



Ruth Röber-Bitter

..Glaube, Liebe, Hoffnung..

Mein Weg mit der YiXue



Autobiographie



Für meine Tochter und meinen Lehrer

Sifu Wei Ling Yi



Inhaltsverzeichnis	5
Prolog	8
Teil I: Begegnung und erste Höhepunkte	10
Wie alles begann: Irrungen – Wirrungen	10
Annäherung	18
Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer – <i>Bi Gu</i> -Halbfasten	24
Vielfältige Meditationserfahrungen	35
Eine intensive Begegnung mit dem Reissack ,Sitzen auf dem Lotus‘ – die erste Reise mit Großmeister Wei Ling Yi	44
Eröffnung des YiXue Zentrums in Nossen und die Lotusfeste im Zentrum	54
Teil II: Prüfung und Vertrauen	62
Lehre ohne Worte	71
Ich bin Lotus, Lotus bin ich	71
Brüche	74
Talfahrt steil bergab	79
	85



Sackgasse	94
Eskalation und doch Licht am Ende des Tunnels	101
Hilfe und Wende	110
Frei wovon / Freiheit wofür und das Jahr 2016	117
Stella – Lotus aus der Matschepampe	128
Naturevent auf dem Heiligenberg bei Heidelberg	132
Teil III: Der Weg wird breiter	138
Stützen oder Loslassen – Fördern oder Fordern	138
Überlebensstrategien	147
Seminarreise nach Schweden	153
Mit Stella in Berlin	160
Impressionen YiXue Kongress 2017	164
Epilog	171
Danksagung	175
Quellen	176
Impressum	177



*Die Heilung der Seele ist der
größte Erfolg, den wir erzielen
können*

Wei Ling Yi



Prolog

Ein Traum

*Ich stehe auf dem Bahnhof und warte auf den Zug. Ich weiß genau, meine Tochter Stella sollte eigentlich bei mir sein, aber ich sehe sie nirgends. Sehr beunruhigt schaue ich überall umher und ein Gefühl der Panik steigt in mir auf. Trotzdem, als der Zug kommt, steige ich ein und setze ich mich völlig niedergeschlagen irgendwo hin. Nach der Abfahrt schaue ich zufällig später einmal auf und bemerke, dass ich von meinem Waggon in den nächsten schauen kann. Dort sitzt meine Tochter sehr fröhlich in Begleitung eines attraktiven jungen Mannes, der jedes Schwiegermutterherz höher schlagen ließe. Sie scheint sich königlich zu amüsieren. Ganz beruhigt lehne ich mich zurück und genieße die Zugfahrt. Der Schaffner erscheint bald darauf und bittet sehr höflich um die Fahrkarte. Ich zeige sie ihm, er schaut sie sich an und sagt: „Gnädige Frau, kennen Sie unser System hier?“ Ich verneine das. Er darauf: „Schauen Sie doch!“ Ich folge seinem Hinweis und richte den Blick durch einen gläsernen Boden nach unten, durch den man die Schienen, ihr Abzweigen und Zusammengleiten in schneller Fahrt verfolgen kann. Der freundliche Zugbegleiter bemerkt abschließend: **„Bei uns stellen sich die Weichen – von ganz allein!“***

Ich wachte auf, zutiefst beruhigt und mich geborgen fühlend.



Für das Geschehen in den nächsten Jahren sollte die Aussage dieses Traumes, nicht immer unangefochten, aber doch symptomatisch werden.

Unsere Tochter, deren bisheriger Lebensweg durch Beeinträchtigung und Krankheit gekennzeichnet war, sollte sich zu einer selbstbewussten jungen Frau, die ihr Leben und ihre Ausbildung meisterte, wandeln. Für mich selbst, oft zaghaft, manchmal recht bequem und im Althergebrachten verfangen, sollte das größte Abenteuer meines Lebens beginnen und ich stecke noch mitten darin.



TEIL I: Begegnung und erste Höhepunkte

1. Kapitel

Wie alles begann: Irrungen – Wirrungen

Mein Leben war an einem Punkt angekommen, von dem es eigentlich nicht mehr so richtig weiterging. Mit 58 Jahren war meine Ehe mit einem geschäftlich erfolgreichen und sehr konservativen Mann nur noch eine leere Hülse, die durch Alltag und Gewohnheit einen kaum mehr als dürftigen Inhalt umgab. Bei unserer Tochter Stella, die mit einer genetischen Beeinträchtigung – zwar nur milde betroffen – auf die Welt gekommen war, brach zu Beginn ihrer Pubertät ein schmerzhaftes juveniles Rheuma aus, das ihre ganze bisher recht positive Persönlichkeitsentwicklung auf ein Nullniveau heruntergefahren hatte. Schmerzbedingt hatte sie jedes Vertrauen in den eigenen Körper verloren. Sie wurde von einer extremen Höhenangst beherrscht. Als Folge davon war sie kaum noch bereit, Treppen zu gehen oder gar Fahrstuhl zu fahren. Ihr eigenes Zimmer im ersten Stock unseres Hauses konnte sie nur noch mit unserer Hilfe aufsuchen. Jeder Gang zum Therapeuten oder zum Arzt wurde zu einer Geduldsprobe für die Begleitperson, da sich im Allgemeinen die meisten Praxen nun mal nicht im Erdgeschoss befinden.

Stellas meist doch recht heiteres Gemüt war einer massiven Depression gewichen. Sie weinte häufig und hatte keinerlei Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. So das eigene Kind zu



sehen, ist die Hölle! Und es begann eine Odyssee zu den verschiedensten Ärzten, Heilern und Therapeuten.

Meinen eigenen Beruf als Wissenschaftlerin in der Zellbiologie hatte ich nach unserer Heirat und der Geburt von Stella aufgegeben. Meine Heilpraktiker-Ausbildung, die ich einerseits aus innerer Berufung, andererseits auch um unserer Tochter zu helfen, begonnen hatte, hatte mich im Hinblick auf ihre Gesundheit keinen Schritt weitergebracht.

Freunde waren mehr und mehr auf dem Rückzug. Kamen mir ihre Probleme, welche Handtaschenmarke zurzeit in der Gesellschaft angesagt sei und welches Internat in England gerade die besten Zukunftschancen für den vielversprechenden Nachwuchs böte, doch mehr und mehr überflüssig vor und hatten mit mir und meinen Problemen nicht mehr das Geringste zu tun. Und außerdem, was hatte ich einer Freundin zu bieten als Tränen und grenzenloses Selbstmitleid. Ich fühlte mich von aller Welt verlassen, bleischwer und endlos müde. Schmerzen machten mir in allen möglichen Körperteilen zu schaffen. Mein Spiegel zeigte mir ein ausgemergeltes, blasses Gesicht. Mein Verdauungstrakt war eine einzige Katastrophe. Ich litt unter ständigen Magenschmerzen und Blähungen. Die Ärzte konnten keine eindeutige Ursache dafür erkennen. Bei einer Darmspiegelung hatte man Polypen festgestellt, die für eine Tumorerkrankung in diesem Bereich als typische Vorstufen gelten. Ich war in einer Sackgasse gelandet, in der ich nur durch meine Verantwortung gegenüber unserer Tochter und aufgrund meiner christlichen Erziehung mehr schlecht als recht weiterexistierte.



In dieser Situation fiel mir auf, dass meine Heilpraktikerkollegin Antonia nach manchen Wochenenden strahlend, voller Energie und gleichsam wie ‚gebügelt‘ zu unseren gemeinsamen Kursen erschien. „Bei welcher Wellnessveranstaltung bist Du denn gewesen?“ versuchte ich hinter das Geheimnis ihrer positiven Verwandlung zu kommen. „Ich war auf einem Gesundheitsseminar meines Weisheitslehrers Wei Ling Yi“, teilte sie mir bereitwillig mit. „Er bietet Übungen auf Qigong-Basis an und ist selbst ein großer Meister und Heiler. Während des Seminars baut er ein Qi-Feld mit kosmischer Energie auf und überträgt diese Lebensenergie auch auf die anwesenden Teilnehmer.“ Ich war mehr als skeptisch. „Wenn Du willst, nehme ich Dich mal mit, wenn er wieder hier in der Stadt ist.“

Ich schaute nicht gerade überzeugt. Antonias Beschreibung klang sehr nach Guru, und das war eigentlich nicht das, was ich wollte. Ich hatte zwar schon ein paar recht positive Erfahrungen mit spirituellen Lehrern, mit Meditation und mit Heilfasten gehabt; es hatte mir immer gutgetan. Aber von einem Großmeister mit kosmischer Energie aufgeladen zu werden, erschien meinem kritischen, naturwissenschaftlich geprägten Intellekt und meiner Idee von der Selbstbestimmtheit allen Seins mehr als suspekt.

Doch meine häuslichen Verhältnisse besserten sich in keiner Weise. Nichts schien mehr gelingen zu wollen. Mein geliebter Garten verkam zu einer grünen Hölle. Ich hatte einfach nicht mehr die Energie, dort Ordnung zu schaffen. Unsere Pferde, die frohgemut über all die Jahre unserer Familie gedient und unsere Ferien- und Freizeitgestaltung



geprägt hatten, kränkelten. Mit der Gesundheit unserer Tochter ging es weiter bergab. Zusätzlich zu schweren entzündungshemmenden Medikamenten musste sie etwa alle 6 bis 8 Wochen für ein paar Tage ins Krankenhaus, um dort unter Narkose Kortisoneinspritzungen in die Gelenke zu bekommen. Sie hatte vor diesen Aufenthalten eine solche Angst, dass sie die ganze Aufnahmestation zusammenschrie und noch nicht einmal bereit war, sich kooperativ auf eine Liege zu legen. Kein Gebet schien zu helfen. Mein an sich von Kindheit an gefestigter christlicher Glaube schien mich nirgendwohin zu führen. Ich war anscheinend von allen guten Geistern und auch von meinen Engeln verlassen und so verzweifelt, dass ich allmählich zu allem bereit und für alles offen war.

In dieser Situation erzählte mir Antonia, dass ihr Lehrer Wei Ling Yi ein Gesundheitswochenende in einer kleineren Stadt in Norddeutschland abhalten würde. „Hast Du nicht Lust, einmal mitzukommen? Du kannst ein Bild von Stella dort auslegen. Mit seinem Segen wird es ihr bestimmt bald besser gehen.“ Ich war skeptisch, hatte aber an dem Wochenende nichts Besseres vor. Und so erklärte ich mich gern bereit, mein Auto für die Fahrt und mich selbst als Fahrerin zur Verfügung zu stellen.

Antonia versprach, „Ich werde die Fahrtroute eruieren.“ Ein Bekannter von ihr mit seinem fast erwachsenen Sohn wollte auch noch mitkommen. Für mich war das alles irgendwie in Ordnung. Auch die Frage des Übernachtens überließ ich meiner Freundin. Sie sagte etwas von: „Wir können bei meinem Sohn in der Nachbarstadt bleiben. Seine



Studentenbude ist gerade frei, da er im Ausland ist.“ Alles schien geregelt. Ich holte meine Mitfahrer Samstagmorgen an der A1 pünktlich ab. Wir fuhren Richtung Hamburg, dann Richtung Kiel, alles lief hervorragend, wir waren gut in der Zeit.

Hinter Kiel kam es zu einer kleinen Diskussion zwischen Antonia und Thorsten bezüglich des weiteren Streckenverlaufes. „Wir müssen hier nach dieser Ausfahrt raus, oder vielleicht war es doch die vorherige.“ Es entspann sich eine lebhafte Diskussion zwischen meinen beiden Mitfahrern, in dessen Verlauf wir mehrmals denselben Autobahnabschnitt vor und zurück befuhren (über ordnungsgemäße Aus- und Auffahrten, versteht sich). Als wir das dritte Mal die große Anzeige „Ikea Kiel“ passiert hatten, verfluchte ich meine Blauäugigkeit hinsichtlich der Strecken- und Ortskenntnisse meiner Beifahrer und versprach mir, wann immer ich für eine Tour als Fahrerin verantwortlich sein sollte, mich entsprechend auch um den Routenverlauf zu kümmern. – Eine erste Lektion schien absolviert!

Entsprechend konnte sich die Fahrt fortsetzen. Es gab nur noch leichte Differenzen und Unklarheiten bezüglich des endgültigen Bestimmungsortes, der sich schließlich als eine Gesamtschule in der kleinen schleswig-holsteinischen Stadt Preetz herausstellte. Trotz allem Hin und Her war ich erstaunt, dass wir uns nicht wesentlich mehr verspätet hatten.



Gerade vor der Anfangsmeditation erreichten wir die Zentralhalle der Gesamtschule. Es saßen, zum Teil auf Stühlen, zum Teil auf Meditationskissen unmittelbar vor dem Rednerpult, ungefähr 40 bis 50 Leute – vorwiegend weiblichen Geschlechts und mittleren bis fortgeschrittenen Alters.

In der Meditation, die eine füllige, freundliche Dame anleitete, ging es um den Lotus, auf den sich jeder setzen sollte, um die Verbindung zwischen Himmel und Erde und die Verbindung zu dem mir bis dahin noch nicht bekannten Lehrers Wei Ling Yi. Ich war nicht so richtig bei der Sache, besah mir lieber das anwesende Publikum und die vorhandenen Örtlichkeiten. Nichts schien dabei so ganz meinen Geschmack zu treffen. Die Pausenhalle der Schule, in der das Seminar stattfand, kam mir sehr nüchtern vor. Ich fühlte mich fremd.

Nach der Meditation sollten wir alle aufstehen und klatschen. Eine chinesische Dame und ihre Übersetzerin erschienen. Eine weitere Enttäuschung stand mir bevor. Es war nicht Wei Ling Yi, den ich immerhin von Bildern kannte, sondern seine Assistentin und Meisterschülerin. Sehr energisch, drahtig betrat sie das Forum, wurde frenetisch beklatscht. Sie richtete sogleich das Wort an uns: „Wie fühlt ihr Euch?“ Das relativ halbherzige „Gut“ des Publikums wurde nicht akzeptiert, sondern aus voller Kehle mit aller verfügbaren Stimmgewalt sollte die Befindlichkeit mit einem einheitlichen und lauten „Gut!“ bezeugt werden. In diesem Stil ging es weiter. Sehr zackig wurden – so wie mir schien – einige gymnastische Übungen absolviert, die ich als zu



einfach empfand, um in irgendeiner Hinsicht wirksam zu sein. Zunehmend befremdlich kam ich mir in diesem ‚Kindergarten‘ vor. Andererseits hatte ich aber auch das Gefühl, ich sei in Peking auf dem Roten Platz gelandet oder als Schülerin in einer dieser Chinesischen Kaderschulen aufgenommen. Die Art und Weise des Unterrichtes, der von keinem Scherz aufgelockert oder durch ein Lächeln abgemildert wurde, erweckte in mir das Gefühl, ein nicht sehr begabtes Kind zu sein, dem man durch Ernst und Strenge gehörig die Leviten lesen müsste. Meine ganze Kindheit war von diesem Gefühl überschattet gewesen. Und immer hatte ich mich bis zum Äußersten angestrengt, um auf das Gesicht meiner unbeugsamen Mutter ein Lächeln zu zaubern.

Es hatte mich Jahre an Therapie und Nerven gekostet, diese defizitäre Selbsteinschätzung abzubauen und Frieden mit dem Erziehungsstil meiner Eltern zu schließen. Das hier war das Letzte, was ich in meinem fortgeschrittenen Alter brauchte! Außerdem hatten bei mir heftige Kopfschmerzen eingesetzt, immer ein Zeichen dafür, dass ich in irgendeiner Hinsicht völlig überfordert war.

Als nach einer Pause die Teilnehmer des Seminars dann auch noch lange, mit einer Handvoll Reis und Kräutern gefüllte Stoffschläuche herauszogen, diese Teile in Schwingung versetzten und sich damit den Rücken bearbeiteten, war ich vollends irritiert. Befand ich mich hier in einem ‚Remake‘ einer mittelalterlichen Geißelung? Trotzdem besorgte ich mir so einen Reissack. Mit 30 Euro fand ich ihn nicht unerschwinglich und es sah so aus, als ob er eine gute Hilfe



gegen meine doch recht häufigen Rückenschmerzen sein konnte. Es stellte sich schließlich heraus, dass das schwingende Klopfen auf einen Akupunkturpunkt zwischen den Schulterblättern gegenüber dem Herzen – als *Zhi Yang* bezeichnet – sehr angenehm war und einige Wirbel in diesem Bereich hervorragend lockerte.

Trotzdem, als gegen 17.00 Uhr das Seminar vorüber war, merkte man mir sicherlich meine Erleichterung an. Ich beschloss für den morgigen Tag, mir den Rest des Seminars zu schenken und meine Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Abreisen konnte ich ja nicht, da ich an meine Mitfahrer gebunden war.

Aber das Schlimmste stand mir noch bevor.

Antonia hatte vorgeschlagen, bei ihrem Sohn in der vermeintlich nahe gelegenen Universitätsstadt Lübeck zu übernachten. Diese Stadt befand sich allerdings 70! Kilometer vom Veranstaltungsort entfernt. In meiner Blauäugigkeit hatte ich mich gar nicht um die näheren Umstände dieses Wochenendes, geschweige denn um die Entfernungen der Reise, Übernachtungsmöglichkeiten etc. gekümmert.

Mit hämmernden Kopfschmerzen fuhr ich im strömenden Regen gen Nordosten. Kurz bevor wir unser Ziel erreichten, streikten auch noch meine Scheibenwischer. Irgendein Kurzschluss im System. Antonia meinte dann zu allem Überfluss: „Den Schlüssel für die Wohnung habe ich nicht, den muss ich bei einer Bekannten meines Sohnes abholen. Sie wohnt ein paar Straßen weiter in der Innenstadt. Ich weiß



nur noch nicht, wo genau.“ Ich sagte gar nichts mehr und dachte nur noch, „Nie wieder!!!“ Im halben Blindflug aufgrund der defekten Scheibenwischer versuchten wir, Einbahnstraße auf, Einbahnstraße ab, in der historische Innenstadt Lübecks die Freundin mit dem Schlüssel ausfindig zu machen. Gefühlte drei Stunden später war der Schlüssel organisiert. Ich hatte kaum noch Energie, irgendetwas zu essen, musste aber den ADAC zur Reparatur der Scheibenwischer bestellen. Immerhin, das klappte relativ reibungslos. Völlig ausgepowert fiel ich in irgendein Bett. So fix und fertig war ich selten jemals zuvor gewesen. Trotzdem konnte ich kaum schlafen. Das Gefühl des ungeliebten Kindes bei der zu strengen Mutter steckte tief in mir unter der Haut.

Am nächsten Morgen wachte ich ziemlich früh auf und hatte bis zum vereinbarten Frühstückstermin reichlich Zeit für einen Spaziergang durch die Altstadt des Universitätsstädtchens. Gedanklich war ich immer noch mit meiner sehr strengen Erziehung beschäftigt, durch die ich aber – das war mir im Laufe der Jahre klar geworden – auch sehr positive Fähigkeiten, wie Durchhaltewillen, Disziplin und einen durch fast nichts zu erschütternden spirituellen Glauben entwickeln konnte.

Nachdem meine Freundin und ich zusammen gefrühstückt hatten und wir die 70 Kilometer zum Seminar zurückgefahren waren, hatte ein intensiver Nieselregen eingesetzt, so dass an einen Aufenthalt draußen nicht zu denken war. Antonia hatte mir außerdem erklärt, dass bei solchen Seminaren oft am zweiten Tag die vom Vortag



aufgetauchten Probleme gelöst würden. Nun, ich überstand diesen Tag so einigermaßen. Mir ist davon nichts Wesentliches in Erinnerung geblieben. Es war für mich aber ein für alle Mal klar, dass ich mit ‚diesem Verein‘ in Zukunft nichts mehr zu tun haben wollte.



2. Kapitel

Annäherung

Das Seminar hatte im Februar stattgefunden. Die Wochen gingen so ins Land, der Frühling schmückte sich mit Schneeglöckchen, Krokussen und dem ersten zarten Grün in Büschen und Bäumen. Ich war gerade dabei, meinen wöchentlichen Einkauf im freundlichen Bioladen um die Ecke zu erledigen. Dort konnte man neben sehr gutem, frischem Gemüse außerdem gratis Beratungsgespräche für alle relevanten Alltagsprobleme und – wenn man Glück hatte – außerdem noch eine liebevolle Umarmung vom Inhaber des Ladens bekommen.

Plötzlich bemerkte ich eine ältere Dame, die mir von irgendwoher bekannt vorkam. Ach natürlich, sie gehörte zu einem Ehepaar aus dem Publikum des vor einigen Wochen in Preetz besuchten Seminars. Sie waren von damals mir in sehr positiver Erinnerung geblieben. Über Kartoffeln, Rüben und Bananen kamen wir ein bisschen ins Gespräch. Ich machte keinen Hehl daraus, dass mir an diesem besagten Wochenende alles sehr, sehr fremd vorgekommen sei. Hildegard, so stellte sie sich mir vor, versicherte mir, dass sie das gut verstehen könne, dass ich aber vielleicht den Großmeister selbst kennenlernen sollte, weil der Unterrichtsstil in diesem Lehrteam sehr unterschiedlich sei und es außerdem auch noch ganz andere als die vorgestellten Übungen gäbe. Dann schloss sie noch unsere kleine Plauderei: „Wenn Du magst, schau doch am Donnerstagabend gegen 19.30 Uhr bei uns vorbei. Wir



haben an dem Tag einen wöchentlichen Praxisabend, und wenn Du kommst, bring Deinen Reissack mit.“

Hildegard hatte mich an eine alte, sehr gütige Tante meiner Kindheit erinnert. Ein bisschen neugierig war ich vielleicht auch; die von ihr angegebene Adresse lag von unserem damaligen Haus quasi um die Ecke, und schließlich hatte ich am folgenden Donnerstagabend nichts vor.

Also fuhr ich hin. Das Grundstück lag sehr versteckt außerhalb des Ortes. Eine schmale, gewundene Fahrspur führte durch ein kleines Wäldchen, eine Buddha-Figur säumte den Weg. Es schloss sich ein großer Garten mit geschätzt 40 Apfelbäumen an, inmitten derer, ebenfalls von allen Seiten durch hohe Bäume geschützt, das Haus stand.

Ich betätigte den Türklopfer in Form eines Vogels und wurde von Hildegards Ehemann Heiko, einem asketischen, freundlich und leise auftretenden pensionierten Gymnasialdirektor sofort eingelassen. Er hatte damals in Preetz seine Frau begleitet und war mir dadurch aufgefallen, dass er während des ganzen Seminares gefilmt hatte. „Dort bitte hinein“, bat er mich und geleitete mich in einen großzügigen Wohn-, Küchen- und Essbereich, in dem ein hell flackerndes Kaminfeuer gemütliche Wärme spendete. Außer Hildegard und mir waren noch zwei andere Frauen, etwa in meinem Alter, anwesend. Sie begrüßten mich mit einem Lotusgruß, bei dem man die Hände vor dem Herzen an den Handgelenken zusammenlegt und die Finger zu einer Lotusblüte etwas auffächert, und man begleitet diese Geste mit einer kleinen Verbeugung. So gut ich konnte, versuchte



ich diesen Gruß zu erwidern. Wir setzten uns in die Runde und begannen unseren Übungsabend, indem wir uns in Gedanken auf unseren Lotus stellten, uns über den Stempel des Lotus mit der Erde und über unseren Scheitelpunkt mit dem Himmel verbanden. Wir begrüßten den mir bis dahin immer noch unbekanntem Lehrer, Sifu Wei Ling Yi, die eigene Seele und ein System, das sich *Lian Hua Da Fa* nannte. Heiko erklärte später: „Dieser Ausdruck steht für das Große Lotus System, die Theorie, die hinter der Lehre von Wei Ling Yi steht. Sie umfasst den Menschen, den Himmel, die Erde – den gesamten großen Kosmos.“

Dann begann der Praxisabend mit dem ‚Duft-Gong‘, einer Abfolge bestimmter Bewegungsübungen, die vor allem die Hände mit einbezogen.

Letztere wurden gerieben, bis sie ganz heiß waren, es wurde geklatscht und mit den Füßen gestampft. Auf diese Weise sollte ein ganz persönlicher Duft aus den Händen herausgerieben werden, der dann aufgenommen, vor dem Herzen gewiegt und anderen aus der Gruppe oder auch imaginär den Lieben in der Ferne zugefächelt wurde. Beendet wurde diese Übungsabfolge noch mit einer Sequenz, die durch heftiges Schlagen mit den Ellbogen an den Körperrumpf den Duft in der Herzregion speichern sollte. Untermalt wurde das Ganze mit einer mir sehr fremdländisch erscheinenden Musik und den Anweisungen des Lehrers in chinesischer Sprache. Natürlich konnte ich keinerlei Duft an meinen Händen feststellen, außer einem schwachen Geruch nach Knoblauch und Zwiebeln, der wohl noch von der Zubereitung des Abendessens von zu Hause



übrig geblieben war. Dieses ‚Duft-Gong‘ sollte ich im Laufe der nächsten Jahre allerdings noch recht häufig praktizieren. Abgesehen von dem gesundheitlichen Nutzen, den die freie Bewegung im Raum und das rhythmische Nicken, d.h. Lockern der Halswirbelsäule, beim vorgestellten Aufnehmen des Duftes durch die Nase sowie dem Aktivieren der Akupunkturpunkte durch das Reiben und Klatschen der Hände mit sich brachte, hatte sich später das eine oder andere Mal tatsächlich ein intensiver Zimt-, Blumen- oder Erdbeerduft bei der Übung eingestellt.

Als nächstes forderte uns Heiko auf, unsere Reissäcke hervorzuholen und das schon auf dem Seminar beobachtete Klopfen damit vorzunehmen. Allerdings gab es diesmal eine Erklärung dazu: „Durch das Klopfen des Rückens in Herzhöhe wird nicht nur die Wirbelsäule aktiviert, sondern auch ein Blut/Qi-Engpass durchgängig gemacht, so dass das Qi – wir erinnern uns, die Lebensenergie in unserem Körper – ungehindert fließen kann. Eure verbrauchte Energie lasst Ihr in die Erde abfließen, Ihr leitet sie aus, und neue Energie kann vom System aufgenommen werden.“

Abgesehen davon, dass mir ein sogenannter Aorten-Engpass für das Blut von der Anatomie her bekannt war, fand ich die Übung entspannend und für die Wirbelsäule sehr entlastend. Vor allem, als ein weiterer Bereich, der *Ming Men* (Tor des Lebens) am unteren Rücken, noch bearbeitet wurde, eine Region, die seit Jahren zu einem meiner schmerzhaftesten Schwachpunkte zählte, stellte sich ein intensives Wohlbefinden ein. Mir kam die Idee, dass mit diesem kleinen kostengünstigen Reisschlauch, der im



Übrigen patentiert ist, sich in Zukunft wohl jede Menge Geld für aufwendige Massagen der körperlichen Problemzonen sparen ließe.

Das Wohlbefinden an diesem Abend wurde noch erheblich durch zwei weitere Übungen gesteigert. Heiko nannte die eine ‚Öffnen und Schließen‘. Man steht mit den Händen vor dem Unterbauch, dem sogenannten ‚unteren *Dan Tian*‘ – drei Finger breit unter dem Bauchnabel – und führt in langsamem Rhythmus die Hände auseinander und wieder zusammen. Wir sangen ein eingängiges Mantra, das den Himmel und die Erde zum Thema hatte und sehr einfach zu merken war ‚*Ong A Hong*‘. Allmählich kam man in einen angenehmen, halb bewussten Zustand, bei dem sich alle Gedanken wohlighig auflösten. Danach saßen wir für die zweite Übung entspannt und locker in unseren Stühlen und parkten die Hände verschränkt auf eben dieser Bauchregion – eine Übung, die sich ‚das Qi pflegen‘ nannte. Ich war kurz davor, einzuschlafen.

Den Abschluss dieses Abends leitete Hildegard pünktlich um 21.00 Uhr mit einer kurzen Meditation an, während der uns empfohlen wurde, auf dem vorderen Drittel des Stuhles, respektive auf unserem Lotus, zu sitzen, uns mit unserem Lehrer Wei Ling Yi zu verbinden und alle unsere Gedanken und Sorgen loszulassen. Die Meditation dauerte etwa 20 Minuten. Man speicherte die durch die Meditation erhaltene Energie wieder im Unterbauch, – schloss den geöffneten Lotus, klopfte den ganzen Körper mit hohlen Händen leicht ab und bedankte sich bei Wei Ling Yi für die Übungen, bei



sich selbst und seiner Seele und bei den Gastgebern, die Räumlichkeiten und Anleitung zur Verfügung gestellt hatten. Ein leichtes abschließendes Klatschen in die Hände sollte noch einmal Akupunkturpunkte aktivieren und den endgültigen Abschluss des Abends signalisieren. Anschließend erzählte ich kurz, wer ich war und welcher Weg mich zu der Gruppe geführt hatte. Man gab eine kleine Spende in eine Papp Box und verabschiedete sich. Allerdings, als ich meine Jacke an der Garderobe in der Diele anziehen wollte und nur wie zufällig und aus Gewohnheit einen Blick in den Spiegel warf, schaute ich doch überrascht ein zweites Mal hin. Aus dem Spiegel schaute mich eine wie nach einem längeren Urlaub völlig entspannte, recht hübsche, jüngere Frau an. Konnte das sein, war das wirklich Ich? War diese Wirkung schon nach eineinhalb Stunden Praktizierens möglich gewesen? Diese Wirkung war für mich so verblüffend, dass ich natürlich beschloss, den darauffolgenden Donnerstag wieder zum Übungsabend zu erscheinen.

In der vorangegangenen Woche hatte ich die Übung ‚Öffnen – Schließen‘ vor dem unteren *Dan Tian* mehrere Male wiederholt – vorzugsweise während der Mittagsruhe auf dem Sofa im Liegen. Jedes Mal hatte sich wieder das Empfinden von großer Geborgenheit und Ruhe eingestellt, und ich konnte mir vorstellen, dass man sich so vielleicht als kleines Kind im Mutterleib gefühlt hatte, behütet, gewiegt und vor allen Widrigkeiten geschützt. Fast augenblicklich war ich jedes Mal nach der Übung eingeschlafen, die Hände ganz entspannt – rechte Hand zuerst, linke darüber (bei den Männern liegen die Hände umgekehrt) auf dem Bauch.



Damit hat es offensichtlich seine ganz eigene Bewandnis. Heiko hatte nach jeder Übung darauf hingewiesen: „Es ist ganz wichtig, dass wir das Qi, die Energien, die wir durch unser Praktizieren aktivieren, dort im Unterbauch speichern, niemals woanders. Verbleibt das Qi im Kopf, kann es zu unruhigen Gedanken oder auch zu heftigen Kopfschmerzen führen. Bleibt es in Herzhöhe, so können uns schwer zu kontrollierende Gefühle eventuell überwältigen. Wir sammeln mit unseren Händen, die wir über den Kopf heben, alles Qi ein, bringen es nach unten zum unteren *Dan Tian*, wiederholen dies drei Mal und legen die Hände anschließend ruhig auf diese Region und speichern damit alles ab.“

Dem sogenannten ‚unteren *Dan Tian*‘ war ich in anderen Situationen schon ein paarmal, mehr unbewusst, begegnet. Beim Radfahren konnte ich, wenn ich mich auf den Unterbauch konzentrierte, ganz gut den Lenker loslassen, ohne gleich umzukippen. Beim Reiten wurde die Koordination der Bewegungen von Pferd und Reiter sofort wesentlich harmonischer, lenkte man die Aufmerksamkeit auf den Unterbauch. Außerdem hatte ich als junges Mädchen eine Zeitlang unter einer heftigen Angststörung gelitten und dabei beobachtet, dass die Panikattacken sich sofort erheblich abschwächten, wenn ich meine Gedanken auf die Bauchregion kurz unter dem Nabel lenkte. Später, als ich mich schon ein bisschen mit östlicher Weisheitslehre und Meditation befasst hatte, konnte ich lesen, dass sich dort im Hara (Japanisch für Bauch) unser physisches, spirituelles, mentales und emotionales Gleichgewicht befindet. Zentrieren wir uns im Hara, schließen wir uns einer inneren Kraftquelle an. Sie wurzelt in der Ruhe und Stille unseres



Zentrums und ist als ‚Quelle des Lebens‘ mit der universalen Lebensenergie, dem YiQi, verbunden.



3. Kapitel

Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer – *Bi Gu*-Halbfasten

Meine erste Begegnung mit Großmeister Wei Ling Yi war eigentlich gar nicht geplant. Ich fand die Übungsgruppe bei Heiko und Hildegard zwar recht nett, die Seminare außerhalb Bremens interessierten mich aber nicht sonderlich.

Kurz bevor ich mit der YiXue Kultur in Berührung gekommen war, hatte ich ein Retreat von Thich Nhat Hanh im Bayrischen Wald besucht. Dieser vietnamesische Mönch, dessen Seminare und Vorträge ihn rund um die Welt führten, ist neben dem Dalai Lama ein zeitgenössischer Repräsentant der buddhistischen Lehre, Autor zahlreicher Bücher und schon seit seiner Jugend dezidierter Vertreter eines engagierten Buddhismus. Seine Schriften, Meditationsanweisungen und Achtsamkeitsübungen hatten in mir das Interesse an der östlichen Weisheit geweckt, und ich hatte mit seinen Anweisungen eine für mich recht befriedigende Meditationspraxis entwickelt. Die von mir wahrgenommene Strenge seiner buddhistischen Lehre entsprach sehr meinem auf Disziplin und Förmlichkeit gegründeten Wesen – dachte ich!

Für mich stand in diesem Frühling 2009 eine familiäre Auszeit an. Seit einiger Zeit hatte ich in regelmäßigen



Abständen zu dieser Maßnahme gegriffen, um mein Kräfte-reservoir durch besondere Aufenthalte – entweder ganz allein in der Natur oder während eines besonderen Seminars, das gerade meine Aufmerksamkeit erregte, wieder aufzufüllen. Diesmal hatte ich mich entschlossen, zu Thich Nhat Hanh in sein Zentrum nach Südfrankreich zu fahren. Aber ich weiß nicht, lag es an meinen kaum vorhandenen Französischkenntnissen, lag es an der für ein paar Tage Seminar doch recht weiten Entfernung, es war wie verhext, ich konnte keinen Kontakt zu dem Zentrum des buddhistischen Lehrers herstellen.

Mitten hinein in meine Überlegungen kam nun wieder Antonia. Sie erzählte mir, während wir uns schon intensiv auf unsere staatliche Prüfung als Heilpraktikerinnen vorbereiteten – kein allzu leichtes Unterfangen, nebenbei bemerkt – dass in der Nähe von uns übernächste Woche ein Halbfastenseminar mit Wei Ling Yi stattfinden sollte. „Du interessierst Dich doch fürs Fasten. Hast Du nicht Lust, mitzukommen?“ Meine Auszeit war schon geplant, Betreuung für unsere mittlerweile 17-jährige Tochter organisiert und ja, warum sollte ich nicht einen zweiten Versuch mit den damals noch ‚Lotus Gong‘ genannten Methoden wagen, zumal die Lokalität, eine alternative Lebens- und Dorfgemeinschaft vor den Toren Hannovers, sehr vielversprechend war.

Bei bestem Wetter fuhr ich los und war tatsächlich nach nur einer knappen Stunde vor Ort. Das Seminargebäude mit dunkler Balkendecke, großen, bis zum Boden reichenden



Fenstern und gepflegtem Parkett lag inmitten kleiner mehr oder weniger robuster Gartenhäuser. Es gab keine Zäune, nur verschlungene, gewundene Gartenwege. Hier und da hörte man Kinderstimmen und überall hatte der Frühling mit blühenden bunten Blumenbeeten und Büschen schon ganze Arbeit geleistet. Ich bekam eine Unterkunft in einer nahebei liegenden kleinen Siedlung. Es war ein schönes, knallgelb tapeziertes Gästezimmer in einem Privathaus mit Garten. In der oberen Etage waren außer mir noch weitere Seminarteilnehmer untergebracht.

Fasten war und ist für mich eine sehr geläufige Übung. In der Vergangenheit hatte ich ohne besondere Anleitung zwei Mal im Jahr für etwa 10 Tage gefastet und mich dabei ausschließlich von Wasser oder eventuell mal mit einer dünnen Brühe ernährt. Nach den ersten drei etwas unpässlichen Tagen, mit Kopfschmerzen, lästigen Darmreinigungen und einer allgemeinen Schlaptheit, hatte sich immer eine für mich sehr befriedigende Situation eingestellt. Voller Energie konnte ich meine Arbeit erledigen, brauchte wenig Schlaf, und ich fühlte mich leicht, ruhig und ausgeglichen. Mein Bedürfnis nach Gesellschaft war zwar erheblich reduziert, dafür gelang die Meditation viel besser und meist geriet ich in einen ‚Zustand der Gnade‘, wie ich es nannte, d.h. alles fügte sich ineinander, alles gelang und das Leben war leicht, friedlich und fließend.

Von dieser Erfahrung ausgehend überraschte mich das chinesische Halbfastenseminar, auch ‚*Bi Gu*‘ genannt, doch sehr. *Bi Gu* bedeutet, dass man ohne Getreide und tierische



Produkte wie Milch, Eier und Fleisch auskommt, sich aber durchaus von Früchten und Gemüse ernähren kann. Ich war wirklich erstaunt, was da schon am ersten Abend am Büffet geboten wurde. Die rotwangigen Damen aus der Küche, die hinter dem Tresen bedienten, verbreiteten exzellente Laune; es wurde viel gescherzt und gelacht; die eine hatte sich sogar die äußeren Hüllblätter eines Wirsings als Haube auf den Kopf gesetzt. Es gab eine sehr schmackhafte ‚rote Beete-Suppe‘ und verschiedenste Gemüse in Hülle und Fülle und in unterschiedlichsten Farbschattierungen und Geschmacksvarianten. Das sollte die ganze Woche so bleiben. Die Teilnehmer langten ordentlich zu. „Na“, wunderte ich mich, „mit Fasten hat das hier aber nicht viel zu tun!“ Trotzdem ließ ich es mir ebenfalls bestens schmecken.

Am Abend von 20.00 bis ca. 22.00 Uhr sollte eine erste Belehrung durch Wei Ling Yi erfolgen. Die meisten Seminarteilnehmer kannten sich untereinander. Wieder kamen mir die Leute recht fremd vor, obwohl diesmal auch einige jüngere Personen dabei waren und ich bei den Aufbauarbeiten für das Seminar sogar den Gärtner, der unser Grundstück landschaftlich biodynamisch umgestaltet hatte, von weitem erkennen konnte. Und meine Freundin Antonia war ja auch dabei.

Vor dem Podium war der Boden mit Decken, Fellen und Sitzkissen bedeckt. Saßen dort die Leute, die zum vertrauten Kreis des Meisters gehörten? Mehrere Stuhlreihen für ca. 60 Personen waren aber auch vorhanden. Selbstbewusst richtete ich mich auf meinem Kissen in der ersten Reihe auf



dem Boden ein und war sehr gespannt auf diesen Lehrer. Welchen Eindruck würde er auf mich machen?

War er ein puristischer, asketisch strenger Erleuchteter oder gar ein eitler Scharlatan, der sich an den Seminargebühren seiner Schüler bereichern wollte, oder war er ein Guru, der die Aura der Heiligkeit, der Weisheit und Allmacht um sich verbreitete? Von den Bildern her, die ich bisher von ihm gesehen hatte, erschien er mir nicht sonderlich streng. Meist schaute er recht fröhlich lächelnd um sich. Auch das Bild des sich die Taschen füllenden Sektenführers wollte schon im Vorfeld des Seminars nicht so richtig passen, da die Kursgebühren mehr als moderat waren. Und ob er ein Guru der Weisheit und Heiligkeit war – nun wir würden sehen!

Zuerst einmal, bevor der eigentliche Vortrag des Lehrers begann, gab es jede Menge Organisatorisches zu klären. Die für dieses Seminar verantwortlichen Frauen – wieder war der Anteil der weiblichen Seminarteilnehmerinnen überwältigend groß – stellten sich vor. Die Bedeutung und Charakteristika der ‚*Bi Gu*-Halbfastenseminare‘ wurden wie folgt erläutert: „*Bi Gu* ist eine traditionelle Methode, um Körper und Geist durch einen bewussten Verzicht auf einen Teil der normalen Nahrung zu entschlacken. Ausgewählte Übungen auf einem starken Energiefeld unterstützen dabei das Fasten. Außerdem wird Wei Ling Yi uns mit Vorträgen und hochwirksamen Energieübertragungen durch das Seminar begleiten. Wir werden uns ausschließlich von Gemüse und Obst ernähren und als Getränk abgekochtes heißes Wasser zu uns nehmen. Bei der Menge der Nahrung



richtet Euch nach Euren Bedürfnissen, so dass keine Hungergefühle aufkommen. Unsere physische Nahrung werden wir durch Übungen ergänzen, mit deren Hilfe unserem Körper Qi aus der Natur zugeführt wird. Das wird während des Morgentrainings und am Nachmittag geschehen. Gleichzeitig auch mit Hilfe von bestimmten Übungen werden wir Stoffwechselfgifte aus dem Körper ausleiten. Ihr werdet sehen, dass Euch das Fasten in diesem Rahmen leicht fallen wird und dass Ihr kaum Hungergefühle verspüren werdet.“

Es wurden noch eine Reihe von Aufgaben verteilt: Wei Ling Yi und das Lehrteam mussten von zwei Personen abgeholt werden. Wer würde das Wasser für den Redner und seine Übersetzerin einschenken? Wer würde das Morgentraining übernehmen? Und noch einiges andere mehr.

Dann endlich sollte der Meister erscheinen. Wie ich es nun schon kannte, begann der Vortrag wieder mit einer kurzen Meditation, die von einer mir sehr sympathischen, blonden Frau, die dieses Seminar mit vorbereitet hatte, angeleitet wurde. Danach sangen alle ein Mantra, von dem ich nichts verstand. Wie ich später erfahren habe, ging es anscheinend dabei um einen Lotus, denn übersetzt wurde nichts. So gut ich es konnte und so ähnlich, wie ich es bei den anderen hörte, sang ich erst einmal mit.

Während dieses Gesangs erschien Wei Ling Yi – mittelgroß, etwa Anfang/Mitte fünfzig, fröhlich lächelnd, mit grau meliertem mittellangen Haar in einem einfachen beige-



grauen T-Shirt. Ganz genau weiß ich das alles gar nicht mehr. Wir standen auf und unter Klatschen begrüßten wir ihn, die Übersetzerin und seine Assistentin, die ich zuvor auf dem schon eingangs beschriebenen Seminar kennengelernt hatte. Dann – mit einer leichten Verbeugung – schenkten wir ihm einen Lotusgruß, der von ihm seinerseits erwidert wurde. Wir durften uns setzen.

Wei Ling Yi redete chinesisch und wurde übersetzt. Das würde er immer so machen, obwohl er nach einem Aufenthalt von 15 Jahren in Deutschland wahrscheinlich recht gut deutsch sprechen konnte. Vom Inhalt seiner Rede weiß ich kaum noch etwas. Er erläuterte wohl noch ein bisschen den Sinn und Zweck der Fastenseminare. Eines habe ich mir aber sehr gut gemerkt, und ich muss sehr häufig daran denken: Er sprach von ‚einer Tasse Tee‘. Wörtlich sagte er:

„Ihr könnt alle Besitztümer dieser Welt haben, schöne Kleider, gutes Essen, ein teures Auto, ein komfortables Haus und trotzdem seid Ihr vielleicht nicht glücklich, weil Ihr Schmerzen habt oder Euch allgemein in irgendeiner Hinsicht nicht gesund fühlt oder zu viel Stress mit der Familie und der Arbeit habt. Ich will Euch helfen, Stress abzubauen und zeige Euch Methoden, wie Ihr Eure Gesundheit und Euren Seelenfrieden wieder erlangen könnt.“



Mit einer Tasse Tee gelassen in der Sonne zu sitzen ist das größte Glück, das mit keinem Vermögen der Welt zu erkaufen ist.“

Er wirkte sehr sympathisch!

Der nächste Tag – ich hatte in meiner gelben Kemenate sehr gut und tief geschlafen – begann um 7.30 Uhr mit dem Morgentraining. Es waren zum Teil einfache Bewegungsabläufe, wie Rumpf drehen, Verbeugungen, Hände reiben (in diesen frühen Maitagen war es morgens auch noch recht kalt, da kam diese Übung gerade recht); zum Teil waren die Übungen zwar simpel, aber trotzdem ungewöhnlich. Das ‚Gehen auf dem Lotus‘ z.B., bei dem man einerseits durch bestimmte Handbewegungen vor dem Unterbauch verbrauchtes Qi ausleitet und andererseits Qi aus der Natur aufnimmt, hatte ich noch nirgendwo so gesehen. Auch anderes kam mir dann schon etwas seltsam vor, wenn wir in regelmäßigen Reihen zur Sonne ausgerichtet mit den Handflächen die Sonnenenergie aufnahmen oder sie gar mit einer großen Schluckbewegung aus der Umgebung ‚essen‘ sollten. Zu den Übungen wurden rhythmische Mantren gesungen, deren Bedeutung sich mir nicht erschloss, die aber auch zum Teil keine Übersetzung hatten. Egal!

Die Sonne schickte erste wärmende Strahlen, die Vögel sangen und alle Blumen blühten in den Gärten um uns herum. Ich hatte beste Laune, war für fast alles offen und gratulierte mir bereits zu dem Entschluss, dieses Seminar



hier gebucht zu haben, zumal das Frühstück mit Mengen von herrlichstem reifen Obst und einer leicht scharfen und recht würzigen heißen Morgensuppe es völlig vergessen ließen, dass man sich auf einem Fastenseminar befand.

Nach dem Frühstück um 10.00 Uhr stand wieder Unterricht mit Wei Ling Yi an. Gleich zu Beginn gab es eine Überraschung. Sowohl die Assistentin wie die Übersetzerin waren verschwunden. Uns wurde gesagt, dass sie zu unaufschiebbaren Aufgaben nach Berlin zurückreisen mussten. Infolgedessen wurde nicht mehr so viel geredet, sondern vorwiegend meditiert, oder Wei Ling Yi zeigte uns Übungen, die vor allem dazu dienten, verbrauchtes Qi auszuleiten. Die blonde Frau, die am Vortag die Meditation angeleitet hatte, übersetzte die einfachen Anweisungen. Es war ihr anzusehen, dass sie mit dieser Aufgabe in keiner Weise gerechnet und Chinesisch wohl auch nie systematisch gelernt hatte. Aber sie kannte Wei Ling Yi wohl schon lange Jahre und machte ihre Aufgabe sehr gut. Ich war beeindruckt.

An dieser Stelle ist es sicherlich Zeit, einige Worte über die Person des Lehrers Wei Ling Yi zu verlieren. Er wird in dem Buch ‚YiXue Kultur Lebenswissenschaften‘ ¹⁾ und in zahlreichen Flyern, die seine Seminare begleiten, wie folgt beschrieben:

Wei Ling Yi ist Stammbalter einer Familienlinie in China, in der seit Generationen die heilsamen Wirkungen des Qi praktiziert und erforscht werden. Sein Name bedeutet: ‚der die Energien von Himmel



und Erde bewegt'. Schon in frühester Kindheit wurden Wei Ling Yis außerordentliche Fähigkeiten bemerkt. Es war sein Großvater, der ihn im Bereich von Körperübungen schulte und seine Mutter Bai Zhi eröffnete ihm den Bereich der Qi-Medizin. Zugleich war sie seine erste Lehrerin auf der Herzesebene, 'Tugend ist die Mutter aller Fähigkeiten' war dabei ihr Leitgedanke. Mehr als dreißig Lehrer verschiedener Disziplinen schulten die zahlreichen Begabungen ihres Sohnes, der bereits im Alter von sechzehn Jahren den Beinamen 'Bai Xing Shen Yi' – 'Wahrer Wunderheiler für das Volk' erhielt.

Durch seine beständige Forschungsarbeit über die Wirkungen des Qi, wurde er als Professor der Qi-Medizin anerkannt. Dem folgte die Akzeptanz dieser Medizinrichtung als eigenständiges Fach. Wei Ling Yi reformierte das Große Lotus-System für die Bedürfnisse des Menschen im modernen globalen Informationszeitalter. Seine Kompetenzen umfassen dabei Medizin, Pädagogik und Kunst. All diese Betätigungen gipfelten 1993 in der Gründung der „Ersten Internationalen Qigong Universität“ in China. Kurz darauf übersiedelte er nach Deutschland und unterrichtet und begleitet seitdem dort Menschen auf ihrem Weg zu einem heilsamen Leben. Neben seiner Lehrtätigkeit fördert er die Kooperation zwischen der YiXue Kultur und den westlichen innovativen Wissenschaften. Durch Initiierung von Kongressen und Ausbildungsprogrammen integriert Wei Ling Yi das universelle Wissen der YiXue Kultur in die heutige Zeit, um zur Entwicklung eines neuen globalen Bewusstseins beizutragen. Inzwischen lehrt er nicht nur in Deutschland, sondern auch in Europa und in den USA und engagiert sich weltweit für den Schutz und die Heilung unserer Erde.



Die Woche verging wie im Flug. Zwei Mal am Tag unterrichtete uns Wei Ling Yi persönlich, wobei nach wie vor Meditation und Übungen im Vordergrund standen, er uns aber auch so manche Kostprobe von seinem Humor und schauspielerischem Talent präsentierte.

Der Großmeister Wei Ling Yi war damals sowieso – und ist es vielleicht auch heute noch – als Person für mich nicht zu fassen. Am letzten Tag saß er, so erinnere ich mich sehr genau, in der allgemeinen Hektik des Aufbruchs und der Heimreise in seinem grauen T-Shirt mit seiner ‚*Er Hu*‘, einer chinesischen Geige, im Speisesaal und spielte in aller Ruhe für meine ungeübten Ohren sehr fremdländisch klingende Sequenzen. Ich schlich um ihn herum, wie die Katze um den heißen Brei, vielleicht in der Hoffnung, dass ich mir ein eindeutiges Bild machen könnte – vergeblich!

Während seiner Vorträge kam jedenfalls keine Langeweile auf und das lange und ungewohnte Sitzen in Meditationshaltung auf dem Boden war gut zu ertragen.

Zurück zum Seminar, es gibt noch etwas zu den Übungseinheiten am Nachmittag zu bemerken. Wie schon das Morgentraining wurde auch die Nachmittagspraxis von den Teilnehmern, die wohl schon länger dabei waren und sich gut auskannten, selbständig gestaltet, und dabei wurden die während des Vormittages gelehrtten Bewegungsabläufe weiter vertieft. Wir versammelten uns nach der Mittagsruhe dann bei bestem Frühlingswetter in dem um die Siedlung liegenden Auwald, und praktizierten z.B. das schon



beschriebene ‚Duft-Gong‘ oder das ausleitende ‚Gehen auf dem Lotus‘. Oder – und das ist eine Besonderheit der Fastenseminare – wir trommelten! Was war das nun wieder und wozu sollte das gut sein?

Wir banden uns dazu eine rote Lotussamentrommel vor den Bauch, in der, wenn man sie bewegte, die Samen melodisch klingelten und schlugen sie mit entsprechenden Stöcken, wobei linke und rechte Hand unterschiedliche Bewegungsmuster zu absolvieren hatten. Gleichzeitig sollten wir uns in einer mehr oder weniger komplizierten Choreographie vorwärts, rückwärts, mit Schritten über Kreuz, mit Drehungen, links- und rechtsherum und im Kreis bewegen. Natürlich musste man sich außerdem noch an das Trommeltempo der Gruppe anpassen, so dass ich als Anfängerin koordinationsmäßig in jeder Hinsicht mehr als ausgelastet war. Aber nicht nur rechte und linke Gehirnhälfte waren bei dieser Übung gefordert, um alle unterschiedlichen Bewegungsabläufe separat und gleichzeitig auf die Reihe zu bekommen, sondern die vor dem Bauch geschlagene Trommel hatte auch die Aufgabe, durch ihre Schwingung alte Körperschlacken – ‚verbrauchtes Qi‘ in der Diktion der YiXue Kultur – auszuleiten, damit für den Organismus unschädlich zu machen und Platz für neue, frische und gesunde Lebensenergie zu schaffen.

Im Gegensatz zu diesen lauten und sehr bewegungsaktiven Übungseinheiten stand die große Ruhe, der man sich während dieses Seminares hingab. Sie wurde nicht nur



während der Meditationen und Energieübertragungen im Unterricht mit Wei Ling Yi gepflegt, sondern auch während des restlichen Tages hatte man viel Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Das Morgentraining begann zu einer moderaten Uhrzeit. Mittags, nach den köstlichen Fastenmahlzeiten, wurde geruht. Abends ging man recht früh ins Bett, und ich hatte das Gefühl, dass sogar die gelbe Farbe meines Zimmers sich harmonisierend und wohltuend auf meinen Organismus auswirkte, waren doch die Magenschmerzen, mit denen ich eigentlich in den letzten Jahren ständig mehr oder weniger zu tun hatte, nicht mehr merkbar.

Die Ruhe von diesem Seminar und aus der umgebenden Natur ging mehr und mehr auf mich über. Es wurde auch nicht sehr viel geredet, da relativ viele Seminarteilnehmer, wohl als Ausleitreaktion, mit einer seltsamen, aber offensichtlich harmlosen Heiserkeit und Stimmlosigkeit zu tun hatten. Mir sollte es recht sein, so konnte ich mich mehr oder weniger kommentarlos und von der Meinung meiner Umgebung unbeeinflusst meinen Beobachtungen und Eindrücken hingeben.

Eine Besonderheit muss ich noch anmerken. Wir waren angehalten, möglichst viel rohen Knoblauch zu verzehren, ein nicht ganz unproblematisches Ansinnen, das da an mich gestellt wurde. Er war mir viel zu scharf, verursachte jede Menge unangenehmer Blähungen und führte dazu, dass mein Mann, als ich nach Hause kam, es vermied, sich mit mir im selben Zimmer aufzuhalten, bzw. für die nächsten



zwei Nächte darauf bestand, getrennte Schlafzimmer zu benutzen.

Trotzdem – nach dieser Woche fühlte ich mich wie neugeboren!

Kurz nach diesem Seminar sollte der Kirchentag in Bremen stattfinden und ich hatte mich ehrenamtlich für ein paar Stadtführungen durch die historische Innenstadt und den Dom gemeldet. Während des Seminares hatte ich mich ein bisschen auf diese Aufgabe vorbereitet. So kam es wohl, dass der Bibelspruch **„Siehe, ich mache alles neu!“** nach diesem wunderbaren Seminar in mir auftauchte und sich in mir wie ein ‚Ohrwurm‘ festsetzte. In den kommenden Wochen und Sommermonaten machte ich mich mit großer Motivation und Begeisterung daran, die neu gelernten Übungen zu Hause in unserem Garten als mein persönliches Morgentraining zu praktizieren.