



# MINGJUE GONGFU BASISKURS

---

Wie die Kraft von Körper,  
Qi und Bewusstsein dein  
Leben transformieren kann

WEI QIFENG

---

THE WORLD  
CONSCIOUSNESS  
COMMUNITY

Titel der Originalausgabe:  
Mingjue Gongfu  
Foundation Course  
How the power of  
Body, Qi & Consciousness  
can transform your life

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von:  
Birgit Becker-Petersen und Wan Fung Got  
Copyright@Wei Qifeng 2021  
Gestaltung der Originalausgabe von Andrea Alvarez Tostado U.  
Layout der deutschen Ausgabe von ĀnYuè, Ana Barrios Camponovo

---

# EINFÜHRUNG

---

Danke, dass du das eBook für ein erwachendes Bewusstsein heruntergeladen hast.

Dieses Buch basiert auf dem Unterricht des ersten Moduls des Mingjue Gongfu Trainings. Insgesamt gab es acht Module, jedes Modul führte die Teilnehmer in Theorie und Praxis tiefer.

Das Ziel dieses Buches ist es, die wesentlichen Inhalte des Basiskurses aufzuzeigen. Wie Körper, Qi und Bewusstsein eingesetzt werden können, um unser Leben zu transformieren und zu unterstützen.

Am Ende des Buches kannst du der ersten in dem Kurs angeleiteten Meditation folgen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form reproduziert werden ohne die schriftliche Erlaubnis des Urheberrechtsinhabers.

Copyright © 2021 Wei Qifeng  
Design von Andrea Alvarez Tostado U

## VORWORT DES HERAUSGEBERS

Als ich mein Training mit Lehrer Wei begann, hatte ich noch keine Vorstellung von der umwälzenden Reise, zu der ich aufgebrochen war. Sie hat nicht nur meine Praxis, sondern auch mein Leben und meine Beziehungen wesentlich verändert.

Viele meiner Mitstudenten mit Erfahrungen in Qigong, Yoga, Meditation usw. haben mir erzählt, dass dies genau der Kurs sei, nach dem sie viele Jahre gesucht hätten: Ein Kurs und eine Gemeinschaft, in der das Bewusstsein auf einer tieferen Ebene geschult wird.

Du brauchst keine Vorkenntnisse in Qigong, Yoga, Meditation oder anderen Praktiken, um davon zu profitieren. Es ist ein moderner Ansatz, der auf einer neuen Wissenschaft des Lebens basiert und tief in den alten Weisheitslehren verwurzelt ist. Er ist weder religiös noch mysteriös, sondern offen für alle - unabhängig von Religion oder Nationalität. Er holt dich dort ab, wo du dich in diesem Moment befindest. Es ist eine neue Wissenschaft des Lebens für eine neue menschliche Kultur.

*Sara Quinn* (Herausgeber)

---

# ÜBER MEISTER WEI

---

ICH NUTZE  
DAS, WAS ICH  
ÜBER 30 JAHRE  
GELERNT  
HABE, UM  
MENSCHEN ZU  
HELFEN, ALLE  
ARTEN VON  
KÖRPERLICHEN  
UND  
MENTALEN  
KRANKHEITEN  
ZU HEILEN.

*Wei Qifeng*



Mein Name ist Wei Qifeng. Qifeng ist mein Vorname. Wei ist mein Familienname.

Es war immer meine Vision, eine harmonische große Familie ins Leben zu rufen, die Heilung für die Welt bringt. Deshalb habe ich die Daohearts Lehrergemeinschaft und die weltweite Bewusstseinsgemeinschaft gegründet.

Ich bin Qigong Lehrer, Heiler und TCM-Therapeut. Ich lehre die ganzheitliche Weisheit der alten chinesischen Kultur mit einem modernen Zugang. Ich nutze das, was ich gelernt habe, um Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, alle Arten von körperlichen und mentalen Krankheiten zu heilen.

“WIR TRAINIEREN  
DIE FÄHIGKEITEN  
UNSERES INNEREN  
MEISTERS.”

*Wei Qieng*

---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Dieses Buch ist aus Vorlesungen entstanden, die Lehrer Wei während des Mingjue Gongfu Kurses im ersten Modul gehalten hat

3. Einführung
4. Über Meister Wei
5. Kernaussage
6. Inhaltsverzeichnis
7. Das Wahre Selbst finden
8. Was unterrichte ich?
9. Viele Sterne
10. Eine Revolution des Lebens
11. Zwei Wege das Bewusstsein zu nutzen
12. Was ist Qigong?
13. Fähigkeiten entwickeln
14. Die Information des Universums
15. Das Bewusstsein kann Qi leiten
16. Das Qi-Feld
17. Starkes inneres Qi
18. Tiefer universeller Raum
19. Die drei Ebenen der Ganzheit
20. Die Entwicklung des Bewusstseins
21. Das weltweite Bewusstseinsfeld
22. Der tiefe Brunnen
23. Den Referenzrahmen verändern
24. Im täglichen Leben praktizieren
25. Das Tor des Himmels
26. Außergewöhnliche Fähigkeiten
27. Shenji Meditation
32. Rückmeldungen von Teilnehmern

---

# DAS WAHRE SELBST FINDEN

---

ICH HABE ERKANNT, DASS DIE GESELLSCHAFT EIN GROSSES  
PROBLEM HAT, WEIL SICH DIE MENSCHEN VERLOREN HABEN.  
SIE HABEN IHR REINES BABYHERZ VERLOREN.

In 30 Jahren meines Qigong-Unterrichts für tausende Schüler rund um den Globus, habe ich erkannt, dass die menschliche Gesellschaft ein großes Problem hat. Die Menschen haben sich selbst verloren, ihr reines Babyherz.

Wir wissen nicht mehr, wer wir sind. Unser Bewusstsein ist fixiert auf die materielle Welt oder auf Beziehungen. Auf jeden Fall auf viele Dinge im außen und auf unsere Körpergefühle. Das Bewusstsein ist verloren gegangen und hat sich vom Körper getrennt. Es weiß nicht mehr, was das Wahre Selbst ist. Wir haben Angst, deshalb kämpfen wir und produzieren innere und äußere Konflikte. Mit uns selbst und mit anderen.

Deshalb haben heute so viele Menschen mentale und emotionale Probleme. Stress lässt noch mehr Kampf und Krieg in der Welt entstehen und verursacht auch viele körperliche Probleme.

Blockaden auf Bewusstseinsebene verhindern, dass Qi frei fließt. Diese energetischen Blockaden manifestieren sich als körperliche Blockaden und zerstören den Körper und das Immunsystem.

Deshalb ist auch jedes individuelle Problem gleichzeitig ein Problem der ganzen menschlichen Gesellschaft. Lasst uns diese Probleme lösen. Und unser Bewusstsein weg vom außen wieder zum Wahren Selbst zurückbringen. Der Beobachter beginnt, sich selbst zu beobachten, nicht mehr die Dinge in der äußeren Welt. Keine Anhaftung, nur reines Gewahrsein. Und dann, plötzlich, kommt dein Bewusstsein wieder nach Hause.

---

# WAS UNTERRICHTE ICH?

---

ICH ZEIGE MENSCHEN, WIE SIE DURCH KÖRPER-, ENERGIE-  
UND BEWUSSTSEINSARBEIT ERWACHEN KÖNNEN.

Ich zeige Menschen, wie sie durch Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit erwachen können. Indem wir unser Bewusstsein schulen, können wir die ganze Körper-Energie, die wir Qi nennen, verändern. Wir praktizieren, um Qi im Körper anzureichern und frei fließen zu lassen.

Dann verbessern sich die Funktionen des Körpers und des Bewusstseins und unser Körper wird gesund und stark. Körper, Qi und Bewusstsein bilden immer eine Einheit und unterstützen sich gegenseitig.

Wenn wir praktizieren, arbeiten wir gleichzeitig auf Körper-, Qi- und Bewusstseinssebene. Sie bilden immer eine Einheit. Wir praktizieren auch nur auf Bewusstseinssebene. Wenn unser Bewusstsein entspannt und fokussiert ist, beginnen wir, dessen kraftvolles Potential vollständig zu entwickeln. Dann nutzen wir dieses hochentwickelte Bewusstsein, um durch den ganzen Körper zu reisen, inneres Qi zu mobilisieren und es zu transformieren, indem wir es mit dem Qi der Natur und dem universellen Qi verschmelzen lassen.

Körper-Qi, Natur und Universum bilden immer eine Einheit. So reinigen wir das Körper-Qi, bringen es in Fülle und lassen es frei fließen. Unser Immunsystem wird gestärkt, der Körper wird gesünder. Wir praktizieren sowohl stille als auch bewegte Meditation. Es gibt verschiedene Bewegungen, um Qi herbeizuführen. Ich kann Menschen helfen, Qi erstaunlich schnell zu fühlen.

In fünf Minuten können 95 % der Menschen erfahren, was Energie, was Qi ist. Am Anfang können sie es nicht sehen, aber leicht fühlen. Dadurch entwickelt sich schnell ein ganzheitlicher Qi-Blick auf das Leben.



---

# VIELE STERNE

---

VIELE MENSCHEN SIND ZUSAMMEN WIE VIELE STERNE. JEDER STERN LÄSST DEN ANDEREN HELLER STRAHLEN.

Wenn viele Menschen diesen Zustand erreichen und gemeinsam praktizieren, dann entsteht ein Bewusstseinsfeld. Mein reines Bewusstsein verbindet sich mit deinem und mit dem anderer. Viele Menschen sind zusammen wie viele Sterne. Jeder Stern lässt den anderen heller strahlen. Ein kraftvolles Bewusstseinsfeld ist entstanden, in dem sich alle Probleme auflösen. Weil du dich auf dieser Ebene nicht mit dem Körper oder den Konflikten der Welt verbindest. Du haftest an nichts an. Du verlierst dich nicht in negativem Denken. In deinem Bewusstsein ist das Problem bereits verschwunden.

Dies wiederum ist gut für jeden Einzelnen, für das kollektive Bewusstsein und die ganze Natur. Das genau ist die Arbeit, die unsere Gemeinschaft und ich machen.

Menschen können Konflikte von innen heraus verändern und durch ihren harmonischen Zustand eine schöne Welt von innen aufbauen. Wir nennen es die erwachende reine Liebe oder die universelle Mingjue Liebe. Nutze diese erwachende friedliche Liebe immer, um dich mit der Welt zu verbinden. Dann wird die Welt harmonisch und die Menschen können sich schnell auf eine höhere Ebene entwickeln. Das ist besonders wichtig.

Wenn wir von dieser Ebene aus praktizieren, können wir auf ganz natürliche Weise Probleme verhindern. Und auch Emotionen werden keine neuen Störfelder schaffen. Dein Bewusstsein wird weiser. Du wirst dann wissen, wie du dein Leben und die Welt am besten meistern kannst, denn du wirst die richtigen Fähigkeiten dafür haben. Du bist friedlich und zentriert, weil du an nichts anhaftest. Keine Angst, kein Konflikt, kein Kampf. So finden wir zu innerem Frieden. Dann gehen wir noch tiefer und finden bedingungslose Liebe. Das Bewusstsein wird zur erwachenden, bedingungslosen Liebe.

---

# EINE REVOLUTION DES LEBENS

---

AM ANFANG HABEN VIELE MENSCHEN KEINE VORSTELLUNG, WIE WICHTIG DIES ALLES FÜR IHR LEBEN, ABER AUCH FÜR DIE GANZE MENSCHHEIT IST. ES IST EINE REVOLUTION DES LEBENS.

## MINGJUE MEISTERSCHAFT

Wenn sich das Bewusstsein selbst beobachtet, erwacht es. Dieser Zustand des Selbstgewahrseins wird Mingjue genannt. Mingjue ist ein chinesischer Begriff, der in konfuzianischen und buddhistischen Texten zu finden ist. Dr. Pang nutzte es im Kontext seiner Theorie über Yiyuanti zusammen mit einigen einfachen und wirkungsvollen Methoden.

Ming bedeutet klar, Jue heisst Beobachter oder Beobachtung. Mingjue verschmilzt mit dem Qi-Körper und dem Universum und formt eine erwachende Ganzheit. Das bezeichnen wir als Mingjue-Ganzheit. Mingjue ist die Ebene des Bewusstseinstrainings im Zhineng Qigong.

Wir können eine Mingjue-Ganzheit in allen Praxisübungen aufrechterhalten. Wenn wir Mingjue praktizieren, ist unsere Praxis tiefer und effektiver.

Wenn ich Mingjue unterrichte, verstehen viele Menschen am Anfang nicht, wie wichtig das für ihr Leben, aber auch für die ganze Gesellschaft ist. Es ist eine echte Revolution des Lebens. Wenn erwachendes Bewusstsein mit dem ganzen Universum verschmilzt, entsteht eine erwachende und harmonische Ganzheit und die ganze Welt wird harmonisch. Unser bewusstes Erwachen ist wichtig für unser Leben und für die Welt. Lasst uns unser Bewusstsein gemeinsam entwickeln, um ein schönes Leben und eine harmonische Welt zu schaffen.

---

# ZWEI WEGE DAS BEWUSSTSEIN ZU NUTZEN

---

DAS BEWUSSTSEIN HAT ZWEI BASISFUNKTIONEN, DIE ZUSAMMENWIRKEN, UM EIN SCHÖNES LEBEN ZU ERSCHAFFEN

Der erste Weg, das Bewusstsein zu schulen, ist durch BEOBACHTUNG. Informationen empfangen, die Gesetze des Lebens und des Universums kennen. Wenn wir dieses Wissen haben, können wir ein schönes Leben und eine harmonische Welt erschaffen. Wir entwickeln einen hohen Grad an Bewusstheit.

Der zweite Weg ist, das Bewusstsein durch das EMPFANGEN UND SENDEN VON INFORMATIONEN weiterzuentwickeln. Wenn unser Bewusstsein klarer wird, werden Senden und Empfangen von Informationen eins. So können wir jede Information und Situation direkt in unserem Bewusstsein transformieren, weil es keine Trennung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten gibt.

Um Veränderung auf Bewusstseins Ebene hervorzubringen, braucht es eine Absicht. Wir müssen eine Information schicken, um das zu erreichen, was wir wollen.

Das reine Gewahrsein zu trainieren, ist gleichzeitig auch gute Heilung. Wenn du Probleme auf Körperebene heilen möchtest, gehst du einfach tief durch diese Stelle hindurch und entspannst. Dein Bewusstsein hat alle Informationen, um diese Stelle vollständig zu heilen. Wir sagen:

**“WAS DU WILLST, WIRST DU BEKOMMEN!”**

Was willst du verändern, welche Art von Leben willst du haben? Gehe mit genau dieser Absicht in deine Übungspraxis. Sie wird deine Energie leiten und durch die Beobachtung in diese Richtung lenken. Wenn ich beispielsweise meinen Qi-Körper und Bewusstseinszustand beobachte, dann geschieht die Transformation sofort genau dort. Das ist Transformation durch Beobachtung.

In manchen Praktiken und Traditionen wird unterrichtet, nur zu beobachten, d. h. keinerlei Absicht zu haben, einfach nur reine Beobachtung. Das ist gut, aber dein reines Bewusstsein kann auch Informationen senden und erschaffen, was du dir wünschst. Das ist eine weitere Funktion des Bewusstseins.

---

# WAS IST QIGONG?

---

## DIE GESETZE DES LEBENS UND DES UNIVERSUMS VERSTEHEN

Beim Qigong kultivieren wir Körper, Qi und Bewusstsein, um unser Leben zu verbessern. Das ist Qigong. Wenn wir praktizieren, entwickeln wir neue Fähigkeiten und Weisheit. Dann nutzen wir dies im täglichen Leben. Das ist auch Qigong. Wenn wir über Qigong sprechen, beinhaltet dies vier wesentliche Bestandteile.

**THEORIE:** Du verstehst die Gesetze des Lebens und des Universums. Du verstehst, dass das Universum Qi ist. Du weißt, wie du das Qi nutzt, um dein Leben zu verändern.

**METHODEN:** Praktiziere stille und bewegte Übungen, um Körper, Qi und Bewusstsein zu kultivieren.

**PRAXIS:** Nutze diese Methoden, um zu üben. Praktizieren ist sehr wichtig. Nur eine Menge Theorie und Methoden zu kennen, aber nicht zu praktizieren, das ist nicht Qigong.

**ANWENDUNG:** Wenn du praktizierst, wirst du Fähigkeiten entwickeln und dann solltest du diese benutzen, um dein Leben zu ändern und die Welt zu verbessern. Letztendlich haben alle Übungen diesen einen Zweck.

**Zhineng Qigong**

**Zhi = WEISHEIT**

### WAS IST WEISHEIT?

Wenn du Informationen empfängst und dein Beobachter sehr rein und klar ist, dann kannst du alles genau sehen und durch alles hindurchschauen. Wenn dein Beobachter sehr stabil und kraftvoll ist, dann hast du auch die Gabe, Dinge zu verändern.

**neng = FÄHIGKEIT**

Zhineng Qigong = beim Qigong verbessern wir unsere Fähigkeiten und unsere Weisheit. Durch den Prozess der Beobachtung gelangst du zu Weisheit und neuen Fähigkeiten.

---

# FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

---

## DER INNERE MEISTER

**GONGFU** bedeutet, dass du deine Fähigkeiten auf einer tiefen Ebene entwickelst. Durch Mingjue Gongfu wird dein Bewusstsein stabiler, reiner, weiser und du entwickelst neue Potentiale.

Gongfu wirkt auf Qi-Ebene, d. h. dein Körper-Qi ist in Fülle und wird kraftvoll. Gongfu wirkt auf physischer Ebene, dein Körper wird stark, flexibel und kraftvoll, wie Bruce Lee. Gongfu kann sich auch auf deine Arbeit und Talente auswirken. Nach langer Zeit der Übungspraxis entwickelst du neue Fähigkeiten.

Beim ersten Modul des Mingjue Gongfu Kurses praktizieren wir die Kraft der tiefen Beobachtung, um ein gutes Fundament aufzubauen.

**KONZENTRATION**

**ENTSPANNUNG**

**BEOBACHTUNG**

Diese drei sind die Basis von Gongfu. Wenn du diese drei Aspekte verbesserst, stellen sich gute Fähigkeiten ganz von selbst ein. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene brauchen diese drei Basis-Gongfu-Aspekte immer. Wenn du diese Fähigkeiten nicht oder nicht ausreichend ausbilden kannst, kannst du nicht wissen, wer du bist. Du kannst dann auch deinen Qi-Körper nicht gut verändern oder heilen.

---

# DIE INFORMATION DES UNIVERSUMS IST QI

---

DIE MODERNE WISSENSCHAFT SAGT, DASS DAS UNIVERSUM  
ZU 99,99 % AUS UNSICHTBARER SUBSTANZ BESTEHT

## WAS IST QI?

Alles ist Qi. Die Zhineng Qigong Wissenschaft besagt, dass die ganze Welt, das ganze Universum aus Qi besteht. Qi ist die Basis-Substanz des Universums. Qi beinhaltet sichtbares und unsichtbares Qi. Unsichtbar sind alle Arten von Energie, wir können sie nicht sehen, aber sie füllen das ganze Universum aus und gehen durch alle Arten der physischen Materie.

Es gibt viele Ebenen von unsichtbarem Qi im Universum. Alles trägt auch unsichtbares Qi in sich. Beispielsweise gibt es unsichtbares Qi um dich herum, wir nennen das Qi-Feld. Auch ein Baum hat unsichtbares Qi, innen und außen. Wir können es auch als formloses Qi bezeichnen.

Im ganzen Universum existieren viele verschiedene Ebenen des unsichtbaren Qi, beispielsweise Elektrizität, Wellen, Magnetismus, Strahlung und Quanten, all das sind unterschiedliche Ebenen des unsichtbaren Qi. Qi ist sehr rein und fein, es ist überall im Universum. Auch in unserem Körper, in den Bergen, in allem, was auf der Erde ist, im Mond, der Sonne und im ganzen leeren Raum.



---

# DAS BEWUSSTSEIN KANN QI LEITEN

---

## BEWUSSTSEIN UND ENERGIE ARBEITEN ZUSAMMEN UND BEWIRKEN EINE SCHNELLE TRANSFORMATION

Wenn Bewusstsein und Energie zusammenwirken, kann das schnell zu positiven Veränderungen führen. Wenn sich unsere Energie verändert, dann können auch körperliche Probleme verschwinden. Sogar Tumore und Krebs, denn sie sind prinzipiell auch nur sehr stark konzentrierte Energie. Das Bewusstsein kann auch diese Energien verändern. Alle Arten von Tumoren können transformiert und aufgelöst werden. Auch gebrochene Knochen können schnell wieder zusammenwachsen, denn über dein Bewusstsein kannst du Qi sammeln und dorthin schicken mit der Information, dass alles schnell zusammenwächst. Bewusstsein und Qi gehen durch den ganzen Körper. Wenn wir nur auf die physische Ebene fokussieren, wie in der westlichen Medizin, sehen wir den Körper rein anatomisch.

## EINE NEUE KÖRPER-GANZHEIT

### WAS MEINEN WIR MIT DEM BEGRIFF NEUE KÖRPER-GANZHEIT?

Körper-Ganzheit bedeutet eine ganzheitliche Verbindung deines Nervensystems. Wenn du deinen Körper überall gut steuern kannst, kann er sehr gut als Einheit funktionieren.

Normalerweise sind Bewusstsein und Körper getrennt. In unserem Alltag denken wir nicht an den inneren Raum unseres Körpers. Viele körperliche, emotionale und mentale Probleme werden durch diese Trennung hervorgerufen. Deshalb müssen wir beginnen, unser Bewusstsein zurück nach Hause zu bringen.

Wir trainieren das Bewusstsein: Zurück vom außen nach innen und eins mit dem ganzen Körper werden. Wir können damit beginnen, dass wir den inneren Raum öffnen und Harmonie und Schönheit empfinden. Normalerweise denken wir nicht an den Körper als inneren Raum. Aber wenn sich dein innerer Raum öffnet, dann fühlst du dich wirklich gut.

---

# DAS QI-FELD

---

WENN DEIN BEWUSSTSEIN GUT ZENTRIERT IN DEINEM KÖRPER IST, DANN WIRD DAS QI-FELD IN UND UM DEINEN KÖRPER GEFESTIGT UND STÄRKER.

Heute wissen wir, dass alles im Universum Qi ist. Verschiedene Ebenen des Qi verschmelzen zu einer unendlichen Ganzheit. In jeder Sekunde verschmelzen die sichtbare, feste Form von Qi und das formlose, unsichtbare Qi miteinander. Denke also nicht, dass dein physischer Körper eine feste Form hat, sondern er verändert sich jede Sekunde. Jeden Tag bist du anders. Verinnerliche dieses Prinzip von Qi, denn es ist besonders wichtig für unsere Mingjue-Praxis.

## WAS IST EIN QI-FELD?

Alles ist Qi. Die Erde und der Körper sind ein Qi-Raum. Dies sollten wir uns immer wieder vergegenwärtigen. Vor Kurzem hielt ein Wissenschaftler einen Vortrag und sagte, dass die Erde ein transparenter großer Raum sei. Ein kleines Teilchen könne leicht durch den inneren Raum der Erde gehen, weil die Erde aus sehr feinen kleinen Partikeln besteht, die wie ein durchscheinender Raum sind. Ebenso kann alles leicht von Licht durchdrungen werden. Durch diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse verändern wir unser Weltbild. So können wir ein neues Verständnis aufbauen und mit unserem Bewusstsein weit hinter unsere fünf Sinnesorgane, unsere Gedanken und Körpergefühle gehen. Alles ist ein Qi-Raum.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jede Form aus Qi besteht und ein Qi-Feld um sich hat. Das Qi enthält die Information der Substanz, es bringt die Form hervor und bildet deren Inhalt. Das Qi der Materie kann sich verändern und sich ins Universum auflösen, aber relativ gesehen bleibt das Qi selbst erhalten. Wir haben ein Qi-Feld im Körper und um unseren Körper herum. Das Qi-Feld umgibt uns immer.

Wenn unser Bewusstsein nicht im Körper ist, dann kann unser Qi schnell abnehmen und sich verflüchtigen. Das Bewusstsein kann das Qi-Feld aufrechterhalten. Wenn dein Bewusstsein zentriert ist, dann kann das Qi-Feld in und um deinen Körper gestärkt und verbessert werden. Denn dein Bewusstsein sammelt auf natürliche Weise universelles Qi in deinen Körper und verwandelt es in Körper-Qi. Das unsichtbare Qi kann sich in eine physische Form und die physische Form kann sich in unsichtbares Qi verwandeln. Dieser Vorgang geschieht in jeder Sekunde unseres Lebens.



---

# STARKES INNERES QI

---

DURCH DAS MINGJUE GONGFU TRAINING KÖNNEN WIR UNSER  
GANZES LEBEN VERBESSERN.

Im Mingjue Gongfu Basismodul I konzentrieren wir uns hauptsächlich auf den inneren Raum unseres Körpers. Der Grund dafür ist, dass wir unser inneres Qi verbessern, wenn wir mit unserem Bewusstsein eine Verbindung zum inneren Qi-Raum herstellen. Am Anfang beobachten wir vorrangig unseren inneren Raum, um ein starkes Qi-Zentrum im Körper aufzubauen. Denn das innere Qi enthält kraftvolle Informationen, die dein Leben ganzheitlich unterstützen.

Es gibt daoistische Praktizierende, die ihren Fokus nur auf den inneren Raum des unteren Dantians richten. Nach einigen Jahren der Praxis wird das innere Qi außerordentlich stark. Wenn unser inneres Qi harmonischer, stärker und zentrierter wird, dann verbinden wir uns auch mit dem universellen Qi. So wird nicht nur unser inneres Qi aufrechterhalten, sondern auch mit universellem Qi angereichert und unsere Lebensqualität wird verbessert.

Viele Menschen haben ein gutes Herz und wollen anderen helfen. Aber wenn deine Kraft der Beobachtung nicht ausreichend ist, verlierst du dich durch übertriebene Hilfsbereitschaft selbst. Du trennst Körper vom Bewusstsein, denkst zu viel und haftest an vielen Dingen an. Du hast innerlich keinen klaren und stabilen Beobachter.

Ein dritter wichtiger Punkt ist, dass auch unser innerer Beobachter zunehmend stabiler, kraftvoller und reiner wird, wenn wir auf unseren inneren Raum fokussieren und tief in ihn hineingehen. Wenn du dies verinnerlichst, wird sich dein inneres Qi verbessern.

---

# TIEFER UNIVERSELLER RAUM

---

WENN DEIN INNERER RAUM GEÖFFNET IST, DANN  
WIRST DU DICH SEHR WOHL FÜHLEN.

## ÖFFNEN DES KÖRPERS

Der ganze Körper im Inneren ist ein sehr tiefer universeller Raum, wie eine stille Nacht. Wir schulen unser Bewusstsein, um tief mit dem inneren Raum des Qi-Körpers zu verschmelzen. Das Bewusstsein verschmilzt mit dem Körper zu einer Einheit. Das ist die Grundlage für die Praxis aller weiteren Stufen.

Öffne deinen inneren Raum, dann hast du eine harmonische und schöne Erfahrung. Öffne deinen Körper, um eine neue ganzheitliche Körperstruktur aufzubauen. Verbessere die Flexibilität deines Körpers und die Fähigkeit deines Bewusstseins, deine Bewegungen zu koordinieren. Verbessere deine Gesundheit, so dass das innere Qi in Fülle ist, frei fließt und alle Funktionen des Körpers sehr gut sind.

Wenn das innere Qi stärker wird, dann wird das Leben wieder mehr ins Gleichgewicht gebracht und deine Emotionen werden positiver. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass dann ihre Beziehungen zu anderen harmonischer werden. Dies basiert auf der Ganzheit. Wenn sich dein Bewusstseinszustand verbessert, dann verbessert sich dein Leben. Ganz natürlich wirst du zuversichtlicher, dein Qi-Status verbessert sich und dein Bewusstsein wird stabiler. Auch deine Beziehungen verbessern sich auf natürliche Weise, denn andere verbinden sich mit deinen guten Gedanken und deiner positiven Energie. Sie werden sich in deinem Umfeld wohl fühlen und sich ebenfalls positiv verändern.

Dies wird auch deine Arbeit unterstützen. Warum ist das so? Wenn dein Leben besser und dein Bewusstsein stabiler ist, dann geht dir auch deine Arbeit leichter von der Hand. Denn dein Bewusstsein ist klarer, du bist weiser, kreativer und du hast mehr Energie für deine Tätigkeit. Auch gerade, weil deine Beziehungen zu anderen besser und deine Gefühle für sie angenehm sind, werden dich die Menschen gern unterstützen.

---

# DIE DREI EBENEN DER GANZHEIT

---

DR. PANG HAT WIEDERHOLT GESAGT, DASS DEIN BEWUSSTSEIN NICHT AUF DEN KÖRPER UND NICHT AUF QI FIXIERT SEIN SOLLTE.

## DAS LEBEN AUS QI-SICHT

Aus der Perspektive von Qi, sind wir Qi. Wir sollten die Fähigkeit der Entspannung, Konzentration, Beobachtung und Transformation entwickeln. Als Basis sollten wir den Qi-Zustand erfahren und uns aus diesem heraus tief entspannen.

Viele Menschen praktizieren seit vielen Jahren Meditation und Qigong, jedoch haben sie ihr Niveau nicht weiterentwickelt, weil ihr Bewusstsein nicht ausreichend konzentriert ist. Ihr Bewusstsein besitzt noch nicht die Fähigkeit, durch den ganzen Körper zu gehen.

Aus diesem Grund trainieren wir bewusst die Fähigkeit der Beobachtung. Zuerst trainieren wir unser Bewusstsein durch stille und bewegte Übungen, tief mit dem inneren Raum des Körpers zu verschmelzen.

Durch das Mingjue Gongfu Training verbessern wir unser ganzes Leben. Unser Leben umfasst nicht nur die körperliche und energetische Ebene, sondern auch die Bewusstseins- und Qi-Ebene und alle unsere Beziehungen, also auch die Familie. Unser ganzes Leben.

## DAS LEBEN AUS SICHT DES BEWUSSTSEINS

Viele Praktizierende, die bereits seit langem üben, sind noch durch das Körpergefühl begrenzt: Sie sind auf Körper- und Qi-Gefühl während des Übens fixiert. Im Huaxia Zentrum hat Dr. Pang immer erwähnt, dass das Bewusstsein nicht auf den Körper fixiert sein sollte. Sonst „stirbt“ es an der Körperfixierung. Auch sollte das Bewusstsein nicht auf Qi fixiert sein, sonst „stirbt“ es an der Qi-Fixierung. Das Körper- und Qi-Gefühl hängt von den Sinnesorganen ab. Wenn das Bewusstsein durch die Sinnesorgane eingeschränkt wird, dann ist es so, als ob das Bewusstsein in ein Gefängnis gesteckt wird, in dem es sich nicht bewegen und nicht flexibel entfalten kann.

Im Mingjue Gongfu Training ist reines Bewusstsein (Mingjue) der Meister. Wir integrieren und arbeiten weiterhin mit allen drei Ebenen: Körper, Qi und Bewusstsein. Sie sind alle wichtig, aber Mingjue bleibt dabei immer Zentrum. Das Bewusstsein ist der Meister und nicht der Sklave von Körper oder Qi-Gefühl. Körper und Qi dienen dem Bewusstsein. Das Bewusstsein dient weder dem Körper noch dem Qi. Damit überschreiten wir allmählich die Fixierung und Begrenzung von Körper und Qi.

---

# DIE ENTWICKLUNG DES BEWUSSTSEINS

---

DURCH DIE MINGJUE-PRAXIS ERWACHT DAS BEWUSSTSEIN ZU  
INNEREM FRIEDEN, ZU FREIHEIT UND UNIVERSELLER LIEBE

## WARUM PRAKTIZIEREN WIR MINGJUE?

Wir praktizieren Mingjue, um unser Bewusstsein weiterzuentwickeln. Durch die Mingjue-Praxis beginnt das Bewusstsein zu innerem Frieden, zu Freiheit und zu universeller Liebe zu erwachen. Dieses hochschwingende Bewusstsein transformiert den physischen Körper und die materielle Welt und erschafft ein wunderschönes Leben.

Wenn du spürst, dass dein Bewusstsein sehr friedlich ist, dann wird sich auch dein ganzes Körper-Qi verändern und harmonischer werden. Qi und Blut werden besser fließen. Dein ganzes Leben wird optimiert. Das Bewusstsein und das Qi im gesamten Körper, das Qi-Feld und das universelle Qi verschmelzen miteinander. Dies ist ein ganzheitlicher Zustand, der das ganze Leben umfasst. Komme immer in diesen Zustand zurück und verbessere ihn stetig. Dies ist der Weg der Selbstliebe.

Wenn du in deinem besten Zustand bist, dann verbreitest du automatisch gute Schwingungen.

Damit bist du ein wunderbares Geschenk für deine Umwelt, einschließlich aller Menschen, Tiere und Pflanzen. Du siehst, die Praxis ist so einfach. Du brauchst nur in deinem besten Bewusstseinszustand zu bleiben. Dann liebst du dich selbst und die Welt. Das ist gut für dein Leben, für alle Wesen und die Natur. Es gibt so viele Anhaftungen, die uns von unserem besten Zustand fernhalten. Was können wir dagegen tun? Wir müssen unsere innere Haltung verändern. Immer wieder üben, in unseren besten, ganzheitlichen Zustand zu kommen.

Wenn wir beobachten, beginnt das Bewusstsein sich selbst zu erfahren. Der innere Beobachter kommt zu sich selbst zurück. Dies ist wichtig, denn wenn der Beobachter beginnt, sich selbst zu beobachten, hört der Kampf auf. Wenn du tief in dir deine Ängste beobachtest, lösen sich negative Emotionen auf. Dein Inneres wird friedlich und frei.

Wenn du in diesem Zustand bleibst, dann wird dein Leben genährt. Dies ist der beste Zustand. Die Menschen fixieren immer auf das außen, aber das trennt sie von diesem Zustand der Ganzheit. Wir konzentrieren uns darauf, die Ganzheit wieder herzustellen, um unser Leben in einen ganzheitlichen Zustand zu bringen. Behalte diesen Zustand bei, behalte einfach diesen Zustand bei.

---

# DAS WELTWEITE BEWUSSTSEINSFELD

---

VIELE MENSCHEN GEHEN HERZ AN HERZ  
IN DIE GLEICHE RICHTUNG

## WIE KÖNNEN WIR UNSER BEWUSSTSEIN AUFWECKEN UND FREIHEIT ERLEBEN?

Es erscheint schwierig, aber wenn du den Weg kennst, ist es möglich. Wenn du dich dem weltweiten Bewusstseinsfeld anschließt, wird dich seine hochschwingende Resonanz unterstützen und die Reise wird viel einfacher.

Unser kraftvolles Bewusstseinsfeld unterstützt jeden Einzelnen. Dieses Feld besitzt eine unsichtbare und sehr reine Kraft. Du wirst spüren, wie dein Bewusstsein reiner und stabiler wird. Unsere Herzen unterstützen einander im globalen Bewusstseinsfeld. Viele Menschen gehen Herz an Herz in die gleiche Richtung.

Wenn wir Mingjue Gongfu praktizieren, leisten wir mit unserem besten Bewusstseinszustand einen Beitrag für die ganze Welt. Je mehr wir unseren besten Bewusstseinszustand mit der Welt teilen, desto schönere Informationen erhalten wir. Teile diesen sehr klaren Bewusstseinszustand und seine Schönheit mit allen Menschen und der ganzen Welt.

Das Bewusstsein ist in diesem Zustand sehr harmonisch und angefüllt mit universeller Liebe. Es reinigt das Bewusstseinsfeld der Menschheit und das weltweite Qi-Feld. Es ist rein, klar und wunderschön.

Unser kraftvolles Bewusstseinsfeld wächst. Wir unterstützen uns gegenseitig und wachsen gemeinsam. In unserer Übungspraxis sollten wir immer diese Absicht und Erfahrung haben. Wir heilen und verbessern nicht nur unser individuelles Leben, sondern wir unterstützen Herz an Herz die ganze Welt, weil wir eins sind. Gleichzeitig heilt und unterstützt uns das ganze Bewusstseinsfeld.

---

# DER TIEFE BRUNNEN

---

ES IST, ALS WÜRDEN MAN EINEN BRUNNEN BAUEN, UM WASSER ZU FINDEN. HIERFÜR MUSST DU DICH AUF EINE STELLE KONZENTRIEREN.

Manche Menschen praktizieren immer noch zu viele Methoden und sind nicht fokussiert. Ihr Bewusstsein wird durch viele verschiedene Methoden zerstreut. Der Zweck ist nicht, viele Methoden zu praktizieren. Unser Ziel ist, die Fähigkeiten unseres Bewusstseins und des Körper-Qi zu verbessern, um eine tiefe Transformation zu erreichen.

Anstatt viele Methoden zu üben, ist es besser, einige wenige Methoden zu praktizieren, vielleicht sogar nur ein oder zwei Methoden und diese dann tiefer.

Ich habe 30 Jahre Qigong praktiziert, viele Methoden gelernt und festgestellt, dass man gute Fortschritte erzielen kann, wenn man über einen längeren Zeitraum nur wenige einfache Methoden praktiziert. Es ist, als würde man einen Brunnen bauen, um Wasser unter der Erde zu finden. Dafür musst du dich auf eine Stelle konzentrieren und immer tiefer graben. Wenn du tief genug gegraben hast, wirst du auf Wasser stoßen. Wenn du dagegen immer die Stelle wechselst, wirst du nie Wasser finden. Dies ist ein wichtiger Punkt, den wir verstehen müssen.

Mingjue ist das Herzstück der stillen und bewegten Methoden. Wir trainieren Mingjue mit dem Körper, aber wir fixieren nicht auf den Körper und darauf, diesen in einen Qi-Körper zu verwandeln. Wir trainieren Mingjue, um mit dem universellen Qi zu verschmelzen, aber wir sind nicht darauf fixiert.

Wir trainieren Mingjue auch für Heilung. Für uns selbst und für andere. Wir praktizieren Mingjue auf einer feinstofflichen Energie-Ebene, wie Elektrizität und Magnetismus. Wir schulen Mingjue in unseren nahen Beziehungen und nenne dies „Ganzheit der Familie“, denn du und deine Familie bilden immer eine Ganzheit. Aber dein Mingjue hält nicht an einer Person fest, sondern liebt alle bedingungslos und erschafft Harmonie.

---

# DEN REFERENZRAHMEN VERÄNDERN

---

WENN DEIN BEWUSSTSEIN IN EINEM KLAREN, ZENTRIERTEN UND ERWACHENDEN ZUSTAND BLEIBT, DANN FÜHLST DU, DASS DICH NICHTS MEHR EINFANGEN KANN.

Auf der Bewusstseinssebene beginnen wir, durch unseren alten Referenzrahmen zu gehen. Unser Referenzrahmen hat viele alte Gewohnheiten und feste Vorstellungen. Die alten Muster werden aktiviert, wenn dir im alltäglichen Leben Trigger begegnen. Dies ist sehr wichtig, um unser Leben zu verändern.

Wie viel Veränderung geschieht, hängt davon ab, wie kraftvoll und rein dein Beobachter ist. Viele Menschen möchten heilerisch tätig sein. Verbessere deine Fähigkeit des Beobachtens. Dies ist der Weg, um deine Heilkraft zu trainieren.

Viele Menschen versuchen seit vielen Jahren, sich selbst zu heilen, aber ihre gesundheitliche Situation hat sich nicht wesentlich verbessert, weil ihr Bewusstsein auf Probleme fixiert ist. Das Bewusstsein bzw. der Beobachter haben sich nicht ausreichend entwickelt.

Wenn du dich auf dein Inneres konzentrierst, um einen harmonischen Zustand zu erschaffen, dann verändert sich dein Leben ganz bewusst von innen. Aber das ist nicht genug. Wir teilen diese wundervolle innere Erfahrung mit anderen. Dies ist ein Prozess, um allen zu helfen, andere zu lieben. Dies ist die alles umfassende Praxis und gleichzeitig sehr einfach. Stelle einen harmonischen inneren Zustand her und teile diesen mit deiner Umwelt, dann wird auch die Welt um dich herum harmonisch werden.

Wenn dein Bewusstsein in einem klaren, zentrierten, erwachenden Zustand bleibt, fühlst du, dass dich nichts mehr einfangen kann. Du bist sehr friedlich, entspannt und wunderschön. Das Herz im Inneren ist frei. Du hältst an nichts fest. Du erlebst einen wunderbaren freien Zustand - das ist das Erleben von universeller Liebe. Lasse dich von diesem schönen Bewusstseinsfeld unterstützen und erfahre den harmonischen Zustand in deinem Bewusstsein. In diesem Zustand haftest du nicht mehr an der materiellen Welt und am physischen Körper-Qi an.

---

# IM TÄGLICHEN LEBEN PRAKTIZIEREN

---

## ERWACHENDES GANZHEITLICHES BEWUSSTSEIN

Wir trainieren Mingjue als Einheit in der Gemeinschaft. In der Gemeinschaft hat jeder andere Denkweisen und Ideen. Wir bleiben im Mingjue-Zustand und verwenden den Referenzrahmen, um miteinander zu kommunizieren. Wir wissen, dass unser Mingjue-Bewusstsein miteinander verschmilzt und wir einander lieben können. Deshalb blockiert unser individueller Referenzrahmen nicht die Gemeinschaft.

In der Gemeinschaft haben viele Menschen einen ähnlichen Referenzrahmen. Daher trainieren wir Mingjue gemeinsam als Einheit und für die gesamte Gesellschaft. Die klare Bewusstheit hilft uns, hinter starke Identifikationen zu gehen, die aus unseren lange aufgebauten Referenzrahmen resultieren. Wie die Wellen und das Meer. Wir beginnen zu erkennen, dass wir der Ozean sind und nicht die Wellen

Menschliche Verbindungen beginnen im kleinen Familienumfeld und erstrecken sich auf die Gemeinschaft, die Gesellschaft und das weltweite Bewusstseinsfeld. Beziehungen manifestieren sich hauptsächlich in unserem Bewusstsein - in meinem Bewusstsein und dem Bewusstsein anderer. Dies sind bewusste Beziehungen.

Wenn du mit anderen kommunizierst, dann ist dein Referenzrahmen entweder entspannt und harmonisch oder du kämpfst mit anderen, du bestreitest einen Ego-Kampf. Wenn wir aber im Mingjue-Zustand bleiben, dann lösen wir nach und nach die Probleme. Wir trainieren Mingjue in der weltweiten Ganzheit: Mit der menschlichen Gesellschaft, der Natur einschließlich der Pflanzen, Tiere und allem, was existiert, um eine harmonische Welt zu erschaffen. Wir trainieren Mingjue durch Meditation und tägliche Übung reiner und klarer zu werden. Dann wird dein Bewusstsein unabhängig und zu einer Art unsichtbaren Kraft. In deinem Bewusstsein bestärkst du den unendlich leeren Raum.



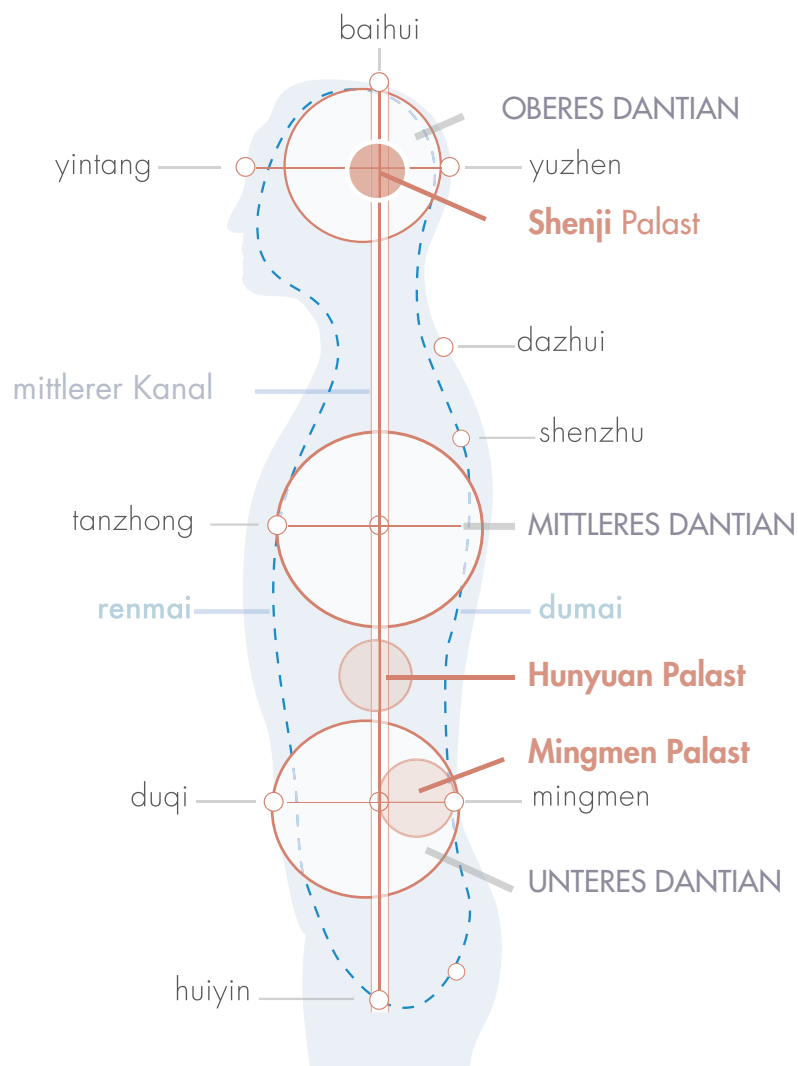


# DAS TOR DES HIMMELS

SHENJI-PALAST IST EINE ÄUSSERST WICHTIGE STELLE IN DER ZHINENG-QIGONG-PRAXIS

Wenn wir Shenji üben, müssen wir die Stelle kennen. **WO BEFINDET SIE SICH?**

Horizontale Linie von Yintang nach Yuzhen + vertikale Linie von Bahui (und Tor des Himmels) nach unten = der Bereich, in dem sich diese beiden Linien kreuzen. Es ist der Raum um die Zirbeldrüse.



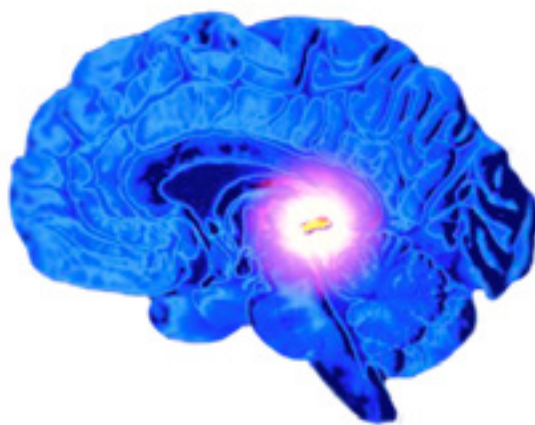
---

# AUSSERGEWÖHNLICHE FÄHIGKEITEN

---

VOM SHENJI PALAST AUS KANNST DU IN ZWEI RICHTUNGEN GEHEN UND ZWEI VERSCHIEDENE ARTEN VON AUSSERGEWÖHNLICHEN FÄHIGKEITEN ENTWICKELN.

Der Raum des Shenji-Palasts umfasst die Zirbeldrüse. Denke einfach an die Mitte deines Kopfes. Diese Stelle ist besonders wichtig, wenn wir Shenji sagen, denn dort wird eine Vibration stattfinden. Die Zirbeldrüse befindet sich dort, wo das Zentrum des DRITTEN AUGES ist.



Viele Leute nehmen an, dass das dritte Auge zwischen den Augenbrauen liegt, aber es liegt im Zirbeldrüsenbereich. Von hier aus entwickeln wir unsere außergewöhnlichen Fähigkeiten.

Vom Shenji-Palast aus kannst du in zwei Richtungen gehen und zwei verschiedene Arten von außergewöhnlichen Fähigkeiten entwickeln. Wenn du vom Shenji-Palast nach vorn gehst, öffnet sich die Funktion des dritten Auges. Du kannst „hindurchsehen“, beispielsweise in den Körper anderer oder Diagnosen über das Innere des Körpers eines anderen stellen. Wenn du durch den Körper anderer siehst, ist der Körper transparent. Du kannst die Ebene sehen, die du sehen möchtest.

Wenn du vom Shenji-Palast nach oben zum Tor des Himmels gehst, kannst du eine weitere und grundlegendere außergewöhnliche Fähigkeit entwickeln. Du kannst Dinge direkt wissen. Zum Beispiel wirst du wissen, was morgen passiert oder was in einem anderen Teil der Welt geschieht. Du weißt dies nicht durch logisches Denken, sondern dadurch, dass du eine Information erhältst.

---

# SHENJI MEDITATION

---

DIE ABSICHT SOLLTE GANZ LEICHT SEIN. MIT EINEM KLEINEN INNEREN LÄCHELN ENTSPANNST DU DEINEN INNEREN RAUM.

Entspanne deine Absicht. Die Entspannung entsteht zweifach. Einerseits entspannst du deine Absicht, indem du innerlich leicht lächelst und gleichzeitig Shenji-Palast als puren, leeren Raum wahrnimmst, andererseits entspannst du dich im inneren Raum. Konzentriere dich auf diesen Raum und entspanne dann deine Absicht. Ich wiederhole diesen wichtigen Punkt. Wenn du merkst, dass dein Bewusstsein bereits in Shenji-Palast ist, fokussiere dich auf diesen Raum. Die Absicht sollte sehr leicht sein. Mit einem kleinen inneren Lächeln wird dein Inneres entspannt. Mit einem kleinen inneren Lächeln beginnt sich der Shenji-Palast zu öffnen, aber du konzentrierst dich immer noch auf das Zentrum und sagst "Shenji".

Wenn du anfängst, Druck im Kopf zu spüren, ist es wichtig, deine Absicht zu lockern und dein Bewusstsein zu öffnen. Bringe dein Bewusstsein nach unten und scanne Stück für Stück deinen gesamten inneren Raum. Du kannst damit abschließen, indem du deine Atmung im Bauchraum oder deine Ganzkörperatmung beobachtest.

Entspanne dich und beobachte deine Atmung für eine Weile, bevor du die Übung beendest.

Dies ist der Beginn für die erste Grundübung.

[KOSTENLOSE VIDEO-MEDITATION](#)  
[HIER KLICKEN](#)

## DEUTSCHE ÜBERSETZUNG DER SHENJI-MEDITATION

Um dir zu helfen, der englischsprachigen Ton-Aufnahme der Shenji-Meditation besser folgen zu können, findest du nachfolgend die deutsche Übersetzung. So kannst du die Meditation später auch ohne die Tonaufnahme praktizieren.

### DEUTSCHE ÜBERSETZUNG DER SHENJI-MEDITATION:

Gehe mit deinem Bewusstsein direkt zu Shenji Palast. Shenji Palast ist das Zentrum des Kopfes. Gehe von der Stelle zwischen deinen Augenbrauen direkt zurück in dein Kopfbereich, in den Bereich der Zirbeldrüse. Konzentriere dich auf Shenji Palast und fühle dort hinein. Sage Shenji. Höre mir erst zu. Shenji. Sage Shenji in etwa so: Shen ji Shen jii.

Wenn du Shen sagst, kannst du eine Vibration in Shenji Palast wahrnehmen. Wenn du Ji sagst, wird Qi in Zentrum von Shenji Palast angereichert. Shen ji, Shen ji. Sag es leise, sanft. Shenji. Gleichzeitig entspanne dich.

Wenn wir Shenji tönen, sollten wir Konzentration und Entspannung miteinander verbinden. Wenn du dich nur konzentrierst und zu stark fokussiert bist, fühlst du vielleicht eine Spannung in deinem Kopf. Deshalb entspanne und lass gleichzeitig deine Absicht los. Entspannung entsteht auf zwei Arten: Ein Weg ist, du lockerst deine Absicht, der andere, fokussiere in Shenji Palast mit einem kleinen inneren Lächeln.

Gleichzeitig visualisiere Shenji Palast ist reiner Raum, dann wirst du innen entspannen. Shenji. Fokussiere in diesen Raum und dann entspanne deine Absicht. Ich wiederhole diesen wichtigen Punkt: Wenn du fühlst, dein Bewusstsein ist bereits dort, konzentriert auf diesen Raum, dann sollte deine Absicht immer schwächer werden. Shenji. Shenji.

In Modul 1 tönen wir Shenji und praktizieren hauptsächlich Konzentration und Entspannung unseres Bewusstseins. Ab Modul 3 werden wir noch andere Effekte haben, wenn wir Shenji tönen. Wir werden neue Wahrnehmungen haben.

In Modul 1 und 2 fokussierst du einfach nur auf Shenji Palast und die Vibration und du fühlst, dass die Vibration sehr fein wird. Shenji.

Entspanne mit einem kleinen inneren Lächeln, fühle, im Inneren ist alles entspannt. Wenn du dieses innere Lächeln hast, fühlst du, dass sich der innere Raum von Shenji Palast weiter öffnet.

Er öffnet sich, aber du fokussierst weiter auf das Zentrum und tönst Shenji. Dieses Gefühl der Öffnung lässt das Innere schwerelos werden, leer, Shenji. Töne Shenji zu Beginn laut. Wenn du es klar fühlst und auch die Vibration deutlich wahrnimmst, kannst du auch lautlos tönen. Andere können dich nicht hören, aber dein Mund und deine Zunge bewegen sich immer noch und du nimmst die Luftströmung wahr. Du kannst fühlen, dass die Vibration in Shenji Palast feinstofflicher wird, reiner. Entspanne noch mehr. Shenji Palast öffnet sich mit einem inneren Lächeln. Öffne noch mehr. Dieser Raum ist weit geöffnet. Geöffnet heißt nicht, dass du auf den unendlichen Raum fokussierst, du konzentrierst dich weiter auf das Zentrum.

Gib einfach eine Information hinein. Öffne dich, und du fühlst, das Innere wird reiner und leichter. Viele praktizieren seit Jahren, aber das Bewusstsein ist trotzdem nicht stabil. Während des Praktizierens haben sie oft eine Menge zerstreuer Gedanken. Deshalb gelingt es ihnen nicht, ihren Qigong-Level zu verbessern. Wenn wir Shenji sagen, sind wir ganz natürlich konzentriert und eine starke oder feine Vibration wird im Zentrum des Gehirns wahrgenommen. Diese Vibration festigt dein Bewusstsein. Wenn du dich darauf konzentrierst, kannst du keine ablenkenden Gedanken haben. Sogar wenn du einmal Gedanken hast, kann sich das rein logische Denken schwer entfalten. Shenji. Diese reine Vibration, auf die du dich konzentrierst, unterstützt das Bewusstsein, sehr stabil zu bleiben. Du fühlst, dass du den sehr, sehr feinen inneren Raum von Shenji Palast wahrnehmen kannst. Ein sehr kleiner Raum, wie die Spitze einer Nadel. So klein dieser Raum auch ist, kannst du ihn doch klar in deinem Bewusstsein wahrnehmen. Entspanne.

Wenn du fühlst, dass Shenji Palast sehr, sehr friedlich geworden ist, und sich auch dein Mund nicht mehr bewegen möchte, dann denkst du einfach Shenji in Shenji Palast. Du denkst, ohne den Mund zu bewegen, einfach nur Shenji. Und doch gibt es weiterhin diese leichte Vibration. Durch die Vibration wird unser Qi feiner und angereichert. Wenn du die Vibration auf diese Weise nicht fühlen kannst, kannst du auch weiterhin Shenji laut tönen. Sehr, sehr sanft. Jetzt sage Shenji lautlos.

Fühle, wenn du Shenji sagst, was passiert dann in Shenji Palast? Und was passiert in deinem Gehirn? In deinen Gehirnzellen, Blutgefäßen? Was kannst du dort wahrnehmen?

Was kannst du im inneren Raum des ganzen Kopfes wahrnehmen? Die reine Vibration in Shenji Palast geht durch den ganzen Raum des Kopfes. Die Vibration breitet sich auch in den Nervenzellen aus. Die Gehirnzellen werden zu einer harmonischen Ganzheit. Die linke und rechte Gehirnhälfte vereinigen sich. Entspanne noch mehr mit einem inneren Lächeln. Deine Absicht wird immer schwächer, sei einfach nur im inneren Raum des Kopfes.

Sage Shenji. Entspanne völlig. Das Qi der Gehirnzellen fließt frei und wird sehr harmonisch. Kleine Blockaden im Inneren des Gehirns verändern sich und lösen sich auf. Du kannst eine Information hineingeben, dass sich durch die Vibration die Qi-Blockaden, die durch deine alten fixierten Erinnerungen entstanden sind, verändern und sich auflösen. Es ist so, dass du in der Vergangenheit einige Erinnerungen gespeichert hast, vor allem emotionale Erinnerungsmuster und diese erschaffen Blockaden, Qi-Blockaden auf Gehirnebene.

Wenn du eine Erinnerung hast, und du erinnerst dich an etwas, das für dich schwer war, dir Leid gebracht hat, dann ist das ein Blockade. Diese Erinnerung reichert Qi an und bildet Blockaden auf Gehirnebene. Deshalb können wir auch tief innen sehr schwer vergessen. Wenn du dich an etwas erinnerst, an ein Trauma, wirst du sofort eine Reaktion haben. Im Kopf und im ganzen Körper, weil sich manche Erinnerungen bereits manifestiert haben, bereits Energieblockaden geworden sind, bis hin zu körperlichen Blockaden. Sage jetzt Shenji. Shenji.

Entspanne dein Gehirn. Der innere Raum des Gehirns wird sehr harmonisch. Wenn du immer wieder Shenji sagst, ist es schwierig an die Vergangenheit zu denken. Du bist im Inneren einfach leer, rein und harmonisch. Dein fixierter Referenzrahmen kann nicht gut arbeiten. Du nimmst nur Qi wahr, und dann verschmilzt die Vibration nach und nach mit dem universellen Raum. Shenji. Behalte dein inneres Lächeln, sage Shenji weiter leise von innen heraus, gleichzeitig entspanne dich.

Dann öffne langsam die Augen und sage innerlich weiter Shenji.



THE WORLD  
**CONSCIOUSNESS**  
COMMUNITY

WENN DU MEHR ÜBER DIE MINGJUE GONGFU AKADAMIE  
ERFAHREN MÖCHTEST, DANN GEHE AUF DEN FOLGENDEN LINK.

[KLICKE HIER](#)

---

# RÜCKMELDUNGEN VON TEILNEHMERN

---

Ich bin überzeugt, dass die Information, das Verständnis und die Anwendung der durch den Mingjue Gongfu-Kurs vermittelten Inhalte wirklich zu Transformation und Stärkung führen.

Gut organisiert, schrittweiser Aufbau und voller Liebe.

Dieser Kurs hat wesentlich zur Entwicklung meines Bewusstseins beigetragen!

Viele schöne Übungen und Theorien.

Der Kurs hat mir wertvolle Werkzeuge und Methoden an die Hand gegeben, um mich persönlich weiterzuentwickeln.

Die Beobachtung des Referenzrahmens, das Bewusstwerden meines wahren Selbst.

Ich kann hineingehen, mir meiner selbst bewusst sein, entspannen, alles ist in Ordnung, ich habe Vertrauen zu mir selbst entwickelt. Die Gruppe ist unglaublich unterstützend.

Das Erleben der Informationen, die Lehrer Wei in das Qi-Feld hineingegeben hat.

Mir gefiel, dass Praxis und Theorie die ganze Zeit eine Einheit bildeten.

Das universelle Bewusstseinsfeld erwecken, wie wir es unterstützen und selbst unterstützt werden können. Das Verstehen und Erleben, dass wir über den Referenzrahmen hinausgehen können.

Ein neues Verständnis von Ganzheit erhebt sich in mir. Ich verstehe besser, wer ich bin, was ich bin, was die Ganzheit ist und wie schön und wunderbar es ist.

Ich kann tiefer in den Körper sehen und Blockaden auf emotionaler und körperlicher Ebene lösen.

Der Mingjue-Zustand ist ein sehr wirkungsvoller und gesegneter Weg, um Paradigmen zu ändern, um sich unter jeglichen Umständen der Kraft der Liebe zu öffnen.



Miteinander die Begeisterung teilen, gemeinsam in einer Gruppe etwas über unseren Geist und unser Bewusstsein lernen. Ich mochte die reichhaltigen Inhalte des Kurses und alle Möglichkeiten, die die Teilnehmer für den gegenseitigen Austausch nutzen konnten.

Die Fähigkeit, mein Herz zu öffnen und wieder lieben zu können.

Mit dem Mingjue-Bewusstsein als Schlüsselübung verbringe ich keine Zeit mehr damit, mir Sorgen darüber zu machen, was ich „tun“ sollte. Meine Intuition ist gewachsen. Ich weiß, wie man auf natürliche und ausgewogene Weise effektiv übt. Alles wächst durch das Kultivieren meines Mingjue-Bewusstseins.

Die Fähigkeit, mit meinem Bewusstsein in der Meditation die Leere zu erfahren, Freude und Liebe tief empfinden zu können.

Der Kurs war von einzigartigem Wert, da er eine andere Möglichkeit bietet, unsere Welt aus uns selbst heraus zu betrachten. Anstatt uns mit unserem Ego zu konfrontieren, bietet Mingjue Gongfu eine Möglichkeit, über das Ego hinaus zu gehen. Ich muss weiterhin praktizieren, aber ich habe jetzt einen Ansatz und die Methoden dazu.

Es ist ein Weg, die negativen Wurzeln unseres Lebens zu beseitigen und die positiven Informationen in uns zu belassen.

Zu lernen, in einem guten Zustand zu sein und heilende Qifelder zu erschaffen, ist ein großartiges Werkzeug. Der Mingjue-Zustand lässt die Probleme im Leben leichter bewältigen, und positive und schöne Gedanken überwinden die negativen Gedanken aus dem alten Referenzrahmen.

Den Mingjue-Zustand zu vertiefen und Übungen in diesem Zustand auszuführen. In Frieden und Harmonie mit mir selbst zu sein. Um mein inneres und äußeres Universum zu erkunden.