

Wege zum Loslassen und Lösen innerer Blockaden

Methoden des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong
Von Simone Fella und Zheng Buyin

Loslassen, Entschuldigen und Verzeihen sind Methoden, die sich in vielen spirituellen Traditionen finden. Im Neijin Yizhichan Qigong haben sie neben Bewegungsübungen und Meditation einen besonderen Platz zur Stärkung der Gesundheit und der Erlangung von innerem Frieden und Glück. Simone Fella und Zheng Buyin, der das Neijin Yizhichan Qigong in Europa bekannt macht, erläutern die jeweiligen Schwerpunkte der drei Bereiche. In stiller Meditation wird das eigene Leben Schritt für Schritt betrachtet und von »Altlasten« befreit. Durch das Loslassen von Erinnerungen wie auch Erwartungen, das Entschuldigen für eigenes Fehlverhalten und das Verzeihen von erlittenen Verletzungen können innere Blockaden und somit Ursachen für seelische Erkrankungen und körperliche Verspannungen überwunden und positive Energien freigesetzt werden.

ABSTRACT

Ways of releasing and dissolving inner blockages Methods of Shaolin Neijin Yizhichan Qigong By Simone Fella and Zheng Buyin

Letting go, excusing and forgiving are methods to be found in many spiritual traditions. In Neijin Yizhichan Qigong these have, alongside movement exercises and meditation, a special role for strengthening health and achieving inner peace and happiness. Simone Fella and Zheng Buyin, who propagates Neijin Yizhichan Qigong in Europe, explain the various core aspects of the three areas. In still meditation one's own life is contemplated step by step and freed from »old legacies«. By letting go of both memories and expectations, excusing one's own misconduct and forgiving others for injuries suffered, it is possible to overcome inner blockages and thus causes of mental/emotional ailments and physical tensions, and to release positive energies.

Die Methoden des Entschuldigens und Verzeihens finden wir kulturübergreifend in vielen Ländern der Welt. Vielfach sind sie eingebettet in religiöse Abläufe und Bräuche wie beispielsweise im christlichen Glauben in der Beichte oder dem Gebet. Sie sind darüber hinaus Bestandteil zahlreicher ostasiatischer Meditationsformen, die inzwischen einen festen Platz in der westlichen Welt eingenom-

men haben. Mitunter bilden das Entschuldigen und das Verzeihen bis in unsere heutige Zeit hinein auch einen wichtigen Bestandteil bei (schamanischen) Heilungsritualen. Das Loslassen ist hingegen weniger stark tradiert. Dennoch stellt gerade dieser Bereich eine wichtige Voraussetzung zur Erlangung innerer Ausgeglichenheit und Ruhe dar. Eine geradezu unverzichtbare Basis bilden alle drei

Aspekte bei der gesundheitserhaltenden und Genesungsprozesse unterstützenden Meditation des Neijin Yizhichan Qigong.

Einheit von Körper, Geist und Spiritualität

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong beinhaltet weit mehr als reine Körper- und Atemübungen. Schon im Namen manifestiert sich seine Verwurzelung im traditionellen Chan-Buddhismus, der später in Japan als Zen-Buddhismus weiterentwickelt wurde. Das Vermächtnis der Shaolin-Mönche ist die unzertrennliche Einheit und Pflege der äußeren und inneren Kampfkünste, der Spiritualität (Chan) sowie der chinesischen Medizin.

Vor diesem Hintergrund ist es nur natürlich, dass neben dem Erlernen der Bewegungs- und Meditationstechniken ein spezielles Augenmerk auf die Entwicklung der moralischen Qualitäten der Schüler gerichtet wird. Oberster Grundsatz in der buddhistischen Philosophie ist es, anderen Lebewesen, aber auch der Umwelt kein unnötiges Leid zuzufügen. Mit zunehmendem Verständnis der Geheimnisse des Neijin Yizhichan entwickelt der Schüler besondere Fähigkeiten, die es ihm ermöglichen, anderen Menschen zu helfen. Damit übernimmt er zugleich Verantwortung für einen respektvollen und heilsamen Umgang mit seinen erlangten Potenzialen.

Wer ernsthaft daran interessiert ist, Qigong und innere Kampfkünste bis zu einem fortgeschrittenen Stadium zu erlernen und zu vervollkommen, muss zuvor »leer« werden. Dazu ist spirituelle Arbeit notwendig, um das eigene Ego zu überwinden und von allen Ängsten, Begierden, Erwartungen und Verhaftungen in gegebene Umstände loszulassen. Aber auch wer keine Meisterschaft anstrebt und sich nicht mit buddhistischer Philosophie befasst, sollte sich fragen, was möglicherweise seinem Glück im Wege steht. Wer ganz tief schaut, wird sehen, dass unser Glück vor allem durch negative Emotionen wie Zorn, Hass, Neid, Begierde und Missgunst gestört wird. Der Dalai

少林内劲一指禅气功

Das **Shaolin Neijin Yizhichan Qigong** entstammt dem südchinesischen Shaolin-Tempel in der Provinz Fujian. Es gilt als Übung der inneren Kraft und entwickelt mit speziellen Meditationen unter Einbeziehung bestimmter Fingerhaltungen eine Grundlage für energetische Behandlungen im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Besonders bekannt ist die sogenannte »Ein-Finger-Meditation«. Über 1.500 Jahre lang wurden diese



Lama brachte es ganz einfach auf den Punkt: »Glück ist eine Frage der inneren Haltung«. Unser gesamtes Denken und unsere Gefühle werden geprägt durch Ereignisse aus der Vergangenheit und durch unsere Umwelt. So lange negative Emotionen Macht über uns ausüben, können wir keinen inneren Frieden erlangen. Nicht selten sind seelische Blockaden und körperliche Krankheiten die Folge. Der einzige Weg zu innerem Frieden und Glück führt über Vertrauen, Respekt, Liebe und Mitgefühl. Deshalb muss der erste Schritt zu einem glücklichen Leben darin bestehen, loszulassen.

Der erste Schritt – 放下

Das Loslassen stellt die wichtigste Basis für eine nicht nur entspannende, sondern in ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen gesundheitsfördernde Meditation dar. Negative Eindrücke im Sinne von »Schicksalsschlägen«, aber auch eigenem Fehlverhalten und erfahrenen Verletzungen blockieren zunehmend die Freiheit unseres Denkens und

Das Loslassen wird durch bestimmte Übungen vorbereitet.
Fotos: Archiv International Neijin Qigong Institute

Fangxia – das Loslassen

Methoden von buddhistischen Mönchen gehütet, bevor sie erstmals mit Que Ashui (geb. 1919) den Tempel verließen. Die mit dieser Qigong-Form einhergehende Lebensphilosophie eines harmonischen Umgangs mit den Mitmenschen und der Umwelt basiert auf den Tugenden der Menschlichkeit, der Höflichkeit, des Vertrauens, des Mitgefühls und der Intelligenz. Siehe auch TQJ 3/2006



Verschiedene Handhaltungen unterstützen den Prozess des Entschuldigens und Verzeihens. Mit der Zeit findet jede Person für sich heraus, welche Haltung ihr besonders liegt.

Verhaltens. Sie machen sich körperlich bemerkbar durch Verspannungen und Blockaden des Meridiansystems.

Selbst wenn die Ereignisse schon lange Zeit zurückliegen, bleiben die damit verbundenen Informationen in unserem Körper gespeichert. Wenngleich unbewusst, so hindern sie uns doch daran, Dinge neutral zu bewerten und unserer Umwelt offen gegenüberzustehen. Mit dem Prozess des Loslassens wird eine Vielzahl von verschiedenen Ebenen angesprochen. Das körperliche Loslassen kann beispielsweise durch die Neijin Yizhichan Meditation in der Bewegung oder im Gehen unterstützt werden. Auf der geistigen Ebene

Zu den ersten Schritten auf dem Weg des Loslassens gehört es zu lernen, die Gedanken allmählich zu beruhigen, sie nicht festhalten oder gar erzwingen zu wollen. Dieser Aspekt stellt für die meisten Übenden am Anfang eine große Herausforderung dar. Viel zu sehr sind wir es gewöhnt, die Eindrücke unserer Sinne intellektuell zu analysieren. Das Fühlen innerer Prozesse und das Vertrauen auf unsere Intuition nehmen in unserem Alltag oft nur eine untergeordnete Stelle ein.

Gelingt es jedoch, sich auf das nicht zielgerichtete Denken einzulassen, so stellt sich mit der Zeit ein freier Fluss der Gedanken ein, der nach und nach abgelöst wird von einer wertungsfreien Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung, bis schließlich auch diese Grenze verschwindet.

Loszulassen bedeutet im Kontext der Meditation darüber hinaus, Vergangenes zu akzeptieren und die Wirklichkeit des eigenen Lebens mit allen Vor- und Nachteilen als Wahrheit anzunehmen. Vielfach können wir dem täglichen Stress schon durch eine Reduktion von Wünschen erfolgreich begegnen. Wenn wir uns eingestehen, nicht alles Gewünschte erreichen zu können, und uns zugestehen, nicht fehlerfrei zu sein, so haben wir bereits einen wesentlichen Fortschritt hinsichtlich größerer Gelassenheit und Entspannung erreicht. Entscheidend ist, Geduld nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst zu beweisen, sich mit Liebe anzunehmen, wie man ist, und sich Zeit für die persönliche Entwicklung zuzugestehen.



Huiguoqianshan – das Entschuldigen



Der zweite Schritt – das Entschuldigen

悔过迁善

Das ehrliche Eingestehen eigener »Unzulänglichkeiten« und Fehler bildet die Basis des zweiten Schrittes, der Praxis des Entschuldigens. Auch bei dieser Übung geht es darum, Blockaden und im Körpergedächtnis gespeicherte negative Energien zu lösen. Bewusst oder unbewusst laden wir im Laufe der Jahre

wird trainiert, ohne Erwartung eines bestimmten Ergebnisses in die jeweilige Meditationsübung zu gehen. Ziel ist es, sich nicht einem selbst gemachten Erfolgszwang hinzugeben, sondern mit Offenheit und ein wenig Neugierde zu beobachten, was im Inneren von Körper, Geist und Seele passiert.

Schuld auf uns. Ob wir schlecht über jemanden denken oder sprechen, ob wir Unwahrheiten sagen, ob wir vielleicht jemanden wissentlich mit Worten oder Taten verletzen – diese und ähnliche Verhaltensweisen beeinträchtigen die saubere Lebensenergie, die uns bei der Geburt mit auf den Weg gegeben wurde.

Eine Möglichkeit der »Rückgewinnung energetischer Reinheit« besteht darin, sich in der Meditation für die gemachten Fehler zu entschuldigen. Es kommt nicht oder nicht vorrangig darauf an, einer betroffenen Person gegenüber direkt das Bedauern auszudrücken. Vielmehr steht die im Geiste vollzogene, ehrlich gemeinte und von Herzen kommende Entschuldigung im Mittelpunkt.

Die Vorgehensweise ist leicht erlernbar. In bequemer Körperhaltung und mit geschlossenen Augen fragen wir uns gedanklich, welche Fehler wir am vergangenen Tag gemacht haben. Finden wir Punkte, die uns wirklich leid tun und für die wir uns entschuldigen möchten, so tun wir dies ebenfalls in Gedanken. Auf diese Weise gehen wir Stück für Stück immer weiter zurück in die Vergangenheit – zum gestrigen Tag, zur vergangenen Woche, dem letzten Monat, dem zurückliegenden Jahr, bis hin zum Beginn der persönlichen Erinnerungen. Nicht immer sind es andere Menschen, bei denen wir uns entschuldigen möchten. Mitunter richtet sich die Entschuldigung auch an den eigenen Körper, die eigene Seele, an Tiere, Pflanzen oder ganz allgemein an die Umwelt. Manchmal ist das entstehende Gefühl tief und mit Schmerzen oder Traurigkeit verbunden, manchmal scheint die Entschuldigung eher beiläufig und einfach. Je öfter diese Übung praktiziert wird, desto tiefer dringen wir in die verdrängten Bereiche der Erinnerung vor. Mit zunehmender Übung gelingt es immer besser, sich die eigenen Fehler einzugestehen und mit der Entschuldigung die Verantwortung für sie zu übernehmen.

Ergebnis der Übung ist ein schon nach kurzer Zeit eintretendes Gefühl großer Erleichterung und Entlastung, die besonders dann zu merken ist, wenn wir involvierten Personen real begegnen oder an sie denken. Die Übung des Entschuldigens hat einen direkten Einfluss auf unsere Moral und unser Verhalten. Sie hilft uns zu differenzieren, wer oder was im Leben tatsächlich wichtig ist, und schützt uns davor, immer wieder die gleichen Fehler zu begehen.

Die höchste Stufe – das Verzeihen

原谅

In enger Verbindung mit der Entschuldigung steht die höchste der drei Stufen – die Methode des Verzeihens. Sie ist vom Ablauf her der Praxis des Entschuldigens sehr ähnlich. Im Rückblick der Jahre wird gedank-

lich »geprüft«, welche Situationen im Leben wir als Verletzung wahrgenommen haben. Mit innerer Offenheit sollte dann dem Menschen, der dieses verursacht hat, verziehen werden. Auch wenn es, von extremen Fällen abgesehen, zunächst vielleicht einfach erscheint, zurückliegende Verwundungen zu vergeben, so zeigt sich in der Praxis, dass dieser Schritt wesentlich schwieriger zu gehen ist als jener des Eingestehens eigener Fehler und der Entschuldigung hierfür. Immer wieder schleichen sich Argumente in die Gedanken ein, welche die erfahrene Kränkung des Egos zu pflegen versuchen und somit seine Bedeutung in den Vordergrund spielen wollen.



Toleranz können wir nicht in reiner Theorie oder aus Büchern erlernen, sondern nur durch unseren Umgang mit Menschen, die uns in irgendeiner Form Unwohlsein bereiten. Dazu ist es notwendig zu erkennen, dass wir alle über unzählige Ursachen und Wirkungen untrennbar miteinander verbunden sind. War der Mensch, der uns schlecht behandelt hat, zu diesem Zeitpunkt frei in seinem Denken und Handeln oder hat er vielleicht selbst aus einer Notlage heraus falsche Schlüsse und Handlungen abgeleitet? Hat er womöglich in seiner Entwicklung andere Normen und Wertvorstellungen vermittelt bekommen? Wenn wir so tief schauen können, ist der Schritt zum Vergeben nur noch ein kleiner. Jeder, der diesen Weg bewusst beschreitet, geht gestärkt und um einiges glücklicher aus diesem schmerzvollen Prozess hervor. Gelingt es, auch an dieser Stelle loszulassen und wahr-

Vor allem Fortgeschrittene üben die Meditationen zum Entschuldigen und Verzeihen üblicherweise im Stehen.

Yuanliang – das Verzeihen



Simone Fella, Jahrgang 1968, ist Diplomsozialpädagogin mit Schwerpunkten in den Bereichen Gesundheit und Umwelt. Sie absolvierte bei Zheng Buyin seit 2004 eine Ausbildung zur Qigong-Lehrerin und unterrichtet gemeinsam mit ihm seit Januar 2007 an der Volkshochschule Magdeburg und am International Neijin Qigong Institute.



Zheng Buyin, Jahrgang 1971, ist Rehabilitationstherapeut mit einer in Beijing absolvierten TCM-Ausbildung. Seit über 25 Jahren lernt er bei Meistern mit buddhistischen und daoistischen Wurzeln Qigong. Als persönlicher Schüler von Yao Jinsheng ist er als Einziger autorisiert, Neijin Yizhichan Qigong in Europa zu unterrichten. 1999 nahm Zheng Buyin in Deutschland ein Studium zum Fachdolmetscher für Gesundheits- und Sozialwesen auf. 2007 eröffnete unter seiner Leitung das International Neijin Qigong Institute in Magdeburg. Regelmäßig bietet er Qigong-Kurse in Hessen, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg sowie im europäischen Ausland an. www.neijin-qigong.net

haft zu verzeihen, empfinden wir Leichtigkeit, gewachsene Toleranz, innere Kraft und ein gestärktes Mitgefühl.

Kraft der Mitte

Die Methoden des Loslassens, Entschuldigungs und Verzeihens sind für jeden Menschen leicht zu erlernen. Sie können sowohl im Ste-

hen als auch im Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Wenngleich die Anwendung grundsätzlich nicht an streng vorgegebene Körperhaltungen gebunden ist, so wirkt sich eine Kombination mit den Meditationshaltungen des Neijin Yizhichan Qigong doch vielfach unterstützend aus. Beispielhaft sei an dieser Stelle daher die Meditation im Sitzen erklärt:



Wir nehmen im Schneider- oder im Lotussitz auf dem Boden oder in bequemer Haltung auf einem Stuhl Platz. Sitzen wir auf einem Stuhl, so sind die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt und stehen parallel. Die Hände werden unterhalb des Bauchnabels auf dem unteren Dantian oder auf der Mitte des Brustkorbes, dem mittleren Dantian, übereinander gelegt. Bei Frauen liegt die rechte Hand direkt auf dem Körper und die linke darüber, bei Männern liegt die linke Hand unten und die rechte darauf.

Alternativ können auch die Daumen- und Mittelfingerkuppen jeder Hand miteinander verbunden werden. Die Hände werden dann mit den Handrücken nach unten locker auf die Oberschenkel gelegt. Das Kinn wird leicht an den Hals gezogen und die Zunge mit dem

oberen Gaumen verbunden. In dieser Haltung beginnen wir nun mit der Meditation. Wir nehmen uns einige Minuten Zeit und entspannen unseren Körper, wobei wir besonders auf unsere Schultern und die Halswirbelsäule achten. Die Augen können geschlossen oder leicht geöffnet sein. Verbunden mit einem Lächeln versuchen wir, die Probleme des Alltags loszulassen und emotional ruhig zu werden. Mit eingekehrter innerer Ruhe beginnen wir schließlich mit dem gedanklichen Entschuldigen und Verzeihen.

Unabhängig von der gewählten Körperhaltung ist es wichtig vor der Übung den Körper zu entspannen, die Gedanken freizulassen und der Ehrlichkeit das Herz zu öffnen. Nach und nach finden wir so unsere innere Mitte und Ausgeglichenheit.

In jedem Fall ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Lehrer oder Meister an seiner Seite zu haben. Seine Unterstützung, die Gefühlserlebnisse und die mit den Übungen ausgelösten emotionalen Höhen und Tiefen in positiv wirkender Weise in das eigene Leben zu integrieren, ist nicht nur hilfreich, sondern gibt darüber hinaus immer neuen Mut, den mitunter nicht ganz einfachen Weg weiterzugehen. Die Methoden des Neijin Yizhichan Qigong mit ihren Übungen des Loslassens, Entschuldigungs und Verzeihens tragen die Kraft in sich, eine tiefe innere Ruhe zu erreichen und eine

tragfähige Basis für eine dauerhafte körperliche und geistige Gesundheit zu schaffen. Ein gelassener Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen und die Möglichkeit, aus der eigenen stabilen Mitte heraus andere Menschen positiv auf ihrem Lebensweg zu begleiten und ihnen zu helfen, sind Wirkungen, die direkt an die Tradition der Altmeister aus den Shaolin-Klöstern anknüpfen. Ihr so lange gehüteter Schatz kann so auch für unsere westliche Gesellschaft eine bereichernde Wirkung entfalten.