

Kosmisches Chi Kung (oder Qi Gong) ist ein wichtiger Zweig des Tao (oder Dao), eines umfassenden Systems zur Kultivierung von Körper, Energie und Geist. Chi bedeutet »Energie« oder »Lebenskraft«, Kung steht für »Arbeit« oder »Bemühung«. Denn es braucht tatsächlich Bemühung und Übung, um die kosmische Lebensenergie zu kontrollieren und gezielt einsetzen zu können.

Seit fünftausend Jahren haben Adepten des Kosmischen Chi Kung bewährte Methoden eingesetzt, um das unerschöpfliche Chi-Reservoir des Universums zu nutzen und so die ihnen verfügbare Selbstheilenergie in erheblichem Maße zu vermehren. Dabei geht es darum, Schritt für Schritt die Kontrolle über diese Energien zu erlangen.

Stufe 1: Chi bewahren

Das oberste Ziel besteht darin, Chi bewahren zu können. Um mehr Chi zu haben, müssen wir zuerst Kontrolle über diejenigen Tore erlangen, durch die wir gewöhnlich Energie verlieren, was unbewusst dazu führt, dass sich unsere Lebenskraft erschöpft.

Wir verlieren Energie durch unser Fortpflanzungssystem, negative Emotionen und dadurch, dass wir ständig unsere Sinne nach außen richten.

Was würde es uns also nützen, mehr Chi zu erwerben, ohne zu wissen, wie wir das Chi, das wir bereits besitzen, auch halten können?

Stufe 2: Chi harmonisieren

Als Nächstes lernen wir, unser Chi zu harmonisieren, das heißt, wir sorgen für einen ungehinderten und ausgeglichenen Energiefluss im ganzen Körper. Wenn unsere Energie nicht im Gleichgewicht ist, haben wir an einigen Stellen zu viel und an anderen zu wenig. Vielleicht sind wir auch zu sehr Yang oder zu sehr Yin, oder wir leiden an einem Überschuss oder einem Mangel an Hitze, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit. In solchen Fällen neigen wir zu extremen Reaktionen und sprunghaft wechselnden körperlichen Befindlichkeiten.

Stufe 3: Chi transformieren

Im dritten Schritt lernen wir, unser Chi in nützlichere Energieformen umzuwandeln. So können wir es zum Beispiel mit Hilfe der taoistischen Sexualpraktiken in fundamentale Lebenskraft zurückverwandeln. Andere Techniken, wie das innere Lächeln, die sechs heilenden Laute und die Fusion der fünf Elemente können dazu eingesetzt werden, destruktive emotionale Energie in nützliches Chi zu transformieren oder durch spezielle Massagetechniken wie Chi-Massage oder Chi Nei Tsang im physischen Körper festsitzende emotionale Blockaden zu lösen. Das ist eine grundlegende Notwendigkeit. Unser Energiezustand ist nicht nur die Grundlage unserer

Gesundheit, sondern bildet auch das Fundament unserer spirituellen Entwicklung.

Stufe 4: Chi vermehren

Sobald wir diese drei ersten Stufen der Kontrolle von Chi abgeschlossen haben, können wir damit beginnen zu lernen, wie wir es vermehren. Chi durchdringt das ganze Universum: Himmel, Erde und Natur. In der Praxis des Kosmischen Chi Kung nutzen wir altbewährte Methoden, um diese unbegrenzten Chi-Vorräte anzuzapfen und damit unser eigenes Energiereservoir erheblich zu vergrößern. Es ist unverzichtbar, zuerst die grundlegenden Stufen der Bewahrung, Harmonisierung und Transformation von Chi gemeistert zu haben, bevor wir uns mit seiner Vermehrung befassen können. Vielleicht verschwenden wir sonst die Energie, die wir sammeln, sofort wieder oder verstärken unbewusst jene disharmonischen Energien, die wir noch nicht richtig kontrollieren können.

Stufe 5: Chi projizieren

Schließlich lernen wir, unseren Geist auszudehnen und das unerschöpfliche Chi der Natur und des Universums aufzunehmen, um unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist zu heilen sowie andere Menschen zu unterstützen. Zudem steht damit die erforderliche Energie zur Verfügung, um ein Schutzfeld aufzubauen, das emotionale und geistige Attacken von uns fernhält. Es mag sich zunächst unglaublich anhören, aber in jüngster Zeit haben Forscher an chinesischen Chi-Kung-Kliniken die von Chi-Kung-Meistern ausgestrahlte Energie nicht nur gemessen, sondern gleichzeitig auch festgestellt, dass verschiedene Formen und Frequenzen von heilendem Chi abgegeben werden können. In den Vereinigten Staaten sind diese Untersuchungen durch Experimente an Forschungseinrichtungen wie dem Menninger Institute (in Topeka in Kansas) bestätigt worden. Durch die innere Vorbereitung der Praktizierenden mit den Basisübungen und besonders auch den Techniken des Kosmischen Chi Kung werden die spirituellen, geistigen Anlagen trainiert und ein sicherer Umgang damit erlernt.

Wolfgang Heuhsen

Mantak Chia

Groß-Meister Mantak Chia zeigt in seiner Workshop-Woche 'Taoistische Schutzrituale', wie einfache Schutzfelder aufzubauen sind, und gibt uns die Möglichkeit, unser eigenes Körper-Energie-System auszugleichen - praktische mentale Hygiene sozusagen. Mantak Chia unternimmt eine Anrufung von Schutz-geistern und zeigt den Umgang mit den 'Spirits'. Als besonderen Höhepunkt kann man die direkte Energieübertragung durch einen der bedeutendsten taoistischen Groß-Meister unserer Zeit erleben.

Workshop mit Mantak Chia:

23.-29.3.2012

Infos unter Tel.: 030-772 32 00

Quelle: www.sein.de
<http://www.tao-berlin.de>