

## Einleitung

„Wer das Tiefste gedacht, liebt das Lebendigste“, diesen berührenden Vers des deutschen Lyrikers Friedrich Hölderlin erlaube ich mir noch zu ergänzen: „Wer das Tiefste gedacht **und gefühlt**, liebt das Lebendigste“ um damit eine der möglichen Definitionen zu finden, die uns zum Verständnis von Qigong behilflich sein könnte.

Erst das sich Beschäftigen mit dem Lebendigen, mit all seinen Facetten, lässt uns dem Leben näherkommen. Zu oft kommen wir dem Mythos LEBEN erst durch ein Schicksal (-sal für Seele) oder einer Erkrankung näher. Zu lange identifizieren wir uns ausschließlich mit unseren Funktionen, Leistungen und Erfolgen aus Sicht unseres beruflichen, sportlichen und auch privat geschaffenen Weltbildes. Erst das Einlassen mit sich, im Sinne einer Innenschau auf einer leiblichen und seelischen Ebene, führt uns zu einer anderen Perspektive, die uns bislang einen verborgenen Weg zeigt, den ich, wie ich es im Untertitel des Buches, als den „Weg zurück zur Quelle“ bezeichne. Gerade die letzten Jahre 2020-23, die Corona-Jahre, zeigte unsere Grenzen hinsichtlich Freiheit und Selbstbestimmung auf, gesellschaftlich als auch persönlich und das meines Erachtens aus fehlender Achtsamkeit dem Leben als solches gegenüber, das gilt für die Verursacher als auch für die Betroffenen. Diese Lebensweise führte zu einer sogenannten Normopathie, die ihre Entstehung darin zu finden ist, dass wir uns an die Bedürfnisse orientierten, die uns von Unterhaltungsindustrie oktroyiert wurde, uns in eine Abhängigkeit einer Maschinenmedizin führte, die aus kapitalistischem Interesse einer Pharma-Lobby entstand und uns aus der notwendigen Selbstverantwortung führte. Sollten wir diese irreführende Entwicklung nicht erkennen, laufen wir Gefahr, den zukünftigen Anforderungen, die sich aus der Digitalisierung und künstlicher Intelligenz, die sich aus vielen technischen Errungenschaften ergeben, nicht gewachsen sind. Konkret könnte das z.B. bedeuten, dass wir im Bann der technischen Faszination und Optimierungssucht uns noch mehr mit unserem Funktions- und Leistungsprinzip identifizieren und dadurch den Bezug zu uns als menschliches Wesen oder gar als Seele verlieren und damit die Anbindung an die göttliche schöpferische Ordnung verlieren. Wir geben unsere Kreativität an Maschinen ab oder werden dessen abhängiger Partner. Ja, noch mehr, durch diese Abspaltung von unserem Selbst-Bewusstsein begeben wir uns in eine Abhängigkeit, deren Machtstruktur uns bislang nicht bekannt ist. Wir kommen erst gar nicht zu einer Wesenskultivierung, wie es viele Traditionen und Philosophien wie z.B. der Daoismus uns bieten könnte.

Na ja, wirst du vielleicht sagen, das sind schon finstere Betrachtungen unseres weltlichen Gesellschaftsleben, was hat das mit unserem spirituellen Ansatz im Qigong zu tun.

Alles, buchstäblich alles Weltliche, Irdisches, Wissenschaftliches als auch Esoterisches, Exoterisches und Spirituelles gehört zum Dharma und damit zur universellen Ordnung. Da wären wir schon mitten im Qi-Gong (Pflege des Lebens), nämlich als **ersten Schritt** eine ehrliche Betrachtung unseres Status quo. Diese Bestandsaufnahme dürfen, müssen wir machen, entgegen etwaiger Relativierung oder innerer geistiger Beschwichtigungsversuche seitens unseres Verstandes.

So schreibt Jiddu Krishnamurti im Brief 49 an seine Schulen:

*Was ist, ist weit wichtiger als das, was sein sollte. Das, was ist, kann nur enden, es kann kein keinesfalls etwas anderes werden. Das enden hat größere Bedeutung als das, was danach kommt. Nach dem zu suchen, was danach kommt, bedeutet Angst zu nähren. Nach dem zu suchen was dahinter liegt, bedeutet, das, was ist, zu vermeiden oder sich davon abzuwenden. Wir jagen immer dem nach, was nicht existiert, dem, was etwas anderes ist als die gegenwärtige Realität. Wenn wir*

*das erkennen und bei dem bleiben könnten, was ist, wie unangenehm, Angst einflößend oder wie erfreulich es auch sein mag, dann löst ein Beobachten, das reine Aufmerksamkeit ist, das auf was ist.*

Etwas vereinfacht ausgedrückt möchte ich nun behaupten, desto tiefer du in deinem Leben (im Sinne Hölderlin) eintauchst, desto mehr du dich lieben (leben) beginnst, desto weniger wirst du dir manche Dinge antun, bzw., desto mehr wirst du gewisse Strömungen, die dich in deinem Leben attackieren, durchschauen und damit auch (er)lösen.

Wie so oft höre ich in diesbezüglich geführten Diskussionen resignierende Stimmen wie:  
„ja, das war immer schon so, das ist halt der Mensch, das wird sich nicht ändern“.

Angesichts solcher Aussagen stellt man sich die Frage, wo, wie und warum entstehen solche Meinungen? Aus einer weit verbreiteten Ohnmacht, wie sie Erich Fromm erwähnt oder aus dem fehlenden freien Willen, wie manche Hirnforscher es uns attestieren wollen oder einfach nur aus Ignoranz und fehlender Ehrfurcht vor dem Leben und vor der Schöpfung? Ich weiß es nicht, aber so stehen lassen, kann und will ich es auch nicht.

Ja, und bei all dieser kritischen kollektiven Betrachtung unserer selbst, schleicht sich vielleicht schon wieder eine Relativierung, eine sogenannte innere Beschwichtigung ein, indem ich mir sage, wenn es nach mir ginge, gäbe es nur Frieden und Glück. Gott sei Dank, denn das führt nun zum **zweiten Schritt**, in eine Verantwortung zu gehen, denn das „na ja das war halt immer schon so“ befriedigt wohl nicht auf die Dauer und verstärkt höchstens, bei all dieser Ignoranz, den Lauf der Lemminge.

Woran fehlt es uns Menschen, müssen wir uns die Frage stellen.

Sokrates meinte:

Alles, was ich jemanden (damit auch mir selbst) antue kommt aus einer nicht bewussten Ebene heraus.....

So könnten wir nun unsre Situation auf zu geringes Bewusstsein zurückführen. Es geht nun um höheres Bewusstsein, dieser Begriff ist ja mittlerweile ganz schön strapaziert, so dass sich die Frage stellt, was ist nun Höheres Bewusstsein. Darüber haben sich viele Philosophen und große Denker schon genug den Kopf zerbrochen und bis ins Detail damit auseinandergesetzt, doch das mit dem Kopf zerbrechen allein hat uns nicht weitergeführt.

Die Bewusstseinsbildung in der Verstandesebene ist ein eingeschränktes Bewusstsein. Wie heißt es so schön in dem Spruch, welcher Rabindranath Tagore zugeschrieben wird:

*Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier, und erwacht im Menschen.*

Solange der Mensch versucht die Definition über Bewusstsein ausschließlich in der Ratio- und Verstandesebene zu finden, ist vom „Erwachen“ nichts zu vernehmen. Was wir als Geist verstehen, ist meist mentalen Ursprungs und daher Ausgangspunkt des Denkens. Geist ist zwar ein Aspekt von Bewusstsein, dürfen ihn jedoch nicht mit ihm gleichsetzen. Uneingeschränktes und damit erhöhtes, erweitertes Bewusstsein muss über die kognitive Ebene hinaus.

Die verantwortlichen Politiker die sich vergebens zu den Klimakonferenzen treffen oder sich vergeblich um Friedensabkommen bemühen und gleichzeitig den Lobbyisten der Rüstungsindustrie, Pharma- Nahrungsmittel- Erdölindustrie mehr Gehör schenken als sie die wahren Interessen für Mensch und Umwelt vergessen oder die verantwortlichen Konzernchefs die sich um das neue profitorientierte Betriebsergebnis kümmern und dabei den Mitarbeiter nur mehr als einen Bilanz-veränderten Faktor auf der Ausgabenseite betrachten oder, oder..... Es sind allesamt meist? intelligente Menschen, die da am Steuerrad der Zukunft sitzen und bestimmen. Der hochstilisierte Intellekt wird es also wohl nicht sein der für ein „Erwachen“ sorgen wird.

Ein in das Leben und der Schöpfung eingebundener Mensch, kann sich wohl nicht für Krieg und Zerstörung entscheiden. Buchstäblich fehlt es meines Erachtens an einer ethischen Verantwortung, die sich aus einer ganzheitlichen Sichtweise, ja noch mehr, in einem „Eingebunden-Sein“ in einem Schöpfungsprozess, der nicht vor biblischer Zeit war, sondern der jetzt und immerwährend stattfindet.

Da ist diese höhere Bewusstseins-Ebene, die all unsere Aspekte des Lebens einbezieht, all unsere Lebensgrundlagen berücksichtigt. Wie meinte doch Hans Peter Dürr, der 2014 verstorbene Physiker und alternativer Nobelpreisträger:

*wir können vieles nicht mehr verstehen, es muss erlebt werden.*

Ein erlebtes und damit erweitertes Bewusstsein lässt uns Menschen verbinden, lässt uns am ganzen Leben teilhaben, so wie es beispielsweise harmonikale Musik und kreative Künste uns im Sinne eines holistischen Weltbildes zum Erkennen geben.

Eines der Geheimnisse von Tai-Chi, Qigong, Tanz und anderen Methoden ist es, dass in deren Bewegungen die Rhythmen der Lebenszyklen zu finden sind, und der Übende damit in Resonanz zum Leben findet, sich unbewusst dadurch ein Tor in ein universelles Weltbild eröffnet. Resoniert man sich mit dieser Ursprungsfrequenz des Lebens, beginnt auch das Denken sich wieder an das Leben zu orientieren. Es unterstützt uns dabei sich zum wahren Individuum zu entwickeln. Individuum kommt von „in dividere“ (lateinisch), also nicht mehr teilbar und aus einer holistischen Betrachtung somit der letzte nicht mehr teilbare Anteil des Ganzen und somit alle universelle Information beinhaltend, vergleichbar mit einer befruchteten Eizelle in der die Veranlagung des heranreifenden Menschen als In-formation bereits vorhanden ist.

Diese bewusste Ausführung der Bewegungen, ähnlich einem Mandala, welches die Lebenszyklen beschreibt, sind wir in einem Beobachtungs- und zugleich in einem Erlebensmodus. In diesem globalen Bewusstsein kommen wir mit all unseren Facetten des Lebens in Berührung. Wir erkennen die scheinbare Außenwelt in uns, wie es z.B. die daoistischen Tafeln zur Kultivierung der Vollkommenheit widerspiegeln. Wie wir später noch sehen werden, führt uns der Weg immer wieder hin zu einer Beobachtung unserer selbst. Wir werden erkennen, dass „Beobachtung“ gleich zu setzen ist mit „Bewusstsein“, wie es uns die mehrfache Bedeutung des Sanskritwortes „Drashta“ vermittelt. Erst die Beobachtung führt zu Bewusstsein, wobei der Beobachter das Beobachtete ist. Dadurch fehlt die Interpretation des Verstandes, der das Beobachtete aufgrund seiner Konditionierung in binäre bzw. duale Sichtweise einordnet. Die Welt und deren Geschehen lässt sich jedoch nicht nur auf richtig oder falsch, gut oder böse erklären.

Es eröffnet sich eine mehrdimensionale Welt, ähnlich wie der Nagarjuna-Buddhismus oder der Daoismus es uns lehrt oder auch die moderne Quantenphysik und -philosophie.

Es bietet sich die Möglichkeit diese Betrachtung unserer selbst, als Aufforderung zu sehen, eine Verantwortung zu übernehmen über uns, unserer Nachkommen und der Mutter Erde gegenüber. Dies alles aus Liebe zum Leben als solches und damit sich selbst gegenüber.

Das wiederum nur passieren kann im Sinne einer tieferen Schau (Hölderlin) einer Beobachtung seiner selbst und damit eines höheren Bewusstseins. Gerade hier ist nun der Ansatz von meditativer Bewegung wie es nun Qigong bieten kann. (Meditation heißt in die Mitte gehen)

Der **dritte Schritt** ist wie Mahatma Gandhi es meinte:

*Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst von dieser Welt*

Der Weg in diese Mitte, konkret sprechen wir von Dantian, ist geprägt von Innenschau und damit begleitet von Aspekten wie Wahrnehmung, Erfahrung, Erleben, Beobachtung. Dieses Buch eröffnet uns Sichtweisen, welches Wunderwerk wir physisch als auch aus spiritueller Sicht sind, es eröffnet uns Wege zu unserem Wesenskern und wie wir ihn pflegen können. Das muss nun nicht unbedingt mit komplexen Übungen passieren, mit dem „Weg zurück zur Quelle“ ist gemeint sich mit den Urformen der Bewegungen wie das Leben es zeigt, gemeint.

Nada Brahma – die Welt ist Klang, wobei die erste Oktave der Schöpfung keine komplexe Sinfonie ist, sondern es sind die Grundtöne, in unserem Beispiel die Bewegungsformen, die die Natur uns vorgibt: Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen, Sog und Druck, Drehung und Spiralbewegung. Mit diesen Grundelementen (Grundtönen) und deren Entsprechungen im Körper als in der Natur und im Universum beschäftigen wir uns in den folgenden Seiten. Auf diesem Entwicklungsweg fallen immer mehr die Schleier der Verblendung. So wird aus diesem tiefen Schauen, Fühlen und Erleben ein Wandern auf unserem Lebensweg, der geprägt ist von ständigen subtilen Wahrnehmungen seiner selbst und des Umfeldes. Das wiederum gibt mir die Freiheit einer Entscheidung. Auf diesem Weg wird es immer wieder Weggabelungen geben, die Viktor Frankl als Bifurkationspunkte bezeichnete, die sich letzten Endes als Ausdruck deines freien Willens beweisen. Hier zeigt sich, ob ich einen angstorientierten Weg gehe, der so oft sich einem Herdendenken anschließt, das mir eine trügerische Sicherheit vermittelt, sich jedoch im weiteren Leben als Irrweg zeigt. Oder bin ich in einem Urvertrauen, das mir eigen ist, weil ich eingebunden bin in einem ständigen Schöpfungsprozess, der gezeichnet ist von Wachsamkeit und Vitalität, weil ich in Resonanz bin mit Nada Brahma, dem Ur-Klang allen Lebens. In einem Ja zum Leben, auch in schwierigen Zeiten, wie Viktor Frankl es postulierte.