

Bi Gu Shi Qi

Eine alte daoistische Methode zur Förderung der Selbstentwicklung
Von Joachim Stuhlmacher

Manche traditionellen Übungsmethoden fordern unsere Vorstellungen über natürliche Abläufe arg heraus. Dazu gehört das Bi Gu Shi Qi, das man in etwa mit »Kein Getreide essen, Qi essen« übersetzen kann. Hierbei wird im Idealfall über Tage, Wochen oder sogar Monate nichts gegessen und getrunken.

Gleichzeitig wird jedoch durch intensive Übungen das Qi stabilisiert und vermehrt. Joachim Stuhlmacher gibt auf der Basis der wenigen schriftlichen Zeugnisse, die es in deutscher Sprache gibt, und seiner eigenen Erfahrungen, die er mit Li Zhi-Chang, Lama Fofu und Xu Mingtang gesammelt hat, einen Eindruck von der Wirkungskraft, aber auch der erforderlichen Disziplin dieser Methode.

開穀食氣

Bi Gu Shi Qi

Abstract:

Bi Gu Shi Qi

An old Daoist method for promoting self-development

By Joachim Stuhlmacher

Some traditional methods of practice present a strong challenge to our ideas of natural processes. One of these is the Bi Gu Shi Qi, which can be translated roughly as »Not eat grain, eat Qi«. Ideally, in this method one eats and drinks nothing for days, weeks or even months. At the same time, however, the intensive practice stabilises and increases the Qi. On the basis of the few written documents available in German and his own experiences with Li Zhi-Chang, Lama Fofu and Xu Mingtang, Joachim Stuhlmacher gives an impression of the efficacy but also the necessary discipline of this method.

Ich möchte im Folgenden eine sehr alte daoistische Methode der Selbstentwicklung, welche zur so genannten »inneren Alchemie« gehört, vorstellen und näher erläutern. Mir liegt dabei nicht an einer intellektuellen Herangehensweise, sondern an einem praktischen Verstehen der ursprünglichen Idee alter daoistischer Schulen über den Weg zur Erleuchtung. Der Artikel greift zurück auf meine bescheidenen eigenen Erfahrungen, die Unterweisungen und Erfahrungen durch meine chinesischen Lehrer, insbesondere Li Zhi-Chang und Xu Mingtang und einige Bücher, die sich mit dem Thema der inneren Alchemie befassen.

Das »Geheimnis der Goldenen Blüte« und »Das Geheimnis des goldenen Elixiers« sind nur

zwei bekannte deutsche Übersetzungen chinesischer Texte aus dem 11. beziehungsweise 12. Jahrhundert, die, mit Kommentaren versehen, den Weg der Erleuchtung, den Weg der Unsterblichkeit detailliert beschreiben. Die Texte bleiben jedoch aufgrund der Bildsprache und der geheimnisvollen Umschreibung der eigentlichen Aspekte des Übens sehr unverständlich und dadurch durchaus auch gefährlich. Immerhin beschäftigen wir uns mit den tiefsten Geheimnissen des Lebens, insbesondere des Geistes, und der Geist kann auch in die falsche Richtung gehen, wie immer wieder beschrieben wird.

Doch mit Hilfe eines Meisters, der den eigenen Weg begleitet, wird einem diese alte Tradition des Übens immer deutlicher und nicht nur

nachvollziehbarer, sondern teilweise sogar erfahrbar. Es ist inzwischen möglich, diese alten, sonst als »Geheimnisse« behüteten Techniken, die nur an direkte Meisterschüler weitergegeben wurden, zu erlernen und selber Erfahrungen auf diesem Weg zu machen. Für diesen Umstand sollten wir dankbar sein und uns so intensiv, wie es unser Leben zulässt, mit diesem Wissen auseinander setzen.

Der daoistische Begriff »Bi Gu« bedeutet in etwa »kein Getreide essen«. Bi Gu finden wir in alten daoistischen Büchern über die innere Alchemie als auch in Lexika über den Daoismus. Es geht hierbei um eine überlieferte Technik der spirituellen Selbstentwicklung, den Weg der Erleuchtung, den Weg der Unsterblichkeit oder wie wir es auch immer nennen mögen. Doch weitere Informationen finden wir leider nicht und so führte diese Informationslücke schon oft zu großen Missverständnissen.

Als erstes müssen wir wissen, dass sich Bi Gu eben nicht nur auf Getreide bezieht, sondern in seiner reinsten Form jegliche Nahrung meint. Wir sollen im Idealfall also tatsächlich nichts essen. In manchen Schulen sind Tees aus bestimmten Kräutern erlaubt, die das Qi und das Blut stärken und vorbereiten auf die völlige Nahrungsabstinenz. Genau genommen wird auch auf das Trinken verzichtet. Im Idealfall wird beim Bi Gu nichts gegessen und nichts getrunken. Und das, je nach Wunsch und Möglichkeit, zwischen sieben Tagen bis hin zu drei Monaten oder mehr.

Nicht Essen ist etwas anderes als Fasten

Ich selbst habe, seinerzeit bei der buddhistischen Lehrerin Lama Fofu, sechs Tage nichts gegessen und getrunken. Ich lebe noch und somit ist bewiesen, dass man länger als die bei uns genannten drei Tage ohne Trinken überleben kann. Lama Fofu hat diese Methode nicht als eine Übung der Unsterblichkeit mit uns praktiziert und auch nicht als solche direkt propagiert, dennoch bin ich mir sicher, dass auch sie selbst ihr hohes Übungsniveau unter anderem dieser Technik verdankt. Sie lobte in höchsten Tönen den Verzicht auf Nahrung jeglicher Art und riet uns, dies nach Möglichkeit mehrmals im Jahr zu praktizieren für bis zu drei Wochen.

Xu Mingtang praktiziert ebenfalls diese Technik und ist einer der wenigen, die sie, unter direkter Aufsicht, öffentlich lehren. Mit ihm habe ich zwölf Tage auf Nahrung fast vollständig verzichtet (Obst in geringster Menge habe ich mir gegönnt) und sehr fantastische Erfahrungen

Das Verdichten des Spirituellen Embryos



gemacht. Es gibt somit heute noch – oder besser gesagt wieder – Lehrer, die diese alten Techniken und Traditionen nicht nur praktizieren, sondern auch lehren.

Kein Getreide essen darf nicht verwechselt werden mit Fasten. Die Daoisten sagen, dass Fasten das Jing schädigt, welches wir ja unbedingt bewahren wollen. Dennoch sollen wir auch während des Bi Gu nichts essen. Doch was ist der Unterschied zwischen normalem Fasten und dem »Nichts Essen« im Bi Gu?

Dazu müssen wir uns den zweiten Teil des Leitsatzes genauer anschauen. »Shi Qi« bedeutet in etwa soviel wie »Qi essen«. Kein (materielles) Getreide – Getreide muss hier verstanden werden als früheres Hauptnahrungsmittel, was aber auch Fleisch und andere Lebensmittel beinhaltet, insbesondere Alkohol –, sondern reine Energie aufnehmen. Das ist die Methode. In den alten Texten heißt es dazu, dass Getreide auch die Nahrung der »Würmer« sei, die in unseren Körper gelangen. Würmer sind Yin und stören die Entwicklung des Reinen, des Yang im Organismus, wenn man denn hohe Stufen des Qigong, der Meditation erreichen möchte.

Hier muss also deutlich zwischen dem normal Alltäglichen und dem Weg der Unsterblichkeit unterschieden werden. Was für die eine Sache gut ist, muss für andere Zwecke nicht zwangsläufig genauso gut sein. Mit dieser Verunreinigung und Belastung der Verdauungsorgane können hohe Stufen der Geistesforschung nur schwer verwirklicht werden, doch im nor-

Diese Grafik aus dem »Geheimnis des Goldenen Elixiers« zeigt, wie abstrakt die schriftlichen Überlieferungen gehalten sind.

»... bist du enthaltsam, ist deine Lebenskraft beständig.«
Zhang Boduan (Chang Po-Tuan)

精

Jing

气

Qi

神

Shen

Literatur:

Geheimnis der Goldenen Blüte, übersetzt und kommentiert von Richard Wilhelm, kommentiert von C. G. Jung, Diederichs Gelbe Reihe 2005

Chang Po-Tuan: Das Geheimnis des Goldenen Elixiers, O. W. Barth, 1990

Xu Mingtang/Tamara Martynova: Zhong Yuan Qigong. Ein Weg der Selbstheilung und Selbstentwicklung. Das 1. Level, Lotus-Press 2004



malen Alltagsleben soll man nur bedingt auf eine Nahrungszufuhr verzichten. So wird Bi Gu Shi Qi praktiziert, indem man die Aufnahme herkömmlicher Nahrung langsam einstellt und sich nur noch durch bestimmte Übungen von reiner Energie, von Qi ernährt.

Durch diese Methode wird der Verdauungstrakt gereinigt und nach einigen Tagen stört die Verdauungstätigkeit nicht mehr den Übungsablauf. Alle Energie kann nun für die Meditation genutzt werden. Dies dient der Stärkung der Sinne, insbesondere denen, die wir als sechsten Sinn bezeichnen, die sich aber in mehrere verschiedene zusätzliche Sinne aufteilen. So gehören beispielsweise das so genannte dritte Auge (Ming Yan – Klares Auge) oder das zweite Herz dazu. Ohne die Stärkung und Entwicklung dieser Sinne sind außerordentliche Meditationserfahrungen und tiefe Schritte der Selbstverwirklichung nicht möglich.

Dann können wir durch intensives Üben in einen Zustand der völligen Stille – Xu Mingtang nennt dies »pause-state«, übersetzt etwa Pausen- oder Unterbrechungszustand – eintauchen, der letztlich zu einem Stillstand von Herz und Lunge führt und dann die Voraussetzung für Seelenreisen ist. Zu all diesen Schritten benötigen wir unheimlich viel Energie, die wir uns durch lange Übungsphasen erarbeiten müssen und die wir nicht für weltliche Dinge wie zum Beispiel Stress, Alkohol oder Sex schnell wieder verschleudern dürfen.

Als Voraussetzung für solche Entwicklungsschritte bis hin zu Seelenreisen und der Unsterblichkeit dienen eben das Bi Gu Shi Qi und andere daoistische Praktiken wie das Üben

mit dem unteren Dantian (Xia Dantian). Das untere Dantian wird deshalb als das wichtigste Dantian bezeichnet, weil es den Einstieg ermöglicht in die Welt der Selbstentwicklung, der Ausprägung von Talenten (besonderen Fähigkeiten) und der inneren Alchemie. Nur über ein enormes Potenzial an Energie im unteren Dantian sind spirituelle Fortschritte und die Geburt des »heiligen Embryos« erst möglich.

Und wir können davon ausgehen, dass es kein Zufall ist, dass die Entwicklung dieses heiligen Embryos genau zehn Monate dauert. Auch die Bemerkung von Xu Mingtang, dass sich im Laufe dieses Übungsprozesses der inneren Alchemie die äußeren Geschlechtsteile des Mannes rückentwickeln und die Mens der Frau ausbleibt, weist auf Parallelen zur Schwangerschaft hin. Laozis Satz »Werdet wie die Kinder« bekommt nun eine ganz andere Bedeutung, denn er meint sicherlich auch, die Reproduktionsfähigkeit von außen nach innen zu verlagern. Statt Kinder in die Welt zu setzen, sollst du Yin und Yang im Inneren bewahren und so dein wahres Selbst zum Leuchten bringen, bis hin zur Geburt eines »inneren Kindes«, einer weiteren Seele. Auch hier frappierend, dass es letztlich immer um einen Weg geht, der nicht nach außen gerichtet ist, sondern nach innen.

Qi vermehren und umwandeln

Beim »Kultivieren des Qi« wird das untere Dantian sehr stark erhitzt, bis dort wirklich eine Flamme sichtbar ist. Wir fühlen eine enorme Hitzeentwicklung im unteren Dantian und irgendwann sehen wir dann auch innerlich diese regelrechte Flamme dort. Dies ist der Zeitpunkt, um diese Energie mit Hilfe des »Kleinen Kreislaufs« in den Kopf, genauer in das Gehirn aufsteigen zu lassen.

Das Aufsteigen der Energie in den Kopf wird ja bezeichnet als die Wandlung des Jing (Materie, Hormone) in Qi (Energie, Vitalkraft), welches wiederum in Shen (Geist, Seele, Geistesblitz) verwandelt wird. Dieser Prozess entwickelt sich bei richtiger Praxis automatisch und muss nicht »gemacht« werden. So sagt Li Zhi-Chang: »Übt den Kleinen Kreislauf niemals leer!« Gemeint ist hiermit, dass das untere Dantian über die entsprechende Menge an Qi verfügen sollte, welches dann im Kleinen Kreislauf zirkulieren kann. Fehlt das Qi, so sind Nebenwirkungen möglich, auch ein Grund, weshalb es anzuraten ist, mit einem Meister oder Lehrer zu üben.

明眼

Ming Yan

Das dritte Auge ist ein energetisch-geistiger Bereich oberhalb der Nasenwurzel zwischen den beiden Brauen, der andere Welten schauen kann. Ähnlich einem Röntgenblick wird es für Diagnosen und zur Vorhersage benutzt.

Das zweite Herz kann man als eine Art vertiefte Intuition verstehen, die einen Zugang zu anderen Welten ermöglicht.

»Nach zehn Monaten ist der Embryo ausgereift.«
Zhang Boduan (Chang Po-Tuan)

Die Übung der Stärkung des Dantian als auch des Kleinen Kreislaufes sind von daher tatsächlich Grundübungen der daoistischen Alchemie, die aber hierzulande sehr oft völlig falsch verstanden, zumindest aber nicht annähernd ausreichend genug trainiert und entwickelt werden.

**»Willst du das Elixier läutern ... nimm eine demütige Haltung ein und warte!«
Yuyan**

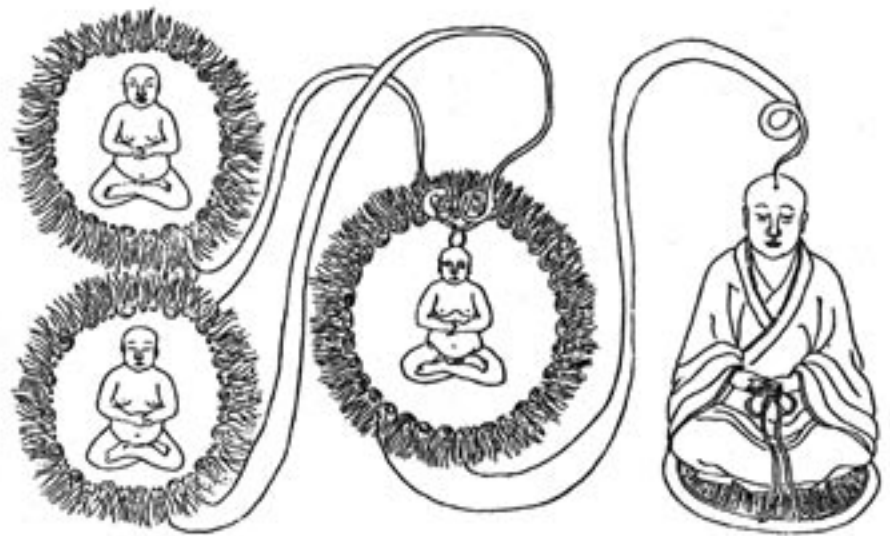
Diese Art des Übens kann über Wochen und sogar Monate durchgeführt werden, je nachdem wie stark wir sind und was wir erreichen wollen. Traditionell werden hier die »100 Tage« angegeben, die natürlich ganz unterschiedlich ausfallen, je nach Konstitution und persönlicher Geschichte. Doch gehen diese 100 Tage auf jeden Fall von täglich acht bis 14 Stunden praktischer Übung aus. Das sei an dieser Stelle nur erwähnt, um unsere eigenen Fortschritte und unser eigenes Level etwas realistischer einschätzen zu können.

Diese Phase der Übung ist also überhaupt erst die Voraussetzung, um weiterführende Entwicklungen der Sinne (drittes Auge, zweites Herz ...) und darüber dann auch der eigenen Selbsterkenntnis als auch Erkenntnisse des Lebens zu erlangen.

In der Phase des Bi Gu Shi Qi werden ebenfalls einige Stunden am Tag Übungen praktiziert, die den Energiepegel stabilisieren und sogar erhöhen. Die Porenatmung, also die Aufnahme von Qi mit den Poren, ist eine solche Übung. Wir haben sie bei Xu Mingtang über zwei oder drei Stunden am Stück praktiziert. Eine andere Variante ist die Körperatmung, bei der in der Vorstellung der Nabel ausgedehnt und rund um den eigenen Körper gelegt wird und die ganze Zeit in einem eigenen Rhythmus Qi ansaugt und dann ins Körperinnere bringt. Diese Atmung über den Nabel lässt die Bedeutung des Nabels – Nabel der Welt, Nabelschnur als Verbindung zum Qi-Kreislauf der Mutter, in der beschriebenen Übung dann zu »Mutter Natur« – zumindest erahnen.

Nach dieser Phase wird das Gehirn sehr stark und enorm leistungsfähig. Die Sinne werden geschärft, ganz neue Sinne stellen sich ein. Wir entwickeln unser Potenzial immer mehr und es zeigen sich Talente, die jedem Menschen innewohnen, wenn auch unterschiedliche und durchaus auch unterschiedlich starke.

Doch neben der Technik muss ein reines Herz vorhanden sein, um in diesen Zustand gelangen zu können. Wir bitten also darum und machen/nehmen nicht einfach!



Danach kommt eine Phase der Stille (Pausen-Zustand), in der die beiden Organe Herz und Lunge tatsächlich aufhören zu arbeiten, der Herzschlag als auch die Atmung stoppen. Nun kann die Seele über den Zhongmai und den Hunmai den Körper verlassen und direkt Informationen über das Leben, den Sinn des Lebens und das Universum erfahren.

Diese Idee, das die Seele des Menschen als »Kind« betrachtet wird, macht den Satz von Xu Mingtang verständlich, der gesagt hat: »Die Seele des Menschen kann sich enorm häufig vervielfachen!« Genau dies drückt Zhang Boduan mit dem Satz, dass das Kind Kinder hervorbringt, ebenfalls zum Ausdruck. Der Unterschied liegt lediglich darin, dass Xu Mingtang in unserer Zeit lebt und solch fantastisch anmutende Techniken der alten Traditionen der Daoisten und Buddhisten mehr oder weniger öffentlich unterrichtet.

Der weitere Text von Zhang Boduan ist ebenfalls sehr erhellend. Er sagt anschließend, dass der gewöhnliche Mensch und der Heilige nicht verschieden sind, nur schlagen sie im Nachfolgen und Widersetzen eine umgekehrte Richtung ein. Dies meint, dass, während sich die normalen Menschen dem Äußeren unterwerfen und entsprechend leben – das Qi nach außen oder an die eigenen Kinder abgeben –, gehen die Weisen den umgekehrten Weg nach innen und entdecken die wahre Natur der Dinge, die wahre Natur des Geistes. Sie nutzen dieselbe Energie, nur mit einem anderen Ziel. Und wie Zhang Boduan erwähnt, muss nicht jeder Mensch diesem Weg vollständig folgen. Doch lohnt es sich den Weg so weit zu gehen, wie es jedem Einzelnen möglich ist. Insbeson-

Im »Geheimnis der Goldenen Blüte«, einer Übersetzung des »Buches vom Bewusstsein und Leben« von Liu Hua Yang, geht es auch um den Entwicklungsprozess des spirituellen Embryos.

**»Das Kind bringt seinerseits Kinder hervor.«
Zhang Boduan (Chang Po-Tuan)**

中脉

Zhongmai

魂脉

Hunmai



Joachim Stuhlmacher ist Qigong-Therapeut, Autor und Verleger. Er hat 20 Jahre Erfahrung mit chinesischer Medizin, 17 Jahre mit Qigong und ist seit mehr als zehn Jahren Qigong-Übungsleiter.

dere sollen minder begabte Menschen der Entwicklung des eigenen Charakters Vorrang geben innerhalb der inneren Alchemie.

Respekt gegenüber den traditionellen Überlieferungen

Mir zeigt die Beschäftigung mit Qigong immer deutlicher, dass es »... mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als euer Geist sich vorstellen kann.« Wie wahr doch Goethes Worte sind. Und mir ist klar geworden, dass es viele Welten gibt, nicht nur unsere materielle. Dies hat übrigens die Quantenphysik schon lange erkannt und bewiesen. Doch die alten Traditionen der Buddhisten und Daoisten haben sich bereits vor Jahrhunderten damit beschäftigt

und tiefe Erfahrungen und Methoden dazu hervorgebracht. Seien wir also auf der Hut vor einer allzu schnellen Verurteilung oder einem Lächerlichmachen solcher Erfahrungen, doch seien wir genauso auf der Hut, solch tief greifende Erfahrungen und Forschungsmöglichkeiten auf die leichte Schulter zu nehmen. Ohne Anleitung und entsprechende Führung sind solcherlei Grenzerfahrungen sehr wohl gefährlich und nicht ohne Grund seit alters her nur in einem Meister-Schüler-Verhältnis vermittelt worden.

Auf jeden Fall ist meine Achtung vor dem Wissen der alten Kulturen enorm gestiegen und mein Verständnis der Welt scheint sich langsam, aber sicher von Grund auf zu ändern. Diese Erfahrungen möchte ich auf keinen Fall mehr missen.



Centre Qi Gong & Tai Chi Chuan

Europäisches Zentrum für Lehrerausbildung und Erforschung des Medizinischen Qi Gong

<p>12. - 17. Juni 2006</p> <p>Ferienkurs in Südfrankreich</p>  <p>Qi Gong - Tai Chi</p> <p>Anfänger - Fortgeschrittene</p>	<p>5./6. August</p>  <p>John Ding <small>(Lehrer im Traditionellen Yang Stil - JDATCC)</small></p> <p>in Karlsruhe!</p> 	<p>21./22. Oktober</p> <p>Start der neuen Qigong-Lehrerausbildung</p> <p>2 Jahre - 12 Wochenenden</p> <p>www.qigong-lehrer-ausbildung.de</p>
---	---	--

Augartenstr. 79, 76137 Karlsruhe
 0721/3843744
 www.centre-qigong.de

www.dao-akademie.de

taijiquan & qigong

Mainz Münster

Ausbildung zum Kursleiter nach den Leitlinien des DDQT

Leitung: Jürgen Oster - mit Michaele Klute, Joachim Stuhlmacher (Ms), Ramona Heister (Mz)

An der Goldgrube 38 • 55131 Mainz • Tel. 06131 6226 910 info@dao-akademie.de

