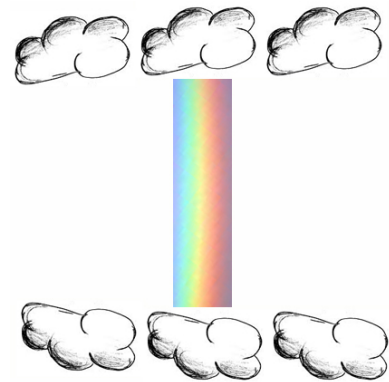
地碗 Di Wan: ErdeSchale

... lausche dem Echo!

雾云歌 Wu Yun Ge

Das Nebel-Wolken-Lied

aus der daoistischen Schule: Tai Ji Men



**Nebel-Wolken sammeln sich
am Ursprung der 10 000 Dinge**

**Kreisend nach unten -
bringen sie die endlose Erde hervor**

**Kreisend nach oben
bringen sie den endlosen Himmel hervor**

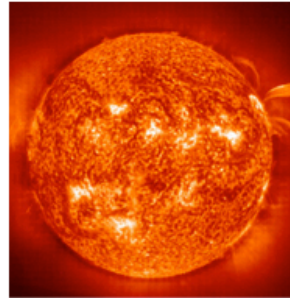
**Ein Licht erstrahlt am Ursprung
löscht - was geblieben - spurlos aus.**

All-eins-seins - die Quelle der Wunder!

灼热显灵法 **Zhuo Re Xian Ling Fa**

Die Methode der „Feuersglut“ und das Erscheinen der Kraft

Die Qi-Atmung im zhong dan tian - mit dem "Zivieln-Feuer" - min hou | 民火
im Zhong/Mittleres Dan Tian



3 KernBereiche: SchulterGelenk - EllbogenGelenk - HandGelenk

ZHOU FA WU XING

Die WortMagie zur Anrufung
der Wu Xing - 5 SternenWanderer



本
者
是
正
念

Ben - Kombination von Baum und EINS
Mittelpunkt, Anfang, Ursprung, grundlegend ...
Wandler des Holzes

Zhe - oben das Element Erde und Sonne
eine Gruppe von Personen/Wesen die etwas tun!!!
Wandler des Feuers

Shi - oben Sonne, Fuß hebt etwas aus der Erde
dies (um etwas hervorzuheben), Zustimmung,
Bestätigung, Bejahung, richtiger Kurs
Wandler der Erde

Zheng - oben die 1 und unten das Verb: anhalten
die Zahl 5, richtig, wahr, korrekt, um etwas zu
korrigieren bzw. wieder geradezubiegen
Wandler des Metalls

Nian - oben Jetzt und unten Herz
Gewahrsein, Wahrnehmung eines Gefühls/Stimmung,
Aufmerksamkeit, Wunsch, Verlangen
Wandler des Wassers

Zheng Nian: das Gewahrsein des Buddha!

Das Versiegeln des Herzen Das Singen des Mantra von Guan Yīn



文殊心咒 wen shu xin zhou

Die Herz-Magie des Bodhisattva Manjushri

1. ABSCHNITT: WeisheitsAspekt - Innere Klarheit



Mudra

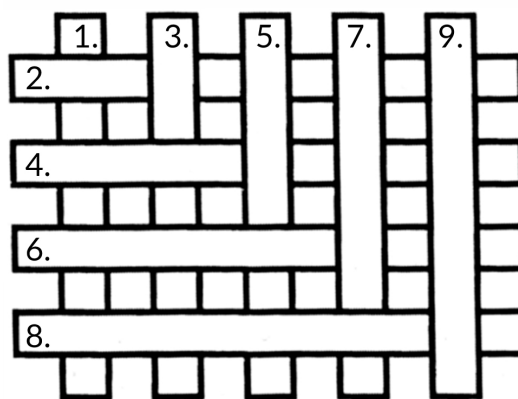


Mandala

Mantra

HÂM - NAMAH SAMANTA-VAJRÂNÂM - HÛM TRAT MÂM

2. ABSCHNITT: Die Magie des Neun-Linien-Netzes



愛 德 祇

ai - Liebe

de - Kraft

qi - Frieden

Die Inneren Kultivierung

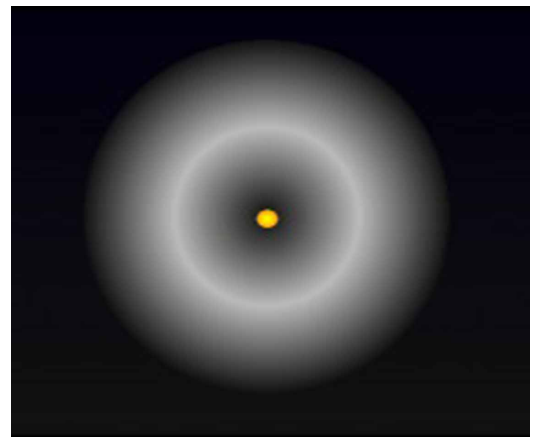
- und jede Art von Wandlung und Heilung -
basiert ausnahmslos auf dem xi zhuang 息狀 -
einem „todesähnlichen“ Zustand.

Mit der richtigen Methode und der eigenen Praxis,
lernst du das Wahre Qi selbst zu pflücken und zu nutzen.
Deshalb ist ein geeigneter LehrerIn von großer Bedeutung.

Meister Zhi-Chang Li

Thögal Praxis - xi zhuang 息狀

Die Einheit von Gewahrsein und Leerheit



*"Ich selbst bin ein leuchtender Lichtpunkt
inmitten des Kosmos!"*

DAS VEREINIGEN DER VIER BILDER (im zhong dan tian)



Die Augen sehen nicht, und folglich sind die *hun*-Seelen in der Leber. Die Ohren hören nicht, und folglich ist die Essenz in den Nieren. Die Zunge bewegt sich nicht, und folglich ist der Geist im Herzen. Die Nase riecht nicht, und folglich sind die *po*-Seelen in der Lunge. Wenn diese vier kein Leck haben, dann sind das Essenz-Wasser, das Geist-Feuer, das *hun*-Holz, das *po*-Metall alle im Zentrum »Erde« der Absicht konzentriert. Das wird als die Vereinigung der vier Bilder bezeichnet.

Vereine das Licht der Augen, verschmelze den Klang der Ohren, harmonisiere den Atem der Nase und mäßige das *qi* der Zunge.¹⁶² Die Unbewegtheit der vier Großen bewirkt, daß sich das Metall, das Holz, das Wasser, das Feuer und die Erde in dem mittleren Palast treffen. Dieses nennt man die Zusammenkunft der fünf Wandlungsphasen. Deshalb heißt es: »Die Essenz und der Geist, die *hun*-Seelen, die *po*-Seelen und die Absicht kommen zusammen und kehren zur Position *Kun* zurück.« In der höchsten Ruhe erscheint das himmlische Herz, und die äußerste Helligkeit des Geistes ist auf natürliche Weise vorhanden.

TONG FA tong fa - 通法

Durchlässigkeit - Auflösen - OnLine

„Das Kommunizieren mit Himmel und Erde“ über die vier dynamischen Bewegungen - 四 力度 si li du

nach außen xu 嘘 - nach innen xi 唏
nach oben si 嘶 - nach unten hei 嘿



DAS HERBEIRUFEN DER FÜNF GOTTHEITEN

五星 wu xing

"Angelerntes Wissen übervorteilt den Geist; die angeborene Weisheit dagegen lebt frei im Wu-Wei. Wir halten uns fest an den unsichtbaren Substanzen, wie Jing, Qi und Shen. Wir kultivieren die Logik des Herzens und das Bewusstsein der Milz, um Beschränkungen zu durchbrechen. Wir wandeln unsere Wahrnehmung und unseren Geist. Essenz, Qi und Shen sind ohne Form und Erscheinung, doch haben sie substantielle Energie. Dies ist der Schlüssel des Dao."

(Chunjin Xiong, Das Geheimnis vom Lou Jin Tong)

yan wang shou yi 言忘守一
VERGISS DIE WÖRTER BEWAHRE DAS EINE



1. Phase Das Herz in der Mitte verankern
ZUERST die Bewusstheit entstehen lassen ...
2. Phase Das Zurückkehren ins 4. Lebensmonat als Embryo
See Lotus Embryo drei Zinoberfelder
hu 湖 lian 連 tai 胎 san dan tian 三丹田
Lotus & Embryo in den zhong mai „ab- und anheben“
bis ca. 3-5 cm über dem tian ding 天頂
„der Embryo atmet den Himmel ein“

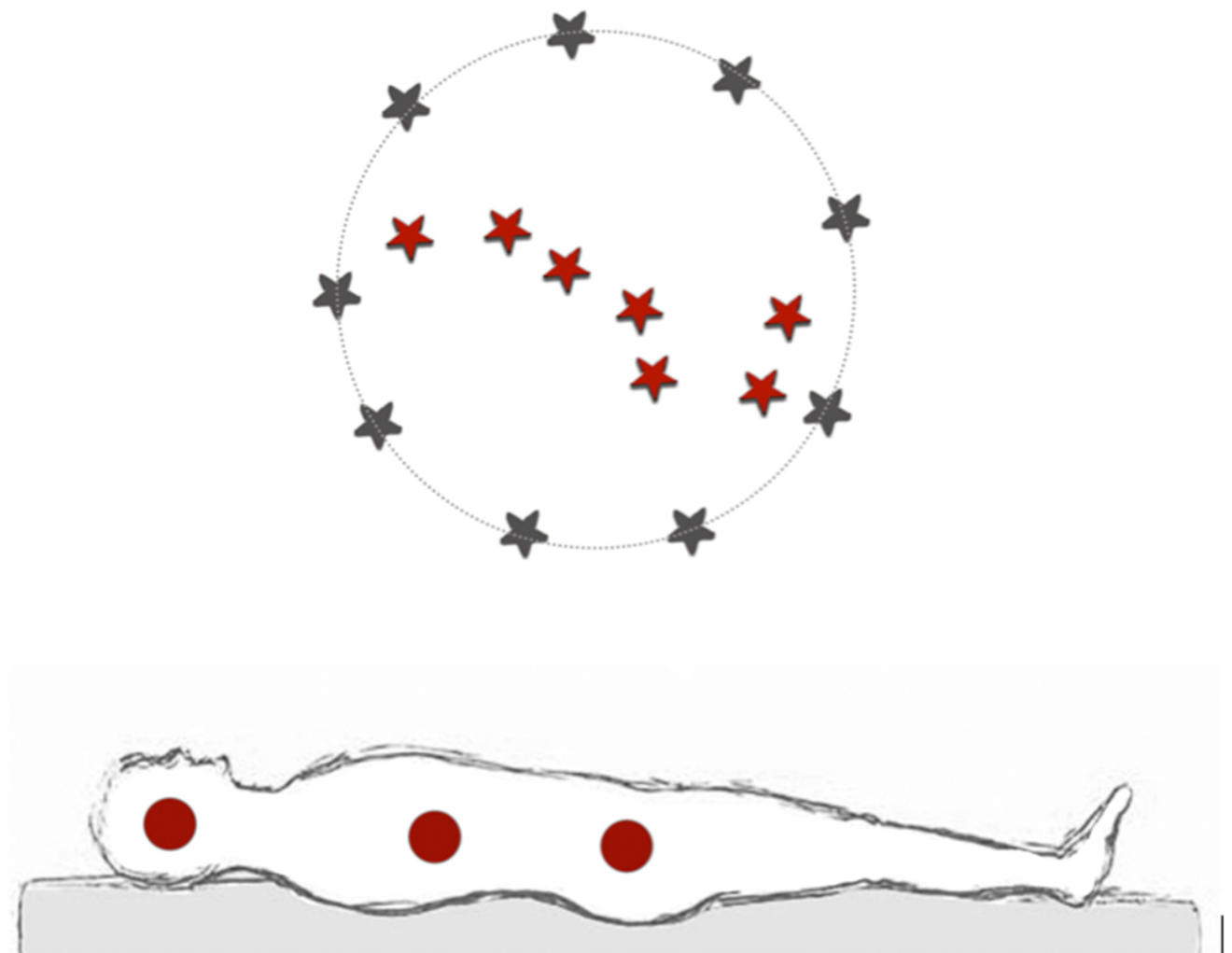
Embryo - tai 胎, steht für rein, unschuldig, ursprünglich
diese Qualität ist von selbst EINS MIT DEM DAO
das Ankommen in dieser Qualität braucht Zeit & Geduld

3. Phase im xia dan tian 下丹田 entsteht ein Sog - durch ÖFFNEN
Lotus & Embryo & *Etwas* kehren zurück zum See
4. Phase wu ji - verweile in der Bewußtheit - ohne Focus

TIAO XI - WIEDERHERSTELLEN DURCH „SCHEINTOD“
DAS HEILEN DES SELBST bedarf ein Zusammenwirken von fünf
Komponenten:

1. Ruhe-Zustand, 2. Schutz-Qi-Feld, 3. Durchkässigkeit
4. Substanz und 5. Nicht-Reagieren

Die 7 Gottheiten der 7 Sterne des Scheffels
und die 9 Göttinnen des Schwarzen Sternenkranzes



七	七	五	一	八	七	七
<u>qi</u>	<u>qi</u>	<u>wu</u>	yi	<u>ba</u>	<u>qi</u>	<u>qi</u>
7	7	5	1	8	7	7

Das „Gallenblase-Konzept“

wohnt dem Denken Flexibilität inne, stellen sich bedeutende energetische Qualitäten ein:

- die „Oberfläche“ verwurzelt sich nach innen
- die „Goldenen Mitte“ stellt sich ein
- ein offener Zugang zum Ur-Qi
- der Körper ist natürlich aufgerichtet - offen
- die Ursache von Agression, Wut, Zorn wird aufgelöst - Feigheit
- Wachheit und Bewusstsein entfalten sich

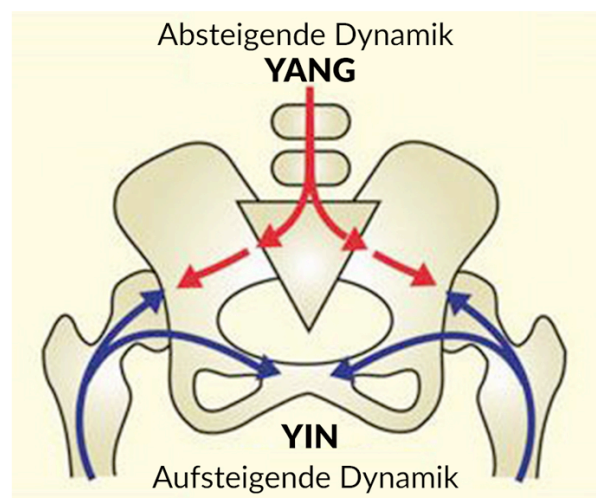
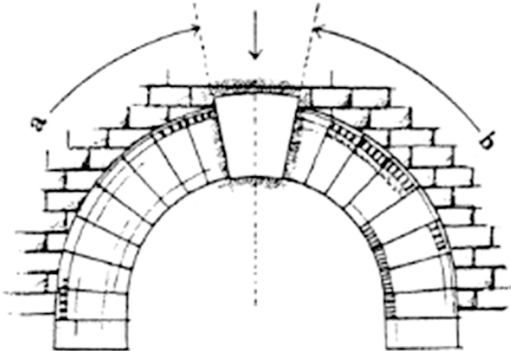
KnackPunkte:

GB 26 Dai Mai = das „Festhalten-Wollen“

Ren Mai 2 Qu Gu = Gebrochener Knochen > LE



Schlüssel-Stein



damit Energie nach oben gelangen kann!

Die magische Methode des Brennenden Schwertes zum Entleeren und Schützen des Herzens

Zhang Mi Fa - Geheime Tibetische Methoden



1. Abschnitte: DAS HERZ ENTLEEREN

1.
GEHEIMNIS

MUDRA
KÖRPER

OFFEN/ WEIT
AUSGEDEHNT

2.
GEHEIMNIS

MANDALA
VISUALISIERUNG

FLAMMEN-SCHWERT
SCHALE MIT LOCH



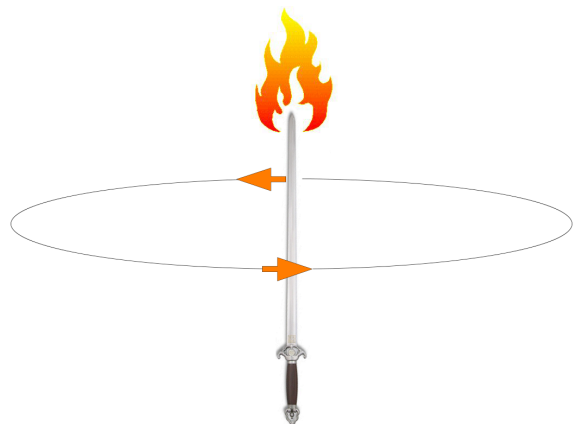
3.
GEHEIMNIS

MANTRA
KLANG

OM ARA PATSA
NA DHI DHI DHI

2. Abschnitte FLAMMENSCHWERT-SCHUTZ-KREIS

HAM HUM TRAT MAM



3. Abschnitte - DER FEUER-KREIS

4. Abschnitte - DAS EINTRETEN IN DEN LEEREN KREIS

«Das Lösen aller Bindungen»



5. Abschnitte - Das 3fache Bewahren - Rückverbinden

Dzogchen

Die Große Vollkommenheit

Die Drei „Worte“ von Garab Dorje

Direkt in die eigene Natur eingeführt.

Eindeutig darauf festlegen.

Die entschiedene Zuversicht in die [Selbst-]Befreiung.



Die KernPunkte von Milarepa



Die drei Schlüsselpunkte der **Sicht** werden so erklärt:

Die Erscheinungswelt besteht im Geist,
der Geist ist von Natur aus strahlend klar,
und diese Natur ist ungreifbar.

Die drei Schlüsselpunkte der **Meditation** werden so erklärt:

Gedanken befreien sich im *Dharmakāya*;
Das ist eine Erfahrung von Bewusstheit, Klarheit und Glück,
und darin verweilt man, ohne etwas dazuzutun.

Die drei Schlüsselpunkte der **Handlung** werden so erklärt:

Die *Zehn heilsamen Handlungen* werden spontan ausgeführt,
die Zehn unheilsamen Handlungen werden natürlich geläutert;
Außer strahlend klarer Offenheit braucht man keine Gegenmittel.

Die drei Schlüsselpunkte der **Frucht** werden so erklärt:

Nirvāna wird nicht anderswoher erlangt,
Samsāra wird nicht anderswohin abgeschoben.



«Untersuche nicht die Wurzel der Dinge,
erforsche die Wurzel des Geistes selbst!
Wenn des Geistes Wurzel gefunden ist, dann
wirst du ein Ding kennen, doch alles ist befreit.
Aber wenn du verfehlst den Grund des Geistes
zu finden, wirst du alles kennen und doch
nichts verstehen.»

Der große Meister aus Oddiyana

Das Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes

von dem vollendeten Meister Rangdjung Dordje

NAMO GURU (*Verehrung dem Meister*)

(1) Lamas und Yidam-Gottheiten der Maṇḍalas,
Siegreiche und Bodhisattvas der zehn Richtungen und drei Zeiten,
bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,
dass sich meine Wunschgebete genauso erfüllen, wie sie
gesprochen werden.

(2) Mögen aus den schneeweißen Bergen der reinen Absichten
von mir und all den zahllosen Lebewesen
Ströme des Heilsamen entspringen und ungetrübt von den drei
Fixierungen
in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden.

(3) Solange dies nicht verwirklicht ist,
mögen wir Geburt um Geburt in allen Leben
nicht einmal die Worte »Missetat« und »Leiden« hören,
sondern uns an Ozeanen strahlender Freude und Güte erfreuen.

(4) Mögen wir die außergewöhnlichen Freiheiten und günstigen
Bedingungen erlangen und mit Vertrauen, Energie und Weisheit
einem verlässlichen spirituellen Lehrer folgen, den Nektar seiner
Unterweisungen erhalten,
sie richtig anwenden und ohne irgendwelche Hindernisse
in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.

chan mi fa 禪密法

Geheime Methoden Chan/Zen

1. Klopfen & Abstreifen
2. Das 4fache Agieren bzw. "Verrückungen in der Wirbelsäule"
 - wellen, pendeln, drehen
in jeden Wirbel-Segment: sehr subtil - kaum sichtbar
 - Skelett-Atmung
3. Die Shou-Gong-Praxis

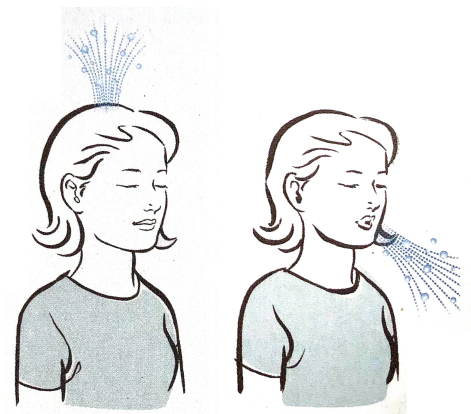
long men mi fa 龍門密法

Geheime Methoden aus der Drachen-Tor-Schule

1. Das Stehen im Leeren kreis
2. Das Aktivieren und Atmen des Drachens
 - ... das Herz des Drachen atmet und korrespondiert
mit dem Raum des Unteren Zinnoberfeldes
3. Die Shou-Gong-Praxis

○ Die Gehirn-Atmung - Eine Imagination

- Eintreten in den Meditations-Zustand
5 LeitSätze oder LeitWörter
- EINatmen - über die Kopfhaut
 - >> einen Augenblick Stillstand
- AUSatmen - über den Mund
 - >> einen Augenblick Stillstand
- mit dem letzten Aus-atmen de-focusieren
 - >> verweile in diesem Zustand
- "Beenden" - Augenlieder heben und warten
bis das Licht vollständig eindringen kann



Das 9fache körperliche Aufgehen und das 3fache geistige Lockern“

Großmeister Lu Jin-Chuan der Wu-Ji-Tai-Ji Schule

Mit dieser Methode soll das Innere Qi hervortreten



Vorbereitungen - schulterbreiter - paralleler - aufrechter Stand
- die „WS in 4 Bereichen regulieren“
- die Augen sind entspannt geöffnet

- **song** **xiao** **zhan** **di** **ding**
aufgehen lächeln entfalten ablegen unbewegt

- AugenLieder > GeistesLicht > AugenLieder
Augen, Ohren, UnterKiefer, Lippen, Zunge, Kehle > **Gefühl: dumm**
- Da Zhui, Schlüsselbein, Herzfeld/Sonne da > **Gefühl: glücklich**
- Ming Men, Unteres Zinnoberfeld, Leisten > **Gefühl: leer/hohl**
- Kauerndes Kaninchen, 12 Rippen > **Gefühl: groß/offen**
- Knie, Knöchel > **Gefühl: still/leer**

1. Formel

性	空	洞	明
xing	kong	dong	ming
Wesensnatur	entgrenzt	Höhle/Tür	leuchten

2. Formel

靈	通	生	妙
ling	tong	sheng	miao
Seele	frei	gebären	Wundersames

3. Formel

神	融	无	碍
shen	rong	wu	ai
Geist	verschmilzt	ohne	Hindernisse

ling qi fa 靈炁法
Die vier kraftvollen magische Formeln



da ai 大愛
Bedingungslose Liebe
schmilzt alles Blockaden
transformiert das gesamte Leben



da kuan shu
Bedingungslose Vergebung 大寬恕
bringt innere Freude und
inneren Frieden für das gesamte Leben



da ci bei 大慈悲
Bedingungsloses Mitgefühl
stärkt Energie, Ausdauer, Vitalität
und Immunität des gesamten Lebens



da guang ming 大光明
Bedingungslose Licht
wirkt heilsam, erhöht die Intelligenz,
transformiert Beziehungen,
Finanzen und Geschäftliches
und bringt Fortschritt in das gesamte Leben