



Das Qi-Feld im Zhineng Qigong und seine weitreichende Bedeutung

Der Aufbau des Qi-Feldes, auch die „Acht Verse“ oder „Ding Tian Li Di“ genannt, ist eine Besonderheit des Zhineng Qigong. Sämtliche traditionellen Qigong-Formen versuchen auf ihre Weise eine ähnliche Einleitung zu kreieren, bevor mit den eigentlichen Übungen begonnen wird. Dennoch ist das Qi-Feld im Zhineng Qigong etwas sehr Spezielles, denn es bewirkt eine ganze Menge um und in den Menschen ... Es ist eben „zhi-nèng“, was frei übersetzt soviel bedeutet wie „intelligent“.

Was ist das Besondere im Zhineng Qigong? Dr. Pang Ming, geb. 1940, der Mann, dem wir Zhineng Qigong zu verdanken haben, gilt weltweit als „genialer“ Kopf. Dem chinesischen Arzt sowie Großmeister des Qigong und Taiji wird sehr viel Ehrerbietung und Respekt entgegengebracht. Diese Achtung begründet sich auf seinen unbestritten tiefreichenden Erfahrungen im Daoismus und Buddhismus, die er bereits in seiner frühen Kindheit gesammelt hat.



Die Chinesen behaupten, Dr. Pang Ming verfüge über „paranormale Fähigkeiten“ (womit ein ausgesprochen hoher Bewusstseinsgrad gemeint ist), da er mit der Erschaffung des Zhineng Qigong, einer gesunderhaltenden Methode für das Volk, die das chinesische Gesundheitsministerium Anfang der 1980er-Jahre bei ihm in Auftrag gegeben hatte, eine der effektivsten Qigong-Formen hervorbrachte, die jemals existiert hat.

Zhineng Qigong hat es tatsächlich „in sich“, denn diese erstmals „offene“ Qigong-Form setzt sich aus den Schlüsselementen sämtlicher Qigong-Formen zusammen. Das ist auch der Grund, weswegen man dieser Form auch das Potenzial zu heilen nachsagt. Lediglich durch intensives Zhineng-Qigong-

Training wurden im Huaxia-Zentrum, dem ersten „medikamentenfreien Krankenhaus“, das 1991 in Qinhuangdao gegründet worden war, unglaublich hohe Heilungsraten erzielt. Dr. Pang Ming bezeichnete die damals in seinem Zentrum anwesenden Menschen auch nie als „Patienten“, sondern als „Schüler“ und „Übende“.

Im Jahr 2001 ließ die Regierung unter Falun Gong das Zentrum schließen. Alle Formen des Qigong, bei denen sich mehr als 50 Personen zum Üben versammelten, wurden verboten. Im Zentrum von Dr. Pang Ming trainierten jedoch mehrere Tausend Menschen, und da die Regierung nicht bereit war, Ausnahmen zuzulassen, musste das Zentrum geschlossen werden.

Bis heute berichten zahlreiche Menschen, die einst an schweren und ernsthafte Krankheiten litten, über drastische Verbesserungen ihres Gesundheitszustandes bis hin zu realen Heilerfolgen durch regelmäßige Zhineng-Qigong-Praxis.

Dr. Pang Ming schrieb mehrere Bücher über Qigong. Er hat nicht nur Zhineng Qigong erschaffen, sondern auch die holistischen Prinzipien des Hunyuan Qi (frei übersetzt: „alles umfassende Qi“) unter Berücksichtigung des Qi-Feldes (morphogenetisches Feld, globales Bewusstsein, Nullpunkt-Feld) entwickelt, um Qigong zu lehren und kranke Menschen zu behandeln.

Somit fällt dem Qi-Feld, das noch vor dem Praktizieren der einzelnen Übungen als „Einleitung“ fungiert, eine recht große Bedeutung im Zhineng Qigong, dem „intelligenten Arbeiten mit der Lebensenergie“, zu. Der Aufbau eines solchen Qi-Feldes, wie es der jeweilige Übungsleiter oder Lehrer des Zhineng Qigong zusammen mit seiner Übungsgruppe arrangiert, ist also etwas ganz Spezielles und zuvor im Qigong noch nie Dagewesenes.

Die „Acht Verse“ – das Qi-Feld im Zhineng Qigong Mit Ausnahme der Primaten sind wir Menschen tatsächlich die einzigen Wesen, die auf zwei Beinen mit aufgerichtetem Rückgrat durchs Leben gehen. In allen existierenden Qigong-Formen steht der Mensch aufrecht zwischen Himmel und Erde. Im Qigong ist dabei der „Kopf im Universum“ und die Füße wurzeln bis ins „Universum unterhalb der Erde“. Das „Qigong“, was übersetzt „die Arbeit mit der Lebensenergie“ bedeutet und das zu den fünf Säulen der TCM zählt, weiß dabei um die Energiezentren und Akupunkturpunkte, die sich tatsächlich am Kopf und an den Fußsohlen befinden und durch die Qi, die Lebensenergie, ständig durch den Menschen hindurch fließt. Auf diese Weise sind wir nach oben und nach unten stets mit dem universellen Qi verbunden – vollkommen natürlich. Daher beginnt der Qigong-Praktizierende seine Übungen immer mit einer Bewegungsübung, die in seinem Körper Himmel und Erde verbindet. Gedanklich versucht er sich diese Verbindung vorzustellen und erfährt ein beruhigendes Gefühl, das sich meist in seinem gesamten Körper bemerkbar macht.

Das Qi-Feld im Zhineng Qigong geht einige Schritte weiter, denn es ist vielmehr als eine geistige Arbeit zu betrachten, die durchaus meditativen Charakter hat. Das Qi-Feld entsteht vollkommen bewegungslos und wird vom Lehrer und der Gruppe aufgebaut.

Es gibt zwei Möglichkeiten, ein Qi-Feld zu kreieren: Entweder werden die „Acht Verse“ mit dem Lehrer zusammen gesungen oder der Lehrer führt die Übenden verbal in das Qi-Feld hinein, indem er die „Acht Verse“ rezitiert und nach seinem Ermessen verfeinert oder ausgeschmückt präsentiert. Der Hintergrund im Qigong und in der TCM ist dabei das Wissen, dass sich Qi in allem und jedem befindet und überall im Universum vorhanden ist.

Alles hat seiner Natur entsprechend spezifische Eigenschaften, die sich im Gesetz seiner Entwicklung ausdrücken. Daher ist auch jedes Objekt oder Lebewesen von seinem individuellen Qi-Feld umgeben, welches diese grundlegenden Eigenschaften des Lebewesens enthält, reflektiert und offenbart.

Möchte man das Qi-Feld mit wissenschaftlichen Fakten vergleichen, dann am besten mit den „Morphogenetischen Feldern“ (morphé = Form, geneá = abstammend). Der Wissenschaftler Rupert Sheldrake, der sich mit dem Phänomen des Resonanzgesetzes und der Morphogenetischen Felder auseinandergesetzt hat, schrieb: „Das Morphogenetische Feld ist der Ort, in dem das noch nicht vorhandene Lebewesen bis ins letzte Detail gespeichert ist. Dieser Speicher, dieses Informations-Feld liegt, steht oder befindet sich um unsere Erde, ist allgegenwärtig, zeit- und entfernungslos und mit jeder lebenden oder nicht-lebenden Materie verbunden. Das Feld hat ein Gedächtnis oder eine umfassende Erinnerung und ist so real wie alle anderen uns bekannten Felder, die wir mit unserer Messtechnik erfassen können. Man könnte es auch „Gedankenfeld“ nennen. [...] Der Begriff Resonanz ist bekannt. Resonanz ist das Mitschwingen, allgemein das Mitschwingen von physikalischen Systemen (Körpern, Molekülen, Atomen), wenn sie durch relativ schwache äußere Reize mit einer Schwingungszahl (Frequenz) erregt werden. [...] Wenn dies zutrifft, dann stehen wir auch mit all den Menschen in Resonanz, die vor uns gelebt haben, dann tragen wir Aspekte der gesamten Menschheit in uns. Und nicht nur die: Dann tragen wir das gesamte Bewusstsein des Lebens in uns, dessen, was wir Evolution nennen.“

Diese morphische Resonanz kann man sich wie ein Musikstück vorstellen. Jeder Ton, der an mein Ohr gelangt, ist eine Schwingung mit einer ganz spezifischen Kurve. Für jeden einzelnen Ton könnte man eine Schwingungslinie zeichnen. Jede Körperzelle hat so eine ganz genau ausgerichtete spezifische Kurve. Sie ergäbe im Musikstück einen immer wieder gleichen Ton. Ein Mensch besteht nun aus einer mehr oder weniger umfangreichen Komposition solcher Schwingungen.“¹⁾

Der Psychologe C. G. Jung, ein Schüler von Sigmund Freud, schrieb zu dem Thema: „Es gibt ein persönliches Unbewusstes, das man letztendlich bis zur Zeugung verfolgen kann und das sich nur um meine Person dreht, und ein Un-Bewusstsein, in welchem die gesamte

Menschheitsentwicklung vertreten ist. [...] Die Form der Welt, in die er geboren wird, ist ihm bereits als virtuelles Bild eingeboren. Und so sind ihm Eltern, Frau, Kinder, Geburt und Tod als virtuelle Bilder, als psychische Bereitschaften eingeboren. Diese [...] sind natürlich kollektiver Natur, es sind Bilder von Eltern, Frau und Kind im Allgemeinen [...] Sie sind in gewissem Sinne Niederschläge aller Erfahrungen der Ahnenreihe. [...] Auf einer früheren oder tieferen Stufe seelischer Entwicklung haben alle menschlichen Rassen eine gemeinsame Kollektivpsyche.“²⁾

Da dem „Hunyuan Qi“, dem Qi-Feld, dem „alles umfassenden Qi“ im Zhineng Qigong, ebenso viele physikalische Gesetze zugrunde liegen, die unseren westlichen Erklärungen ähneln, lässt sich seine Wirkung auf den Qigong-Übenden recht einfach zusammenfassen: Der Praktizierende wird angeleitet, seinen Geist zu beruhigen und seine Körperenergien komplett mit den universellen Energien zu verbinden.

Da nichts schwieriger ist, als die Stille des Geistes zu erzielen, hat sich Dr. Pang Ming nicht nur die „Acht Verse“ einfallen lassen, sondern auch eine wunderschöne, passende Melodie dazu, sodass Menschen, die das „Ding Tian Li Di“ singen oder summen, allein durch die erzeugten Schwingungen im Körper ruhig werden und einzig durch den Gesang ein Qi-Feld aufbauen. Je mehr Menschen daran teilnehmen, desto intensiver und größer wird das Qi-Feld.

Die „Acht Verse“

1. Ding Tian Li Di – Der Kopf berührt den blauen Himmel und die Füße sind tief verwurzelt in der Erde.
2. Xing Song Vi Chong – Der Körper ist entspannt und der Geist dehnt sich aus zum fernen Horizont.
3. Wai Jing Nei Jing – Nach außen hin strahle ich Respekt aus und innen bin ich ruhig.
4. Xin Cheng Mao Gong – Der Geist ist ruhig und klar wie ein stiller See.
5. Yi Nian Bu Gi – Keine verstreuten Gedanken, keine belastenden Gefühle.
6. Shen Zhu Tai Kong – Der Geist dehnt sich weit aus – bis in die Unendlichkeit.



7. Shen Vi Zhao Ti – Das Licht des Universums strahlt tief in meinen Körper.
8. Zhou Shen Rong Rong – Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi – in Harmonie mit Qi.

Während der Zhineng-Qigong-Übungsleiter oder -Lehrer das „Ding Tian Li Di“ als Qi-Feld aufbaut, stehen (ggf. sitzen) die Übenden in einem Kreis. Anfänger stehen in der Qigong-Grundstellung: Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Oberkörper gerade und entspannt aufgerichtet, der Kopf ist nach oben mit dem Universum verbunden, die Augen sind geschlossen. Der Blick verweilt innen in der Mitte des Kopfzentrums.

Beim anschließenden Üben der „LCU“ (Lift Chi Up Pour Chi Down), der Hauptübung des Level I, stellt man die Füße zusammen, damit die Meridiane (Energieleitbahnen im Körper), die auf den Innenseiten der Beine verlaufen, miteinander verbunden sind. Das Aufbauen des Qi-Feldes wird von Menschen meist als sehr angenehm, tiefgreifend und meditativ empfunden, denn es bringt jeden Einzelnen schnell nach innen in die Tiefen seines Selbst. Es sorgt sehr effektiv dafür, dass wir rasch unsere Ganzheit spüren können. Wir fühlen ebenfalls bewusst, mit allem um uns herum verbunden zu sein. Man könnte auch sagen, dass das Qi-Feld einen fühlbaren Transformationsprozess auslöst und die Übenden in die Erfahrung von Ganzheit und Verbundenheit „hineinschubst“.

Erst wenn diese Tiefe des eigenen Seins, des Herzens, Geistes und des Universums erreicht ist, dieser innere Zustand der bewussten Ruhe und Stille, beginnt die Übung. Je öfter ein Übender allein das „Ding Tian Li Di“ des Zhineng Qigong singt und für sich selbst erfährt, desto schneller entwickeln sich Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstsein.

Das Qi-Feld und die Aufgabe des Lehrers

Das Qi-Feld und seine Intensität steht und fällt zwar mit dem Bewusstseinsgrad und der Erfahrung des Übungsleiters oder Lehrers, allerdings ist natürlich nicht der Lehrer allein derjenige, der das Qi-Feld kreiert. Denn die Übenden, die seinen Anweisungen folgen, sind ja beteiligt, indem sie sich geistig und körperlich zum Universum öffnen – der Aufbau eines Qi-Feldes ist also eine Gemeinschaftsarbeit.

Während die „Zhinengler“ (die Zhineng-Qigong-Praktizierenden) die Worte ihres Lehrers mental umsetzen und sich entspannen, arbeitet er bereits mit Qi, während er die „Acht Verse“ rezitiert. Es verhält sich keinesfalls

so, dass der Lehrer nur „moderiert“ – nein, er „macht“ dabei etwas: Er sammelt das Qi, die Energie, ein, die von den Übenden ausströmt, und vermischt sie mit dem Hunyuan Qi, dem universellen und alles verbindenden Qi. Man könnte auch sagen, dass der Lehrer zuerst wie ein Magnet auf das Qi wirkt, da er das Hunyuan Qi kontinuierlich anzieht.

Der Geist des Lehrers ist Kong Kong Dang Dang, Huang Huang Hu Hu (so bezeichnet man den tiefen Qigong-Zustand, die Ruhe des Geistes). Das bedeutet, er leitet das Qi-Feld ein, indem er selbst bereits mit dem Hunyuan Qi, dem universellen Qi, verbunden ist. Dies ist eine Frage des Geistes und der Übung. In diesem Prozess der Interaktion sind die geistigen Richtlinien und Fähigkeiten des Lehrers maßgebend. Aus diesem Grunde spielt der Bewusstseins-, Achtsamkeits- und Qigong-Zustand des Lehrers eine wichtige Rolle. Die mentale Anweisung des Lehrers bestimmt die Intensität des Qi-Feldes, ebenso wie die Tiefe seines Qigong-Zustandes mit entscheidend für die Qualität des gesamten Qi-Feldes ist. Die Wirkung eines Qi-Feldes stützt sich aber nicht nur auf die Fähigkeit des Lehrers, sondern auch auf die der Übenden. Der gleiche Lehrer wird unterschiedliche Resultate mit unterschiedlichen Übungsgruppen erzielen.

Beim Aufbau des Qi-Feldes sollten die Teilnehmer die Wirkung nicht einfach passiv empfangen, sie sollten nach und nach selbst etwas zur Intensität des Qi-Feldes beitragen. Wenn die Vitalität der Menge hoch ist, wenn sie sehr konzentriert bleiben können und in der Lage sind, den Anleitungen des Lehrers zu folgen, werden sie eng mit dem Qi-Feld verbunden sein. Andernfalls wird es nicht sehr kraftvoll sein.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Bewusstseinsgrad des Lehrers das Herz eines Qi-Feldes ist, weil ein bereits sehr bewusster Lehrer in der Lage ist, Unzulänglichkeiten der Übenden auszugleichen. Wenn er sich auf den Respekt verlassen kann, der ihm entgegen gebracht wird, kann er die Aufmerksamkeit der Übenden dahin lenken, seinen Anleitungen zu folgen. Die Fähigkeit eines Lehrers kann also positive Veränderungen im Qi-Feld bewirken.

In der ganzheitlichen Hunyuan-Theorie wird darauf hingewiesen, dass der Geist positive Veränderungen des körperlichen und auch des externen Qi beeinflussen kann. Der Aufbau eines Qi-Feldes stützt sich auf diese theoretische Basis. Durch die geistige Aktivität der Person, die das Qi-Feld kreiert, sammelt sich Qi in einem bestimmten Bereich an und wird

durch die Konzentration und die Stärke des Qi positiv wirksam werden. Ist der Lehrer im Herzen und Geiste klar, wird er das Qi seiner Übungsgruppe zu einer geordneten Einheit zusammenfassen und sowohl achtsam als auch liebevoll dafür sorgen, dass es die Gruppe bei den Übungen nährt und trägt.

Wie wird ein Qi-Feld aufgebaut, und was ist dabei zu beachten?

Das Üben zuhause Wenn Zhinengler alleine ihre Übungen praktizieren, so bleibt es ihnen selbst überlassen, ob und wie sie die „Acht Verse“ singen oder rezitieren. Ich rate meinen Schülern immer, zumindest ein „Log-In“ beim Universum vorzunehmen, bevor sie mit dem Üben beginnen. Dies kann während der Grundstellung erfolgen, aber auch individuell verschieden vor dem Übungsablauf: „Der Kopf berührt den blauen Himmel und das Universum, die Füße wurzeln tief im Universum unter dir.“ Das reicht meist schon aus, um sich mit dem Qi-Feld verbunden zu fühlen. Der Rest gestaltet sich innerlich und mental von alleine.

Die Sammlung des Qi Zuerst zieht der Lehrer das natürliche, universelle Qi aus sämtlichen Richtungen in das Qi-Feld hinein. Das kann man tun, indem man das Qi des Universums und Himmels innerlich nach unten führt und das nährende Qi der Erde und des unteren Universums nach oben.

Man kann auch das Qi einer schönen landschaftlichen Umgebung oder der Sonne von außen in das Qi-Feld ziehen – hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Obwohl in uralten Betrachtungen das Hunyuan Qi sehr fein ist, sollte man es sich nicht als etwas „Leeres“ vorstellen, sondern eher als einen zarten, hauchfein glänzenden Nebel oder etwas „Verschwimmendes“ und nicht „Greifbares“. Qi lässt sich nicht festhalten, es lässt sich nur bewegen.

Das Qi im Qi-Feld verbinden und einstimmig bewegen Nun beginnt man, das Qi durch mentale Vorstellungskraft

innerhalb des Qi-Feldes kreisen zu lassen – zuerst im, dann entgegen des Uhrzeigersinns. Die Kreise können von anfänglich kleinen zu großen werden oder umgekehrt. Alle Kreise werden gleichmäßig bewegt. Normalerweise genügen sechs bis zehn Kreise, aber die Anzahl bleibt jedem selbst überlassen. Wichtig ist, dass das Qi in fließende, kreisförmige Bewegung kommt. Auf diese Weise vermischt sich das Qi im Qi-Feld und ermöglicht, dass die Teilnehmer eng mit dem Lehrer in Verbindung kommen. Man kann nun die Hände drehen, um das Qi zu verbinden und weiter in Bewegung zu halten und auch mental die Wirkung des Qi verstärken.

Dem Qi-Feld ein Ziel oder eine Aufgabe geben Wenn das Qi-Feld aufgebaut ist, müssen wir ihm ein Ziel nennen, wofür es gebraucht wird. Das kann zu Übungszwecken sein, zum Lernen oder Vertiefen, zur Entspannung oder Balance – und selbstverständlich auch zur Heilung.

Ein Qi-Feld kann von einer Person für eine Gruppe aufgebaut werden, von einer Gruppe für eine Person, auch von einer Gruppe von Menschen für eine Menge. Ist das Qi-Feld aufgebaut, kann es auch zwischen Gruppen hin- und herwechseln. Am besten ist es, wenn eine Person (meist der Übungsleiter oder Lehrer) die Anleitungen vorgibt, um ein Qi-Feld aufzubauen, und die Übenden diesen Anweisungen folgen. Zahlreiche Praktizierende haben bereits erfolgreich ein Qi-Feld kreiert, während sie sich an verschiedenen Orten aufhielten – was beste Resultate ergeben hat.

Das Qi-Feld zur Heilung von Gruppen Die Heilung im Zhineng Qigong durch ein Qi-Feld entspricht einer Vertiefung des Heilprozesses durch externes Qi. Es kann individuell oder für eine bedürftige Menschenmenge angewandt werden, z. B. in Erdbeben- oder Kriegsregionen. Wenn das Qi-Feld zu solch unterstützenden Zwecken erstellt wird, visualisiert der Lehrer zunächst eine abstrakte

Qi-Person im betroffenen Gebiet. Anschließend beginnt er damit, Qi zu dieser Qi-Person zu senden, das durch jeden Teil des Körpers hindurchgeht: durch den Kopf, den Rumpf, die inneren Organe, die Gliedmaßen, sämtliche Gelenke und Knochen, sodass der ganze fiktive Qi-Körper gut mit Qi gefüllt ist und versorgt wird. Dadurch wendet man Krankheit ab und stärkt den Körper.

Bei Gebieten, in denen Erdbeben wüten oder gewütet haben, visualisiere ich zur Beruhigung der Erde die betroffene Gegend, das Land – einfach genau diesen Teil unseres Planeten, wo die Erde bebt. Ich befinde mich mental außen und gleichzeitig innerhalb der Erde, sammle universelles Qi ein und konzentriere Qi zu einem sanften Fluss von oben nach unten. Ich gebe beruhigende, stärkende und liebevolle Informationen in dieses Qi-Feld hinein, damit sich die seismologischen Wellen wieder entspannen.

Heilung mithilfe eines Qi-Feldes ist die beste Methode, der Öffentlichkeit zu dienen. Es ist effektiv, leistungsstark und äußerst effizient. Es ist eine Methode, die alle Zhineng-Qigong-Lehrer ausüben können. Allerdings bezweifeln viele Menschen, dass eine Heilung von Hunderten oder Tausenden von Menschen durch ein Qi-Feld möglich sei und wagen es aus diesem Grund nicht zu tun. Theorie und Praxis sind jedoch in der Tat einfach. Sobald Praktizierende mit der Heilübung „Laqi“ vertraut sind und diese gut ausführen können, sind sie auch in der Lage, die Heilung mittels eines Qi-Feldes zu trainieren.

Um ein Qi-Feld zu Heilzwecken effektiv nutzen zu können – auch zur Heilung einzelner Personen, die sich im Qi-Feld befinden – ist eine gute Ausbildung im Zhineng Qigong durch einen achtsamen Lehrer vonnöten. Es macht keinen Sinn, es auf eigene Faust zu versuchen. Zumindest sollte man Zhineng Qigong und seine Hintergründe kennen oder selber Übender sein. Fest steht allerdings, dass viele kranke Menschen, die an einem Zhineng-Qigong-Seminar oder am Unterricht einer Zhineng-Qigong-Gruppe teilgenommen haben, wieder gesund geworden sind, ohne diesen Prozess erklären zu können.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass ein Qi-Feld aus reinem und purem Qi aus der Natur besteht. Es ist keinesfalls mit Energiefeldern vergleichbar, die aus dem Voodoo, praktizierenden Hexenzirkeln oder obskuren Geistesheiler-Kreisen bekannt sind. In jenen

„Feldern“ werden häufig sog. Geistwesen herziert oder gerufen, was vereinzelt fatale Auswirkungen auf die Teilnehmer haben kann! Bei sehr feinfühligem Menschen, die in der Lage sind, Qi (Energie) wahrzunehmen, können psychische Überreaktionen in Form von spürbaren innerlichen Erschütterungen oder gar Panik auftreten. Daher sind solche Energiefelder nicht mit dem Qi-Feld im Zhineng Qigong vergleichbar! Der Gedanke an diese Vergleiche und auch Ängste, die hieraus entstehen, sind keinesfalls weit hergeholt oder zu belächeln. Es gibt genügend Menschen, die schon einmal unvorbereitet in einem derartigen Energiekreis gelandet sind und die erfahrenen Erlebnisse nie mehr vergessen werden. Mir sind diesbezügliche Fragen wirklich schon gestellt worden, daher gehe ich sehr respektvoll damit um und spreche diesen Punkt hier auch bewusst an.

Nein, solche Energiezirkel haben nichts mit dem Qi-Feld und seinen „Acht Versen“ gemeinsam. Das Qi-Feld im Zhineng Qigong beruhigt sofort den Geist und lenkt den Blick nach innen, was die Achtsamkeit fördert. Es macht uns rasch unserer eigenen Natur bewusst. Wir sind Teil des Universums, und das Universum ist Teil von uns. Wir kommen irgendwo her, und wir gehen nach dem Tod unseres Körpers wieder „nach Hause“, zurück ins Qi.

Das Qi-Feld hat nur positive Auswirkungen, da es einzig und allein aus dem Qi der Natur besteht. Es gibt auch kein „negatives“ Qi im Qi-Feld, das von irgendeinem Teilnehmer ausgeht, der keine guten Absichten verfolgt. Der ursprüngliche Kern eines Menschen ist immer neutral, rein und gut – was das Referenzsystem dann im Kopf des Menschen daraus machen und negativ verändern kann, ist ein völlig anderes Thema und betrifft das Individuum allein. Das Einzige, was tatsächlich „negativ“ ins Qi-Feld dringen könnte – es aber meist nicht schafft – sind Bakterien oder Viren, wenn Teilnehmer krank sind. Auch Keime sind schließlich natürlichen Ursprungs ... Ich kann jedoch aus meiner Erfahrung sagen, dass ich bereits zahlreiche Zhineng-Qigong-Kurse auch mit sehr verschlafenen Menschen angeleitet habe – krank bin ich davon selten geworden. Es kommt mal vor, keine Frage. Da „Zhinengler“ jedoch im Allgemeinen über ein recht stabiles und gutes Immunsystem verfügen, sollten sich diesbezüglich keine Sorgen ansammeln.

Zusammenfassung Die „Acht Verse“, die das Qi-Feld im Zhineng Qigong bilden, sind

etwas ganz Besonderes und Effektives, was es in vergleichbarer Art in keiner anderen Qigong-Form gibt. Nicht nur ist diese Form durch die bis ins Detail durchdachten Übungen und die drei Level so effizient, sondern vor allem auch durch ihr Qi-Feld, was sehr rasch dafür sorgt, dass der Geist zur Ruhe kommt und Raum schafft für ein tiefes Bewusstsein. Da im Zhineng Qigong mit geschlossenen Augen geübt wird, beruhigen sich Gedanken und Gefühle wesentlich zügiger und nachhaltiger als sonst im Qigong üblich.

Das universelle Hunyuan Qi, das sich im Qi-Feld ansammelt, die Übenden nährt und trägt, ist ausgesprochen pur und rein. Wir öffnen uns sämtlichen Informationen, die das Qi für uns als Lebewesen bereithält. Unser Geist wird sehr klar. Wenn wir regelmäßig üben, nehmen wir die Inhalte sowie die Reinheit und Offenheit von Hun Yuan Ling Tong, der Verbundenheit mit allem und jedem in der Natur, in unserem Geist sehr häufig wahr. Wir können erfassen, dass alles, was existiert, in einer ganzheitlichen Einheit ist. Es gibt keine Abgrenzungen mehr innerhalb dieser holistischen Ganzheit. Veränderungen des Qi sind gründlich, positiv und unkompliziert. Sobald wir in der Lage sind, dies zu erkennen, werden wir längst vollzogene Veränderungen in uns überall spüren – besonders in unserem Körper, Geist und Herzen. Die Direktive unseres Bewusstseins wird eine unvorstellbare Kraft haben, sodass nicht nur wir uns zum Guten hin verändern, sondern auch das Außen, unser Umfeld.

Hun Yuan Ling Tong!

C.-Andrea Lippert

Entspannungs- und TCM-Therapeutin, Dozentin für Zhineng Qigong an den Paracelsus Schulen, ZNQG-Lehrerin, Autorin
info@wellnessundgesundheit.com



Ausbildungen & Seminare Qigong

Start	Ort
29. Juli	Berlin
31. Juli	Saarbrücken
31. Juli	Mannheim
17. August	Bielefeld
19. August	Magdeburg
19. August	Jena

Alle Termine auf www.paracelsus.de

Literatur

1), 2) Sheldrake, Dr. Rupert: Die Theorie vom morphogenetischem Feld der Selbstheilung, www.selbstheilung-online

