

Innere Alchemie – „Die Rückkehr zum Ursprung“:

Was ist innere Alchemie (Nei Dan Gong)?

Unter Alchemie versteht man im Allgemeinen einen Prozess der Umwandlung, Verfeinerung oder Veredelung. Die innere Alchemie (chin. „Nei Dan Gong“) ist das praktische Schulungssystem der größten daoistischen Schule Chinas, dem so genannten Quan Zhen Dao (Weg der vollständigen Verwirklichung). Es versteht sich als Weg der persönlichen Kultivierung und Heilung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den Gesetzen der (menschlichen) Natur.



Laotse, legendärer Begründer des Daoismus und Verfasser des Daodejing

Seit Laotse gibt es eine Jahrtausende alte daoistische Überlieferungslinie, aus der sich das Nei Dan Gong vor ca. 800 Jahren entwickelt hat. Es ist die ursprüngliche Quelle, aus der sich viele Stile des Qi Gong, des Taijiquan, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und des Tui Na Anmo (chinesische Heilmassage) entwickelt haben.

Als Begründer des Nei Dan Gong gilt Qiu Chu Ji (1148 - 1227). Er selbst war Schüler des Quan Zhen Dao Begründers Wang Chong Yang und ging später als einer der sogenannten „sieben Unsterblichen“ in die Geschichte ein.

Qu Chu Ji soll als erster die daoistischen Schulungsmethoden zu einem praktischen und klar strukturierten Schulungsweg zusammen gefügt haben, so dass eine Vielzahl von Menschen in den Genuss der vormals geheimen daoistischen Lehren kommen konnte.

Ziele der Inneren Alchemie:

Alle unsere körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Probleme entstehen nach der Lehre der Inneren Alchemie dadurch, dass wir uns von unserem eigentlichen Wesen als Mensch, unserer wahren Wesennatur, entfremdet haben.

Das höchste Ziel der Inneren Alchemie ist dementsprechend die Rückkehr zu unserer wahren Wesensnatur. Dies wird auch als Rückkehr zum Ursprung bezeichnet und ist mit der Erlangung des Dao gleichbedeutend.

Dies ist nach klassischer Auffassung die universelle Medizin zur Heilung all unserer Probleme und der Schlüssel zur Erweckung der in uns ruhenden geistig-seelisch-körperlichen Potentiale.

Die Rückgewinnung unserer wahren Wesensnatur wird möglich, wenn der Übende Körper, Geist und Seele in Einklang untereinander und mit der Natur bringen kann und die so genannten „drei Schätze“ Jing (Essenz/Vitalität), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) wieder zu einer harmonischen Einheit verbunden werden. Diesen Zustand bezeichnet man auch als die Erlangung des „Inneren Elixiers“ (chin. „Nei Dan“), was dem Nei Dan Gong seinen Namen gegeben hat.

Der Stufenweg zur Rückgewinnung der Wesensnatur

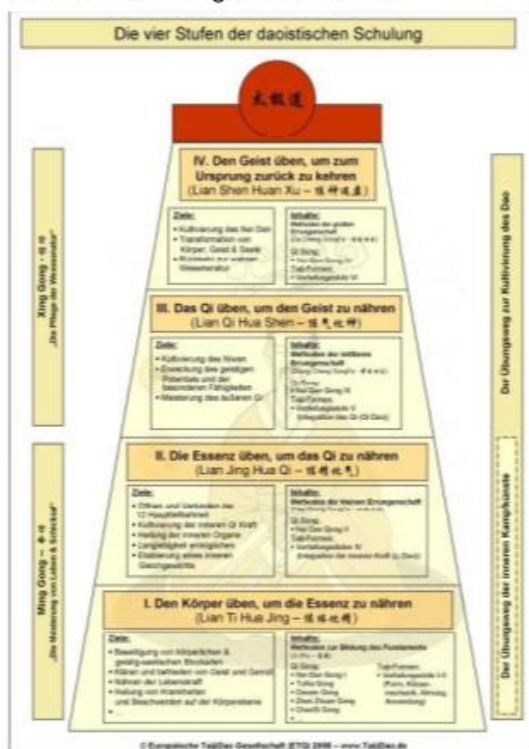
Die Rückgewinnung der ursprünglichen Wesensnatur und die „Erlangung des Inneren Elixiers“ geschehen über einen klaren und einfach strukturierten vierstufigen Prozess. Im Laufe dieser Schulung lernt der Übende Schritt für Schritt, wie er systematisch Körper, Geist und Seele in Einklang mit der Natur bringen und damit harmonisieren, heilen und entfalten kann.

Jede dieser vier Trainingsstufen verfügt über eine eigene tiefgründige



Wang Chong Yang

Theorie und verschiedene fein aufeinander abgestimmte Trainingsschritte.
Das Nei Dan Gong ist daher ein vollständiges System der inneren Kultivierung und umfasst unter anderem folgende Bereiche:



- Daoistische Körperschulung
- Daoistische Atemschulung
- Daoistisches Qi Gong
- Daoistisches Taiji
- Daoistische Meditation & Bewusstseinschulung
- Daoistische Methoden zur Vervollkommnung des eigenen Charakters
- Daoistische Ethik als Grundlage einer verantwortungsvollen und weisen Lebensgestaltung
- Daoistische Künste wie meditative Kalligraphie und Musik

Das Nei Dan Gong ist daher nicht nur wegen seiner inhaltlichen Tiefen und seines systematischen Schulungsansatzes, sondern auch wegen der vielen bei uns in Europa bisher unbekannt, aber sehr wichtigen Teildisziplinen, eine einzigartige Schatztruhe für alle an der daoistischen Tradition und ihren Künsten, wie z.B. Taijiquan und Qi Gong, interessierten Menschen.

(Diese Abbildung können Sie auf unserer Homepage herunterladen.)

Weitere Informationen zu den Inhalten und Zielen der einzelnen Stufen finden Sie im Dokument: „Die Lern- und Übungsstufen der Inneren Alchemie“ und auf unserer Homepage.

Innere Alchemie in Europa

Das vollständige Übungssystem der Inneren Alchemie wird normalerweise nur in daoistischen Klöstern oder Einsiedeleien vom Meister an den Schüler weitergegeben.

Meister Shen Xijing, der technische Direktor der ETG, hatte das Glück, als einer der ganz wenigen weltlicher Schüler, beim zurückgezogen auf dem Berg Zhong Nan Shan lebenden Großmeister der 25. Generation des Chuan Zhen Dao, Xian Ju Shan Ren, als Schüler angenommen zu werden.

Meister Shen entwickelte in Zusammenarbeit mit seinem Meister ein auf der klassischen Schulungstheorie basierendes Lernstufenkonzept, das es auch Schülern im Westen ermöglicht, die Innere Alchemie systematisch, fundiert und vollständig zu erlernen. Die Europäische TaijiDao Gesellschaft bringt dieses Konzept nun erstmals nach Europa, damit auch die Menschen im Westen vom Studium dieser alten Weisheitslehre profitieren können.

Das Dao der Selbstkultivierung: Innere Alchemie für Anwender

Den Weg der Inneren Alchemie zu gehen bedeutet, in uns selbst zu investieren und ist auf vielfältige Weise von Bedeutung, denn Innere Alchemie ist...

- Ein Weg zur körperlichen, geistigen und seelischen Heilung
- Ein Weg zur Entfaltung unserer verborgenen Potentiale und Kräfte
- Ein Weg, um uns selbst und die Welt bewusst zu erfahren, zu verstehen und zu meistern

- Ein Weg, um Glück, Zufriedenheit und inneren Frieden in uns selbst zu schaffen und diese Errungenschaften in die Welt hinaus zu tragen
- Ein systematischer Weg der Selbstentdeckung und Entwicklung
- Ein Weg, um die daoistische Kultur zu verstehen und damit die aus ihr entstandenen Künste, wie z.B. Qi Gong und Taijiquan, in voller Tiefe durchdringen und meistern zu können

Die Innere Alchemie an sich ist keine Religion, sondern ein praktischer Weg der Selbsterkenntnis und Heilung und als solcher für alle Menschen, unabhängig von der spirituell-religiösen Orientierung oder Weltanschauung, erlern- und praktizierbar.

Das Dao verbreiten: Innere Alchemie für Lehrende der „Wegkünste“

In einem Zeitalter von Selbstentfremdung, globaler Gewalt und sozioökonomischen Krisen braucht es nicht nur Menschen, die sich wieder ihrer wahren Wesennatur bewusst werden und damit für sich selbst innere und äußere Harmonie realisieren können, sondern es braucht auch Menschen die bereit sind, diese Erfahrung zum Wohle des Einzelnen und der Gesellschaft in die Welt hinaus zu tragen.

Innere Alchemie zu lehren bedeutet daher:

- Auf der Basis des eigenen authentischen Verständnisses Menschen effektiv und tiefgreifend auf ihrem Weg zu Gesundheit, Seelenfrieden und innerer (Lebens-) Kraft führen zu können.
- Die volle Tiefe und den wirklichen Sinn von Taijiquan und Qi Gong, weit über alle Wellness- und Versportlichungstendenzen hinaus, vermitteln zu können.
- Menschen zu helfen, sich auf körperlicher, energetischer, geistiger und seelischer Ebene weiterentwickeln zu können.
- Durch das Medium der daoistischen Weisheitslehre die Menschen zu etwas Wesentlichem (ihrer Wesensnatur) zurück zu führen und damit einen Beitrag zu einer gesünderen, friedlicheren und glücklicheren Gesellschaft zu leisten.
- Auf die Erfahrungen, das Wissen und die Fähigkeiten einer uralten Traditionslinie zurück greifen zu können
- Einen Beitrag zur Verbreitung einer der ältesten Weisheitstraditionen der Welt in Europa zu leisten