

*Pu Lian Fa*

Der Lotus blüht auf und geht über die Welt

I: Die Seminare 2000 – 2013



## Widmung

„Es war ein lange gehegter Wunsch von unserem Lehrer Wei Ling Yi, nach und nach zumindest Teile seiner umfassenden Lehre – hier handelt es sich um die *Pu Lian Fa*-Seminare – verschriftlicht vorliegen zu haben. Alle Schwierigkeiten, die durch die Tatsache der Übersetzung vom Chinesischen ins Deutsche auftreten würden, waren ihm bewusst. Und so ermunterte er uns, auch Aufzeichnungen per Bild und Ton zur Hilfe zu nehmen. Das Ergebnis, das wir, Enno Heidbreder und Ursula Rihovsky, vorlegen können, ist die Aufarbeitung und Kommentierung der *Pu Lian Fa*-Seminare aus den Jahren 2000 bis 2013. Wir legen dieses Buch unserem verehrten Lehrer Wei Ling Yi ans Herz. Möge er diese Gabe als Dank entgegen nehmen für all die Geschenke, die wir von ihm erhalten haben.“



Wei Ling Yi an der Ostsee  
Seminar in Flessenow 2004



### **Impressum**

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 YiXue Bildungszentrum gGmbH

**Redaktion:** Team YiXue Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

**Grafische Gestaltung:** Team YiXue Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

Das Team YiXue Medien- und Öffentlichkeitsarbeit dankt allen, die durch ihre Unterstützung zum Gelingen des Readers beigetragen haben.

Alle Bildrechte liegen bei den jeweiligen Urhebern, in der Regel den Autoren der Bücher / Reader.

Das Kopieren und die Nutzung der Inhalte, Texte, Bilder und Fotos sind ohne weitere Zustimmung untersagt.

# *Pu Lian Fa* – Der Lotus blüht auf und geht über die Welt

## Inhaltsverzeichnis zu Teil I: Die Seminare 2000 -2013

Vorwort	S. 09
Einführung	S. 10
Seminar im November 2000 in Berlin	S. 13
Seminar im November 2002 in Berlin	S. 19
Seminar im August 2003 in Berlin	S. 27
Seminar im Januar 2004 in Berlin	S. 36
Seminar im Oktober 2004 in Memmingen	S. 43
Seminar im Oktober 2004 in Berlin	S. 49
Seminar im November 2004 in Berlin	S. 61
Seminar im Februar 2005 in Berlin	S. 72
Seminar im Juni 2006 in Berlin	S. 84
Seminar im Oktober 2006 in Memmingen	S. 93
Seminar im Februar 2007 in Berlin	S. 96
Seminar am 11. Juli 2008 in Berlin	S. 98
Seminar am 15. Juli 2008 in Hamburg	S. 104
Seminar im September 2008 in Bremen	S. 110
Seminar im Oktober 2008 in Memmingen	S. 118
Seminar im Oktober 2011 in Memmingen	S. 120
Seminar im April 2012 in Nossen	S. 126
Seminar im März 2013 in Nossen	S. 131
Nachwort	S. 145
Glossar mit Planetentabelle	S. 146

## Einführung

Nicht nur in der westlichen Welt, sondern inzwischen in fast allen Kontinenten und Ländern auf unserer Erde, ist es allgemein üblich geworden, der intellektuellen Erkenntnisleistung und dem damit verbundenen und als sicher eingestuften Wissen den Vorrang zu geben. Wir haben Vorstellungen dazu entwickelt, was wir erkennen und auf welchem Wege wir es erkennen können, und glauben, dass es sich um einen ungeheuren Fortschritt handelt, dass wir vor allem unser logisches Denken in dieses ‚wissenschaftliche‘ Vorgehen einbringen. Was – so wird aus wissenschaftlicher Sicht argumentiert – kann dem Menschen in seinem Leben mehr dienen als das, was an Wissen hervorgehoben und daraus in der Realität umgesetzt worden ist und derzeit in immer schnelleren Tempo noch umgesetzt wird?

Das ist die eine Sicht der Dinge. Die andere aber, die uns die gesamtgesellschaftliche Entwicklung zeigt, die technischen Errungenschaften im Großen und im Kleinen, die bis in unser normales alltägliches Leben hineinreichen, die bedrohlichen Veränderungen in unserer tausendfältig vernetzten Umwelt und der drohende Zusammenbruch des Atmosphäregürtels um unseren Mutterplaneten, gibt uns Rätsel auf. Wie steht es mit dieser Sicht? Wir befinden uns im 21. Jahrhundert vor der ungeheuer großen Herausforderung des Umdenkens über Mensch, Natur und Kosmos. Unsere herkömmlichen Denkweisen passen nicht mehr zu den Entwicklungen, denen wir gegenüberstehen. Was haben wir falsch gemacht bzw. außer Acht gelassen? Die Stimmen mehren sich und werden lauter:

Wir haben die Weisheit des Herzens verloren und sind uns selbst fremd geworden.

Aber wie dahin gelangen, dieses zurückzugewinnen? Es ist uns nicht klar, was unser und aller Leben fördert und wie wir die in uns gelegte Verantwortung übernehmen können, dass ein harmonischer Fortgang des Geschehens im Kosmos, auf der Erde und in uns selbst gewährleistet ist. Und, wenn es sich hier um spirituelle Erkenntnisse handeln sollte, wie sie wieder lebendig werden lassen? Es gibt Filme, Bücher, Zeitschriften und Vorträge, die sich dem Thema ‚Altes Wissen für eine Neue Zeit‘ widmen, und viele suchende Menschen folgen den darin dargelegten Fakten und können sie nachvollziehen. Leider wird dabei aber übersehen, dass Wissen einer anderen Zeit in anderen Zusammenhängen nicht einfach übertragen werden kann. Was die Vergangenheit uns hinterlassen hat, muss in unseren Zusammenhängen wiedergeboren werden, sonst bleibt es eine interessante Unterhaltung.

Damit wird einsehbar, dass gewaltige Initiativen gestartet werden müssen. Altes Wissen wie auch Weisheit müssen reaktiviert werden im Lichte heutiger Zusammenhänge, ja unserer ganzen bestehenden Zivilisation und ihren Kulturen. Gibt es diese Persönlichkeiten oder Institutionen, die uns durch den Dschungel von Altem und Neuem in neuzeitlichem Gewand führen können? Es gibt sie, jedoch gibt es sie nicht in großer Zahl. Hier bei uns in Deutschland hat sich vor fünfundzwanzig Jahren in Berlin der Weisheitslehrer und Großmeister Wei Ling Yi niedergelassen. Er kommt aus China und wurde trotz widriger Umstände in traditioneller Weise in altchinesischer Weisheits- und Gesundheitslehre erzogen und von den besten unter den verbliebenen Meistern ausgebildet.

„*Die Gesundheit liegt in Deinen eigenen Händen*“ war der Wahlspruch, nach dem sich immer mehr Schüler um ihn scharten. Was dieser Leitsatz allerdings beinhaltet, entblättert sich für uns auch nach Jahren bis auf den heutigen Tag immer wieder neu.

*„Ihr müsst noch mehr hören, besser zuhören, aufnehmen,  
verarbeiten und Kultivierung, die Selbstveredelung, betreiben.  
Das aber kann nur gelingen, wenn Ihr Eure Seele kennen lernt.“*

So betont es Sifu Wei Ling Yi im Seminar seinen Zuhörern. Mit der Zeit erfahren die Begriffe ganzheitliche Gesundheit und Seele eine Erweiterung, an die wir nicht gedacht hatten. Er erschließt uns Schichten unseres Daseins und Seins, die uns Staunen machen. Wir stehen plötzlich vor uns selbst mit dem dämmernden Bewusstsein, dass wir in uns selbst aufräumen, Ordnung und Raum schaffen und ‚Schmutz und Staub‘ beseitigen müssen. Es öffnen sich Dimensionen in uns, die uns Einblick nehmen lassen, wie letztendlich alles mit allem zusammenhängt.

Betroffen sind wir allerdings, dass die neuen und ungewohnten Ebenen von Tugend und Moral uns erkennen lassen, dass es ganz andere Fähigkeiten in uns gibt als die des intellektuellen Vorgehens, die unsere Selbsterkenntnis voranbringen soll. Es wird uns klar, dass der gewohnte Zustand von uns Menschen im Allgemeinen wenig gesund-, sondern oft krankmachend ist. Für den Anfang empfiehlt uns Wei Ling Yi regelmäßiges Praktizieren der Übungen mit dem Qi aus den von ihm zusammengestellten Übungen des Großen Lotus Systems innerhalb der YiXue Kultur. Ergänzende Energieübertragungen durch ihn unterstützen unsere stabile Entwicklung.

Die Regulierung hin zum Gleichgewicht unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten wie denen der Regulierung unserer aus den Fugen geratenen Umwelt. Wir werden dessen gewahr, dass alles, was der Mensch tut, Folgen hat und er niemals davon ausgehen kann, dass etwas unentdeckt bleibt. In der feinstofflichen Welt wird alles sichtbar, was da ‚wirkt und west‘. Der Mensch, sein Geist und seine Seele, entkommt seiner Verantwortung für sein Denken und Handeln nicht. Also muss er mit der Regulierung seiner selbst, mit der Rückführung in Balance und Gleichmaß bei sich selbst beginnen. Damit wird es möglich, seinen Platz im Gesamtzusammenhang einzunehmen und so auch Verantwortung für Mitmenschen, Erde und den Fortgang allen Lebens zu übernehmen. Sifu Wei Ling Yi sagt uns:

*„Der Weg ist lang. Er beginnt mit dem ersten Schritt. Ich begleite Euch, gehen müsst Ihr selbst!“*

In den *Pu Lian Fa*-Seminaren, die wir in dieser Schrift zusammenfassen und kommentieren, werden wir mit Tatsachen und Fragen zu unserem Seelenleben konfrontiert. Wie hängt es zusammen mit Körper, Herz und Geist? Wie mit unserem Denken und Fühlen? Warum führt unsere wahres Ich gemeinhin ein so verborgenes geheimes Leben? Was müssen wir lernen zu tun, damit es unser Gefährte wird im Lösen der großen Fragen bis hinein in die ganz alltäglichen Situationen?

Den Schulungsweg des ganzen Menschen, wie er in den *Pu Lian Fa*-Seminaren beschrieben wird und den Großmeister Wei Ling Yi für uns entwickelt hat und ihn weiter in Gemeinschaft mit uns fortentwickelt, möchten wir in dieser Schrift allen Interessierten und Suchenden, soweit es in unserem Wissen und in unseren Fähigkeiten steht, vor- und offenlegen. Die *Pu Lian Fa*-Seminare aus den Jahren 2000 bis 2013 bilden dazu eine gute Grundlage, denn in diesen Jahren unterrichtete Wei Ling Yi sein umfassendes Wissen in diesen Seminaren, beginnend bei den einfachen Übungen zur körperlichen Gesundheit über die Probleme emotionaler Verunsicherung und der Kultivierung des Herzens bis zur Stufe der Weisen und Heiligen.

Gehen wir doch diesen Weg ganzheitlich, einschließlich unserer Seele, auch wenn er nicht einfach ist. Er führt zu einem Leben in einer Welt, die dem Auftrag der Menschheit gerechter werden kann als das gegenwärtige Denken und Handeln es zu bestimmen meint. Wei Ling ermuntert uns:

*„So etwas ist heute möglich und dringlicher, als wir uns das vorstellen können!“*

Die Zeit ist reif dafür – die Botschaft stößt auf offene Herzen.

## Das *Pu Lian Fa*-Seminar in Berlin 2006-06

### Die Kultivierung des eigenen Lotus

Nach der Begrüßung geht Sifu Wei Ling Yi ohne Umwege auf sein Hauptanliegen dieses Seminars zu: über die ‚Kultivierung des eigenen Lotus‘ zu sprechen.

*„Was ich unterrichte, ist das Große Lotus System. Was wir kultivieren, ist mehr als nur die Praxis auf der körperlichen Ebene, sondern auf einer höheren Ebene die Herzöffnung und damit auch die Arbeit mit unserer Seele. Das bedeutet:*

***Wir kultivieren unseren Lotus.“***

Sifu Wei Ling Yi weiß, dass einige aus dem gesamten deutschen Raum extra nach Berlin zu diesem Seminar gekommen sind und dass viele andere gerne gekommen wären, wenn ihre Arbeitsverhältnisse oder häuslichen Umstände sie nicht am Kommen verhindert hätten. Dennoch entwickeln sich ihre täglichen Übungen und damit ihre Kultivierung. Viele Menschen haben inzwischen ein bestimmtes Niveau ihrer Übungen und ein höheres Energieniveau erreicht und, damit verbunden, auch die fortgeschrittenen Wirkungen erfahren.

*„Was habt Ihr in den letzten Jahren für Wirkungen erfahren? Wenn ich Euch betrachte und Eure lachenden Gesichter sehe, weiß ich, dass Ihr gute Erfahrungen gemacht habt. Der Lotussamen ist schon überall verstreut und gepflanzt. Und das ist nicht nur an vielen Orten in Deutschland so, sondern Lotussamen sind auch in fünfzehn anderen Ländern gestreut worden. Und alle praktizieren das Große Lotus System, das heißt, sie kultivieren den Lotus.“*

Was bedeutet es, den ‚Lotus zu kultivieren‘? Darüber mehr zu hören und zu verstehen sind alle hierher gekommen, denn in diesen Seminaren werden diese vertieften Erkenntnisse des Systems unterrichtet.

*„So werde ich heute über das Pu Lian Fa sprechen. Pu Lian Fa ist ein Vehikel, um den Lotus überall zu verbreiten, damit viele Menschen ihn kennen lernen und dadurch auch vom Lotus lernen. Alle Menschen sollen wissen, dass unser Lotus das Große DAO ist, man nennt es auch das Lotusboot. Das Lotusboot zeigt die Richtung der strahlenden Kraft.“*

***„Es ist der menschliche Weg, der zum DAO führt.“***

Wie können wir über dieses ‚Lotusboot‘ oder Große *DAO* mehr Erkenntnisse und Wissen erfahren? Sifu Wei Ling Yi tröstet uns: Allmählich, durch das theoretische Hören und die eigene und unermüdliche Praxis, können wir den Lotus kennen lernen, und durch das vertiefte Kennenlernen werden wir unseren Lotus auch lieben. Das bedeutet: In unserer Vorstellung wächst das Bild des Lotus, durch unser tägliches Praktizieren und Kultivieren wird aus dem anfangs imaginierten Bild die selbstverständliche Erfahrung des Lotus als unsere Basis der täglichen Übungen im Stehen, im Gehen, im Sitzen und im Liegen. Durch das vertiefte Kennenlernen werden wir unserem Lotus immer mehr vertrauen und als selbstverständliches Fundament in unser tägliches Handeln einfügen, sowohl bei der Praxis als auch bei anderen täglichen Verrichtungen.

*„Und es gibt natürlich auch Übungen, die zu unserer täglichen Gewohnheit werden, zum Beispiel: ‚Stehen auf dem Lotus‘, ‚Sitzen auf dem Lotus‘, ‚Schlafen auf dem Lotus‘, ‚Laufen auf dem Lotus‘.“*

Diese Integration des Lotusbildes, zuerst in unseren praktischen Übungen, dann aber auch in den täglichen Handlungen, wird mit der Zeit so selbstverständlich, dass das zuerst vorgestellte Bild zur gewohnten Erfahrung wird. Aus der Imagination wird die sich automatisch einstellende Erfahrung, so wie sie schon vor langer Zeit von den Kultivierenden erlebt wurde. Wei Ling Yi beschreibt diesen Prozess in seiner bildhaften Sprache so:

*„In den alten Zeiten haben die Menschen nach diesem Lotus gesucht. Und nachdem sie diesen Lotus gefunden hatten, sind sie diesen Weg gegangen, auch durch viele Bitternisse. Sie sind über tausend Berge gegangen, über die Ozeane geflogen, und sie haben auch den himmlischen Berg erklommen. Schließlich haben sie auf dem Wasser, wo die Lotusse wachsen, hunderte von Lotussen gesehen. Sie setzten sich auf die Lotusse und schauten überall hin, und aus den Blüten dufteten die Lotusdüfte. Die Lotusdüfte sind nicht vergleichbar mit anderen Blumendüften. Nachdem sie das geschaut und erfahren hatten, haben sie auch die Lotustautropfen beobachtet und erkannt, dass sie voll und rund und gefüllt sind. Und wenn die Sonne auf die Tautropfen scheint, ergeben sich die sieben Regenbogenfarben, und auf dem Lotus gibt es kein einziges Staubkörnchen. Dadurch haben die damalig Suchenden eine tiefe innere Freude erlebt.“*

*„Nach der Lehre der damaligen Meister haben diese Menschen fortan Platz auf dem Lotus genommen, haben die Augen geschlossen und vor ihren Augen sahen sie die aufgehenden Lotusblüten. Sie waren unbeschreiblich schön. Sie haben den Lotus beobachtet, wie sich die Blüte öffnet und schließt, und die goldenen Strahlen aus dem Zentrum des Lotus erhellten und vergoldeten die Umgebung.“*

*„Während ihrer Praxis haben diese Menschen sich selbst nicht mehr gespürt, der gesamte Körper ähnelte immer mehr einem Lotus bis zu der Erfahrung: Wir sind eins mit dem Lotus. Als nächsten Schritt haben sie andere heilige Bilder gesehen: Sie erblickten die goldene Sonne und den silbernen Mond.“*

***„Der Lotus wurde so zu einer heiligen Blume.“***

Sifu Wei Ling Yi verspricht: Wenn man zehn Jahre kultiviert hat, dann kann man diese Bilder zum ersten Mal sehen. In unserem Speicher, das ist das untere *Dan Tian* unterhalb des Bauchnabels, nehmen wir die Energie auf, sie kann dann in unseren Speicher fließen. Etliche von uns haben viele Jahre praktiziert, und einige haben ein höheres Niveau erreicht und sind ‚auf den Lotus geklettert‘, sind aber irgendwann wieder vom Lotus heruntergefallen. Das ist oft nicht zu vermeiden, denn da wir Menschen sind, können wir auch in unserem Handeln und in unseren Gedanken Falsches machen und deshalb von der hohen Lotusebene wieder herabfallen. Das beschreibt Sifu Wei Ling Yi mit seinen Worten:

*„Dieser Weg ist kein einfacher Weg, da diese Kultivierung nicht nur eine Praxis auf der körperlichen Ebene bedeutet. Wenn unser Körper gesund geworden ist, müssen unsere Emotionen stabilisiert werden, also unser Herz.“*

***„Es ist eine Kultivierung des Herzens,  
und anschließend eine Kultivierung unserer Seele.“***

*„Auch wenn wir nicht auf die höchste Ebene kommen – wenn wir uns entwickeln, erscheinen bestimmte Phänomene, Bilder, die uns auch zeigen, wie weit wir sind. Das Ziel ist immer weiter zu kultivieren, damit unser Herz stabil wird, sodass wir unser gieriges Herz ablegen und ein ruhiges Herz entwickeln. Es kann bedeuten, dass unser Lotus, oder das Samenkorn, das in uns bereits gelegt ist, langsam wieder verschwinden kann.“*

## Gesundheit und Krankheit im Großen Lotus System

In den vergangenen 10 Jahren hat Sifu Wei Ling Yi viele Gesundheitsseminare veranstaltet. Die Gesundheitsseminare sind wichtig, denn sie sind die Einstiegsseminare für viele, die danach Übungen aus dem Großen Lotus System praktizieren und kultivieren. Es ist egal, auf welcher Ebene wir inzwischen praktizieren und welche Ebene wir durch unsere Kultivierung bereits erreicht haben, alle Gesundheitsseminare haben eine positive Wirkung und unterstützen uns auf unserem weiteren Weg. Im Gesundheitsseminar gibt es Belehrungen auf drei verschiedenen Ebenen:

*„Menschen, die körperliche Beschwerden haben oder erkrankt sind, besuchen die Gesundheitsseminare, um ihre körperlichen Beschwerden zu regulieren, beziehungsweise bekommen Unterstützung, damit sie durch ihre eigene Praxis und die Energieübertragung eine Heilung erzielen können.*

*Menschen, die gesund geworden sind, kommen zu den Gesundheitsseminaren, um ihre eigene Kraft und Fähigkeiten zu entwickeln.*

*Und Menschen, die stets kultiviert und ein höheres Niveau erreicht haben, kultivieren weiterhin ihre Seele.“*

Und deshalb sind die Gesundheitsseminare so beliebt. Die Menschen strömen inzwischen zu den Gesundheitsseminaren, um über die Entwicklung der drei Ebenen zu erfahren. Unser Ziel ist, dass wir selbst auf unserem Lotus Platz nehmen wollen und dort stabil sitzen können. Der nächste Schritt ist dann, nur an das Sitzen zu denken, und der Lotus ist schon unter uns.

Wei Ling Yi beschreibt die drei Stufen der Praxis und der Kultivierung so:

*„Wenn wir körperlich erkrankt sind, dann sollen wir zuerst auf dieser Ebene arbeiten, um das kranke Qi aus dem Körper auszuleiten und unseren Körper von Krankheit zu befreien.*

*Wenn wir emotional instabil sind, dann sollen wir unsere negativen Emotionen ausleiten. Das sind die zwei Stufen, damit der Körper und das Herz sich vereinen können. Und dann praktizieren wir als Drittes weiter das ‚Sitzen auf dem Lotus‘ in der Stille, sodass wir Erkenntnisse und Weisheit erlangen. Aber solange wir nicht die ersten zwei Stufen vollbracht haben, unseren Körper und unsere Emotionen betreffend, ist es nicht möglich, stabil auf dem eigenen Lotus Platz zu nehmen. Das wiederhole ich sehr oft.“*

Es ist allen einsichtig, die diese Techniken und Methoden des Großen Lotus Systems praktizieren: Wenn wir Schmerzen haben, können wir nicht erwarten, dass wir störungsfrei in die Stille gehen können. Wie sollen wir ruhig und stabil Platz nehmen, wenn der Schmerz sich meldet? Wir wissen, dass unser Herz unruhig ist, wenn wir viele emotionale oder körperliche Probleme haben, und dass es dann sehr schwierig ist, in die Ruhe und Stille zu gehen.

Was geschieht dann mit dem Lotus, auf dem wir sitzen und in die Stille gehen wollen? Der Lotus unter uns und damit unser Energiefeld wird energetisch schwächer, wird immer weniger sichtbar, sozusagen immer durchscheinender. Dann kommen zweifelnde Gedanken, die Unruhe wächst. Durch die Stille und Energieübertragung können dann auch Tränen fließen, es können alte Erinnerungen und vergessene Verletzungen hochkommen.

*„Wenn wir den Lotus noch nicht hundertprozentig kennen, können wir in diesem Moment auch Zweifel haben, weil es so bitter ist, diesen Weg zu gehen, und weil es so schmerzhaft ist. Und dann fallen wir von dem Lotus, weil wir zu uns selbst sagen: ‚Ich will nicht mehr‘. Aber wie gesagt, das ist nicht schlimm. Weil wir Menschen sind, ist es auch natürlich, vom Lotus herunter zu fallen.“*

*Genauso wie im Alltag: Wo es einen Weg nach vorne gibt, gibt es auch einen Weg zurück. In unserer Kultivierung werden wir erfolgreich sein, auch wenn es Zeiten geben wird, in denen wir auf unserem Weg stolpern oder fallen.“*

***„Daher ist es wichtig, dass wir die Vitalität des Lotus entwickeln.“***

Wie können wir unsere Stabilität und Vitalität schützen? Sifu Wei Ling Yi rät uns: In unserem Alltag sollen wir an den Lotus denken, an seine wunderbaren Eigenschaften und dass wir selbst auch Lotus sind! *„WO SHI LIAN HUA – LIAN HUA SHI WO.“* Das bedeutet: ‚Ich bin Lotus, Lotus bin ich‘. Man arbeitet wie in einem Kreislauf: Zuerst öffnen wir den eigenen Lotus, verbinden uns mit dem kosmischen Lotus und werfen alle negativen Informationen hinaus. Dann schließen wir wieder unseren Lotus und sammeln alle feinstofflichen Essenzen in uns zurück. Das ist wie Abgeben und Aufnehmen. Das ist eine Wirkung dieses Schutzmantras, und das können wir immer rezitieren.

Wieso beziehen wir uns immer auf den Lotus? Sifu Wei Ling Yi erklärt das mit seinen Worten:

*„Der Lotus ist sehr rein, wie er aus dem Schlamm wächst. Jede Schicht ist rein und er verbreitet seine Düfte und strahlt seine Wunderbarkeit aus. Es ist kein einziges Staubkörnchen auf den Blättern und den Blüten zu finden. Wenn wir kultivieren, sollen wir genau so sein. Um das in uns selbst zu prüfen hält der Weg sehr viele Dornen oder viele Bitterkeiten und Härten bereit, die wir durchlaufen müssen. Wenn wir einmal krank sind, fällt uns dieser Weg sehr schwer. Manchmal sind Krankheiten sehr hartnäckig, sie kleben an uns fest und wollen uns nicht verlassen. Und wir – mit unserem entwickelten höheren Bewusstsein – möchten aber von der Krankheit befreit werden. Die Krankheit ist der Staub, und der Staub sagt: „Wieso soll ich gehen? Es fühlt sich doch gut hier an!“ Und was machen wir?“*

***„Um die Krankheit auszuleiten, bauen wir unsere Kraft auf!“***

Wenn wir eine Krankheit herannahen fühlen, ist es wichtig, dass wir die Lotus-Vitalität aufbauen. Erst wenn wir Vitalität entwickelt haben, ist es möglich, aufzustehen und sich gegen die Krankheit zu stemmen. Wir müssen uns aufrichten, gerade stehen und unsere inneren Kräfte wecken. Nach Sifu Wei Ling Yis Lehre ist die Krankheit etwas Lebendiges, und es möchte, dass dieser Mensch Kraft hergibt. Dann hat die Krankheit die Oberhand gewonnen. Daher müssen wir Menschen aufstehen, uns dagegen stemmen und unsere Lotus-Vitalität entwickeln. Wir aktivieren unser Qi, um dagegen zu wirken. Dieses Qi wird uns nicht geschenkt, wir müssen es durch unsere Praxis entwickeln und kultivieren. Dabei muss das Qi gesammelt werden! In dieser Zentrierung steigert sich unsere Kraft und wir werden Erfolg haben. Wenn das Qi nicht zentriert und kraftvoll ist, kann jeder kleine ‚Windstoß‘ das Qi zerstreuen.

## Yin- und Yang-Anteil einer Krankheit

Die Lehre des Großen Lotus Systems unterteilt das Krankheitsbild und Geschehen in den sichtbaren Yang-Anteil (unsere normale Betrachtung einer Krankheit) und in den damit verbundenen, aber unsichtbaren Yin-Anteil. Letzterer geschieht auf der psychischen, feinstofflichen, seelischen Ebene der Persönlichkeit und wird in der westlich orientierten Weltanschauung höchstens von der Psychologie betrachtet. Diese Sichtweise ist eingeschränkt, das spüren diejenigen, die sich länger mit Lehrsystemen wie dem Großen Lotus System beschäftigen, die den ganzen Menschen in ihre Betrachtungen einbeziehen, also auch seinen emotionalen, seelischen und geistig-spirituellen Anteil.

*„Wir teilen Krankheit in Yin und Yang ein. Auch wenn der Yang-Anteil einer Krankheit nicht mehr vorhanden ist, der Yin-Anteil ist noch da und wirkt. Den Yin-Anteil Eurer Krankheit könnt Ihr nur durch Eure eigene Praxis ausleiten.“*

Wie können wir diese Ausleitung beschleunigen? Indem wir *Gong De* bewusst und vermehrt praktizieren, also tugendhaft leben und Gutes tun, ohne auf eine Belohnung zu spekulieren.

*„Wenn wir durch unsere Praxis den Yang-Teil unserer Krankheit ausgeleitet haben, dann ist allerdings noch nicht alles getan, wir können nicht sagen: ‚Es ist alles in Ordnung‘. Wir dürfen noch nicht aufhören zu praktizieren. Das Wichtigste in unserer Entwicklung ist jetzt, auch Gutes zu tun, das Gong De zu praktizieren, Gutes für andere Menschen. Mit Gong De können wir auch unsere Krankheitswurzeln lösen und unser Karma auflösen. So können wir die gesamten Krankheitsinformationen ausleiten. Lotus Gong-Praktizierende sollen dann nicht nur Gutes tun, sondern barmherzig sein, um den Yin-Anteil des Gongs in uns zu trainieren. Dies ist wahres Gong De, das heißt: Selbstlos Gutes tun für andere Menschen. Der Yang-Teil unseres Gong De, die Dinge, die sichtbar sind, jemanden über die Straße zu helfen, oder einkaufen zu gehen, das ist alles sichtbar.“*

## Mitarbeit beim Mutter-Erde-Festival und WQC-Kongress als Tugendarbeit

Die Mitarbeit bei Vorbereitung und Durchführung der großen Events wie ‚Mutter Erde Fest‘, ‚World Qigong Kongress‘ oder das ‚Lotusfest‘ am Ende jedes Jahres wird von vielen freiwilligen Helfern und Praktizierenden geleistet. Ohne diese mit Enthusiasmus geleistete Arbeit würden diese öffentlichen Großereignisse nicht durchführbar sein. Das ist *Gong De*-Arbeit, die Sifu Wei Ling Yi würdigt.

*„Beim „Mutter Erde Kultur-Festival“ sind wir schon Wochen davor sehr beschäftigt. Die gesamte Vorbereitung, auch die des Straßenumzuges, macht zwischendurch schon müde. Wir arbeiten nicht nur, sondern sollen selbst bezahlen, auch für unsere Unterkunft und Verpflegung. Wir kommen alle nach Berlin und sollen auch noch spenden.*

*Manche von Euch denken, das ist etwas ganz Tolles, wir kommen zusammen, wir sehen all die anderen. Aber es ist kein Spiel. Es ist eine große Gong De-Arbeit, nicht sichtbares Tun für andere Menschen. Wir wollen zeigen, dass wir uns an unsere ‚Große Mutter Erde‘ erinnern, dass wir sie respektieren und dass wir durch unseren Straßenumzug allen zurufen, dass wir sie schützen wollen, dass wir alle Lebewesen lieben und ebenso die Güte von unserer Mutter Erde.*

*Darüber hinaus haben wir alle vier Jahre den „World Qigong Kongress“. Bei dem World Qigong Kongress sponsern wir uns selbst, das heißt, das Geld kam von Euch, von uns allen. Warum sollen wir das machen? Es geht darum, das alte Wissen zu verbreiten. Das alte Wissen des Ostens mit den modernen Wissenschaften des Westens zu vereinen. Mit der Wissenschaft zu forschen, sodass wir unsere Umwelt vollständiger erkennen können. Es ist gut für uns Menschen, wenn wir dieses höhere Bewusstsein entwickeln. Und es ist auch gut für die Regierungen und auch für die Beziehungen zwischen den Nationen.“*

Die Aufforderung zur Praxis in der Öffentlichkeit stößt bei vielen auf Widerstand und fordert von den Teilnehmenden oft große Überwindung. Dennoch dient dieses öffentliche Üben, z. B. mit dem Reissack, nicht nur der Verbreitung des Großen Lotus Systems, sondern jeder Teilnehmer profitiert auch vom Qi-Feld, das durch gemeinsames Üben aufgebaut und verstärkt wird. Aber nicht nur die Aktiven profitieren, sondern alle Teilnehmer, wie Sifu Wei Ling Yi erklärt:

*„Bei diesen Veranstaltungen gibt es hinter allem einen tieferen Sinn. Menschen mit chronischen Erkrankungen, die immer noch gesundheitliche Probleme haben, profitieren von dem Qi-Feld, das eigens für diese Veranstaltung aufgebaut wird. Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass Menschen mit austherapierten Erkrankungen und mit vielen langjährigen Behandlungen durch solch eine Veranstaltung plötzlich Heilung erfahren.*

*Wir lassen die Berliner und auch die Touristen zuschauen, was wir das ganze Jahr über gemacht haben. Es kommen viele Touristen am Brandenburger Tor vorbei und sie sehen uns beim Praktizieren mit dem Reissack. Das ist eine Technik aus dem Großen Lotus System: Wir klopfen unsere Akupunkturpunkte mit einem Reiskräutersäckchen ab und lassen so unsere Energie wieder fließen. Durch die Öffnung der Meridiane leiten wir so altes, verbrauchtes Qi wieder aus. Wir wissen, wenn wir uns abklopfen, gibt es bestimmt gute Wirkungen.*

*Das ist alles sehr neu, die Menschen zeigen großes Interesse. Wenn wir also Zeit haben, sollen wir zusammenkommen und die vertieften Wirkungen erfahren.“*

***„Der Sinn ist, dass sich unser Herz öffnet.  
Wenn sich unser Herz öffnet, kann das Qi fließen  
und sich mit den Herzen verbinden.“***

## Drei Basisübungen im Großen Lotus System

Das Besondere an Sifu Wei Ling Yis Unterrichtungen, auch in den *Pu Lian Fa*-Seminaren, liegt in der umfassenden Erläuterung der Zusammenhänge für die Persönlichkeitsentwicklung seiner Zuhörer. Für das Wachstum der Seele und die Entwicklung der spirituellen Einsichten der Praktizierenden und Kultivierenden im Großen Lotus System sind der gesunde Körper und das emotional stabile Herz die Grundvoraussetzungen. Deshalb wird Wei Ling Yi nicht müde, immer wieder auf die Basisübungen und deren notwendige Praxis hinzuweisen.

Auf drei grundlegende Übungen und Systeme weist Wei Ling Yi hin, die die zwei fundamentalen Methoden der Praxis im Großen Lotus Systems anwenden:

***„Wir haben zwei Methoden im Lotus-System:  
Die eine ist aufbauend, ernährend, und die andere ist ausleitend.“***

### 1. Praxis des Übens auf dem Lotus

Viele der Seminarbesucher haben das ‚Stehen auf dem Lotus‘ schon praktiziert. Hat man ausreichend lang und gut praktiziert, dann kann man ‚Stehen wie eine Kiefer‘, aufrecht und unbewegt. Das Stehen hat gute Wirkungen, nicht nur für den Körper, auch das Herz und die Seele profitieren von dieser Basisübung im Großen Lotus System.

*„Zum Anfang dieser zwei Methoden beginnen wir mit dem Stehen. Durch das Stehen werden wir so stabil, dass uns die acht Winde nichts anhaben können. Wenn wir instabil sind, auch emotional, dann haben wir nicht richtig praktiziert. Warum? Wie können wir richtig und stabil stehen, wenn wir keine richtige Verbindung der beiden Akupunkturpunkte unter den Fußballen (Niere 1) mit der Erde haben; dann haben wir keine richtige Bodenhaftung. Das heißt, wir haben keine richtige Verbindung mit der Erdanziehung hergestellt und können nicht stabil stehen.*

*Wenn diese Verbindung hergestellt ist, hat man nicht nur Standfestigkeit, sondern auch Kraft. Sobald die Kraft sich entwickelt hat, wird auch der Körper kraftvoller.“*

***„Es gilt der Satz: Einmal Lotus-Stehen wirkt mehr als hundert Übungen.“***

*„Wenn das Qi gut ist, ist es gut für das Blut. Beim Stehen auf dem Lotus legen wir Daumen und Mittelfinger zusammen und bilden so ein die Wirkungen unterstützendes ‚Mudra‘. Wir können mit 10 Minuten Stehen beginnen, und mit zunehmender Erfahrung können wir die Praxiszeit steigern bis zu 45 oder 60 Minuten. Alle Übenden haben selbst gespürt, dass es Wirkungen gibt, alle haben sich mit der Zeit und zunehmender Praxis weiterentwickelt.*

*Das Stehen ist gekoppelt mit dem Mudra, und dieses Handzeichen wirkt auf das Qi und Blut, damit beides sich nicht im Kopf sammelt und verbleibt. Von außen ist nichts zu sehen, außer dass der- oder diejenige steht. Durch das abschließende Sammeln wird das Qi nach unten geführt und kann im unteren Dan Tian gespeichert werden. Nach drei Monaten werden Wirkungen sichtbar, und nach einem halben Jahr verschwinden selbst hartnäckige Beschwerden.“*

Wird man dabei müde, möchten die Anfänger wissen? Wenn die Praktizierenden Qi bekommen, werden sie nicht müde. Von außen sieht es nach wenig Aufwand aus, man sieht nur die Person stehen. Aber innen passieren viele Dinge. Das Qi beginnt zu fließen.

Sifu Wei Ling Yi berichtet über eine praktizierende Teilnehmerin, die durch konsequentes ‚Stehen auf dem Lotus‘ ihre hartnäckigen Hautausschläge überwinden konnte. Aber nach einer Zeit kamen diese wieder zurück. Sie fragte Sifu: „Wo liegen die Ursachen für diesen Rückfall?“

Seine Antwort und Erklärung auch für uns:

**„Sie ist an die zweite Schicht ihrer Erkrankung herangekommen.“**

*„Wir haben in den Seminaren darüber gesprochen, dass es nicht nur eine Schicht der Erkrankung gibt, sondern **neun Schichten**. Sie hat also weiter gemacht, sie hat nicht aufgegeben, sie hat keine Zweifel gehabt, sie wusste, die Ausleitung geht an die zweite Schicht. Und einige Wochen später war es die dritte Schicht, die sie ausgeleitet hatte. Sie hatte wieder viele Entzündungsherde im Gesicht, aber wenn Lotus Gong-Praktizierende dieses nicht verstehen, wenn sie nichts über die Techniken wissen, dann werden sie aufhören zu praktizieren.*

*In der letzten Woche trafen wir sie wieder, und sie war sehr glücklich. Sie hatte wieder eine schöne Haut, und es war nicht nur eine äußerliche Schönheit. Man kann auch nach innen schauen und man sieht eine Veränderung des Zustandes des Blutes.*

*Normale Personen können das nicht sehen. Doch diejenige selbst kann das spüren.*

*Das erste Gefühl ist, als wenn man den Wintermantel abgelegt hat. Daher ist das ‚Stehen auf dem Lotus‘ so wichtig, und viele von Euch Praktizierende kennen das ebenso.“*

*„In diesem Pu Lian Fa-Seminar sollen wir ergänzend erfahren, dass es neben dem ‚Stehen‘ noch drei weitere Methoden des Arbeitens mit dem Lotus gibt: Das ‚Laufen auf dem Lotus‘, das ‚Sitzen auf dem Lotus‘ und das ‚Schlafen auf dem Lotus‘. Diese Techniken können wir in speziellen anderen Seminaren erlernen.“*

## 2. Basistechniken mit dem Reissack ‚Mi Dai Gong‘

*„Darüber hinaus haben wir zur Ausleitung das **Mi Dai Gong**, das ist die Arbeit mit dem Reissack. Was leiten wir aus? Natürlich das verbrauchte, schmutzige Qi. Durch das Klopfen öffnen wir unsere Meridiane und Akupunkturpunkte, wir leiten das verbrauchte Qi aus. So werden die zwölf Hauptmeridiane geöffnet und das Qi kann wieder frei fließen.“*

## 3. Basisübungssystem ‚Duft Gong‘ – ‚Xiang Qi Fa‘

*„Nun kommen wir zum ‚**Xiang Qi Fa**‘, zum ‚Duft-Gong‘. Dieses ‚Xiang Qi Fa‘ aus dem Großen Lotus System ist eine aufbauende Übungsreihe und dient dazu, unsere Kraft und Vitalität aufzubauen. Der wichtigste Teil dabei ist die Aufnahme des Sauerstoffs und des Duftes, um uns selbst zu regulieren. Wir sammeln dabei den Duft und die Kräutermedizin aus dem Kosmos. Nach langer Praxis ist alles da, um die ‚Goldene Perle‘ zu kultivieren.“*

**„Dies sind die Übungen, die wir jeden Tag praktizieren sollen.“**

## Abschließen: Hilfen zur Selbsthilfe

Wenn wir im Großen Lotus System mit dem eigenen Lotus praktizieren, braucht Wei Ling Yi uns nur zu beobachten, wie wir gehen oder sitzen, und dann weiß er, wie wir praktiziert haben. Wei Ling Yi zählt die Merkmale auf, die Praktizierende im Großen Lotus System zeigen:

*„Praktizierende mit dem Lotus haben ein Merkmal: Sie lachen häufig. Und man sieht es an ihrer Gesichtsfarbe, sie ist rosig, und die Hände sind ganz feucht, wie Babyhände. Und wenn wir anderen Menschen begegnen, dann lachen wir. Dann haben sie auch noch ein anderes Merkmal: Sie haben vermehrten Speichel.“*

*„Wir gehen nicht krumm, sondern wir richten uns auf; wir achten auf unsere Haltung. Und selbst mit achtzig Jahren gehen wir immer noch aufrecht. Das beinhaltet ein stetiges Gegenarbeiten, und immer positive Gedanken im Kopf haben. Wenn man diese Vitalität hat, und man merkt plötzlich, ‚Oh, es entsteht ein kleiner Buckel‘, oder die Lenden werden steif, dann sollen wir uns das bewusst machen und uns selbst regulieren. Diese gebückte Haltung ist auf Dauer nicht gut für uns. Je aufrechter wir gehen, umso besser ist unsere Lungenfunktionskraft, und funktioniert unsere Lunge gut, ist unser Qi und unser Blut gut.“*

Die ‚Kultivierung des eigenen Lotus‘ hat zur Aufgabe, das eigene Herz – verbunden mit dem roten Lotus im mittleren *Dan Tian* – zu öffnen! Diesem hohen Ziel gelten die Abschlussworte von Sifu Wei Ling Yi in diesem Seminar:

*„Durch Öffnen unseres Lotus müssen wir unbedingt unsere Schmerzen ausleiten. Dann kann das Qi in unseren Meridianen frei fließen, und das Herz ist wieder ausgeglichen.“*

***„Durch dieses Training entsteht hohes Bewusstsein, und als Folge gute Beziehungen zu unseren Pflanzen, Tieren und allen Lebewesen.“***



Sifu Wei Ling Yi, 2006

## Nachwort zu den *Pu Lian Fa*-Seminaren 2000 – 2013

Die zusammengefassten und kommentierten Seminartexte aus den Jahren 2000 – 2013 sind ein Rückblick auf die frühere Lehrtätigkeit von Wei Ling Yi. Wir wurden in diesen Jahren von Wei Ling Yi immer wieder daran erinnert, dass wir viel Geduld aufbringen müssen. Auf der einen Seite wurde er nicht müde, uns aufzufordern, beim Praktizieren und Kultivieren nicht nachzulassen und unseren Weg konsequent zu gehen. Andererseits wies er uns darauf hin, dass wir ruhig und geduldig sein sollen, wenn sich unser Weg nicht ohne Rückschläge vollziehen lässt und schon gar nicht ohne immer wiederkehrendes Aufstehen und Weitergehen. Das einmal gesteckte Ziel darf nicht aus den Augen verloren werden, und der Weg dahin darf keine Unterbrechung erfahren. Was stünde also mehr in unserer Absicht, als durchzuhalten und uns daran zu gewöhnen, mit uns selbst geduldig zu sein. Nichts soll uns erschüttern, auch wenn wir unsere Gangart nicht nach Belieben beschleunigen können. Die ganzheitlichen kosmischen Kräfte, denen wir entgegengehen, müssen ihrerseits als Begleitung hinzukommen. Sie lassen sich nicht herbeizwingen, sie kommen uns entgegen – zu ihrer Zeit.

Schon diese Tatsache stellt uns auf die Probe und verlangt Geduld.

Einige *Pu Lian Fa*-Seminare haben sich in den vergangenen Jahren 2016 – 2019 in ihrem Inhalt geändert: Weniger Theorie und Übungen, dafür mehr Arbeit an und für die Seele. Sie finden mindestens zweimal im Jahr statt und erfreuen sich unter den Lotusschülern sowie in einer weiteren Öffentlichkeit großer Beliebtheit. Nur wenige stören sich daran, dass weniger unterrichtet wurde, dass uns dafür die durchaus innerlichen Parts in den Seminaren in eine Welt versetzt haben, die uns fremd ist. Aber ist sie das wirklich? Ist es nicht vielmehr so, dass zwar unsere derzeitige Persönlichkeit sie zu wenig kennt, aber umso mehr unsere Seele, und dass diese beim Singen von Mantren und dem Hüten von Flammen aus Teelichtern, die jeder trägt, endlich deutlich in den Vordergrund tritt? Es ist unser ‚Inneres Kind‘, wie Wei Ling Yi sagt, das diese festlich gestalteten kleinen Zeremonien genießt und an die Persönlichkeit weitergibt. Wir schritten besinnlich und meditativ und sangen gemeinsam heilige Mantras – der ganze Mensch fühlt sich dabei wohl und erhaben. Die anschließende Frage von Wei Ling Yi, was wir denn erlebt hatten, ließ sich mit gewöhnlichen Worten gar nicht so leicht ausdrücken.

Bleibt die Frage, wie unsere Erlebnisse und Erkenntnisse aus diesen so geschätzten Seminaren in den Fortgang unseres Lebens Eingang finden. Es reicht nicht, dass sich die Teilnehmer in den Seminaren von einer Veranstaltung auf die andere freuen, weil sie so seelenvoll sind. Wei Ling Yi erwartet die Umsetzung unserer Erfahrungen, auch wenn sie schwierig sind. Er sagt dazu, dass es in seinem Lehrsystem nichts gibt, was wir nicht an der Realität messen beziehungsweise in ihr spiegeln können. So können wir erfahren, wie die Erkenntnisse aus den *Pu Lian Fa*-Seminaren ihren Platz in unserem Alltag finden.

Unsere Seele braucht ein aufgeräumtes Haus, das ihr Wärme, Schutz, Geborgenheit schenkt und in welchem durch ihre Präsenz tagein tagaus Kultivierung stattfindet. Damit schaffen wir die feste Anbindung unserer Seele an uns in unserem derzeitigen Leben. Nichts kann verloren gehen, auch nicht Teile dieses hauchzarten Fluidums. Die Seele erhält die sichere Heimat, die ihr zukommt.

Wir selbst sind es, die die Verantwortung dafür tragen!

*„Wenn wir gut kultivieren  
und das alltägliche Leben meistern,  
hat unserer Seele es leichter,  
sich auf höhere Ebenen zu entwickeln.“*

Sifu Wei Ling Yi