



# QIGONG BASIS LEHRGANG

## „Die Geschichten“

## Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Ein ungeborenes Zwillingspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter. „Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“ fragt der eine Zwilling.

„Ja, auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das, was draußen kommen wird,“ antwortete der andere Zwilling.

„Das ist doch Blödsinn“, meint der erste.

„Es kann kein Leben nach der Geburt geben, wie soll das denn bitteschön aussehen?“

„So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller sein als hier. Und vielleicht werden wir herum laufen und mit dem Mund essen.“

„So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört. Mit dem Mund essen? Was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du denn herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur doch viel zu kurz.“

„Doch, es wird bestimmt gehen, es ist eben dann alles nur ein bisschen anders.“

„Du spinnst! Es ist noch nie einer zurück gekommen von nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum.“

„Ich gebe ja zu, dass keiner richtig weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und dass sie für uns sorgen wird.“

„Mutter ??? du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter! Wo ist sie denn?“

„Na, hier - überall um uns herum. Wir leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!“

„Quatsch, von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also kann es sie auch nicht geben.“

„Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt...“

## Der alte Mann und die Pferde

Vor langer, langer Zeit lebte in einem Dorf im Norden Chinas ein Mann, der ein wunderschönes Pferd besaß. So schön war dieses Pferd, dass die Leute von weit her kamen, um es zu bewundern. Und sie alle waren sich darin einig, dass der Mann gesegnet war, weil er ein so schönes Pferd besaß.

"Mag sein, Mag auch nicht sein", erwiderte er.

Eines Tages riss das Pferd aus und war verschwunden. Die Leute kamen herbei, um in Anbetracht des Unglücks ihr Bedauern auszudrücken.

"Mag sein, Mag auch nicht sein", erwiderte er.

Einige Wochen später kam das Pferd zurück, und zwar nicht alleine, sondern mit einer ganzen Herde Wildpferde. Dem Gesetz nach gehörten diese nun alle dem Mann und machten ihn reich.

Die Nachbarn kamen herbei, um ihm zu diesem Glück zu gratulieren. "Nun bist du in der Tat gesegnet worden."

"Mag sein, Mag auch nicht sein", erwiderte er.

Nur einige Zeit später versuchte sein Sohn, der einzige Sohn, eines dieser Wildpferde zu reiten. Er wurde abgeworfen und brach sich das Bein. Die Nachbarn kamen herbei und drückten ihr Bedauern aus. Es konnte sich nur um einen Fluch handeln.

"Mag sein, Mag auch nicht sein", erwiderte er.

Eine Woche später kam der König durch das Dorf und zog alle tauglichen jungen Männer ein, um in den Krieg gegen die Leute aus dem Norden zu ziehen. Es war ein fürchterlicher Krieg. Alle jungen Männer aus dem Dorf kamen dabei ums Leben. Einzig der Sohn des Mannes überlebte, weil er ein gebrochenes Bein hatte.

Die Moral der Geschichte:

"Was wie ein Segen aussieht, könnte ein Fluch sein. Was wie ein Fluch aussieht, könnte ein Segen sein."

## ZEN GESCHICHTE

Ein bereits älterer Mönch kam zu einem Zen-Meister und sagte: «Ich habe in meinem Leben eine Vielzahl von spirituellen Lehrern aufgesucht und nach und nach immer mehr Vergnügungen aufgegeben, um meine Begierden zu bekämpfen. Ich habe lange Zeit gefastet, jahrelang mich dem Zölibat unterworfen und mich regelmäßig kasteit. Ich habe alles getan, was von mir verlangt wurde, und ich habe wahrhaft gelitten, doch die Erleuchtung wurde mir nicht zuteil. Ich habe alles aufgegeben, jede Gier, jede Freude, jedes Streben fallengelassen. Was soll ich jetzt noch tun?» Der Meister erwiderte: «Gib das Leiden auf!»

*Marco Aldinger, "Was ist die ewige Wahrheit?" "Geh weiter!"*

## Der Cheokee mit seinem Enkel

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee seinem Enkel über den Kampf, der in den Menschen tobt. Er sagte:

"Mein Sohn, es gibt einen Kampf zwischen zwei Wölfen in jedem von uns"

Einer der Wölfe ist böse

Er ist Zorn, Neid, Eifersucht, Kummer, Bedauern, Habgier, Arroganz Selbstmitleid, Beschuldigung, Feindseligkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Lügen, falscher Stolz, Überheblichkeit und Egoismus.

Der andere Wolf ist gut

Er ist Freude, Friede, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Bescheidenheit, Freundlichkeit, Güte, Menschlichkeit, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Vertrauen.

Der Enkel überlegte ungefähr eine Minute und fragte dann seinen Großvater:

"Und welcher Wolf gewinnt?"

Der alte Cherokee gab zur Antwort:

"Derjenige, den Du fütterst."

## Zwei Mönche

Zwei Mönche waren auf der Wanderschaft. Eines Tages kamen sie an einen Fluss.

Dort stand eine junge Frau mit wunderschönen Kleidern. Offenbar wollte sie über den Fluss, doch da das Wasser sehr tief war, konnte sie den Fluss nicht durchqueren, ohne ihre Kleider zu beschädigen.

Ohne zu zögern ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie auf seine Schultern und watete mit ihr durch das Wasser. Auf der anderen Flussseite setzte er sie trocken ab.

Nachdem der andere Mönch auch durch den Fluss gewatet war, setzten die beiden ihre Wanderung fort.

Nach etwa einer Stunde fing der eine Mönch an, den anderen zu kritisieren: " Du weißt schon, dass das, was du getan hast, nicht richtig war, nicht wahr? Du weißt, wir dürfen keinen nahen Kontakt mit Frauen haben. Wie konntest du nur gegen diese Regel verstoßen?"

Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen ruhig an. Dann antwortete er: "Ich habe die Frau vor einer Stunde am Fluss abgesetzt – warum trägst du sie immer noch mit dir herum?"

## Das Loch in der Straße

Ich gehe eine Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren.  
... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder hinauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle schon wieder hinein...  
aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine Schuld.  
Ich komme auch sofort wieder heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.

*Sogyal Rinpoche*

## Steine und Sand

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Er begann seine Vorlesung damit, ein großes leeres Mayonnaiseglas bis zum Rand mit großen Steinen zu füllen. Anschließend fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei. Sie bejahten dies.

Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Räume zwischen den größeren Steinen. Dann fragte er seine Studenten erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten.

Der Professor lächelte ebenfalls, nahm eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich füllte der Sand nun die letzten Zwischenräume im Glas aus.

"Nun", sagte er dann, an seine Studenten gewandt, "Ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Freunde, Ihre Kinder, Ihre Berufung, Ihre Gesundheit - Dinge, die - wenn alles andere wegfiel und nur sie übrig blieben - ihr Leben immer noch erfüllen würden.

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie z.B. Ihr Job, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Und der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben. Wenn Sie den Sand zuerst in das Glas füllen, bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder die großen Steine.

So ist es auch in Ihrem Leben: Wenn Sie all ihre Energie für die kleinen Dinge in ihrem Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr. Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen am meisten am Herzen liegen. Es wird noch genug Zeit geben für Arbeit, Haushalt, Partys usw. Achten Sie zuerst auf die großen Steine - sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand."

## Der Gärtner

Ein Gärtner gießt jeden Tag seine Blumen, damit sie erblühen können. Jeden Tag macht er sich die Mühe. Diese Mühe ist zwar nicht groß, aber warum kann er sich diese tägliche Mühe nicht erleichtern und einfach die Jahresmenge Wasser, die seine Blumen benötigen, aus einem Wassertank auf einmal auf die Blumen ergießen? Die Blumen brauchen nicht viel Wasser, aber dies jeden Tag - nur dann können sie blühen.

## Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

„Meister“, fragte einer von ihnen „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Ich wäre auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden betrachtend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr, wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

*nach einer zenbuddhistischen Parabel*

## Kun Peng (Der große Vogel hebt die Flügel)

In einer Niederschrift von Chuang Tzu, beschreibt er, wie aus dem Fabelwesen - dem großen Fisch Kun – durch eine Metamorphose der große Vogel Peng entsteht (Kunpeng).<sup>1</sup>

Im (dunklen) Meer des Nordens gibt es einen Fisch  
Sein Name ist Kun  
Der Kun ist so groß,  
Dass man nicht weiß, wie viele Tausende von Meilen sein Körper einnimmt

Er verwandelt sich in einen Vogel  
Sein Name ist Peng  
Pengs Rücken ist so groß  
Dass man nicht weiß wie viele Tausende von Meilen er umfasst

Empor steigt Peng  
Seine Flügel sind wie die Wolken, die vom Himmel hängen  
Dieser Vogel zieht nach dem Meer des Südens, sobald der Seewind anfängt zu wehen.  
Das südliche Meer - der himmlische Teich

Der Kun repräsentiert unsere Seele und unseren Geist in einem unberührten Anfangszustand. Die Größe von Kun bezieht sich auf das gewaltige Potential, das in jedem von uns steckt. Unsere Reise beginnen wir in der nördlichen See, es ist ein kalter, unwirklicher Ort in dem man nicht weit sehen kann.

Es gibt auch andere Fische in der dunklen See, aber diese sind viel kleiner. Diese Geschöpfe leben ein einfaches, gewöhnliches Leben, sie erwarten keine größere Welt außerhalb des Wassers. Sie haben noch keine Ahnung vom Element, das man den Himmel nennt. Mit der Zeit werden auch sie größer werden und ein Interesse an dem Reich über der Meeresoberfläche entwickeln.

Eines Tages geschieht es. Es gibt einen Durchbruch – der Kun unterläuft der magischen Transformation. Die Seele hat die kritische Masse erreicht und eine geistige Kettenreaktion gestartet. Die Transformation ist eine fundamentale Veränderung, sie besteht diesmal nicht in einer Zunahme an Masse, sondern die Schuppen werden zu Federn, die Kiemen werden zu Flügeln. Dieser Prozess ist irreversibel – der Kun kann sich in den Peng verwandeln, aber nicht umgekehrt. Sobald die Seele erwachsen geworden ist, kann sie nicht mehr in die Kindheit zurückkehren. Der Peng spürt die Energie, er springt nicht mehr durch das Wasser - er erhebt sich über den Ozean – er ist außerhalb der Umgrenzung getreten.

Ein unwiderrufliches Verstehen hat dich erreicht, und du weißt die Dinge werden nie mehr so sein wie sie waren.

Diese gewaltige Metamorphose hat nur den einen Sinn – sie soll den Peng für seine große Reise vorbereiten. Er fliegt in die helle und warme südliche See. Diese Reise repräsentiert die heilige Aufgabe für die jeder Einzelne von uns auf dieser Welt lebt.

---

<sup>1</sup> KUN = großer Fisch; LUN = Die Lehre des Weisen Chuang Tsu; FA = Schule (Shudokan Honbu).

Im Flug ändert sich auch die Perspektive – aus der Ferne betrachtet, haben die Kämpfe und Schwierigkeiten des täglichen Lebens nicht mehr den Stellenwert, den sie einmal hatten – man wird sein Leben und die Aufgaben darin viel klarer sehen. Durch die unvorstellbare Größe von Peng und Kun verfügen auch der Himmel und das Meer über eine unermessliche Ausbreitung. Es zeigt die Wichtigkeit der Umgebung; um sich groß entfalten zu können braucht man auch eine günstige Umwelt.

Während dieser Reise wirst du viele treffen, die deine Ziele und deine Beweggründe nicht verstehen werden. Solches sollte dich nicht überraschen, denn sie sind noch gefangen in der materiellen Welt.

Die Spatzen lachen Peng aus: "Ich gebe meine ganzen Kräfte zum Fliegen und bleibe bei den Bäumen einfach stehen. Falls meine Kräfte nicht ausreichen, falle ich einfach auf den Boden. Warum soll ich zum Meer des Südens fliegen, das 90000 Meilen weit entfernt liegt?" Die Spatzen jedoch symbolisieren jene Menschenmenge, die nichts Großes vor hat und solche Taten nicht versteht. Sie passen sich der Umgebung an und wagen sich nicht aus ihrem Wissen hinaus.<sup>2</sup>

Beim Qigong ist es ähnlich. Lernt man die Bewegungen so befindet man sich im dunklen Meer des Nordens. Durch Arbeiten, mit und an der Sequenz über viele Jahre hinweg wird man sich auch geistig weiterentwickeln - immer mehr verstehen – und einige von uns werden sich vielleicht wirklich irgendwann vom großen Fisch Kun in den großen Vogel Peng verwandeln.

---

<sup>2</sup> Der Vers und die Interpretation wurden von der folgenden Webseite übernommen:  
<http://www.truetao.org/living/2000/200011.htm>

## Gebet des Franz von Assisi

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens

dass ich Liebe, wo man hasst,

dass ich verzeihe, wo man beleidigt,

dass ich verbinde, da wo Streit ist,

dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist,

dass ich Glauben bringe, wo der Zweifel droht,

dass ich die Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,

dass ich ein Licht entzünde, wo die Finsternis regiert,

dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass du mich trachten,

nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste,

nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,

nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt,

wer sich selbst vergisst, der findet,

wer verzeiht, dem wird verziehen

und wer sich selbst stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.