



**Zhineng Qigong**  
Deutschland e.V.

德国智能气功协会

## 1. Newsletter des Zhineng Qigong Deutschland Vereins

Liebe Qigong-Freunde,

wir freuen uns sehr, euch heute die erste Ausgabe unseres Newsletters präsentieren zu können. Pro Quartal wird es nun regelmäßig einen Newsletter mit abwechslungsreichen Themen geben.

Unser heutiger Newsletter beginnt mit dem Schwerpunktthema "Bewusstsein", das im Zhineng Qigong eine zentrale Rolle einnimmt.

Geme könnt Ihr uns Themenvorschläge und Beiträge für weitere Newsletter mitteilen. Wendet euch bitte direkt an Birgit Becker-Petersen: [heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de).

Wir wünschen Euch nun viel Spaß beim Lesen, Inspirieren-Lassen und Entdecken!

Herzliche Qi-Grüße sendet

Euer Vereinsvorstand des Zhineng Qigong Deutschland e.V.

- Herz an Herz - Geist an Geist

# NEWS



## Neuigkeiten vom Verein

### **Klausurtagung**

Vom 22. - 24. Februar 2019 hat sich der Vorstand mit einigen Gästen zu einer Klausurtagung zurückgezogen. Themen waren die Ausrichtung und Vision unseres Verbandes sowie die Lehrerausbildung. Mittelpunkt unseres Verbandes ist das authentische Methodensystem des Zhineng Qigong nach Dr. Pang und ganz besonders das Herz des Zhineng-Qigong: der persönliche Entwicklungsweg eines jeden hin zu Freiheit, Wohlbefinden und Harmonie. Harmonie meint in diesem Zusammenhang einen Bewusstseinszustand in dem Körper, Geist und Qi im Einklang sind und der auf eine natürliche Art und Weise Harmonie zwischen Mensch, Natur und Gesellschaft herstellt.

Auch haben wir festgestellt, dass immer mehr Mitglieder aktiv Gemeinschaft, Zentren und Synergieeffekte suchen. Diese Synergieeffekte wollen wir in Zukunft besser nutzen und wünschen uns auch von unseren Mitgliedern, sich aktiv in diese Gemeinschaft einzubringen, die jeden auf seinem persönlichen Weg unterstützt und gleichzeitig dem großen Ganzen dient.

### **Lehrerausbildung**

Noch nicht alle Mitglieder wissen, dass wir mittlerweile ein eingetragener

Verband sind. Er wurde bereits letztes Jahr beantragt und ist rechtsgültig eingetragen. Dies war der erste Schritt zur Erarbeitung von Richtlinien für eine Lehrerausbildung, die auch von den Krankenkassen anerkannt wird. Auf unserer Klausurtagung haben wir erste Leitlinien, mögliche Modelle und Inhalte für die Kurs- und Lehrerausbildung entwickelt. In den kommenden Monaten hat dieses Thema Priorität und wir werden euch darüber auf dem Laufenden halten.

### **Ausblick**

Auf unserer Klausurtagung haben wir klar herausgearbeitet, dass unser Verband auch ein Gefühl ist: ein Gefühl des Ankommens, der Freude, der Leichtigkeit, der Herzenskraft, der gegenseitigen Unterstützung, des Miteinanders, der Vielfalt und der Einheit. Wir sind ein Haus mit einem festen Fundament und einem stabilen Dach, unter das alle passen. Gemeinsam werden wir dieses Haus Stück für Stück vervollständigen. Dieses Gefühl wird zur Leitlinie unserer zukünftigen Arbeit werden. Und wir möchten euch alle herzlich einladen, an diesem Haus aktiv mitzuwirken.



"Ich bin nicht das, was mir passiert ist. Ich bin das, was ich entscheide zu werden."  
C.G. Jung

### **Selbstbewusstsein - sich selbst bewusst sein**

Viele Menschen klagen über einen Mangel an Selbstbewusstsein. Wenn man das Wort genau betrachtet, heißt es eigentlich, „sich seines Selbst bewusst zu sein“.

Durch die Zhineng Qigong Praxis trainieren wir unser Bewusstsein, Denken und Fühlen aktiv. Im Qigong-Zustand erfahren wir Weite und Unbegrenztheit und erkennen, dass wir viel mehr sind als unser physischer Körper, ein Qi-Körper mit unendlichen Möglichkeiten.

Durch das Gefühl der Verbundenheit mit anderen, mit der Natur und dem Universum, werden wir uns unserer Einheit, unserer Potentiale, kreativen Schöpferkraft und unseres wahren Selbst bewusst: Wir entwickeln ein neues Selbst bewusst Sein und unser Bewusstsein erwacht. Wir lernen aktiv nach innen zu schauen, zu beobachten, aus dem Dauerkreislauf unseres Gedankenkarussells und unserer Bewertungen auszusteigen und uns bewusst zu entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken wollen. Denn durch die Praxis des Zhineng Qigong lernen wir, dass Qi dorthin fließt, wohin sich unsere Aufmerksamkeit, also unser Bewusstsein, richtet. Wir können dies schnell auf einer körperlichen Ebene wahrnehmen.

Dieses universelle Gesetz bezieht sich auf alle Aspekte unseres Lebens, auch auf unser Alltagsleben. Denn übertragen auf unser Leben bedeutet dies, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dorthin fließt auch unsere Lebensenergie. Wir können unseren Blick auf Licht oder Schatten richten, auf das berühmte halbvolle oder halbleere Glas. Es ist immer unsere eigene bewusste Entscheidung. Durch diesen Prozess können sich unsere eigenen Möglichkeiten immer mehr entfalten und Selbstbewusstsein entsteht auf ganz natürliche Weise.

(Autor: [Birgit Becker-Petersen](#))

### **Indianische Geschichte über die Kraft der Entscheidung**

Schweigend saß der alte Indianer mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Die Bäume standen wie



dunkle Schatten, das Feuer knackte und die Flammen züngelten in den Himmel. Nach einer langen Weile sagte der Alte: „Manchmal fühle ich mich, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere aber ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „Der, den ich füttere“ sagte der Alte.



Alle Übungen des Zhineng Qigong trainieren aktiv unser Bewusstsein, es gibt jedoch auch einige Methoden, die die Entwicklung von Yiyuanti ganz speziell fördern. Heute möchte ich eine davon vorstellen:

### **Mingjue () - Meditation des heilenden Bewusstseinsfeldes**

Seit Januar 2018 bietet Lehrer Wei Qifeng von der Daohearts Lehrergruppe immer wieder online sessions für Mingjue-Meditationen an. Was aber genau ist Mingjue?

Dr. Pang nannte 2015 den erwachten Bewusstseinszustand Jianjue (spiegelnde Achtsamkeit) und den Bewusstseinszustand, bei dem das Bewusstsein zu sich selbst zurückkehrt und in sich selbst ruht, Mingjue (klare Achtsamkeit). Übersetzt bedeutet "Ming" klar und "jue" Achtsamkeit bzw. Beobachtung. Als Begriff verdeutlicht Mingjue die Praxis des sich selbst spiegelnden und erwachenden Bewusstseins: dabei wird das Bewusstsein wieder zu sich selbst zurückgelenkt, beobachtet und spiegelt sich selbst, versteht seine eigene Funktion und ist im Zustand reinen Gewahrseins seiner selbst. In diesem Zustand verschmilzt es mit Hunyuan Qi, dem Bewusstsein anderer Praktizierender und dem Informationsfeld der universellen Liebe.

Ziel der Mingju-Meditationen ist es, ein weltweites Bewusstseinsfeld aufzubauen. Alle in diesem Feld miteinander verbundenen Praktizierenden unterstützen sich dadurch gegenseitig in ihrem Prozess des Erwachens und fördern somit die Gesamtentwicklung des menschlichen Bewusstseins hin zu einem höheren Zustand. Mingjue wird dabei als reiner und klarer Bewusstseinszustand verstanden, der jenseits aller Gefühle, Gedanken, Ideen und Emotionen ist. Mingjue wird auch Meditation des heilenden Bewusstseinsfeldes genannt.

Durch die regelmäßige Praxis wird unser Bewusstsein klarer, feiner und stabiler. Dieser Zustand kann dann auch immer mehr im Alltag aufrechterhalten werden und fließt in unser Gesamtleben ein, das auf allen Ebenen gesünder, freier und glücklicher wird. Aber es geht dabei nicht nur um uns selbst, denn dieser höhere Bewusstseinszustand harmonisiert nicht nur jeden Einzelnen, sondern auch unsere Umwelt und das weltweite Bewusstseinsfeld und trägt so dazu bei, die Menschheit auf eine Stufe des Erwachens, und damit in einen Zustand von Frieden, Glück und Freiheit zu führen. Denn durch eine Veränderung des Bewusstseinsfeldes verbessern wir immer unseren eigenen Zustand, aber auch den Zustand der Welt.

Lehrer Wei sagt über Mingjue:

*"Durch die Praxis können wir einen harmonischen und stabilen Zustand aufbauen, das Qi unseres Körpers ausbalancieren und alle Arten von Krankheit auflösen. Ebenso können wir uns aus alten Kontroll-, Konflikt- und Angstmustern lösen. Dann kann der wunderbare Zustand von Offenheit, Akzeptanz, Freiheit, Frieden und wahrer Liebe ganz von selbst entstehen. Dies wiederum schafft auf ganz natürliche Weise Harmonie in uns selbst, in unseren Familien und der Gesellschaft."*

(Autor: [Birgit Becker-Petersen](#))



### Gratis Download Mingjue-Meditation

Nachfolgend ein kostenloser Download für eine Mingjue-Meditation (auf Englisch von Lehrer Wei Qifeng mit deutscher Übersetzung von Lehrer Hui Yu).

[Zur Download-Seite](#)



### Die Übung des Monats: Hun Yuan Ling Tong im Alltag leben

Sich immer wieder Zeit zu nehmen, die eigenen Lebensintentionen und Wünsche zu reflektieren, sich dabei eine Auszeit erlauben und das eigene Leben ganzheitlich zu betrachten, das ist das Fundament für echtes Wohlbefinden. So kann es von innen wachsen und unsere Zufriedenheit positiv beeinflussen.

Gute Lebensbedingungen, wie zum Beispiel eine erfüllende und bedeutsame Beschäftigung und ein gemütliches Zuhause in einem sicheren Umfeld, sind von grundlegender Bedeutung für das Wohlbefinden eines Menschen. Aber auch das Denken und Fühlen über und in unserem Leben, die Qualität unserer Beziehungen, unsere positiven Emotionen, unsere Belastbarkeit, unsere psychische Widerstandskraft sowie die Verwirklichung unseres Potentials und unsere allgemeine innere Zufriedenheit mit unserem Leben – das alles bestimmt unsere Lebensfreude und unser Wohlergehen.

Das Gallup Forschungsinstitut hebt in regelmäßigen Studien hervor, dass Menschen, die einen Lebenssinn durch eine erfüllende Tätigkeit erleben, in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften zufrieden sind, finanzielles Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit erfahren, sich u.a.

- mit einer höheren Wahrscheinlichkeit nach einer Krankheit, Verletzung oder Belastung vollständig erholen,
- mit doppelter Wahrscheinlichkeit sagen, dass sie sich immer gut an Veränderungen anpassen,
- und mit höherer Wahrscheinlichkeit ehrenamtlich arbeiten.

Wenn Glück und Zufriedenheit also durch eine selbstbestimmte und erfüllende Tätigkeit sowie durch eine gesunde Lebensweise bestimmt wird, bedeutet dies auch, dass es wichtig ist, sich weiterzuentwickeln, sich Ziele zu setzen und zu lernen Grenzen zu ziehen.

Wie wir wissen, unterstützt uns das regelmäßige Trainieren von Zhineng Qigong dabei, ruhig, entspannt und natürlich zu sein, um diese ganzheitliche Erfahrung

zu erreichen. Wir werden uns unseres wahren Selbst bewusst und verlieren diese Kraft und positive Selbstwahrnehmung nie, egal wie die Umstände, Anforderungen und Herausforderungen sind. Wir investieren in uns selbst mit Pausen und inneren Ruhe-Punkten, die unsere Resilienz und Kreativität fördern. Dadurch entsteht eine neue Erfahrung von Flexibilität und Innovation gekrönt mit einer neuen Lebensfreude. Wir schärfen den Blick für das Gute in unserem Leben.

Zhineng Qigong beinhaltet die besondere Idee, negative Gefühle und unerwünschte Zustände zu transformieren. Das zu beherrschen ist wichtig, um chancenorientiert zu leben. Die Zhineng Qigong Idee „Hun Yuan Ling Tong“ wird bereits von Hunderten von Menschen rund um die Welt erfolgreich eingesetzt. Es ist wie ein Mantra, das Wunder bewirken kann. Mit „Hun Yuan Ling Tong“ verändern und transformieren wir das Unerwünschte, in dem wir uns mit unserer eigentlichen Intention verbinden, um diese mit der Kraft von „Hun Yuan Ling Tong“ zu manifestieren.

Die Bedeutung der einzelnen Wörter ist bereits Programm:

**Hun:** Verschmelzen, vereinen, integrieren und transformieren

**Yuan:** Ursprung, Eins oder ein Ganzes, Einheit, Quelle

**Hun Yuan:** Vereint mit dem Ursprung, integriert & transformiert zu einer Einheit

**Ling:** Effektiv, sensitiv, gut informiert, die Intention der Natur und des Menschen

verwirklicht sich

**Tong:** Durchdringen, Öffnen – Beschleunigen, Verbindung und Beziehungen in der Natur, zu Menschen und Qi Wegen

**Ling Tong:** Die eigene geistige Intention wird wahr, in eine neue HYQ Einheit transformiert

Hun Yuan Ling Tong (HYLT) bedeutet also auch, dass das wahre Selbst sich mit dem Hunyuan Qi des Universums verbindet und so „wunderbare“ Dinge, wie Selbstheilung oder andere Intentionen manifestiert. Diese „Wunder“ können durch die „Hun Yuan Ling Tong“ Theorie erklärt werden. In einem Zustand von „Hun Yuan Ling Tong“, wenn das Bewusstsein mit der Hunyuan Energie und der Information verbunden ist, können Dinge durch diese Information sofort transformieren.

Viele Zhineng Qigong Praktizierende stellen diese HYLT-Verbindung über reines Bewusstsein, lautes Aussprechen oder auch Chanten her.

Probiere es doch einfach einmal aus! HYLT!

(Autor: [Britta Stalling](#))



## Buchtipps zum Thema Bewusstsein

- Dr. Pang: "Hunyuan Entirety Theory - The Foundation of Qigong Science" (übersetzt von Wei Qifeng und Steve Merrick)
- Joe Dispenza: "Du bist das Placebo" u.a.
- Eckhart Tolle: "Eine neue Erde" u.a.
- Carlo Rovelli: "7 kurze Geschichten über Physik"



## Kostenlose Online Sessions

Jeden Monat findet am letzten Sonntag des Monats eine kostenlose Zhineng Qigong Online Session des Vereins statt. Auf unserer Webseite findest du alle Termine des laufenden Kalenderjahres mit dem jeweiligen Thema und Lehrer.

Bitte leitet diese Information auch an Interessenten weiter, gerne auch in euren

eigenen Webseiten und Newslettern.

Nächste Zhineng Qigong Online Session:  
**am 31. März von 10 bis 11 Uhr**

Online Sessions Termine



Zhineng Qigong Deutschland e.V.  
Zum Grund 4a  
34613 Schwalmstadt  
Telefonnr.: 06691-24735  
E-Mail: [info@zhinengqigong-deutschland-ev.de](mailto:info@zhinengqigong-deutschland-ev.de)  
[Impressum](#)  
[Datenschutz](#)  
[Nutzungsbedingungen](#)

[www.zhinengqigong-deutschland-ev.de](http://www.zhinengqigong-deutschland-ev.de)  
[forum.zhinengqigong-deutschland-ev.de](http://forum.zhinengqigong-deutschland-ev.de)

Eintragung im Vereinsregister: Registergericht: Amtsgericht Marburg, Registernummer: VR 5292  
Der Zhineng Qigong Deutschland e.V. ist gemeinnützig gemäß §§ 51, 59, 60 und 61 AO vom Finanzamt Schwalm-Eder mit der Steuernummer 42 250 02605-K21 anerkannt.  
Vertretungsberechtigung gemäß § 26 BGB: Vorsitzender Hui Yu | stellv. Vorsitzende Meng Döring | Schriftführerin Luise Kohl-Hajek | Schatzmeisterin Bärbel Franke

Alle in diesem Newsletter abgedruckten Artikel, Empfehlungen, Übungen und Methoden stellen keinen Ersatz für medizinische und psychologische Behandlungen und Beratungen dar und ersetzen keine eingehende fachliche und individuelle Beratung von Ärzten oder Psychologen. Weitere Informationen in unseren [Nutzungsbedingungen](#).

Diese E-Mail wurde an {EMAIL} versandt.  
Du hast diese E-Mail erhalten, weil Du Dich beim Zhineng Qigong Deutschland e.V. angemeldet hast.

[Newsletter abbestellen](#)



**Hun Yuan Ling Tong**