

Bruce Frantzis

Die **CHI**
REVOLUTION

Bauen Sie auf die Heilkraft
Ihrer eigenen Lebensenergie

Chi für Gesundheit und Entspannung



WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. – Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Übungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgend welcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Wie folgt, lizenziert durch Energy Arts: Frantzis Energy Arts® system, Mastery without Mystery®, Chi Rev Workout™, Longevity Breathing® program, Opening the Energy Gates of Your Body®, Chi Gung, The Marriage of Heaven and Earth™, Chi Gung, Bend the Bow™, Spinal Chi Gung, Spiraling Energy Body™, Chi Gung, Gods Playing in the Clouds™, Chi Gung and Living Taoism™ collection.

Titel der amerikanischen Originalausgabe *The Chi Revolution*
– *Harness the Healing Power of Your Life Force*

Erschienen bei *Energy Arts and Blue Snake Books, Berkeley, California*

© 2008 Bruce Frantzis

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen von *Stephan Schuhmacher*

1. überarbeitete Auflage 2009

© 2008 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Communication Design, CH-Amden

Autorenfoto auf der Umschlagrückseite: Guy Kowarsh

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Illustrationen und „Wave Design“: Michael McKee

Lektorat: Georg Patzer mit Jörg Paetzold

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Oberstdorf

Druck: Himmer AG, Augsburg

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-577-3

Inhalt

Widmung	5
Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung	6
Danksagung	7
Vorwort	9
Erster Teil: Die lebensverändernde Macht des Chi	
1 – Die Energie der eigenen Lebenskraft wecken	19
2 – Eine Revolution im eigenen Inneren erschaffen	27
3 – Den Körper bewusst machen	36
4 – Selbstheilung mit Chi	47
5 – Die eigenen Engel und Dämonen überwinden	56
6 – Zwölf Märchen über Gesundheit und Fitness	70
7 – Energetische Fitness: Ein neues Paradigma für die Langlebigkeit	82
Zweiter Teil: Der Weg nach innen und darüber hinaus	
8 – Das Chi in Tai Chi und Chi Gung	95
9 – Die geheime Kraft der inneren Kampfkünste	110
10 – DAO-Yoga und der Mann im Koffer	117
11 – Das Dao des Sex	123
12 – Die Innenwelt mit Gebet und Meditation erkunden	134
13 – Das <i>I Ching</i> : Die Hauptader der Chi-Revolution	149
14 – Das Gesetz der Wiederkehr: Zugang zum Karma gewinnen	162
Dritter Teil: Das Chi Rev Workout	
15 – Fünf Energieübungen für das Leben	177
16 – Langlebensatmung	186
17 – Chi-Scannen	197
18 – Das Chi-Ausgleichen	203
19 – Die Öffnung des Herzens	221
20 – Festsitzendes Chi freisetzen	233
21 – Es bleibt nichts zu tun, außer es zu tun	244
Anhang	
Daoismus, eine lebendige Tradition	255
Das Bruce Frantzis Energy Arts® System	257

*** Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung**

Um die Einheitlichkeit der Terminologie in den verschiedenen Büchern von Bruce Frantzis zu bewahren, wurde in der deutschen Übersetzung die vom Autor verwendete Schreibweise der chinesischen Begriffe beibehalten und nicht der Versuch unternommen, die Terminologie nach einem der gängigen Systeme der Umschrift des Chinesischen anzupassen. Eine Ausnahme ist der Begriff „Dao, daoistisch“ (bei Frantzis „Tao, taoistisch“), bei dem sich die Schreibung nach dem Pinyin-Umschriftsystem inzwischen eingebürgert hat. Diese Ausnahme wurde gemacht, da die Aussprache (sprich etwa „dau“ wie in „Daumen“) dieses zentralen Begriffs mit einem weichen „d“ eher der korrekten Aussprache des chinesischen Wortes entspricht als die Aussprache „Ta-o“ mit einem harten „t“.

Vorwort

Für mich, der ich seit mehr als dreißig Jahren im Bereich der Akupunktur und der Chinesischen Medizin gearbeitet hat, war die Zeit als Schülerin von Bruce Frantzis eine ungemein wertvolle und erstaunliche Erfahrung. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung geht das Wissen um die Akupunkturpunkte nicht auf einen Menschen zurück, der sich aus Versehen einen Dorn in den Zeh getreten hatte und dann feststellte, dass dies wunderbarerweise seine Gallenblase heilte. Tatsächlich waren die Chi-Adepten* des alten China in der Lage, alle Akupunkturpunkte, Meridiane, inneren Organe sowie andere Strukturen in ihrem Körper bewusst zu spüren und damit zu arbeiten. Bruce nennt dies „den Körper bewusst machen“ (siehe das 3. Kapitel). Er vermag das nicht nur selber zu tun, sondern ist auch in der Lage – was noch wichtiger ist – es seinen fortgeschrittenen Schüler beizubringen. Dies sind allerdings Fertigkeiten, die den meisten Menschen im Westen eher wie etwas aus einem Science-Fiction-Roman vorkommen – etwas, das im „normalen Leben“ zu erreichen ihnen absolut unmöglich vorkommt.

Chi Gung und Akupunktur

Ich begann mich in meinen frühen Zwanzigern, als ich Akupunktur und chinesische Medizin studierte, für die Arbeit mit dem Chi zu interessieren. Später studierte ich dann auch Kräuterheilkunde. Ich sah bald, welche Vorteile die chinesische Medizin hat, und ich bin bis heute immer wieder erstaunt über ihre heilende Kraft.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass Übungen, das Chi zu entwickeln, mir helfen würden, meine eigene Energie bei der Behandlung anderer zu bewahren und zu stärken und dass sie eine Verausgabung verhindern konnten. Ich erkannte auch, dass sie für meine Patien-

ten ein wichtiges Hilfsmittel zur Erhaltung ihrer Gesundheit sein konnten.

Im Jahre 1993 gründete ich zusammen mit meinem Ehemann in Reading (England) das College of Integrated Chinese Medicine. Es ist heute eine der größten Schulen für Akupunktur in England, und man kann hier einen Bachelor of Science-Abschluss in dieser Disziplin machen. Uns lag von Anfang an daran, dass die Studenten als integralen Bestandteil ihrer Ausbildung auch Chi Gung oder „Energierarbeit“ erlernten. Schließlich ist Akupunktur ja „energetische Medizin“, und ein Akupunkteur behandelt, indem er die Energie des Patienten wieder ins Gleichgewicht bringt. Uns war klar, dass ein Akupunkteur eine gewisse Erfahrung seines eigenen Chi braucht, bevor er andere behandelt.

Inzwischen haben wir Chi Gung in die Ausbildung integriert, und wir lehren das Bruces System. Diese Art des Chi Gung ist sanft und versucht nie, etwas zu erzwingen; daher passt sie sehr gut zu der Art von Akupunktur, die wir an unserer Schule lehren.

Viele der Übungen, die als Chi Rev Workout™ in diesem Buch gelehrt werden, sind Grundübungen, die unsere Studenten regelmäßig praktizieren. Einer unserer Absolventen sagte mir kürzlich: „Ich finde, das Chi Gung hilft mir, mich zu zentrieren und mich auf die Arbeit mit meinen Patienten vorzubereiten, und ich möchte meinen Tag nicht mehr ohne diese Übung beginnen.“

Die Begegnung mit Bruce Frantzis

Ich lernte Bruce Frantzis 1998 bei einem Seminar kennen, das er in London gab. Ich hatte bereits eines seiner Bücher gelesen und bei zweien der von ihm ausgebildeten Lehrer studiert. Bruce war ganz und gar nicht das, was ich erwartet hatte. Er war nicht so, wie ich mir einen daoistischen Meister vorgestellt hatte – kein „mystischer Weiser“, sondern ein stattlicher Bär von einem Mann mit einem New Yorker Akzent, der eine sehr lockere Art hatte.

Während der Ausbildung verwandelte er sich dann jedoch in einen äußerst dynamischen und kraftvollen Menschen, der Bewegungen mit einer Leichtigkeit und Schnelligkeit ausführte, die mich verblüfften. Wenn er demonstrierte, wie man das Chi in verschiedene Richtungen lenkt, war er so schnell, dass ich mich nur noch fragte: „Wie hat er das gemacht?“ Doch ich fand heraus, dass er immer bereit war, zu erklären. Er liebte es, uns bei der Entdeckung unseres eigenen Chi sowie bei der Arbeit damit zu helfen, indem er die Techniken in praktische Übungen aufteilte, die man Schritt für Schritt lernen konnte.

Ein einzigartiger Lehrer

Bruce Frantzis hat ein enzyklopädisches Wissen über alle Aspekte der Chi-Künste und vermag sie auf sehr handfeste und pragmatische Weise zu lehren. Seine Beherrschung der chinesischen Sprache und der meditativen Heil- und Kampfkünste des Ostens machen ihn zu einem der wenigen Menschen, die wirklich eine Brücke zwischen der östlichen und der westlichen Kultur bauen können. Die Popkultur und ihre Filme verherrlichen Helden, die lernen, sich einer Art magischer Lebenskraftenergie zu bedienen und dadurch außerordentliche Kontrolle über ihren Körper und Geist erlangen. Bruce hat diesen Traum tatsächlich gelebt. Er besaß die Vision und die Entschlossenheit, mehr als ein Jahrzehnt in China und fünf Jahre in Japan und Indien zu verbringen, wo er auf der Suche nach den Energiegeheimnissen des Orients war und diese schließlich meisterte.

Als Bruce erst achtzehn Jahre alt war, besaß er bereits schwarze Gürtel in Karate, Judo, Jiu-Jitsu und Aikido. Er ging dann von New York nach Japan, wo er bei Morihei Ueshiba, dem Begründer des Aikido, studierte. Bruce war auch ein Mitglied des Universitäts-Karateteams, das die gesamtjapanischen Meisterschaften gewann.

Doch erst als Bruce nach China ging, begegnete er dem 3000 Jahre alten Energiesystem, das daoistisches Nei Gung genannt wird. Nach mehr als dreißig Jahren der Übung von Kampfkünsten, Meditation

und Heilkünsten und fünf Jahren der Arbeit in einer chinesischen Klinik war er in der Lage, den Pfad des daoistischen Kriegers/Heilers/Priesters vollständig zu meistern.

Der Höhepunkt seiner Ausbildung war seine Schulung durch Liu Hung Chieh aus Beijing, der ein berühmter Linienhalter der daoistischen Überlieferung war. Liu übertrug seine Linie an Bruce, der damit wahrscheinlich der erste Mensch aus dem Westen war, dem eine solche Ehre zuteil wurde. Der Titel eines daoistischen Linienhalters ist einer der höchsten Titel, die China zu vergeben hat – ein Schritt, der erst vollzogen wird, nachdem man als authentischer Chi-Meister anerkannt wurde. Liu bevollmächtigte Bruce, Ba Gua, Tai Chi, Chi Gung und andere Energiekünste des Daoismus zu lehren, darunter Laotsees Wassermethode der DAO-Meditation, eine Praxis, die Menschen des Westens bisher unzugänglich war.

Bis heute hat Bruce über 15.000 Schüler trainiert und hunderter Lehrer in seiner Tradition bestätigt. Er besitzt eine einzigartige Fähigkeit, diese früher geheimen uralten Traditionen anderen auf eine Weise zu vermitteln, die für unser Leben in der Moderne von außerordentlicher Relevanz ist.

Für wen ist das Üben von Chi Gung gut?

Sie mögen sich fragen, ob die Chi-Arbeit etwas für Sie ist. Zu den Seminaren, an denen ich in den USA und in Europa teilgenommen habe, kamen Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft und den unterschiedlichsten Berufen. In einer Klausur, an der ich kürzlich teilnahm, traf ich zum Beispiel einen Arzt, einen Rechtsanwalt, einen Lehrer, einen Lastwagenfahrer, einen Schreiner und einen christlichen Priester. Weitere Teilnehmer waren Kampfkünstler, Chi-Gung-Praktiker, Meditierende, Körpertherapeuten, Tänzer, Sportler und viele Ausübende komplementärer Heilmethoden aus aller Welt. Sie alle wussten, dass sie von Bruces System der Energiekultivierung viel lernen konnten. Viele andere Teilnehmer waren Geschäftsleute, die

fanden, dass die Chi-Arbeit ihnen half, Stress abzubauen. Das Alter der Teilnehmer reichte vom Teenager bis zu Menschen in ihren Siebzigern. Bruce's Energiearbeit kennt keine Grenzen.

Einige Auswirkungen der Übung

Das Chi Gung erwies sich für mich auch als ein machtvolles Werkzeug der Selbstheilung, sowohl der körperlichen als auch der psychischen. So waren zum Beispiel meine Beine sehr schwach, bevor ich begann, regelmäßig zu üben. Ich saß lieber statt zu stehen und war keine Freundin des Laufens und anderer Körperertüchtigungen. Die Schwäche meiner Beine führte auch dazu, dass mir das Chi unter Stress gewöhnlich in den Kopf stieg, wodurch ich leicht angespannt, gestresst und nervös wurde.

Durch regelmäßige Übung habe ich gelernt, mein Chi in die Füße abzusenken. Das hat es mir ermöglicht, weitaus größere Kraft und Stabilität in meinen Beinen zu entwickeln. Jetzt stehe ich in stressgeladenen Situationen viel besser „mit beiden Füßen auf dem Boden“, und als zusätzlichen Gewinn macht mir die Übung der Chi-Bewegungen wirklich Spaß. So habe ich eine wirksame Methode gefunden, den Stress abzubauen, den der Alltag als Leiterin einer gut besuchten Schule mit sich bringt. Die Chi-Übungen haben mich auch gelehrt, meinen Körper im Stehen besser auszurichten, sodass ich eine bessere Haltung und größere Bewegungsfreiheit besitze.

Als ich das Buch *Die Energietore des Körpers öffnen* von Bruce Frantzis las, hatte ich zuerst meine Zweifel, als ich las, dass „der Unterschied im Körpergewahrsein einer gelähmten Person und eines normalen Menschen etwa so groß“ sei, wie „die Entfernung zwischen Ihrem gegenwärtigen Bewusstseinszustand und ihrem künftigen Bewusstseinszustand, wenn sie die Chi-Übungen erst einmal beherrschen“. Inzwischen habe ich gelernt, dass das keine Übertreibung ist!

Die Übungen des Chi Rev Workout waren für mich sehr wirksam, und sie können jedem Menschen helfen, ganz gleich, wie sein

Gesundheitszustand ist, zu welcher Altersgruppe er gehört und wie es um seine Konstitution und seine Fitness bestellt ist. Ich bin 55 Jahre alt und kann ehrlich behaupten, dass ich mich heute jünger fühle als vor zehn Jahren.

Die drohende Gesundheitskrise

Eine der Hauptsorgen von Bruce ist seit vielen Jahren, dass uns eine Gesundheitskrise droht. Schon damals, als ich Bruce das erste Mal traf, schien mir das glaubwürdig – aber zu der Zeit fing die Krise erst an. Heute ist die Situation deutlicher, und was er vorhergesagt hat, tritt tatsächlich ein. Heute ist deutlich, dass der Westen, sowohl in Europa als auch in den USA, vor einem „Tsunami“ im Gesundheitswesen steht, wie er sagt. Die Bevölkerung wird heute zunehmend älter. Diese Zunahme ist eine große Belastung für Ärzte und andere Berufe im Gesundheitswesen geworden. Die medizinische Versorgung in den USA und in England ist heute kaum noch zu gewährleisten. Die Statistiken sind besorgniserregend. Es gibt eine dramatische Zunahme bei chronischen Erkrankungen und Angstzuständen, sogar schon im Kindesalter. Es gibt einen Mangel an Krankenschwestern und Ärzten, zu wenig Lehrer an medizinischen Fakultäten und Krankenpflegeschulen, drohende Seuchen, und in den USA sind die Kosten für Krankenversicherung, ärztliche Betreuung und Medikamente rasend schnell gestiegen. Viele Menschen können sich heute die Versorgung, die sie bräuchten, nicht mehr leisten und fühlen sich machtlos und verängstigt.

Bruces Mission

Seit 1985 hat Bruce es zu seiner persönlichen Mission gemacht, die Menschen beizubringen, die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst zu übernehmen, und dazu beizutragen, das Leid und die Schmerzen zu lindern, die heute schon weit verbreitet sind. In die-

sem Buch lehrt er uns, wie wir die Kontrolle über unseren Körper zurückgewinnen können, und weist uns Wege, wie wir zu unserer Selbstheilung beitragen können. Es liegt an uns, Gesundheit und Heilung zu unserer eigenen Sache zu machen und sie nicht dem „Big Business“, der Gesundheitsindustrie, zu überlassen. Obwohl heute immer mehr Diagnoseverfahren und Medikamente zur Verfügung stehen, sind die Menschen kränker denn je.

Wenn wir uns nicht selber um unsere Gesundheitsfürsorge kümmern, wird das Wohlbefinden der Menschen im Westen weiterhin abnehmen. Werden wir einfach zusehen, wie dieses Problem eskaliert, bis es uns schließlich über den Kopf wächst oder werden wir rechtzeitig reagieren und etwas unternehmen?

Die Chi-Revolution

Es ist an der Zeit für eine Revolution. Jeder von uns kann begreifen, dass wir uns um unsere Gesundheit selber kümmern müssen und das nicht anderen überlassen können. Das Revolutionäre daran ist, dass wir wirklich selber etwas tun, von innen heraus.

Die Chinesische Medizin weiß schon seit langem, dass Gesundheit das größte Geschenk ist, das wir uns machen können. In der chinesischen Kultur gelten Langlebigkeit und Vitalität als viel wertvoller als Geld, Erfolg oder Macht. Gesundheit bringt uns Zufriedenheit und Glück. Unsere körperliche, mentale und emotionale Gesundheit beruht auf einem kräftigen und ausgeglichenen Chi. Die Chi-Übungen, die Bruce in diesem Buch beschreibt, sind wirklich der Schlüssel zu Gesundheit, Heilung und Langlebigkeit.

Schließen Sie sich mir und Millionen anderer Menschen an, die heute wieder die Kontrolle über ihren Körper und Geist übernehmen. Es ist an der Zeit, dass die Chi-Praktiken auch bei uns zu allgemeinen Gesundheitsübungen werden – wie das in China der Fall ist. Wir tragen dazu bei, dass dies geschieht, wenn wir uns das in diesem Buch angebotene Wissen aneignen und die Chi-Übungen täglich praktizieren. Dieser kleine Schritt kann zu größeren Schritten führen

und andere Menschen dazu inspirieren, unserem Beispiel zu folgen und einen globalen Wandel zum Besseren herbeizuführen.

Angela Hicks,
Mitbegründerin des College of Integrated Chinese Medicine,
Reading, England

ERSTER TEIL:



Die lebensverändernde Macht des Chi



Die Energie der eigenen Lebenskraft wecken

Ein junger Mann in seinen Dreißigern ist auf einer kurvigen winterlichen Straße unterwegs. Plötzlich verliert er die Kontrolle über seinen Wagen, als dieser an einer schattigen Stelle der Straße auf blankem Eis zu rutschen beginnt. Der Wagen prallt gegen einen zackigen Felsblock, wird fünf Meter hoch geschleudert und stürzt dann einen Steilhang hinab. Der junge Mann zählt sechs Überschläge, während er in dem krachenden und splitternden Auto herumgeschleudert wird.

Der Fahrer erlitt schwere Verletzungen an seiner Wirbelsäule, zwei gebrochene Wirbel, Haarrisse und mehrere Bänderrisse an der Wirbelsäule. Jeder einzelne seiner Wirbel wurde aus der normalen Position gerissen. Drei Wochen nach dem Unfall wachte er im Krankenhaus auf und konnte seinen Unterkörper nicht mehr spüren. Der Unfall machte den einst starken und vitalen Mann bewegungsunfähig. Welche mentalen, emotionalen und physischen Qualen er während seiner Rekonvaleszenz erlitt, ist nur schwer vorstellbar – wenn man so etwas nicht selber erlebt hat.

Nun, ich habe es erlebt. Ich bin der Mann, der 1982 den schrecklichen Unfall überlebt hat. Es war eine Erfahrung, die mein Leben verändert hat.

Zuvor hatte sich in meinem Leben alles darum gedreht, meinen Körper für die Praxis der Kampfkünste zu trainieren, und ich war damals in den inneren Kampfkünsten Ba Gua, Tai Chi und Hsing-I bewandert, ebenso im Karate, Judo, Jiu-Jitsu und Aikido. Zur Zeit des Unfalls war ich der Leiter einer Kampfkunstschule, die ich gegründet hatte, nachdem ich mehr als zwanzig Jahre bei

einigen der bekanntesten Chi-Meistern in China, Japan und Indien studiert hatte.¹

Die Kraft des Chi zur Heilung nutzen

Ich hatte vorher schon einmal eine lebensbedrohliche Situation in meinem Leben bewältigt. Als ich in meinen frühen Zwanzigern in Indien studierte, erkrankte ich an einer besonders bösartigen Form von Hepatitis. Die Ärzte im Krankenhaus sagten mir, dass ich wahrscheinlich sterben würde, wie alle ihre anderen Patienten, die sich infiziert hatten. Ich heilte mich damals mit Tai Chi und Energiearbeit.

Wirbelsäulenverletzungen sind jedoch kein Spaß. Die Ärzte drängten mich mehrfach, eine Spinalfusion vornehmen zu lassen, was ich jedoch stets kategorisch ablehnte. Angesichts meines körperlichen Zustands fürchtete ich, dass das Chi meines Körpers nie wieder voll werden würde, wenn man mir die Wirbelsäule aufschnitt, sodass ich nie wieder Kampfkunst ausüben und nicht einmal würde gehen können.

Es geschahen keine Wunder.

Stattdessen machte ich jeden Tag acht bis zehn Stunden Energiearbeit, während ich in meinem Krankenhausbett flach auf dem Rücken lag. Nach einigen Wochen ging die Lähmung zurück, und ich konnte mich aufrichten und einige Schritte machen. Dennoch ging der Heilungsprozess unerträglich langsam vonstatten. Mein Rücken wurde immer wieder instabil, und das Trauma neutralisierte alle psychologischen Kontrollmechanismen, die ich kannte. Mein emotionaler Zustand, der durch die ständigen Nervenschmerzen noch verschlechtert wurde, machte das Leben für mich und alle um mich herum unerträglich. Der plötzliche Verlust meiner körperlichen Fähigkeiten und der vernichtete Stolz eines Athleten stürzten mich

¹ Mehr zu der Ausbildung des Autors in den Kampfkünsten können Sie seinem Buch *Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi*, Windpferd 2008, entnehmen.

in tiefe Depression. Ich hatte das Gefühl, dass ich meinen Schülern und der Welt nichts mehr zu bieten hatte.

Die Überwindung der emotionalen Herausforderungen

Während ich dem Pfad des Kriegers gefolgt war, hatten die totale Beherrschung des Körpers und Selbstdisziplin zu meiner Schulung gehört. Was ich noch nicht gänzlich zu meistern gelernt hatte, waren mein Geist und meine Gefühle. Dies waren die schwierigeren Herausforderungen, die ich zu meistern hatte, wenn ich mich wieder ganz erholen wollte. Ich wusste sehr wohl, welche demoralisierende Wirkung langfristig negative medizinische Prognosen haben und wie tief der Sumpf der Hilflosigkeit sein kann, denn als Chi-Gung-Heiler hatte ich viele Patienten durch eben diese Emotionen geführt. Ich wusste, wieviel Geduld und Anstrengungen ich aufbringen musste, um durch den Zorn und die Angst hindurchgehen zu können.

Mit der Zeit fruchteten meine Chi-Gung- und Meditationsübungen, und ich gewann langsam wieder etwas Beweglichkeit zurück. Ich fügte auch andere Formen der Therapie hinzu – Chiropraktik, Bindegewebsmassage, Rolfing, Akupunktur und Massage. Doch selbst mit diesen Therapien waren meine körperlichen Fähigkeiten noch stark reduziert, und die Schmerzen kehrten immer wieder zurück.

Mir wurde klar, dass ich nur noch eine Möglichkeit hatte: das zu tun, was ich immer tat, wenn ich das, was ich brauchte, nicht finden konnte – ich ging zurück nach China. Mein wichtigster Lehrer, Liu Hung Chieh, verschrieb mir eine bestimmte Form des Tai Chi und daoistische Meditations- und Atemübungen. Mehr als drei Jahre lang übte ich täglich acht Stunden. Viel von dem, was ich damals tat, gehört noch heute zu meiner täglichen Praxis. Mein Rücken heilte. Doch wie jeder verstehen wird, der es schon einmal mit großen physischen Herausforderungen zu tun hatte, waren die Haupthindernisse für eine vollständige Heilung mentaler und emotionaler Natur. Erst als alle meine Vorstellungen von dem, wer und was ich

war, sich veränderten, verschwanden die emotionalen Traumata wie Rauch im Wind. Meine ganze Einstellung zum Leben wurde neu geboren. Meine Fertigkeiten im Bereich der Kampfkünste kamen zurück, und ich kehrte 1987 in die USA zurück und begann wieder zu unterrichten.

Heute scheint mein Körper kaum noch etwas mit dem des jungen Mannes zu tun haben, der es bis an die Spitze des Kampfkunstspiels brachte. Doch auch wenn mein Gang eher ein Watscheln ist und ich aussehe wie ein unbeweglicher dicker Buddha, kann ich fast alles tun, was normale Menschen tun können. Wenn ich in meinen Seminaren eine kurze Demonstration der Kampfkünste gebe, sind viele meiner Schüler immer wieder verblüfft über die Geschwindigkeit, Kraft und Leichtigkeit, mit der ich einen Hieb ausführen kann, während ich dabei ganz entspannt bleibe.

Wie ist das möglich? Nur durch das Chi. Wenn man die Chi-Künste für äußere Belange anwendet, stellt sich nie die Frage, ob das leicht oder schwer ist. Die Frage ist vielmehr, ob die Herausforderung bei ausreichender Bemühung zu bewältigen ist oder nicht. Je stärker und je umfassender Sie Ihr Chi ausbilden, desto stärker aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Heute geht es bei fast allem, was ich lehre, darum, anderen zu helfen, mit dem Chi in ihrem Körper zu arbeiten, um sich selbst zu heilen und die Heilung anderer zu fördern – und zwar durch Meditation und andere Methoden zur Überwindung körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Hindernisse.

Chi ist Lebenskraft-Energie

Einfach ausgedrückt, ist Chi die Lebenskraft, die uns alle am Leben erhält und die uns miteinander und mit allen anderen Lebewesen verbindet. Chi ist die Lebenskraft im Universum, die alle Dinge zu einer Ganzheit verbindet. Das Chi zirkuliert in allen Lebewesen, aber auch in der Sonne, den Planeten und im Sonnensystem. Verschiedene Kulturen haben dieser Energie unterschiedliche Namen gegeben. Die Japaner nennen sie *Ki*, die Inder *Prana*, auf Hebräisch und Aramäisch

heißt sie *Ruach*. In der Bibel heißt es „Gott formte den Menschen aus Staub und blies ihm den Lebensatem durch seine Nasenlöcher ein, und der Mensch wurde zu einer lebenden Seele.“ Die Daoisten nennen die Lebenskraft oder den Lebensatem Chi. In vielen alten Kulturen war die Stärkung der menschlichen Lebenskraft die zentrale Form der medizinischen und heilerischen Praktiken. Im alten China haben die Daoisten tiefgehend erforscht, wie das Chi den Menschen hilft, gut in dieser Welt zu leben. Sie schufen medizinische Systeme, medizinische Übungen, Divinationsmethoden und detaillierte Wege der Meditation.

Daoistische Studien über die Natur des Chi

Der Daoismus ist eine der ältesten spirituellen Traditionen der Menschheit, und er ist heute noch voller Vitalität. Das Wort „Dao“ bezieht sich auf den Lebensweg, auf dem eine Person zur Erleuchtung geht. Viele Menschen kennen den Daoismus durch seine uralten literarischen Werke, die ein praktisches Fundament für alle Chi-Praktiken liefern. Diese Werke legen auch die metaphysischen Grundlagen dafür, wie das Chi durch das Leben und das Universum fließt.

Das *I Ching*² gilt als die Bibel des Daoismus; es ist eine Landkarte, die zeigt, wie die Energie des Universum funktioniert. Im 13. Kapitel werden wir das *I Ching* im Detail betrachten; darin findet sich die daoistische Sicht der Natur und der Funktion des Wandels; es ist eine Sichtweise, die angesichts der zunehmenden Geschwindigkeit des Wandels in der modernen Welt für unser Leben besonders wichtig ist. Das *Tao Te Ching (Daodejing)* des Lao Tse (Laozi) ist nach der Bibel das meistübersetzte Buch in der Welt. Es ist ein elegantes, philosophisches Werk über den Daoismus, geschrieben aus der Per-

² Aufgrund der von Richard Wilhelm in der ersten deutschen Übersetzung verwendeten Schreibweise, wurde dieses Werk im deutschen Sprachraum als das *I Ging* bekannt. Die moderne Standardschreibweise ist *Yijing*. Der chinesische Titel bedeutet „Das (klassische) Buch der Wandlung(en)“.

spektive eines alten Mannes, der auf die Lektionen zurückblickt, die er im Laufe eines langen Lebens gelernt hat. Das dritte grundlegende Buch des Daoismus ist das nach seinem Autor *Chuang Tse (Zhuangzi)* benannte Werk. Dieses überaus lebensnahe Buch voller Sinnsprüche und Geschichten macht sich oft respektlos über Urteile und Überzeugungen lustig – über stillschweigende und ausgesprochene, weltliche und religiöse. Man könnte Chuang Tse den erleuchteten Hippie seiner Tage nennen.³ Sowohl Lao Tse als auch Chuang Tse betonten Geschmeidigkeit, die Überwindung von Herausforderungen auf sanfte und geduldige Weise – wie Wasser, das mit der Zeit den Stein abschleift. Diese Prinzipien, zusammen mit dem Ideal, eine Kontinuität zwischen der eigenen spirituellen Praxis und dem praktischen Alltagsleben herzustellen, bilden den Kern der daoistischen Lehren. Sie sind aber auch für die praktische Anwendung der Aktivierung und Lenkung des Chi-Flusses in Heilkunst, Kampfkünsten und Meditation wesentlich.

Die Begegnung von Ost und West

Viele Schüler fragen mich: „Wenn man das Chi schon seit Tausenden von Jahren studiert hat und es so viele wunderbare Vorteile hat, warum wissen dann im Westen nicht mehr Menschen davon?“ Die Antwort hat drei Teile. Zum einen haben die Chinesen, die den Menschen des Westens nicht trauten und sie verachteten, diese Praktiken vor ihnen geheim gehalten, und zwar über Jahrtausende. Außerdem trauten die Menschen des Westens den Asiaten nicht und machten deshalb Informationen, die sie nicht verstanden, verächtlich. Und drittens war die chinesische Sprache eine Barriere, die nur wenige Ausländer überwinden. Was die Verbindung des Westens zum Osten noch verschlechterte, war die kommunistische Revolution. Während

³ Die erste vollständige deutsche Übersetzung dieses Klassikers ist: *Zhuangzi, Das Buch der Spontaneität. Über den Nutzen der Nutzlosigkeit und die Kultur der Langsamkeit*, herausgeben von Victor Mair, ins Deutsche übersetzt von Stephan Schuhmacher, Windpferd 2008.

dieser Zeit flohen viele Chi-Praktiker, darunter Ärzte und Kampfkünstler, aus dem Land. Andere gingen in den Untergrund und hielten ihr Wissen aus Angst vor Verfolgung noch strenger geheim. Zum Glück wanderten viele nach Europa, Kanada und in die USA aus, wo sie begannen, ihr Wissen weiterzugeben. Inzwischen werden einige Praktiken, wie zum Beispiel die Akupunktur, im Westen langsam als Ergänzung zur westlichen Schulmedizin anerkannt. Doch auch als diese Praktiken in den Westen kamen, waren die westlichen Sprachen für die Chinesen, die sie mitbrachten, wiederum eine große Hürde, und deshalb überlebten manche Ideen den Prozess der Übersetzung nicht.

Ich verstand die Natur des Energieflusses umfassend, weil ich mehr als ein Jahrzehnt in China gelebt habe. Dass ich gelernt habe, fließend Chinesisch zu sprechen, war eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass ich bei berühmten chinesischen Kampfkünstlern, Heilern und Priestern studieren konnte. Ich habe zudem zehn Jahre lang als Lehrling und Chi-Gung-Heiler in chinesischen Kliniken gearbeitet. Während meiner gesamten persönlichen Odyssee wurde ich immer wieder auf die Probe gestellt und herausgefordert; dazu gehörte auch die Herausforderung, das Chi dazu zu benutzen, mich selbst zu heilen.

Das Chi wecken

Das eigene Chi zu wecken ist ein allmählicher Prozess, der damit beginnt, dass man das Chi im eigenen Körper spürt und schrittweise versteht, wie es mit unserem Geist, unseren Gefühlen und – wenn man sich entscheidet, einem spirituellen Weg zu folgen – mit unserer Seele verbunden ist. Durch die Chi-Praktiken werden alle unsere Teile – Körper, Geist und Seele – allmählich immer mehr zu einem integrierten Ganzen vereint.

Eines der größten Geheimnisse der Chi-Praktiken ist, dass man sich darin immer weiter verbessern kann, ganz gleich in welchem Alter und welchem Gesundheitszustand man damit beginnt. Man

kann nicht nur den Alterungsprozess verlangsamen, sondern sogar seine Auswirkungen umkehren, da diese Techniken die Vitalität und Langlebigkeit fördern. Hat man durch Praktiken wie Tai Chi, Chi Gung, DAO-Yoga, Kampfkünste und Meditation erst einmal gelernt, wie das Chi fließt und funktioniert, kann man die Chi-Prinzipien in seine normalen Übungen integrieren – Yoga, Laufen, Sport oder eine darstellende Kunst. Wenn man das Chi in sich selbst aktiviert und kanalisiert, verbessert man seine Lebensqualität ganz erheblich und wird zu einem Pionier, der dem Rest der Welt hilft, das Gleiche zu tun.

Die Chi-Revolution ist eine innere Revolution

Heute hat das Interesse an der Wissenschaft des Chi und das Wissen darum eine kritische Masse erreicht, einen Wendepunkt. Eine tiefgreifende Revolution ist in Gang gekommen, die unsere Vorstellungen von der Gesundheit, dem Alterungsprozess und unseren Beziehungen zueinander und zur Umwelt verändern wird.

Dies ist eine innere Revolution, denn sie muss sich im Inneren eines jeden von uns vollziehen. Sie können das volle Potenzial des Chi in sich selbst nur durch Übung und direkte Erfahrung entwickeln. Nur darüber nachzudenken, genügt nicht. Beim Denken bleiben die Konzepte bloße abstrakte Gedankenformen. Sie mögen wissen, dass Wasser existiert und dass es Durst löschen kann, aber das ist nicht dasselbe, wie selber zu trinken.

Wir alle haben die Möglichkeit, unsere Seele, unser Herz und unseren Geist zu öffnen. Wir alle können uns aufmachen zu einer inneren Erkundung, um den Chi-Fluss in uns und durch uns hindurch nutzbar zu machen. Willkommen bei der Chi-Revolution!



Eine Revolution im eigenen Inneren erschaffen

Heutzutage werde viele Menschen von ihren Gefühlen, Gedanken, Wahrnehmungen und Vorstellungen beherrscht. Viele andere leiden unter Schmerzen, chronischen Erkrankungen und anderen Krankheiten, oder sie führen ein Leben, in dem sie sich überfordert und ängstlich fühlen. Ihnen wäre nichts lieber, als dem Unbehagen entfliehen zu können und sich an einen sicheren, friedlichen Ort zu begeben.

Doch was genau bedeutet das? Meditativen Traditionen wie dem Buddhismus oder dem Daoismus geht es nicht um ein Freisein vom Wetter oder von Krieg. Sie benutzen Begriffe wie „Leere“ oder „Stille“. Sie meinen damit ein Loslassen von Gedanken, Gefühlen und Obsessionen, die uns binden. Sie sprechen von innerer Freiheit. Es gibt kein einziges Menschenwesen, das nicht innere Freiheit braucht. Man muss nicht in eine lebensbedrohliche Situation geraten – wie ich damals bei meinem Autounfall –, um sich zu sagen: das wars, ich werde mich ab jetzt bewusst um eine Veränderung hin zu Freude und Klarheit bemühen. Man muss allerdings wissen, wie man dieses Streben in sich kultivieren kann.