

Hier bin ich. Mit der Erde verwurzelt, zum Himmel geöffnet.

Wenn man versucht, das Wort Qigong (das eigentlich aus den beiden Wortteilen Qi und Gong besteht) aus dem Chinesischen in unsere Sprache zu übersetzen, dann könnte das ein vorsichtiger Versuch sein: "Beschäftigung mit der Lebensenergie".

Das Wort "Qi", oft übersetzt mit "Lebensenergie", beschreibt etwas, was alles durchdringt, was ist. Es ist in uns und um uns. Es ist selbst der Grund ist, dass etwas ist und macht es lebendig. Vielleicht ist es vergleichbar mit dem, was der evangelische Mystiker Gerhard Tersteegen meint, wenn er dichtet: "Luft, die alles füllet, / drin wir immer schweben, / aller Dinge Grund und Leben."

Der zweite Wortteil des Wortes "Qigong" lässt sich einfacher übersetzen. "Gong" meint die Beschäftigung mit etwas, die Arbeit mit etwas. Dieser Begriff, der mit Arbeit und Beschäftigung eine Tätigkeit und ein Handeln assoziieren lässt, macht deutlich, es geht bei Qigong nicht um ein intellektuelles Wissen, sondern um eine mich als ganze Person betreffende Beschäftigung, die auch meine körperlichen Kräfte mit einbezieht.

Qigong, die Beschäftigung mit der Lebensenergie, führt schließlich dazu, meine Lebensenergie, die mir zur Verfügung steht, zu pflegen. Das geschieht dadurch, dass wir beim Üben von Qigong einerseits entspannen und zur Ruhe kommen, andererseits aber auch unsere körperlichen Grundfunktionen stärken.

Wir stärken im Qigong in einem meditativen Zustand unsere eigene Mitte. Es ist die Einübung in die Grundhaltung: Hier bin ich. Ich bin mit der Erde verwurzelt und zum Himmel geöffnet.