



DEAN
QIGONG

Karin Reimer

Was willst du?

glücklicher leben
mit
DEAN QIGONG

DEAN QIGONG, die Methode von Meister Dean Li

Die Texte sind geschrieben und zusammengestellt
von Karin Reimer
Schülerin von Meister Dean Li seit 2008
Gestaltung Umschlagseite: Karin Reimer

Buchbestellungen per Email an: karin@fam-reimer.de
www.dean-qigong-karin-reimer.de

mit Genehmigung des Sifu-Centers
www.sifu-center.com

Wie finde ich zu einem glücklichen Leben? Wie finde ich mich in unserer komplizierten Zeit zurecht? Dean Qigong ist eine, auf den Ursprüngen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruhende, von Meister Dean Li entwickelte Methode, die uns hilft, mit unserer komplizierten Welt auf unkomplizierte Weise umzugehen. Ob jemand glücklich ist, ist nicht von den äußeren Umständen abhängig. Mit dem Leben umzugehen, ist eine Kunst, die man lernen kann.

Von Anbeginn seines Lebens braucht der Mensch für seine Zufriedenheit stetes Wachstum, stetige Entwicklung von Körper, Seele und Geist, allen drei zusammen. Die Frage „was willst du?“ ist deshalb so bedeutsam, weil Entwicklung von dort aus beginnt, wo ich jetzt gerade stehe. Was möchte ich von Herzen? In welche Richtung? Welche Möglichkeiten gibt es? Von dort den nächsten Schritt tun, Schritt für Schritt weiter.

Um glücklich zu sein, ist das jedoch nicht genug. Wir brauchen auch andere Menschen, das Gefühl der Verbundenheit mit anderen, was – ganz wichtig! – voraussetzt, das Bewusstsein für sich selbst zu haben, verbunden zu sein mit der inneren Wurzel, dem eigenen geistigen Ursprung, denn dort liegt die Quelle unserer Kraft. Dafür machen wir Übungen und bauen unsere Energie auf, für diese Verbindung, die wir irgendwann früher verloren haben und die so leicht wieder gestört wird.

Der Weg mit Dean Qigong ist nicht nur eine Hilfe für unser Leben in dieser Welt, sondern gleichzeitig ein tief spiritueller Weg, denn geistige Entwicklung und Leben sind untrennbar miteinander verbunden.

Karin Reimer
Hamburg, im Sommer 2020

Im Dunkeln gibt es einen Meister.

Chinesische Weisheit

Wer mit dem Geist verbunden ist, erblüht.

Der Gelbe Kaiser

*Wenn ein Mensch das Dao erreicht,
steigen sogar seine Haustiere zum Himmel auf.*

Chinesische Weisheit

DEAN Methode direkt mit dem Herz

Seit Beginn der Pandemie hat sich die Welt verändert. Auch die DEAN Methode verändert sich, entwickelt sich immer weiter. Es gibt jetzt nicht mehr nur DEAN Qigong oder nur die DEAN Methode. Es gibt jetzt die „DEAN Methode direkt mit dem Herz“.

DEAN Methode direkt mit dem Herz bedeutet direkt mit dem Geist. „Wer mit dem Geist verbunden ist, erblüht“, ist ein Satz aus dem Gelben Kaiser. Wenn wir mit unserer Konzentration in dieser Verbindung sind, gibt das Sicherheit, unter deren Schutz wir gedeihen, unser Talent, unsere Lebensaufgabe leben können. Dann erkennen wir, was wir wollen, von Herzen ehrlich wünschen.

Wir haben gelernt, dass die Hintergründe des Sichtbaren im Unsichtbaren liegen. Die Ursachen unserer sichtbaren Probleme können deshalb auch nur auf der unsichtbaren, der geistigen Ebene gelöst werden.

Der Unterschied zwischen jetzt und früher ist, dass wir bisher auf der sichtbaren Ebene angefangen haben, unsere Energie aufzubauen, um von der Körperebene bis zur Geistesebene zu gelangen, von sichtbar zu unsichtbar. Jetzt gibt es die Möglichkeit, sich mit Hilfe von Meister Li, Daoming Li und Daosheng Li direkt mit dem Geist zu verbinden und von dort die Informationen des Meisters im Unsichtbaren zu erhalten, die wir für unser Verstehen brauchen. „Im Dunkeln gibt es einen Meister“ oder anders ausgedrückt „Im Unsichtbaren gibt es einen Meister“, ist ein Satz aus dem Chinesischen.

Wahres Verstehen geschieht auf der Ebene des Unbewussten, wo alle miteinander verbunden sind, auf der es kein Getrennt-Sein gibt, wo jeder einfach ein Stück Energie ist, ein Quantum. Wenn einer nicht verstanden hat, haben andere auch nicht verstanden, betrifft das sofort alle. Wenn einer verstanden hat, haben die anderen sofort auch verstanden. „Wenn ein Mensch das Dao erreicht hat, steigen sogar seine Haustiere zum Himmel auf“, heißt es in China.

Warum ist Verstehen so wichtig? Das Problem von uns allen in der Tiefe ist Angst, die unsere Entwicklung immer wieder behindert und mit dem Gefühl von Getrennt-Sein zu tun hat. Durch das gemeinsame Verstehen ist keine Angst mehr nötig und sie verschwindet schließlich.

Dieses Buch ist ein Grundlagenbuch. Die Basis mit unseren Übungen und was wir bisher gelernt haben, ist geblieben. Auch der Weg ist geblieben, aber die Richtung hat sich verändert. Wir beginnen direkt aus der Verbindung mit dem Geist – von unsichtbar zu sichtbar. Wir haben jetzt die Möglichkeit, direkt von oben zu schauen, zu beginnen, um uns von dort aus weiter zu entwickeln.

Karin Reimer
Hamburg, im Sommer 2021

INSPIRATION VON DEAN LI

Ich sehe eine Energie und spüre ihre unermesslich große Kraft.
Sie kommt aus den Tiefen des Kosmos und ist mit allem Lebenden verbunden.
Sie verbindet Welten, uns alle, und sie hält unsere ganze Erde zusammen.
Für unser Leben ist sie die wichtigste Grundlage.

Diese Energie spielt auch eine große Rolle für unseren eigenen Schutz.
Wenn Du Zugang zu ihr findest und diesen vertieft,
wirst Du nicht mehr so schnell gekränkt und verletzt sein.
Sobald wir sie in uns fließen lassen,
wird sich unser Leben wesentlich schöner und harmonischer entfalten.

Diese Energie ist für uns Menschen nicht nur jetzt für die Gegenwart wichtig,
sondern ist auch für die Zukunft und für immer unentbehrlich.
Mit unserer Geburt kommt ein Teil von ihr mit uns mit.
Leider ist sie für ein authentisches Entfalten des Menschen nicht immer von Anfang an ausreichend
vorhanden.

Gerade diese Energieessenz darf von Anfang an und im Laufe des Lebens
nicht verloren gehen, sondern muss erhalten bleiben und weiterhin stetig aufgebaut werden.
Wenn Du diese Energie richtig spürst, mit ihr in einem engen Kontakt bist, dann ist sie für Dich sofort
und jederzeit verfügbar.

Sobald Du diese Energie beherrschst und sie bei anderen Menschen auch deutlich wahrnimmst, kann
Deine Energie mit der Energie des Anderen in ergänzenden Kontakt treten.
Dadurch werden sich die Kräfte von Beiden weiterentwickeln und wachsen.

Je mehr Menschen auf dieser Ebene miteinander in Kontakt treten, desto mehr und bessere
Möglichkeiten zur Entwicklung jedes Einzelnen ergeben sich.

Indem Du diese Energie wachsen lässt, wirst Du Dir selber,
Deiner Familie und Freunden, bis zu allen Lebenden hin wirklich helfen können.

Durch diese Kraft kannst Du in Dir ungeahnte Fähigkeiten entdecken.
Deine Fähigkeiten werden sich entfalten und Deine Kraft wird sich von ganz alleine vermehren.

Und so geht es immer weiter ...

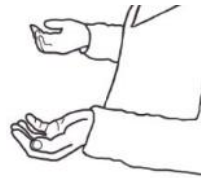
Dean Li

s. www.sifu-center.com

Den Tag beginnen mit der ersten Grundübung.
Auch hilfreich vor dem Lesen der Texte
für den Kontakt mit den Themen.

Die Grundhaltung

- Armbanduhr abnehmen
- Brille absetzen
- Sich locker hinsetzen
- Hände nach oben hin geöffnet auf die Oberschenkel legen
- Augen schließen
- Mund schließen
- Zungenspitze locker vorne an den Gaumen
- Loslassen, spüren ...



Gucken, was kommt,
und mit dem Guten verbinden.

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort	Seite	12
Erster Teil	eine Einführung in die Methode	Seite	17
Zweiter Teil	alphabetisch zum Nachschlagen	Seite	61
Dritter Teil	Zitate aus dem Unterricht	Seite	407
Vierter Teil	Bildung und Heilung	Seite	419
Fünfter Teil	Diagnose und Behandlung	Seite	593
Literaturverzeichnis	Seite	609
Inhaltsverzeichnis	Seite	611

VORWORT

Dieses Buch ist aus meinen Protokollen der Grundausbildung und vertiefenden Seminare an der Sifu-Schule entstanden und fasst im Wesentlichen – mit einigen wenigen Ergänzungen aus weiteren Protokollen – folgende Bücher in einem Buch zusammen:

DEAN QIGONG die Lebensenergie-Pflege
DEAN QIONG Seminare 2011-2014
DEAN METHODE Seminare 2014-2016
DEAN QIGONG für Körper, Seele und Geist
DEAN QIGONG Leben und Spiritualität

Der erste Teil besteht aus einer kleinen Einführung in die Methode mit kurzer Erklärung der wichtigsten Begriffe und Anleitung der Übungen. Der zweite und gleichzeitig umfangreichste Teil des Buches ist zu einem alphabetisch nach Stichworten aufgelisteten Nachschlagwerk für die Methode des Dean Qigong geworden – mit Hinweis auf die entsprechenden Textstellen in oben genannten Büchern. Der dritte Teil beinhaltet die, aus dem Buch „DEAN QIGONG die Lebensenergie-Pflege“ übernommene, Zitatesammlung, die ich selber sehr liebe, weil sie in besonderer und kurzer Form einen Einblick in die Philosophie der Methode bietet. Der vierte, ebenfalls recht umfangreiche, Teil „Bildung und Heilung“ ist benannt nach der aktuellen Seminar- bzw. Retreatform, die das Sifu-Center jährlich anbietet. Er beinhaltet grundlegende Themen der Dean Methode. Der fünfte und letzte Teil „Diagnose und Behandlung“ gibt einen kleinen Einblick in dieses Thema aus Sicht der Dean Methode, das auch das Abschluss-Thema der Grundausbildung an der Sifu-Schule ist.

Während ich an diesem Buch arbeite, hat sich das Corona-Virus von China nach Europa ausgebreitet und es zeigt sich, wie wertvoll und vorbereitend unsere Methode ist, die letztlich auf der unsichtbaren Ebene arbeitet, unabhängig von der äußeren Form. Meister Dean Li hilft uns, mit dieser neuen Situation umzugehen und an ihr nach Möglichkeit weiter zu wachsen.

Die Dean Methode, die gleichzeitig einfach, tief und anspruchsvoll ist, kann jedem einzelnen und dadurch allen gemeinsam helfen, zu einem neuen, glücklicheren Leben zu finden. Diese Methode, deren Ursprung mit der ewigen, unwandelbaren Natur verbunden ist, deren Erscheinungsform in ständigem Wandel begriffen ist, ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet und kann jedem umfassend helfen, mit dem Wandel in Harmonie zu kommen und gleichzeitig bei sich selbst zu bleiben.

Alles, was wir gelernt haben, ist gleichzeitig einfach und scheinbar kompliziert. Wenn man es verstanden hat, ist es einfach, solange man es nicht verstanden hat, ist es kompliziert. Es sind vom

Prinzip her immer dieselben einfachen Antworten, die auf alle Fragen passen. Es geht immer um Yin- und Yang-Ausgleich, darum, dass die Dinge in Harmonie kommen und kein Stau entsteht. Alle Probleme beruhen darauf, dass Yin und Yang aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Was können wir tun? Übungen machen und Energie aufbauen, dann bekommen wir Klarheit und Lösung. Mit den Übungen kommen wir in Verbindung mit der kosmischen Energiequelle.

Die Ursache der Probleme, die wir haben, liegt nicht im Sichtbaren, sondern im Unsichtbaren – nicht im Heute, sondern im Gestern. Deshalb beschäftigen wir uns in unserer Schule so viel mit der vorgeburtlichen Energie.

In den Übungen können wir mit der vorgeburtlichen Energie und der Ursache unserer Probleme in Verbindung kommen. Die Auswirkung unserer Übungen zeigt sich oft nicht sofort. Die Übungen, die wir machen, dienen einerseits der Problemlösung und andererseits gleichzeitig der Vorbereitung – Vorbereitung auf morgen, auf das nächste Leben.

Wir haben gelernt und erfahren, was der Qigong-Zustand ist – ein Zustand zwischen wach-sein, schlafen und träumen – ein Zustand durch den wir in Verbindung mit der geistigen Ebene kommen. Wir haben unsere Organe gereinigt und gestärkt und gelernt, wie wir sie weiter stärken. Wir haben die „bösen Geister“ aus unseren Gelenken vertrieben und gelernt, wie wir erreichen, dass sie nicht wiederkommen. Wir haben unsere Meridiane gesäubert und gelernt, sie zu pflegen und frei zu halten, damit die Energie ungehindert fließen kann. Und wir haben gelernt, dass es wichtig ist, unsere Energie auch über uns hinaus außerhalb von uns selber zu gebrauchen.

Wir haben gelernt, dass es darauf ankommt, dass die Energie fließt und nie aufhört zu fließen. Erst mal geht es um das Fließen der Energie im eigenen kleinen Universum, das aus nachgeburtlicher und vorgeburtlicher Energie besteht. Und wenn die Energie in unserem eigenen kleinen Universum fließt und die Energie immer mehr und mehr wird, dann geht es darum, dass wir die Energie für das Außen benutzen, damit die Energie auf diese Weise noch immer mehr wird. Denn Energie muss immer fließen und fließen, sonst staut sich die Energie und verursacht Schaden statt Nutzen.

Das Wunderbare am Dean Qigong ist, dass es nie aufhört, dass es keine Grenzen gibt. Es geht immer weiter, tiefer, höher. Der Trick dabei ist, nicht alles auf einmal und sofort verstehen zu wollen. Indem man Übungen macht und sich mit Dean Qigong beschäftigt, öffnen sich Türen von alleine und das Verständnis kommt wie von selbst. Wenn wir trotzdem immer wieder auf Probleme stoßen und wir scheinbar nicht weiter kommen, hängt das mit unserem Karma, unseren Problemen aus der Vergangenheit, zusammen. Dann kann es sein, dass wir Hilfe brauchen.

Wir haben gelernt, dass es wichtig ist, locker zu bleiben, ruhig zu bleiben und immer wieder die eigene Mitte zu finden, Meister seines eigenen Lebens zu werden, zu sein, zu bleiben ... also die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen, die Probleme klar zu sehen und sie zu lösen. Wenn man die Probleme verstanden hat, sind sie gelöst. Wobei „verstanden“ bedeutet, auf allen Ebenen verstanden, bis in jede Zelle unseres Körpers.

Wir haben auch gelernt, dass die Probleme nur Beispiele sind, um das Prinzip, das hinter allem steht, zu verstehen. Wenn wir das Prinzip wirklich verstanden haben, ist „das Leben, das Lieben, das Arbeiten“ einfach, glücklich und schön. Aber trotz aller Bücher, trotz aller Offenheit heutzutage, wird das Prinzip ein für uns unverständliches Geheimnis bleiben, wenn wir versuchen, es vom Kopf her zu finden, denn das wahre Verstehen geschieht von innen.

Dieses Buch hat nicht den Anspruch der Vollständigkeit, denn die wird es nie geben. Aber es kann als Basis dienen, um mit der Dean Methode zu arbeiten. Viel Freude damit!

Anmerkung:

Die Hinweise in diesem Buch auf Textstellen in den oben genannten Büchern werden mit folgenden Buchstaben plus Seitenzahl versehen:

v = „DEAN QIGONG die Lebensenergie-Pflege“ (violetter Buch Auflagen 2016f)

g = „DEAN QIGONG Seminare 2011 – 2014“ (grünes Buch)

o = „DEAN METHODE Seminare 2014 – 2016“ (orangefarbenes Buch)

b = „DEAN QIGONG für Körper, Seele und Geist“ (kleines blaues Buch)

r = „DEAN QIGONG Leben und Spiritualität“ (kleines rotes Buch)

Der Hinweis „B&H“ bedeutet „Bildung & Heilung“ und ist die Bezeichnung für Seminare und Retreats des Sifu-Centers (www.sifu-center.com)

Der Hinweis „Dean-Life-Talk“ abgekürzt „DLT“ hinter einigen Textstellen bezieht sich auf den regelmäßigen online life-talk mit Meister Dean Li, der anlässlich der Corona-Virus-Krise 2020 von Jianyong Yang und seiner Frau Xiaobao ins Leben gerufen wurde.

Wichtig:

Die Dean Methode ersetzt weder Arzt noch Heilpraktiker.