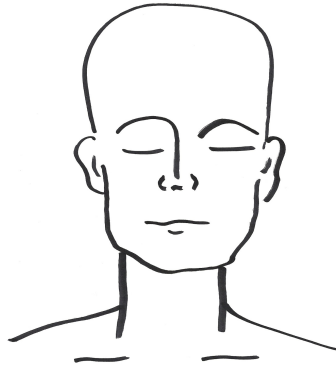




RUJING

EINTRETEN IN DIE RUHE

Das Herz ausgleichen und das Bewußtsein stärken



Setzen Sie sich bequem aufrecht auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen. Schließen Sie die Augen, spüren einen Moment, wie sich das Sitzen jetzt anfühlt. Pendeln Sie sanft mit dem Oberkörper vor und zurück, bis Sie eine mühelose Aufrichtung gefunden haben.

Lauschen Sie einmal ganz bewusst auf alle Geräusche, die gerade zu hören sind. Im nächsten Schritt können Sie sich sagen: „*All diese Geräusche sind da. **Und** sie sind jetzt für mich vollkommen bedeutungslos*“. Damit wenden Sie Ihr Hören nach Innen und lauschen den „inneren Geräuschen“: den Gedanken, Eindrücken, Bildern, Emotionen etc. Wiederholen Sie den Satz nun für sich auch in Bezug auf diese „inneren Geräusche“. Traditionell lautet die Anweisung „*Fernste Geräusche wahrnehmen, einsammeln und am Grunde der Ohren ablegen*“.

Auf diese Weise begeben Sie sich allmählich in einen Zustand zunehmender Gelassenheit. Anschließend lösen Sie eine Empfindung oberhalb der Nasenwurzel aus, indem Sie den Satz „*Den Bereich zwischen den Augenbrauen weit werden lassen .. leer werden lassen ... hell werden lassen*.“ mehrmals in sich anklingen lassen. Mit der Vorstellungskraft können Sie eine Weite in sechs Richtungen sich ausdehnen lassen: zu den Seiten (durch die Augenbrauen), nach oben zum Haaransatz und nach unten (hinter der Nase), nach vorne (in den Raum) und nach hinten (in den Schädel hinein). Warten Sie ab, bis sich eine Empfindung einstellt, die sich im ganzen Schädel oder auch allmählich im Körper ausdehnen kann.

Das Denken kann (und darf) diffus und undeutlich werden. Mit dem zunehmend entspannenden Körpergefühl lassen Sie ein Lächeln entstehen, welches sich zunächst im Gesicht und nach und nach im gesamten Körperraum ausdehnt. Lassen Sie den Satz „*Die sechs Sinne kehren zu ihrem Ursprung zurück*“ in sich anklingen.



Kurzform:

1. „Fernste Geräusche wahrnehmen, einsammeln und am Grunde der Ohren ablegen“
2. Zwischen den Augenbrauen entspannen
3. Ein inneres Lächeln sich ausdehnen lassen
4. „Die sechs Sinne zum Ursprung zurückkehren lassen.“

Mit diesen Schritten gelangen Sie mehr und mehr in den erwünschten QiGongZustand, in welchem das wache, aktive Denken, das Alltagsbewußtsein in den Hintergrund tritt und mehr und mehr ein unbeteiligtes Gewahrsein getragen von einer inneren Stille auftaucht. Alles was auftaucht kann pur beobachtet werden, frei von Beurteilungen und Eingreifen.

Auf diese Weise können Sie sich schulen, die zerstreuten, vielfältigen Gedanken allmählich auf EINEN Gedanken zu reduzieren und sich dann Zeit nehmen, die Ausrichtung Ihres Bewußtseins zu festigen.

Ablenkungen & Abschweifen

- ★ Akzeptieren Sie, daß Ihr Geist Ablenkungen & Abschweifungen produziert.
- ★ Indem Sie alles, was an Gedanken oder Ablenkungen aufkommt, in eine Frage umformulieren und augenblicklich ohne Nachdenken mit *Ja* oder *Nein* beantworten, üben Sie sich im Loslassen und holen sich jedesmal in die eigentlich Übung zurück.
- ★ Alternativ können Sie sich auch die Frage stellen „Wie wäre es, wenn ich jetzt mit all den Gedanken nichts machen müßte?“ - empfinden Sie, was sich dann zeigt und lassen Sie die Übung wieder in den Vordergrund treten.
- ★ Oder Sie treten jedem Abschweifen mit dem Satz „Ich übe“ gegenüber und kehren immer wieder sanft in die Übung zurück.

BIST DU OFFEN, NIMMST DU ALLES IN DICH AUF, LERNST ZU AKTZEPTIEREN.

BIST DU STILL, NIMMST DU ALLES WAHR UND FINDEST ANTWORTEN.

(AUS DEM „BUCH DES GLEICHGEWICHTS UND DER HARMONIE“)

Die hier vorgestellte Übung gehört zu dem Formenkreis des Stillen Qi Gong nach Meister Zhi Chang Li.