

LIU HAN WEN

劉 漢 文

CHINESISCHES
CHAN MI QI GONG
DAS GANZE BUCH

中國禪密氣功全書

Copyright © 2019

Lotus-press.com

Copyright © 2014 Liu Ming (chinesisches Original)

Herausgegeben von Walter Zimmermann

Deutsche Übersetzung aus der Erstauflage 1988,
im Abgleich mit den Übersetzungen von Ursula Stummvoll
und der Neuauflage 2014:

Yi-Chun Hwang, Hsin-Rui Lin und Yun Yen

Abgleich mit dem chinesischen Original: Gerrit Book

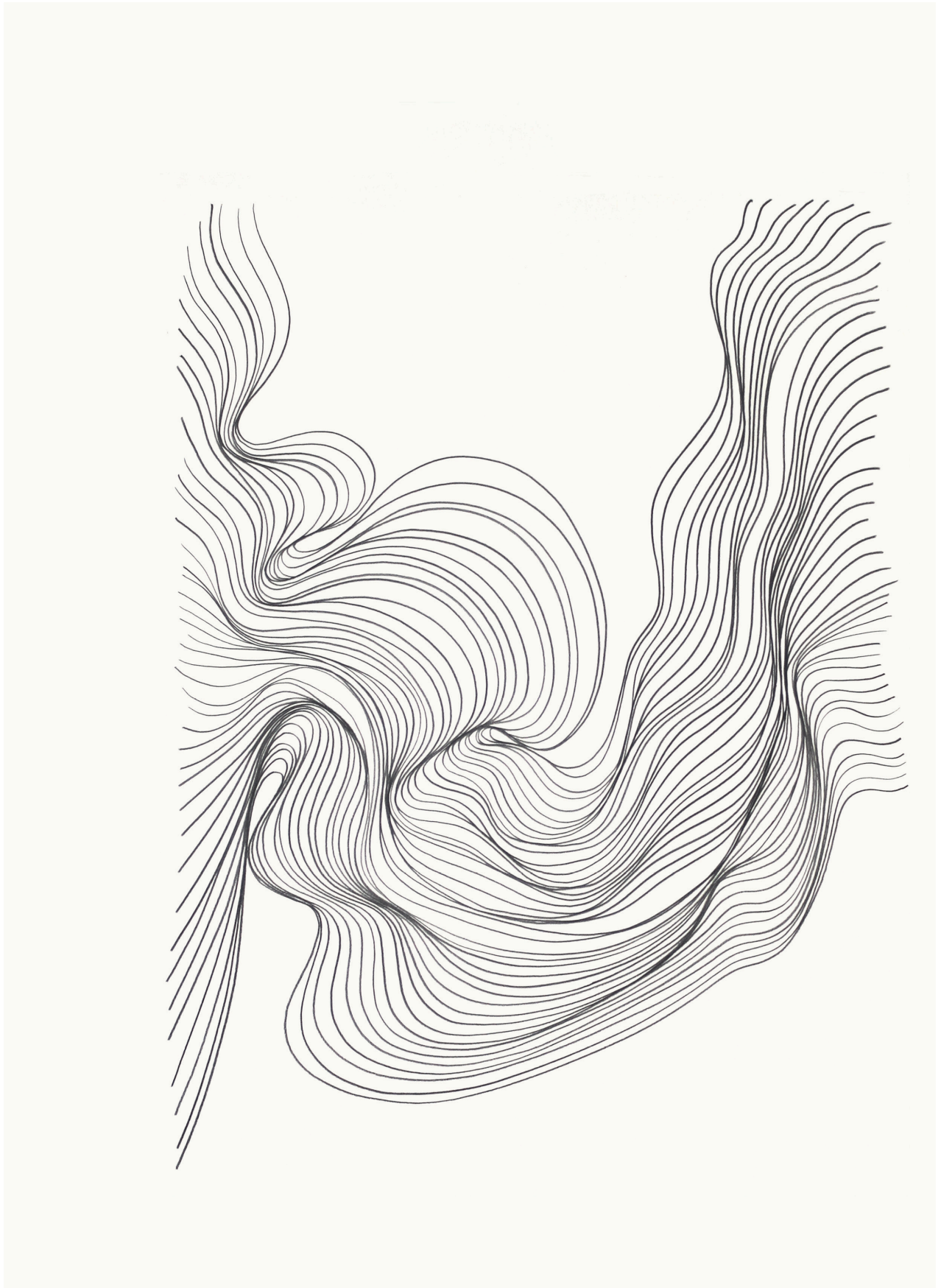
Ko-Korrektorat: Grit Kettner, Johannes Mergner, Chris Saleski

Lektorat: Karin Hesch

Zeichnungen der Figurinen: Feng, Cunhou

LOTUS  PRESS

www.lotus-press.com



Zeichnung des Covers: Ingo Fröhlich (Wieperwelle II, 2018)

Editorial

Seit langem wird das „Chinesische Chan Mi Qi Gong (Zhong Guo Chan Mi Qi Gong 中国禅密气功 / 中國禪密氣功)“ auch außerhalb Chinas praktiziert und wird auch hierzulande von zahlreichen Chan Mi Qi Gong LehrerInnen weitergegeben. Die vielen Übungen sind aus dem „Zen- (Chinesisch: Chan 禪/禪)“ und dem „Vajrayana- (Chinesisch: Mi 密)“ Buddhismus hervorgegangen. Sie wurden von Liu Han Wen (1921-2004) in einem halben Jahrhundert gesammelter Erfahrung zu einem Handbuch zusammengetragen. Nach und nach entstand das komplexe System des Chan Mi Qi Gong mit seinen weit verzweigten Übungen, klar gegliedert in ein mehrteiliges Lehrgebäude, das hier als „das ganze Buch (Quan Shu 全书 / 全書)“ vorliegt, auch wenn eine Vollständigkeit der Lehre nicht darstellbar ist.

Bisher existierten in deutscher Sprache die Basis-Übungen und einzelne Kapitel in loser Folge, übersetzt von Ursula Stummvoll. Aus der in China von Liu Han Wen herausgegebenen Erstauflage (1988) und der von Liu Ming, dem Sohn des Großmeisters, zusammengestellten Neuauflage (2014) wurden die 22 Kapitel für dieses Buch zusammengetragen, abgeglichen, ergänzt, neu übersetzt und in eine kohärente Struktur gebracht. Die chinesischen Schriftzeichen und Lautumschriften für die Übungen wurden durchwegs in Kurzform und Langform beibehalten, damit Lehrende und Lernende die Möglichkeit für weitere Übersetzungen und Interpretationen haben, auch um die chinesische Herkunft wertzuschätzen.

Diese in ihrer Gesamtheit erstmals in deutscher Sprache zugänglich gemachte Methode des Chan Mi Qi Gong bildet eine Grundlage für weiteres Üben und Forschen. Das Buch will dazu beitragen, den Prozess des Lernens im Dialog mit dem hier ausgebreiteten Kosmos zu vertiefen.

Walter Zimmermann

Dezember 2019

Einleitung. Der Kosmos des Chinesischen Chan Mi Gong

In „Zhong Guo Chan Mi Qi Gong (中国禅密气功 / 中國禪密氣功 Chinesisches Chan MiQi Gong)“ von Liu Han Wen wird Qi-Gefühl als Ergebnis eines gelungenen Zusammenspiels von gedanklicher Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft, fließenden Wirbelsäulenbewegungen sowie einer tiefen Entspannung und geistigen Ruhe beschrieben. „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 Basisübung)“, das erste Kapitel von Teil I des Buches, beschreibt die vier Basisbewegungen des Chan Mi Gong als Grundlage zur Entwicklung von Qi-Gefühl in diesem Übungssystem. Das Wellen, Pendeln, Drehen und freie Bewegen der Wirbelsäule löst leichte, endlose, sanfte, langsame und runde Bewegungen im ganzen Körper aus. Auf den Basisbewegungen und ihren gesundheitsfördernden Wirkungen beruhen die Übbarkeit und Wirksamkeit aller weiteren Übungen.

Liu Han Wens Buch weist in seiner klaren und sehr differenzierten Struktur in den einzelnen Kapiteln, mit den freundlichen und genauen Übungsanleitungen und mit den vielen Bezügen auf die philosophischen Traditionen des Chan Mi Gong einen Weg, auf dem das individuelle Qi-Gefühl weiter entwickelt und verfeinert werden kann. Es verdeutlicht, wie die Voraussetzungen für bestimmte Übungen erworben werden können und enthält wertvolle Hinweise auf die Relevanz eines methodischen Übens beim

Erforschen und Nutzen der Verbundenheit von Gedanken, Körpergefühl und dem Spüren und Lenken von Qi. „Körper“ und „Geist“ können in einen inneren Dialog und gemeinsamen Übungszustand eintreten, in welchem sie, wie es uns das vorliegende Buch nahebringt, weder eins sind noch zwei. Dann kann es darum gehen, „etwas Gutes daraus zu machen“, wie Liu Han Wen schreibt.

Das Buch wurde von Liu Han Wen mit der Absicht verfasst, von den nicht verschriftlichten Überlieferungen das für die Gegenwart Geeignete zu erhalten und wertvolles Qi-Wissen angesichts eines Mangels an Literatur vor dem Vergessen zu bewahren. Es ist für die praktische und theoretische Erhaltung und Entwicklung des Chan Mi Gong geschrieben, angewendet und übersetzt worden. Da es im Kosmos jedoch immer Bewegung und Wandlung gibt, bleibt es auch weiterhin „immer im Interesse der Qigong Übenden, die Welt zu erforschen und zu diskutieren, wie die Bewegungen sinnvoll und effektiv durchgeführt werden können, um die Wirkungen des Qi zu fördern.“ Der Weg des Chan Mi Gong sei für alle Interessierten erlernbar und er sei mit Worten beschreibbar. Manche Erfahrungen auf dem Weg seien hingegen nicht beschreibbar und für einige gebe es lediglich sonderbare Worte.

Seit den 1980er Jahren wird Chan Mi Gong auch in Europa von zahlreichen Chan Mi Gong Lehrenden und Lernenden unterrichtet und praktiziert. Das nun bis auf die im chinesischen Original enthaltenen Erfahrungsberichte zum ersten Mal vollständig übersetzte Lehrbuch von Liu Han Wen ermöglicht, das komplexe System des Chan Mi Gong mit den aufeinander aufbauenden Übungen in seinem dreiteiligen Lehrgebäude kennen zu lernen und für das Üben zu nutzen.

Ein lebendiger Austausch unter Übenden wird von Liu Han Wen sowohl für die weiteren Entwicklungen des Übungssystems und der Wirkungen des Qi als wichtig erachtet als auch im Bewusstsein dessen, dass „das Gesetz, die Theorie, die Übung, die Funktion und die Wirkung von Qigong noch nicht vollständig bekannt“ seien. „Wir wissen nur, dass Qigong viele Geheimnisse birgt und uns ein Rätsel bleibt.“ Den Praktizierenden von Chan Mi Gong wird daher empfohlen, über ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu sprechen, zu schreiben und daran mitzuwirken, die Praxis und die Theorie des Chan Mi Gong weiter zu entwickeln. Von Bedeutung sei dabei jedoch auch, die Rätselhaftigkeit des eigenen Wissens und der eigenen Erfahrungen zu akzeptieren, offen und fragend zu bleiben und auf diese Weise sowohl „Abstand zu halten zum Aberglauben“ als auch „keine ‚wissenschaftlichen‘ Erklärungen ohne wissenschaftliche Grundlage abzugeben“.

Aus der chinesischen Erstauflage im Jahr 1988 und der chinesischen Neuauflage aus dem Jahr 2014 von „Zhong Guo Chan Mi Gong“ wurden die 22 Kapitel dieses Buches zusammengestellt. Sie wurden teilweise mit den bereits vorhandenen Übersetzungen von Ursula Stummvoll abgeglichen, teilweise neu übersetzt und der kohärenten Struktur der chinesischen Fassungen angepasst. Diese Übersetzung ist ein weiterer Beitrag dafür, Chan Mi Gong als ein wirkungsvolles, hilfreiches und inspirierendes Übungssystem zu kultivieren und seine praktischen, theoretischen und philosophischen Aspekte in das Lehren und Lernen einzubeziehen. Sie regt dazu an, das Üben im Dialog mit dem ruhenden und fließenden Kosmos des Chan Mi Gong zu vertiefen.

Karin Hesch

Berlin im November 2019

Vorwort voll Freude und Dank

Hier liegt uns ein Schatz in den Händen. Es freut mich sehr, dass die Übersetzung des von Großmeister Liu Han Wen in chinesischer Sprache verfassten und herausgegebenen Buches zur Methode und den Übungen des Chan Mi Qigong nun auch in deutscher Sprache öffentlich zugänglich ist.

Seit Jahrzehnten von Chan Mi Gong Übenden mehrfach thematisiert und nach verschiedenen Übersetzungsproben diskutiert, war allen die Tragweite eines Übersetzungsvorhabens bewusst. Es brauchte noch Zeit...Reifezeit.

Diese war soweit, als Walter Zimmermann, selbst Taiji und Qigong praktizierend, Chan Mi Gong kennenlernte und den Impuls verspürte das Werk des Großmeisters in möglichst originalgetreuer Übersetzung für alle Praktizierenden verfügbar zu machen. Das Buch als Vermächtnis des Meisters. Es ist die verbleibende schriftliche Grundlage und somit die ursprüngliche Basis diese wundervolle und starke Qigong Methode lebendig zu halten und trägt dazu bei das Verständnis für die Methode zu stärken und die Grundlagen für die Entwicklung der Methode in der Übungspraxis zu bieten.

Was in vier Jahren intensivster Arbeit geschah, mit Höhen und Tiefen, vielen Recherchen, im Zusammenspiel von klarem Geist und dem Wissen und Können nicht wenig Beteiligter im weltweiten Einsatz, lässt sich nur erahnen... All dies wurde getragen durch die Kraft des Herzens, tiefe Überzeugung zum Vorhaben und die Hochachtung vor dem Großmeister Liu und der Methode.

Der Brief von Jing Li, einem Schüler des Großmeisters, am Ende dieses Buches anstelle eines Nachworts zu lesen, verdeutlicht diesen Prozess sehr passend mit den Worten des Großmeisters selbst.

Für Liu Han Wen stand die Praxis der Methode an hoher Stelle. Er hat die Entwicklung und das Erforschen des Chan Mi Gong konsequent gelebt und vertreten und auch seine geübten SchülerInnen dazu aufgefordert in der Übung Erfahrenes später zu reflektieren und zu diskutieren. Das Leben und Qi sind Bewegung. Gleichsam braucht jede Methode, die klar bleibende Grundlage des Überlieferten, das Gewähr Sein des Ursprungs und die Wertschätzung des tiefen Wissens und der Fülle der Erfahrung der Vorausgehenden. 1987 hat Liu die erste Ausgabe des Buches veröffentlicht. Nach Lius Tod im Jahre 2004 wurde von seinem SchülerInnenkreis 2014 eine erweiterte Neuauflage in chinesischer Sprache erstellt und herausgegeben.

An dieser Stelle möchte ich Frau Ursula Stummvoll erwähnen. Sie brachte, durch ihre Erfahrungen in China überzeugt und beseelt von der Methode, auch Großmeister Liu Han Wen selbst zu Seminaren in den Westen und begründete die Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. Die von ihr u.a. im Zusammenhang mit den o.g. Seminaren entstandenen und herausgegebenen Hefte waren seitdem Unterstützung, Inspiration und Verständnisgrundlage für viele Übenden. Im Buch, welches Sie jetzt in den Händen halten, sind die Texte von Ursula Stummvoll eingegangen und durch Abgleiche mit der Neuauflage des Buches von Liu Han Wen erweitert und durch bisher unveröffentlichte Kapitel ergänzt worden. Dabei wurde von allen Beteiligten auf höchstmögliche Sorgfalt geachtet. Das vorliegende Buch lässt das lesbare Wissen um Chan Mi Gong erfassbarer und runder werden. Es ist mir wichtig zu bemerken, dass eine Qigong Methode niemals nur über ein Schriftstück erlernbar ist. Grundlegend ist die Weitergabe „von Herz zu Herz“; von erfahrenen LehrerInnen zu lernen und den Weg im beständigen Praktizieren gemeinsam zu gehen.

Abschließend danke ich Walter Zimmermann für seine Initiative und herzensoffene Beharrlichkeit, sowie Yi-Chun Hwang (Übersetzung), Karin Hesch (Lektorat) und Gerrit Book (Abgleichung mit dem Chinesischen), von ganzem Herzen für ihre großartige Arbeit. Herzlichen Dank auch dem Vorstand der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. besonders für die finanzielle Unterstützung und Lotus Press für die spontane Bereitschaft zur Veröffentlichung des Buches.