

Die Seele verlässt den Körper

Von Xu Mingtang, bearbeitet von Joachim Stuhlmacher

Im Qigong bewegen wir uns zumeist auf der körperlichen und der geistigen Ebene, der Bereich der Seele wird seltener thematisiert. Xu Mingtang, der als Qigong-Lehrer und -Heiler international tätig ist, betont gerade die Entwicklungsmöglichkeiten, die sich auf seelischer Ebene bieten. Nachdem er bereits als Kind Erscheinungen von Toten hatte, fand er durch tiefe Meditation einen Weg, um bewusst den eigenen Körper zu verlassen und als Seele zu reisen. Dadurch wurden ihm außergewöhnliche Erfahrungen und Erkenntnisse zuteil. Um auch anderen diese Möglichkeit zu eröffnen, ist die Übungsweise des von ihm vermittelten Zhongyuan Qigong darauf ausgerichtet die Sinneswahrnehmung zu vertiefen, vollkommene Stille zu erreichen und die Sondermeridiane Zhongmai und Hunmai zu öffnen, damit die Seele bewusst aus dem Körper austreten kann.

Abstract:

Out-of-body travel

Another goal of Qigong. By Xu Mingtang, edited by Joachim Stuhlmacher

Qigong usually takes place on the physical and mental level, while the realm of the soul is less of a focus. Xu Mingtang, a Qigong teacher and healer active throughout the world, places special emphasis on the developmental opportunities present on a soul level. Having had apparitions of deceased persons even as a young child, through deep meditation he found a way to consciously leave the body and travel in non-corporeal form. This ability has brought him a wealth of extraordinary experiences and insights. The Zhongyuan Qigong method he teaches is designed to make these same experiences accessible to others by deepening the sense perception, leading the way to perfect tranquility, and opening up the special meridians Zhongmai and Hunmai to allow out-of-body travel while retaining full consciousness.

Wenn ein Mensch stirbt, kehrt seine sterbliche Hülle zur Erde zurück und wird wieder zu Staub. Ist damit alles für immer verschwunden?

Ich kann mich noch sehr genau daran erinnern, wie ich mit meinen Eltern einmal, als ich elf Jahre alt war, bei meinem Onkel auf dem Land zu Besuch war. Es war bereits gegen zehn Uhr abends, als mein Vater mit meinem Onkel noch etwas trinken und eine Kleinigkeit essen wollte. Ich ging mit meiner Mutter zu einer Familie der Hui-Minderheit, die in dem Dorf lebte, um bei ihnen Lammfleisch zu kau-

fen. Sie waren bereits schlafen gegangen, so dass wir sie wecken und vor der Haustür im stockdunklen Hof warten mussten. Plötzlich sah ich eine alte Frau aus der Küche herauskommen. Ich sah sie deutlich vor mir und ein kalter Schauer lief mir den Rücken herunter. Mit angsterfüllter Stimme sagte ich: »Mama, da ist eine alte Frau im Hof.« Da erblickte meine Mutter sie auch und sagte zu der Gestalt: »Hör auf uns zu erschrecken. Geh!« Daraufhin ging die alte Frau an der Mauer entlang, bog um die Ecke und war aus dem Hof wieder verschwunden.

Die alte Frau, die ich dort gesehen hatte, war vor etwas mehr als einem halben Jahr gestorben und die Familie der Hui war erst vor ein paar Monaten in dieses Haus eingezogen. Sie hatten ein kleines Mädchen, damals ein Jahr alt, das jeden Abend schrecklich zu schreien anfang, was den Nachbarn nicht ganz geheuer erschien. Heute bin ich mir sicher, dass das kleine Kind deshalb weinte, weil es auch die alte Frau, seine tote Großmutter, dort sehen konnte und jedes Mal furchtbar erschrocken war.

Als ich 1999 eine Zeit lang in Spanien wohnte, lernte ich eine Familie kennen, deren einjähriger Sohn auch jeden Abend einen heftigen Weinkrampf bekam. Als ich dort zu Besuch war, bemerkte ich, dass dort abends ebenfalls eine Seele umherwanderte.

In meiner Kindheit wollte ich aus Angst nachts nicht alleine zu Hause bleiben, da mir immer wieder umherwandernde Seelen erschienen. Ich kann sie auch heute noch sehen, heute erschließt sich mir aber auch die Ursache dafür.

Es muss 1996 gewesen sein, als ich in Moskau zum ersten Mal selbst Qigong-Unterricht erteilte, es war ein Kurs mit nur acht Schülern. Die Aufnahmezeremonie fand bei Alexander statt. Kurz vor dem Ende kam eine Seele von oben herab und stellte sich mitten zwischen uns. Ich fragte sie, woher sie käme, und sie antwortete: »Aus dem Himalaja.« »Ich kenne dich nicht«, sagte ich zu der Erscheinung. Sie sagte: »Ich weiß. Dort in den Bergen sagte ein Unsterblicher zu mir, ich solle nach Moskau zurückkehren und nach einem Ort Ausschau halten, von dem ein helles, strahlendes Licht ausgeht. Dort sei ein Lehrer, der mir helfen könnte.«

Wie sonderbar, dachte ich. Ich fragte die Erscheinung: »Wer bist du?« Die Seele des jungen Mannes antwortete: »Ich bin Bergsteiger. Im Fernsehen wird es eine Meldung über mich geben. Hast du das verstanden? Schalte den Fernseher ein und schau dir die Nachrichten an, ob jemand gestorben ist.« Manchmal traue ich meinen eigenen Augen und Ohren nicht und suche nach einer Bestätigung. Gorgej schaltete also den Nachrichtenkanal an. Und tatsächlich, um 20 Uhr kam die Meldung, dass ein bekannter russischer Bergsteiger vor fünf Tagen bei einem Unglück umgekommen war. Ich hatte es mir also nicht nur eingebildet, es war die Wahrheit.

Doch was wollte die Seele des Bergsteigers von mir? Nun, ich lernte in meiner Ausbildung zum Qigong-Meister einige Methoden und auch Mantra-Gesänge, um solchen Seelen zu

helfen, dass sie wiedergeboren werden können. Die Seele war nach dem Tod des Bergsteigers in die so genannte »Welt des mittleren Yin« eingetreten. Dort ist es immer kalt, schmerzvoll und man fühlt sich heimatlos. Ich sollte sie in höhere Welten geleiten beziehungsweise ihr helfen wiedergeboren zu werden.

Wenn ein Mensch stirbt, ist das, was seine Gedanken, die Gefühle und das Wissen weiter in sich trägt, jenes Konzept, das wir Seele nennen.

Seele und Körper können unabhängig voneinander existieren

Ich hatte zwar schon früh die Fähigkeit, andere Seelen zu sehen, aber erst im Alter von 24 Jahren machte ich auch die Erfahrung, mich vom eigenen Körper zu lösen. Es geschah an einem Samstagnachmittag. Ich war gerade in meinem Büro und meditierte. Niemand störte mich bei meinen Übungen und schon sehr bald gelangte ich in einen Zustand innerer Versenkung. Meine Atmung wurde immer langsamer und mein Puls beruhigte sich gleichzeitig immer mehr, bis ich mich schließlich erhob, aber gleichzeitig sah, dass ich immer noch dort auf dem Stuhl im Zustand tiefster Meditation saß. Als ich in meinen Körper zurückgekehrt war, fragte ich mich plötzlich: »Wie konnte ich ein zweites Ich von mir sehen, der ich doch über kein zweites Ich verfüge?« Ich meditierte also weiter und gelangte erneut in diesen Zustand. Diesmal erreichte ich die Grenzen meiner körperlichen Hülle und mein Ich, meine Seele löste sich nun gänzlich von meinem Körper. Meine Seele und mein Körper konnten unabhängig voneinander existieren. So bewegte ich mich mehrmals hin und her, ein wahrlich wunderbares Gefühl.

Ich habe zwei Übungspartner, mit denen ich zusammen trainiere. Eines Nachts meditierten wir zu dritt in einem winzigen Zimmer. Sehr schnell konnte ich mich wieder in einen Zustand tiefer Versenkung versetzen und spürte plötzlich einen sehr heftigen Druck auf meinem Scheitelpunkt, der immer stärker wurde, bis mein Kopf zu schmerzen begann. Der Schmerz wurde immer schlimmer und ich hatte das Gefühl, als ob mein Schädel gespalten würde. Auf einmal bekam ich eine



Durch gezieltes Üben ist es möglich den Hunmai zu öffnen, über den in tiefer Meditation die Seele den Körper bewusst verlassen kann.

中元气功

Zhongyuan Qigong

中脉

Zhongmai



Angstattacke und ich fragte mich: »Was ist das Leben? Was ist der Tod? Wovor muss man sich fürchten?« Plötzlich öffnete sich etwas und eine gewaltige Kraft schleuderte mich in die Luft. Ich sah lauter Sterne vor meinen Augen, in einer Dichte, wie man sie sonst nie zu Gesicht bekommt. Ich schwebte und fühlte mich wunderbar. Zum ersten Mal spürte ich ein Gefühl vollkommener Freiheit, ein Gefühl totaler Losgelöstheit. »Du solltest dich besser nicht zu weit entfernen und in die Höhe wagen. Kehre lieber wieder zurück.« Kaum hatte ich diesen Gedanken, war ich auch schon wieder in meinen Körper zurückgekehrt. Das Herz begann wieder richtig zu schlagen, bis ein lautes Herzklopfen

zu vernehmen war. Auch die Atmung setzte wieder ein. Was war das für ein phantastisches Gefühl gewesen!

Am Abend des folgenden Tages meditierten wir wieder zusammen. Wir entspannten uns und erreichten allmählich einen Zustand vollkommener innerer Ruhe und Stille. Ich konnte meine Glieder nicht mehr bewegen und fühlte mich immer leichter, bis ich meinen Körper gar nicht mehr spürte. Die Atmung verlangsamte sich und das Bewusstsein wurde immer leerer. Plötzlich fuhr ein starker Energiestoß aus meinem Körper und schleuderte mich erneut in die Luft. Diesmal verspürte ich keine Angst, als ich umherflog. Ich flog immer höher und immer weiter weg.

Ich hatte den Eindruck, mich von der Erde zu entfernen, an einen Ort, wo es kein Licht gab, keine Berge und keine Flüsse, kein Leben und auch keine Geister, Unsterblichen oder Heiligen. Das vollkommene Nichts, die totale Stille, die grenzenlose Weite des leeren Raums. Und was gab es hier alles zu entdecken und zu lernen. Man hat ein unglaublich intensives Glücksgefühl, lernt ganz andere Welten mit anderen Wesen kennen und macht Erfahrungen, die nicht in Worte zu fassen sind, so unbeschreiblich schön sind sie.

Dies sind ein paar Gründe, die deutlich machen, warum dieses Ziel im Zhongyuan Qigong angestrebt wird. Aber auch das spontane Verstehen der Gesetze des Universums oder dessen, was Leben und natürlich Tod eigentlich bedeuten, macht dieses Ziel nachvollziehbar. Letztlich stellt man fest, dass die Seele in andere Welten reisen kann, in die der Körper nicht oder nur ungleich schwerer gelangt, und dass es unendlich viel zu lernen und zu tun gibt. All diese Dinge sind wie das Dao, von dem schon Laozi sagt, »... es ist unbeschreiblich, doch gezwungen einen Namen zu nennen, will ich es Dao nennen ...« Wir müssen dies selbst erfahren.

Am dritten Tag saßen wir wieder beisammen, um zu meditieren. Ich erzählte ihnen von meinen Erlebnissen. Bruder Liu sagte darauf: »Lasst uns heute zusammen aufbrechen.« Da wusste ich, dass auch er bereits die Erfahrung seiner Seele außerhalb des Körpers gemacht hatte, und willigte freudig ein. »Ich führe dich zum Mond. Auf seiner Oberfläche soll es ein Flugzeug geben. Mal sehen, ob wir es finden können.« »Wie kommen wir dahin?« Ich hatte keinen blassen Schimmer, aber es war auf jeden Fall einen Versuch wert.

Wir entspannten uns und erreichten wiederum diesen Zustand der völligen inneren Stille. Die Atmung wurde immer langsamer, wir versenkten uns immer tiefer in das eigene Selbst, bis wir abermals den Körper überhaupt nicht mehr spürten. Plötzlich hörte ich ein Geräusch. »Los geht's«, ein Kraftstoß schenkte mich empor. Ich trat in das Nichts. Kaum verspürte ich den Wunsch, auf den Mond zu fliegen, gewann ich an Höhe. Ich hörte nur den Wind pfeifen und im Nu war ich an einem anderen Ort angelangt. Zuvor hatte ich nie bemerkt, wie hell der Mond tatsächlich ist, gleichzeitig fühlte ich mich aber in eine Abendstimmung versetzt. Deutlich sah ich die Oberfläche des Mondes. Ich flog weiter, bis ich tatsächlich einen Gegenstand erblickte, der die Form eines Flugzeugs hatte. Der Rumpf war mit einer grünen Farbschicht überzogen. »Wo sind wir, Bruder Liu?« Wieso konnte ich ihn nirgends sehen? Würde es mir gelingen wieder zurückzufinden? Diese Gedanken ließen mich nicht mehr los. »Ich sollte zurückkehren!«, dachte ich. Kaum hatte ich diesen Entschluss gefasst, schlüpfte ich auch schon wieder in meinen Körper. Die Rückkehr war um ein Vielfaches schneller als die Geschwindigkeit, mit der ich meinen Körper verlassen hatte. Ich gelangte wieder in meinen normalen Zustand und die beiden anderen waren auch aus dem All in die Normalität zurückgekehrt.

Um Seelenreisen un-
ternehmen zu können,
muss man zunächst
einen Zustand der voll-
kommenen Versenkung
erreichen.

百会

Baihui

天門

Tianmen

»Bruder Liu, hast du das Flugzeug gefunden?«, fragte ich ihn. Er antwortete: »Es scheint dort ein grünes Flugzeug zu geben. Du brauchst aber lange.« Ich erwiderte nichts und fragte mich nur, woher die Seele weiß, wo sich der Mond befindet. Wie konnte es sein, dass wir dieselben Dinge gesehen hatten?

Von dem Zeitpunkt an habe ich mich häufig in einen Zustand der völligen Versenkung versetzt und meinen Körper verlassen. Mit Hilfe meines Meisters bekam ich so den Himmel und die Hölle zu sehen und gelangte in Welten, wie sie im Buddhismus, Daoismus und anderen Religionen ausführlich erfahren und beschrieben sind.

Verbindung zu höheren Wesen

Viele Menschen haben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ihre Seele aus dem Körper tritt. Die meisten von ihnen hatten dieses Erlebnis bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung oder einer Operation. Ihre Seele entwich aus dem Körper und ihre Lebensenergie – ihr Qi – schwebte frei umher. Einige konnten so wie ein Außenstehender ihren eigenen Körper betrachten oder zusehen, wie der Arzt einen chirurgischen Eingriff bei ihnen vornahm. Andere sahen eine Lichtquelle, von der ein Lichtstrahl nach außen drang. Einige wenige konnten im Zustand der inneren Ruhe und vollkommenen Versenkung die wunderschöne Erfahrung machen, dass ihre Seele sich vom Körper trennt. Wiederholt haben auch Medien über ähnlich lautende Erkenntnisse von Forschern berichtet, die Grenzerfahrungen von Menschen an der Schwelle zum Tod untersucht haben.

Die Erfahrung, dass die Seele den Körper verlässt, ist gar nicht so selten. Viele Menschen haben dies aus den unterschiedlichsten Anlässen bereits erleben können. Auch hier gibt es inzwischen viele Berichte über ähnliche Erlebnisse, oft als »Nah-Tod-Erfahrung« bezeichnet. Hoffentlich geschieht dies nicht erst an der Schwelle zum Tod. Doch wie lässt es sich mit Hilfe von Übungen erreichen, dass man bereits als gesunder Mensch diese Erfahrung machen kann?

Das obige Bild ist in der Halle des Prinzen Kinnara im Shaolin-Kloster aufgenommen worden. Vielleicht haben Sie dieses Kloster in den Li-Bergen in der innerchinesischen Provinz Henan ja schon einmal aufgesucht. Aber selbst wenn Sie die Halle des Prinzen Kinnara besichtigt haben, hat sich Ihnen wahrscheinlich die tiefere Bedeutung der Statue nicht

erschlossen. Von klein auf übte der Prinz sich unablässig in der Kampfkunst, bis er es zur Meisterschaft darin gebracht hatte. Nach seinem Eintreten ins Kloster wurde er einer der kämpfenden Mönche, die die buddhistischen Lehren schützen und bewahren. Nach der Überlieferung sind sowohl der Kampfstil des Tongbeiquan als auch die Kampfkunst mit Stöcken von Prinz Kinnara selbst entwickelt und an seine Schüler weitergegeben worden.

Auf diesem Foto kann man oben eine kleine meditierende Figur erkennen, sie stellt bildhaft die Seele von Prinz Kinnara dar. Von seinem Kopf gehen zwei Lichtstrahlen aus, die seine Seele stützen. Jeweils ein Lichtstrahl kommt von den außerordentlichen Gefäßen Zhongmai (Zentralkanal) und Hunmai (Seelenkanal). In den Übungen des Zhongyuan Qigong sind diese beiden Kanäle die wichtigsten Energiebahnen. Erst wenn der Zentralkanal frei ist, lassen sich die Punkte Dimen, das »Erdentor«, welches den Huiyin-Punkt umhüllt, und Tianmen, das »Himmelstor«, welches den Baihui umhüllt, öffnen und die Seele kann aus dem Körper treten. Nur wenn der Seelenkanal durchlässig ist, kann sich unser Lebensgeist mit höheren Wesen verbinden und sich im Raum der verschiedenen Welten umherbewegen. In diesen Welten treffen wir Götter, Buddhas, Seelen, Unsterbliche, aber auch Geister und Dämonen. Von diesen Wesen können wir ebenfalls lernen und uns mit ihnen verbinden und sie anrufen. Dies wird in einigen buddhistischen und daoistischen Traditionen praktiziert.

Die Geheimnisse des Lebens erfahren

Im alltäglichen Leben kommt es normalerweise nicht vor, dass unsere Seele den Körper verlässt. Nach dem Tod verlässt die Seele automatisch die sterbliche Hülle. Sie kann dann aber den Lebenden nicht mehr mitteilen, dass es sie immer noch gibt. Deshalb ist es am bes-



Diese Statue von Prinz Kinnara steht im Shaolin-Kloster. Sie zeigt, wie seine Seele auf Lichtstrahlen über seinem Kopf meditiert.

会阴

Huiyin

地門

Dimen

Die Yuan-Seele kann sich in viele Seelenkörper aufteilen und gleichzeitig an unterschiedlichen Orten sein.

Fotos und Zeichnungen: Archiv J. Stuhlmacher



闕穀食氣

Bi Gu Shi Qi



Xu Mingtang, Jahrgang 1963, praktiziert seit mehr als 30 Jahren sehr intensiv Qigong und ist Linienhalter des Zhongyuan Qigong. Vorher erhielt er eine Ausbildung in Wushu. Er unterrichtet und ist heilerisch tätig in China, Russland, der Ukraine, den USA, Deutschland und der Schweiz.

Joachim Stuhlmacher, Jahrgang 1961, ist Schüler von Xu Mingtang und ausgebildeter Zhongyuan-Qigong-Lehrer, Autor und Qigong-Therapeut.

ten, wenn man noch zu Lebzeiten als gesunder Mensch diese Erfahrung macht. Welche Schritte sind hierzu notwendig?

Beim Zhongyuan Qigong gibt es eine Folge von Übungen, mit denen man dieses Ziel Schritt für Schritt erreichen kann:

- Erlernen, wie man sein Bewusstsein entspannt und seine innewohnenden Fähigkeiten stärkt. Hier finden wir Übungen, die es in fast allen Qigong-Schulen gibt. Sie dienen der Gesunderhaltung und der Reinigung. Außerdem sollen die Meridiane geöffnet und die Organsysteme gestärkt werden. Es wird überwiegend mit dem unteren Dantian gearbeitet und beispielsweise der »Kleine Himmelskreislauf«, eine daoistische Grundübung, praktiziert. Aber schon hier geht das Zhongyuan Qigong gezielt in Richtung der Ausbildung der vorhandenen Sinne, der noch nicht entdeckten Sinne wie dem dritten Auge und dem dritten Ohr und der Öffnung des Zhongmai.
- Einen Zustand der absoluten inneren Ruhe erreichen und die Atmung optimieren. Hier wird mehr mit dem mittleren Dantian gearbeitet, die Sinne werden vertiefend trainiert, Heil- und Lehrmethoden werden gelehrt und es wird der so genannte »Pausenzustand«, die absolute Ruhe/Stille, trainiert.
- Einen Zustand der vollkommenen Versenkung erreichen und seine Ernährungsweise optimieren. Hier wird der Zustand vollkommener Stille erreichbar. Atem und Herztätigkeit hören auf. Zusätzlich wird gefastet und Qi »gegessen«, eine Qigong-Technik, mit der Qi aufgenommen werden kann (Bi Gu Shi Qi).

Durch das Freimachen des Zhongmai und des Hunmai und die schrittweise Perfektionierung der inneren Versenkung erlangt die Seele die Fähigkeit, aus dem Körper zu treten. Die Arbeit mit Zhongmai und Hunmai dient der Vorbereitung der Seelenreisen. Über den Hunmai kann die Seele nach ausreichendem Training und mit genügend Power den Körper verlassen.

Dies ist aber nur der erste Schritt, damit unser Bewusstsein die Geheimnisse des Weltalls und des Lebens ergründen kann. Wir können unsere Seele immer weiter trainieren, um nacheinander folgende drei Stufen zu erreichen:

Die Yin-Seele bezeichnet das, was wir gemeinhin unter dem Begriff Seele verstehen. Nach dem Tod verlässt diese Seele den Körper und wird, je nach Karma und Leben, wiedergeboren oder landet im Himmel oder in der Hölle. (Diese Vorstellung ähnelt sehr der christlichen.)

Die Seele entwickelt sich immer weiter, bis sie in der Lage ist, sich in viele Seelenkörper mit demselben Bewusstseinszustand aufzuteilen und zeitgleich an unterschiedlichen Orten zu sein. Dieses Stadium wird Yuan-Seele genannt.

Nach einem weiteren Reifeprozess entsteht aus der Yuan-Seele ein Seelenkörper, der jederzeit durch Bündelung der Kräfte Gestalt annehmen kann oder durch die Zerstreung der Kräfte wieder zu Qi wird. Diese Yang-Seele kann sich beliebig verwandeln und so jede Form annehmen. Sie ist überall und nirgends und überwindet Zeit und Raum. Auf dieser Stufe kann man die ewige Folge von Leben und Tod und den Kreislauf der sechs Seelenwanderungen (Samsara) der buddhistischen Reinkarnationslehre überwinden. Man gelangt so schließlich in den Zustand höchster Weisheit und Erkenntnis und erreicht die ersehnte Sphäre der Erleuchtung.

Viele der heute praktizierten Qigong-Methoden bieten diese Möglichkeit der Selbsterkenntnis nicht oder nicht mehr. Insbesondere das medizinische Qigong hat solcherlei Ziele nicht mehr vorgesehen. Doch einige wenige buddhistische als auch daoistische Schulen lehren diesen Weg der Selbstentwicklung, wie wir ihn im Zhongyuan Qigong praktizieren, auch heute noch.