

天 地 人

HIMMEL-ERDE-MENSCH



*Einführung in die Alchemie des Qigong*

*Gerhard Milbrat*

HIMMEL-ERDE-MENSCH



*Einführung in die Alchemie des Qigong*

*Gerhard Milbrat*

LOTUS  PRESS

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

*Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.*

**Gerhard Milbrat: Himmel-Erde-Mensch - Einführung in die Alchemie des Qigong**

Copyright © 2010 by LOTUS-PRESS, [www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

Digitales Skript: Petra Finster

Abbildungen: Marc Kriedel, Annette Bökkerink

Lektorat: Daniela Stuhlmacher und Anke Homrighausen

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

ISBN 978-3-935367-70-7

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

# Inhalt

*Vorwort*.....9

*Geleitwort zu diesem Buch*.....11

*Einführung*.....13

Zu Beginn.....13

Leben im Wandel.....15

Wandel im Leben.....18

Polarität.....19

Leben ist Veränderung.....21

Boot und Steuermann.....23

Intelligentes Zellgeflüster.....25

Informationsträger Wasser.....27

Schwingung und Frequenz.....28

Sender und Empfänger.....32

Hindernisse.....35

Unsere Haltung.....37

Die verlorene Mitte.....37

Geist und Bewusstsein.....38

Etwas zum Energiewesen Mensch.....40

Unsere Nahrung sei unsere Medizin.....43

Künstliche Strahlungsfelder.....44

*Die Alchemie der Balance*.....46

Wuji – Der Urgrund.....47

Evolution oder Involution?.....48

Dao.....50

Yin + Yang.....52

Wu Xing.....60

Der Mensch als Energiewesen.....62

Energiekörper.....64

Lebensenergie.....64

Das Kontrollorgan unserer Lebensenergie.....67

Qigong.....	69
Drei Schätze (San Bao).....	72
Himmel-Erde-Mensch (San Cai).....	74
Dantian.....	75
San Jie.....	78

## ***Die praktische Seite..... 79***

Die Ausbildung.....	80
Warnung.....	81
Grundlagen des Übens.....	86
Methode und Zielsetzung.....	86
Ziele der Praxis.....	87
Grundanforderungen.....	89
Experimentelle Vorübungen.....	91
Übung I .....	92
Übung II .....	94
Übung III.....	95
Abschließen der Übung.....	97
Teilaspekte des Übens.....	105
Natürlichkeit (Ziran).....	105
Das rechte Maß.....	105
Entspannen (Fang Song).....	106
Zur Ruhe kommen.....	107
Loslassen.....	110
Achtsamkeit.....	112
Defokussieren.....	113
Vorstellung.....	113
Beobachten.....	115
Schreck-Qi.....	115
Ausrichtung.....	116
Polarisieren.....	117
Lösen und Aufgehen.....	118
Zentrieren.....	119
Qi-Gefühl.....	120
Die Übungshaltung.....	120
Übungszeit.....	123
Der Übungsplatz.....	125
Wuwei.....	126

Die 8 Stufen der Inneren Alchemie.....	128
<b><i>Beispiele verschiedener Übungen.....</i></b>	<b>142</b>
Die Übungen.....	142
Atmung.....	143
Atemübungen (Tunagong).....	147
Atemübung I - Bauchatmung.....	147
Atemübung II - Wellenatmung.....	149
Atemübung III - Lotusblütenatmung.....	151
Atemübung IV - Hautatmung.....	153
Atemübung V - Atemübung entsprechend des Großen Ener- giekreislaufes der Meridiane.....	154
Stille Übungen (Jinggong).....	156
Die Kunst des Entspannens.....	156
Fangsonggong - Vorübung.....	157
Fangsonggong - Stufe I.....	160
Fangsonggong - Stufe II: Organentspannung.....	164
Der Kleine Himmlische Kreislauf (Xiaozhoutian).....	166
Der Weg der Stehenden Säule.....	170
Zhan Zhuang.....	178
Bewegte Übungen (Donggong).....	180
Übung I - Hin- und Hersägen (Lai Hu La Ju).....	182
Übung II - Der kleine Junge grüßt den Buddha (Tong Zi Bai Fo).....	184
Übung III - Wei Tuo reicht die Faustwaffe (Wei Tuo Xian Chu).....	185
Übung IV - Die Schultern strecken (Shen Zhang Qi Jian)...	187
Meditation (Juchufa).....	188
Übung I - Vorübung.....	195
Übung II - Hauptübung.....	196
Übung III Affirmation.....	198
Energetischer Selbstschutz.....	199
Selbstschutzübungen im Qigong.....	204
Übung I - Gold-Licht-Atmung.....	206
Übung II - Goldene Säule-Visualisierung.....	207
Übung III - Aura-Verdichtung; Visualisierung und Atmung .....	208
Übung IV - Aura-Wirbeltechnik.....	209

Übung V - Blau-violette Feuerübung; Visualisierung.....	209
Übung VI - Drachen- und Tiger-Übung; Visualisierung....	210
Übung VII - Verschließen der Energiepunkte; Visualisierung .....	211
Alles schwingt.....	211
Und noch etwas zum Schluss.....	214
Häufig gestellte Fragen.....	215
<b><i>Quellen und Empfehlungen.....</i></b>	<b>226</b>

## Vorwort

Es freut mich, Sie auf Ihrer Exkursion in die Welt der Alchemie des Qigong zu begleiten. Dieses Buch soll Ihnen helfen, ein grundlegendes Verständnis von der Thematik des Qigong zu bekommen, die Prinzipien des Wandels, der ständig in und um uns stattfindet, zu erkennen und zu lernen, sie für sich nutzbar zu machen. Immer mehr Menschen interessieren und öffnen sich dafür, selbst etwas zur eigenen Balancierung und Verbesserung ihres Daseins zu tun. Qigong bietet ein breites Spektrum an Methoden, mit denen es gelingt, tatsächlich etwas zu verändern. Oft sind die Ziele der Übenden Ruhe und Gelassenheit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie Harmonie und ein gesundes Leben. Auch mit solchen Zielen ist es sinnvoll, sein Üben in Kontext zu den Stufen der Inneren Alchemie zu sehen. Viele glauben, dass der Anspruch Innere Alchemie zu betreiben nur etwas für ein Leben im Kloster oder für weit Fortgeschrittene ist. Dem ist nicht so! Die Entwicklung in der Inneren Alchemie verläuft in acht Stufen, von denen sich sieben Stufen in jedem der drei Stadien der Entwicklung wiederfinden. Schon die ersten Übungen stoßen einen alchemistischen Prozess an, der von Übungen und Techniken zur Läuterung der drei Energien (Lebensessenzenergie, Lebensenergie und geistig-psychische Energie) im 1. Stadium, über Konzentrationsschulung und geistige Ausbildung im 2. Stadium, zur Kontrolle über Körper und Energien im 3. Stadium weitergeführt wird. So vorbereitet kann man ins „Unbewusste erwachen“ und schließlich in Resonanz mit dem Ugrund des Lebens treten. Nicht jeder der Qigong übt, will gleich ein daoistischer Unsterblicher werden. Das ist auch nicht zwingend notwendig. Die Option dafür aber ist in den Methoden, die unter dem Begriff „Qigong“ zusammengefasst sind, vorhanden. Ich freue mich, wenn es mir gelingt, Sie neugierig zu machen, Sie zum praktischen Ausprobieren und Nachforschen anzuregen. Vielleicht bekommen Sie eine Idee von den Wirkmechanismen, die hinter Ihrem Befinden stehen. Vielleicht wird



Ihnen Ihr eigenes Üben etwas klarer, und vielleicht können Sie mit dem einen oder anderen Tipp etwas anfangen. Es ist mir klar, dass auch dieses Buch nicht alle Fragen klären wird, neue Fragen aufwirft und vieles nicht oder zumindest nicht erschöpfend genug behandelt. Letztendlich wird nur praktisches Tun mit einer offenen Herangehensweise zu wirklichen Einsichten führen und Theorien lebendig werden lassen. Haben Sie den Mut hinter die Dinge zu schauen und erkennen Sie, dass SIE der Steuermann IHRER Lebensreise sind. Die wahren Schätze des Lebens sind für Sie greifbar. Lernen Sie, Ihr eigener Alchemist zu sein und Ihre drei inneren Schätze (Jing, Qi und Shen) zu kultivieren. Dazu wünsche ich Ihnen beim Lesen viel Freude und Spaß am „Selber-Tun“.

*Gerhard Milbrat, im Frühjahr 2010*

## **Geleitwort zu diesem Buch**

Gerhard Milbrat ist eine außergewöhnliche Persönlichkeit. Er schaut auf vier Jahrzehnte intensive Praxis des Qigong, Taijiquan und des Tangelangquan zurück. Er hat es in diesen Disziplinen zur Meisterschaft gebracht und ist ohne Frage einer der führenden Meister dieser Disziplinen im europäischen Raum. Aber es gibt noch eine weitere Tatsache, die ihn hierin so besonders macht. Er hat tiefgründige Lebenserfahrung. Die über fünf Jahrzehnte, die er bereits auf dieser Erde lebt, hat er genutzt, um das Leben vollständig zu erfahren, zu untersuchen und immer wieder neu herauszufordern. Durch seine tiefgreifenden Erfahrungen in diesen beiden Bereichen, seiner Praxis und seinem Leben selbst, weiß er genau wovon er spricht. Und es hat ihn zu einer wirklichen Persönlichkeit entwickelt, die in sich selbst ruht und zu sich selbst steht. All das macht Meister Gerhard Milbrat zu einem wirklichen und authentischen Lehrer, wie man ihn selten trifft. Man muss ihn nicht wie einen Einsiedler über Stock und Stein aufsuchen, um verklärte Geheimformeln durch langes Bitten zu erhalten. Der zweifache Familienvater lebt Mystik und reales Leben in einer einzigen Welt gemeinsam und begegnet jedem wahren Sucher mit Offenheit und Hingabe, ohne sich jedoch in der Außenwelt zu verirren. Die Essenz „seines“ Qigong finden wir in diesem Buch. Es ist eine der großen Früchte seines Lebens, die vielen zu tiefgreifender Gesundheit gereichen wird. Ein wertvolles Buch, dessen Inhalt er selbst gelebt hat, um nun anderen in ihrem Leben weiter zu helfen.

Die Entwicklung der WCTAG, in welcher ich mit Gerhard Milbrat seit 15 Jahren zusammenarbeite, ist maßgeblich von ihm mitgeprägt worden. Seine kombinierte Fähigkeit als Arzt der chinesischen Medizin, Kampfkünstler sowie Taiji- und Qigong-Meister war und ist uns allen ein weitreichender Gewinn. Genauso nun auch dieses, sein erstes, Buch. Es wird, nicht zuletzt auch durch seine persönliche Note, Maßstäbe setzen und ich bin stolz darauf, in diesem Geleitwort dabei

mitwirken zu dürfen, es allen Praktizierenden des Qigong unbedingt nahezu legen.

*In großer Hochachtung,*

*Jan Silberstorff*

# *Einführung*

## **Zu Beginn**

Seit der Mensch aufrecht geht (ist er jemals anders gegangen?), steht und bewegt er sich zwischen Himmel und Erde, den Kopf staunend zum Himmel gerichtet, die Füße fest auf dem Boden. Der Himmel da oben hat uns schon immer fasziniert, inspiriert, uns mit Träumen und Visionen beschenkt, uns geleitet und geführt. Die Kräfte und Energien des Himmels sind ein Teil unseres Lebens geworden. Die Erde da unten hat uns immer genährt, uns Sicherheit, Schutz und Heimat gegeben. Auch die Kräfte und Energien der Erde sind ein Teil unseres Lebens geworden. Die Menschen mussten lernen, mit den Kräften, den Energien, von Himmel und Erde und deren Auswirkungen umzugehen, mit ihnen zu leben. Konnten die Menschen die Auswirkungen der Kräfte und Beeinflussungen verstehen, soweit möglich in Balance halten und eigene Kräfte mit ihnen zusammen wirken lassen, dann lebten sie im Einklang mit Himmel und Erde und konnten ihr Leben zur Blüte bringen. Manche Völker, die mit Himmel und Erde lebten, gaben ihr Wissen über die Regeln und Gesetze von Himmel und Erde mittels Geschichten, Erfahrungen, Riten und Zeremonien an die folgende Generation weiter. Es entstanden neben der mündlichen Überlieferung schriftliche Sammlungen, die nach und nach in riesigen Bibliotheken gesammelt wurden. Das heilige Wissen um die Kräfte von Himmel und Erde ging jedoch im Strom des Dunklen Zeitalters (Kali Yuga) fast verloren. Die wichtigsten Bibliotheken, wie z.B. die Bibliothek von Alexandria und andere Schriftsammlungen, endeten in Staub und Asche. Naturvölker, die dieses Wissen lebendig hielten, wurden unterjocht, assimiliert oder starben aus. Naturkundlerinnen wurden als Hexen und Wissende als Ketzler verbrannt.

Mit dem Morgengrauen und dem Sonnenaufgang einer neuen Zeit, kommt altes Wissen wieder ans Licht und findet immer mehr

Verbreitung. Jeder kann lernen, mit den Kräften von Himmel und Erde in Harmonie zu leben. Jeder kann Alchemist sein, die Kräfte und Energien seines Lebens kennen lernen, stärken und veredeln - eben Alchemie betreiben.

Bei Alchemie denken die meisten Menschen an mittelalterliche, verstaubte Laboratorien mit eigenwilligen Alchemisten, die ihre Kolben und Reagenzgläser schütteln, erhitzen, Stoffe mischen und versuchen, Gold herzustellen. Aber die Herstellung von Gold und anderen Edelmetallen war nicht das einzige Ziel der Alchemisten. Ihr eigentliches Forschungsgebiet war es, chemische Elemente ineinander umzuwandeln. Die Alchemisten waren der Meinung, dass alle Stoffe nicht nur aus Eigenschaften, sondern auch aus Prinzipien aufgebaut sind. Sie versuchten, u.a. ein Allheilmittel herzustellen und waren auf der Suche nach dem Stein der Weisen. Dazu bezogen sie auch immer die Astrologie und andere Wissenschaften mit ein. Als alter Zweig der Naturphilosophie wurde die Alchemie des Westens im 17. und 18. Jahrhundert von der modernen Chemie und Pharmakologie abgelöst. Die Alchemisten des Ostens waren u.a. die Daoisten, die eine Unsterblichkeits-Pille herzustellen versuchten. Neben dieser „Äußeren Alchemie“ (Wai Dan), entstand in China während der Song- (960-1279) und Yuan-Dynastie (1279-1368) eine Innere Alchemie. Diese Innere Alchemie (Nei Dan), entwickelt auf der Grundlage daoistischer Theorien, hat zum Ziel, durch die Sublimierung, Reinigung und Umwandlung von Körper, Energie und Geist sich mit dem alles durchdringenden Einen zu verschmelzen. Die Innere Alchemie ist als eine Erleuchtungstechnik zu verstehen, anders als die Äußere Alchemie, welche versuchte, mittels von außen zugeführter Stoffe, den Alterungsprozess aufzuhalten und Unsterblichkeit zu erlangen. Alles in allem ist die daoistische Alchemie ein hochspannendes Gebiet, welches zu erkunden sich für den modernen Menschen lohnt. Der Weg durch die Prozesse der Umwandlung, der in mehreren Stufen verläuft, ist dank der Überlieferungen der Meister bis heute auch für uns noch gangbar. Jedoch scheint es unabdingbar, die Komplexität dieses Themas zu vereinfachen, auf die grundlegenden Prinzipien zu reduzieren und an den modernen Menschen und dessen Möglichkeit zu lernen anzupassen.

Bei der Inneren Alchemie ist der Mensch selbst das Labor. Sein Dasein stellt die Stoffe, mit denen er experimentiert, selbst zur Verfügung. Lebensessenzenergie, Lebensenergie und geistig-psychische Energie bilden als Jing, Qi und Shen die drei Schätze der Inneren Alchemie, die genährt und umgewandelt bzw. veredelt werden. Die hohe Kunst der daoistischen Inneren Alchemie bleibt jenen vorbehalten, welche ernsthaft, wie bei einem Vollzeitstudium, kompetente Einweisung erhalten, diese über lange Zeit durch Übungen ausarbeiten und dabei - abseits des quirligen Lebens der Spaßgesellschaft - einer Weltanschauung folgen, welche uns zunächst extrem fremd erscheint. Verläuft die Innere Alchemie auch in mehreren Stufen und hat zum Ziel die Erleuchtung, bietet sie in vereinfachten Formen auch schon Wertvolles für diejenigen, die gewillt sind, sich täglich ein wenig Zeit zu nehmen, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Mit einfachen Übungen können wir, wie ein daoistischer Alchemist, Körper, Energie, Geist und Psyche kräftigen, umwandeln und veredeln und dabei zu Vitalität, Gesundheit, Erkenntnis und größerem Bewusstsein kommen.

Dieses Buch soll eine Einführung in die Thematik der Inneren Alchemie sein, einen vereinfachten Überblick bieten und zum Experimentieren im eigenen Labor ermuntern. Machen Sie sich bereit für eine Reise in die Welt des Wandels, der Veränderung. Dabei erfahren Sie einiges über Schwingung, Frequenzen, Vernetzung, Information, Kommunikation und erkennen, dass Sie mitten drin, zwischen Himmel und Erde, sind.

## **Leben im Wandel**

Die Zeiten ändern sich. Das stellt wohl jede Generation fest und man hängt der „guten alten Zeit“ nach. Es heißt auch: „Heute ist die gute alte Zeit von morgen“. Dass Zeiten sich ändern, das machen wir in der Regel z.B. an Zeitgeist, Mode, veränderter Technologie oder veränderten politischen Einflüssen fest. Durch unsere Erfahrungen und Reife, die neue Standpunkte und Blickwinkel mit sich bringen, erleben wir heute die Zeit auch tatsächlich anders als in jüngeren Jahren.

Auch in der Geschichte der Menschheit gab es verschiedene Zeitalter, welche unterschiedlich definiert werden können. So spricht man von geologischen, mythisch-kosmologischen oder spirituellen Zeitaltern. Das Verständnis und die Auffassung von Zeitaltern führten zu einer Vielzahl von Sichtweisen und Konzepten. Über auffällige Gemeinsamkeiten erkannte man zum Teil Traditionszusammenhänge und man konnte einen Urmythos zu den sich wandelnden Zeitaltern erschließen. Alle Religionen, Weltanschauungen und Epen basieren auf mythischen Geschichtsbildern, welche die Menschheitsgeschichte als Abfolge kosmologischer Zeitalter, mit jeweils spezifischen Bedingungen, sehen. Auf eine Vielzahl von Auffassungen und Sichtweisen des Wandels der Zeiten können wir heute zurückgreifen. Man differenziert z.B. die nordische, griechisch-hellenistische, christlich-mittelalterliche, hinduistische, chinesische, indianische sowie eine buddhistische Sichtweise.

Allen gemein ist, dass es unterschiedliche Zeitalter, Welten, gab. Laut indianischen Sichtweisen befinden wir uns in der 4. Welt. Jede „Welt“ scheint sich von der vorhergegangenen so zu unterscheiden, dass man von einer anderen Welt spricht.

Die verschiedenen Zeitalter bzw. Zeitabschnitte bilden in ihrer Gesamtheit einen sogenannten Weltzyklus. Der mystisch-katastrophistischen Auffassung vom Untergang eines Zeitalters, welche von Katastrophen ausgeht, die zum Ende eines Zeitalters führten, steht eine spirituell-philosophische Auffassung gegenüber. Diese geht eher von unterschiedlichen Schwingungsenergien und Bewusstseinsqualitäten aus. Laut unserer kosmologisch-astrologischen Sichtweise wechseln wir z.B. zurzeit vom Zeitalter der Fische ins Wassermann-Zeitalter, in dem sich feinere Bewusstseinsqualitäten entwickeln sollen als noch im Fische-Zeitalter.

Mit Blick auf unsere heutige Situation und als Orientierung im Wandel der Zeit ist das hinduistische Verständnis recht aufschlussreich. Die hinduistische Bezeichnung für Zeitalter bzw. Weltalter ist „Yuga“ oder „Kalpa“. Die Hindus gehen im religiösen, spirituellen Sinne von der Vorstellung aus, dass das Sein aus einem sich immer wiederholenden Ablauf von Werden und Vergehen besteht. Diesen Kreislauf nennen sie Weltzyklus, welcher wiederum in 4 Weltalter

aufgeteilt ist (siehe Abb.). Dabei differenzieren sie das Goldene, Silberne, Bronzene und Eiserne Zeitalter (Yuga).

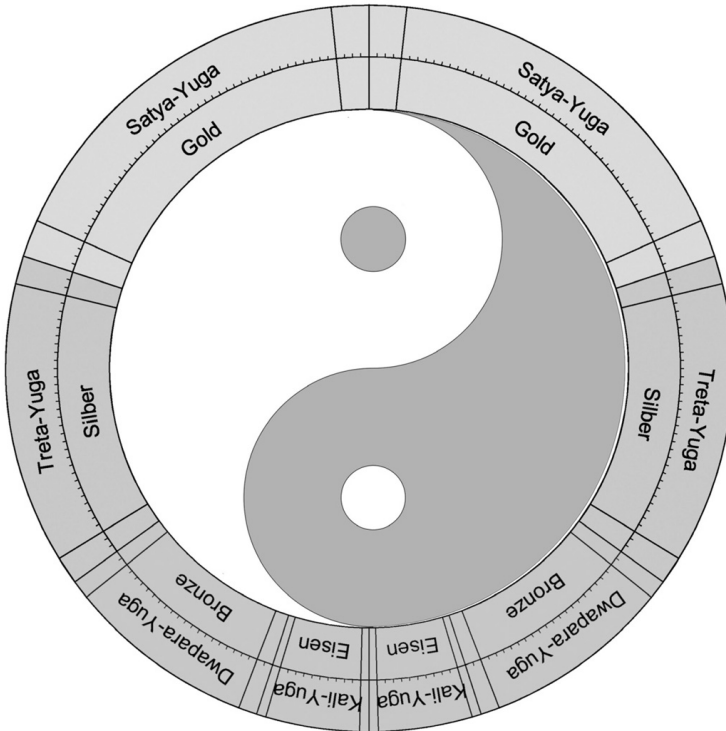


Abb. 1

Abbildung 1 zeigt den Wandel der Zeit mit dem Wechsel der Zeitalter, nach Sri Yukteswar. Die höchste und feinste Schwingungsfrequenz findet sich im Goldenen Zeitalter. Es lässt sich eine absteigende und eine aufsteigende Entwicklung erkennen. 2010 findet sich auf der 7-Uhr-Position unten links. Demnach befinden wir uns jetzt am Ende des Eisernen und am Anfang des Bronzenen Zeitalters, in der aufsteigenden Entwicklung hin zum Silbernen und schließlich zum Goldenen Zeitalter.

Die Qualität der Bewusstseinsenergien ist demnach im Goldenen Yuga am größten und im Eisernen Yuga am geringsten. Zurzeit be-



finden wir uns am Ende des Eisernen Zeitalters. Interessant ist die Sanskrit-Bezeichnung des Eisernen Zeitalters = Kali Yuga. Armin Risi z.B. übersetzt Kali im Sinne des Wortstammes als „Keil“, ein Keil der alles trennt. Diese Trennung findet sich im Kali-Yuga in allem, auf allen Ebenen und in allen Bereichen. Wir erleben diesen trennenden Keil in uns, unseren Beziehungen, Einstellungen, Anschauungen. Wir trennen nach Nationalität, Geschlecht, Religion, ethnischer Zugehörigkeit. Die Begriffe und Ebenen der Polarität bzw. des Polarisierens sind endlos und ziehen sich mit großer Wirkung durch unser Leben. Das heißt, dass unser Denken, Sprechen und Handeln auf Trennung ausgerichtet ist. Das Kali Yuga ist demnach das trennende Zeitalter und diese Trennungen sind offensichtlich. Aber die Zeiten ändern sich. Wir leben heute in einer Zwischenzeit. Das Alte ist nicht mehr, das Neue ist noch nicht und Beeinflussung kommt aus beiden Richtungen. Da die Übergänge von einem ins nächste Zeitalter fließend sind, wirken immer noch trennende Energien. Unser Bewusstsein jedoch erkennt dieses Trennende immer deutlicher und richtet sich mehr und mehr auf eine andere Qualität aus.

Was auf Trennung aufgebaut wurde, wird aber nicht so einfach ausgewechselt. In diesen Übergangszeiten wird es mit Sicherheit entsprechende Unruhe geben, bis schließlich und endlich der Einfluss trennender Energien versiegt. Diese Übergangszeiten sollten sich auf ca. 100 - 300 Jahre belaufen. Das heißt, der Wandel der Zeiten wird von jedem deutlich wahrgenommen, und es hat Sinn, sich dem Wandel zu stellen, ihn zu verstehen und sich entsprechend zu balancieren.

## **Wandel im Leben**

Seit der Zeugung und Inkarnation in die menschliche Daseinsebene schwimmen wir in den Fluten des Wandels. Alles, vom Mikro- bis zum Makrokosmos, befindet sich in steter Bewegung und Umwandlung. Sterne bilden sich aus Gas und Staub, ganze Galaxien mit Sternen entstehen und vergehen. Alle Prozesse in uns und um uns herum zeugen vom Wandel im Kleinen wie im Großen. In für uns überschaubaren Wandlungsvorgängen, wie z.B. Ein- und Ausatmen, Tag