



jing dao 靜道
Der Stille Weg

Johannes Romuald • Jing-Ling Zi • 2025
©Skriptum by Zhi-Chang-Li Akademie

Nimm dir Zeit für Dich!

Wenn dein Leben
schwer geworden ist, denk nur
EINEN TAG
in Ruhe über dich nach.
Das wird dir mehr bringen,
als ein Jahr
so weiter zu machen!





Der Stille Weg jing dao 靜道

Die **Stille** offenbart die Dimensionen des Menschseins - xing 性

Der **Weg** verbindet das Herz mit dem Lebendigen - - ming 命

Daoisten bezeichnen den Stillen Weg als

Die Rückkehr zum Ursprung - chong fa yuan 重返源

Die **Rückkehr** zum eigenen Potential und Dynamik, aber auch zur Klarheit und Kraft des Verstandes, beruht auf drei wesentlichen Komponenten:

1. die korrekte Vermittlung des Weges,
2. die tägliche Übungszeit ca. 15 Minuten und
3. das Erproben der Kern-Elemente im Alltag, z.B.:
 - Verbindungen bewusst herstellen,
 - klare Impulse aussenden,
 - Informationen empfangen,
 - Verbindung wortlos empfinden,
 - eine Sache beenden - einen Punkt setzen.

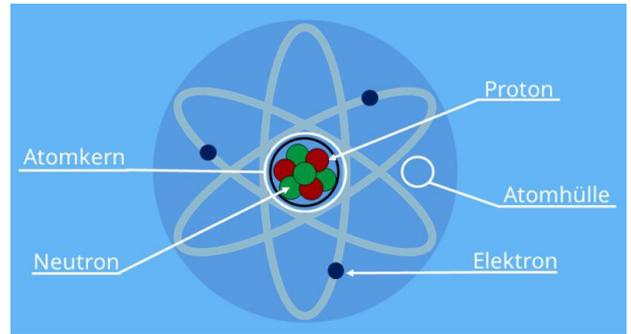
Die **Motivation** für die **Rückkehr** ist das eigene Heraustreten aus einer 2dimensionalen und perspektivlosen Sackgasse des Lebens.

Die **Intentionen** ist das ERFAHREN von weiteren und effektiverer Dimensionen des Lebens und Handelns.

Die **Eintrittspforten** zu den enormen Perspektiven in der Zukunft, öffnen sich durch die aufgerichtete und flexible Körperlichkeit, die eigene und überzeugende Energie-Matrix und der entfalteten Intelligenz.

Das Allesverbindende

Die **Atome** - yuan zi 原子, bilden die **Energie-Matrix** - ju zhen 集陣, in der Jedes mit Jedem verbunden ist.

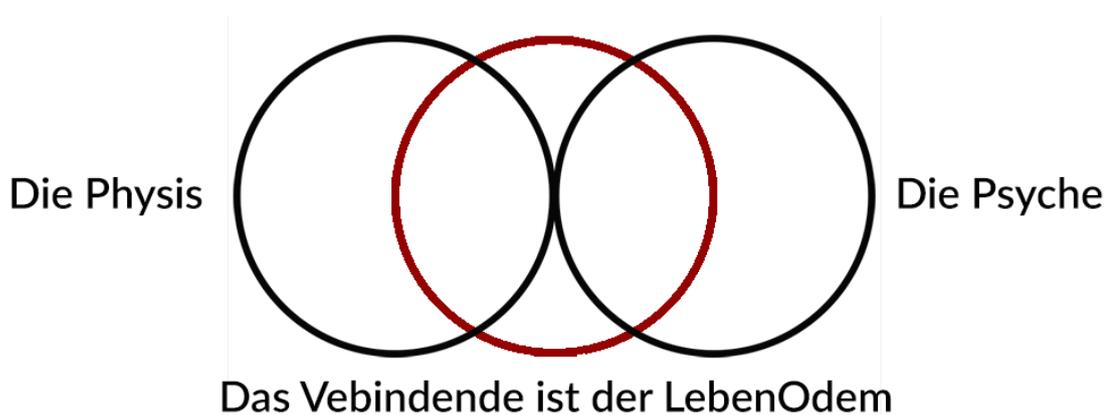


Daoisten bezeichnen die Matrix als dem **Odem des Lebens** - das **Verbindende** -

qi 炁

Die 3teilige menschlichen Komplexität

1. Die **Physis** - tian sheng 天生 - die natürliche Beschaffenheit
2. Die **Psyche** - xin li 心理 - die geistigen Eigenschaften.
3. Die **Verbindung** ist die Energie-Matrix - der LebenOdem - qi 炁.



Das Universum

Raum/Matrix: dao 道, Wirkkraft/Dynamik: de 德

Phänomene/Erscheinungen: xian yang 現象

Ursprüngliche Ordnung, unbegreifbare Komplexität, steter Wandel ...
die perfekte Harmonie ohne Worte, ohne Sprache, nur Ur-Intelligenz!

Selbst-so-seiend zi ran 自然

Du spürst eine Verbindung - sie berührt dich - macht dich sprachlos -
du erschauerst, staunst, bist voll Glück ... möchtest nur da sein ...
ewig in diesen Glücklichen sein verweilen ...

Die gegenwärtige Verbundenheit ist erfüllt von Wundersamen ...
und *du selbst* bist zugleich das stille Staunen und das Wundersame.
Für Daoisten ist es der Zustand von Stille: **Das bin ich und ich bis das!**

Worte yan 言

Die Entzauberung geschieht subtil, unbemerkt und in bester Absicht,
in dem wir *das-was-ist-und-lieben* mit einem Wort bezeichnen,
vielleicht um es für alle Zeit festzuhalten ..., und es sind schöne Wörter:
fein, mächtig, berührend, erfüllend, bezaubernd, magisch ...

Intellekt you li zhi 有理智

Der Verstand nährt sich ausnahmslos von unserer Lebenszeit und
überlässt uns der Unruhe und Unwissenheit über uns selbst. Der Intellekt
beraubt uns der Intelligenz, lässt uns den Weg in die Stille vergessen und
ihre Wohltaten: inneres Heilen und Reifen - den Zustand von Glück!

Wir vergessen unser SELBST und überlassen uns dem ICH, wir machen
den Diener zum Herrn, für den die Dimensionen des Lebens
unzugänglich sind. Ohne geistige Dimension erwachen wir - früher oder
später in einem Leben voll Ungemach, Emotionalität und Krankheit.

Leitsatz: **Kein Selbst, keine Stille, keine Wohltaten!**

*Wer spricht, der weiß nicht, der Weise schweigt,
diese Worte hörte ich von Lao Zi.*

*Wenn Lao Zi weise ist,
warum schrieb er dann die 5000 Schriftzeichen?*

Dichter Bai Ju-Yi 白居易 - 772-846 n. Chr.



Die Fürsorge - guan xin 關心

für das Leben und die Wesensnatur

DRITTER SPRUCH

Darum des Weisen Fürsorge:
Sie leert ihnen das Herz
und füllt ihren Bauch,
sie schwächt ihren Ehrgeiz
und stärkt ihnen die Knochen.

Ständig aber sorgt sie dafür,
daß die Leute unwissend und wunschlos sind,
und sorgt dafür,
daß die, welche wissen, nicht zu handeln wagen:
Sie handelt, ohne zu handeln,
und nichts ist nicht besorgt.

Das *Üben des Weges*: lian dao 練道, ist gelebte Fürsorge gegenüber dem Leben: ming 命, welches man in sich trägt, und dem Geist, dem die Stärke und die Wirkkraft der Wesensnatur: xing 性, innewohnt.

*Ist der Kopf voll und der Bauch leer,
nimmt das Ungemach seinen Anfang.*

*Ist der Kopf leer und der Bauch voll,
findet alles Ungemach sein Ende.*

Kopf = Geist - Herz/Verstand - Wesensnatur

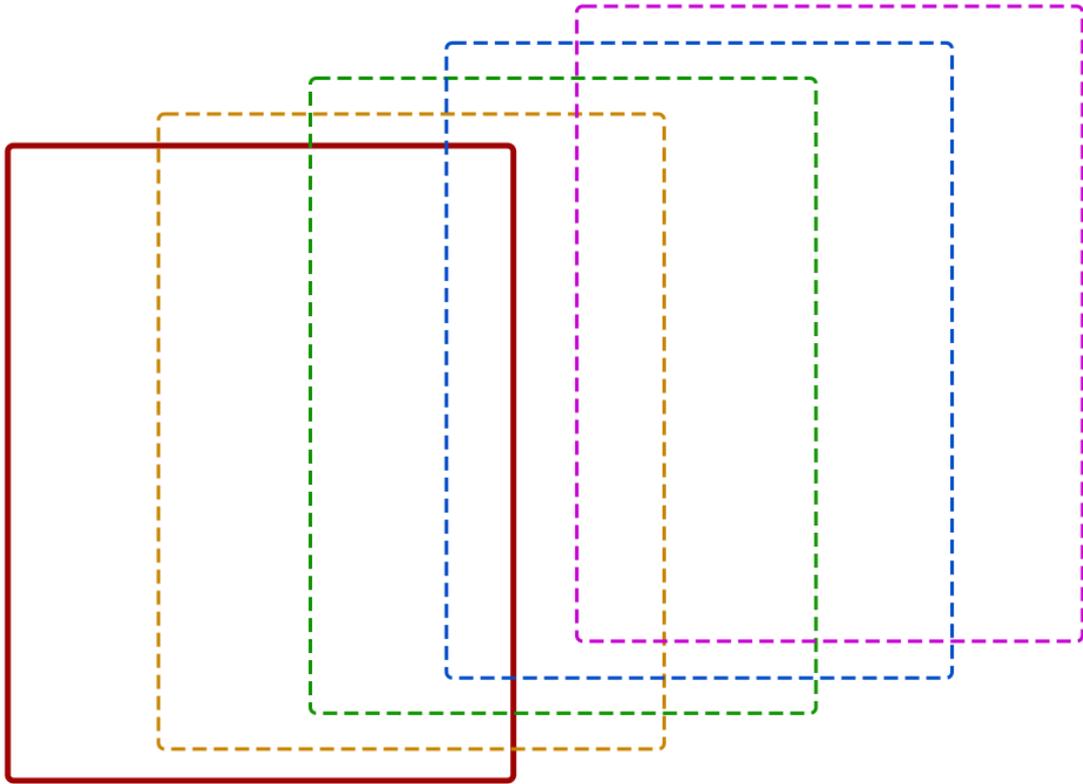
leer = ohne Worten - Wissen - Handeln

Bauch = Körper - Keime - Essenz

voll = mit Bewusstheit - Lebensodem - Kommunikation

Innere Dimensionen - nei gui mo 規內模

„Es gilt dem Leben neue Dimensionen abzugewinnen!“



Das Werkzeug ist das Fühlen/Empfinden - jue 覺:
aufwachen, sich bewusst werden zur Einsicht kommen

Bewusstes Fühlen schafft LebensQualitäten:

in der Körperlichkeit:

Aufrichtung, Flexibilität, Koordination

in der Dynamik:

Mitte, inner Ruhe und Gelassenheit

im Verstand:

die Dimension der Zeit schafft Klarheit!

Was gewünscht ist, kann der Geist umsetzen!

Die drei KernAspekte der Selbst-Kultivierung von Großmeister Li bzw. der Drachen-Tor-Schule

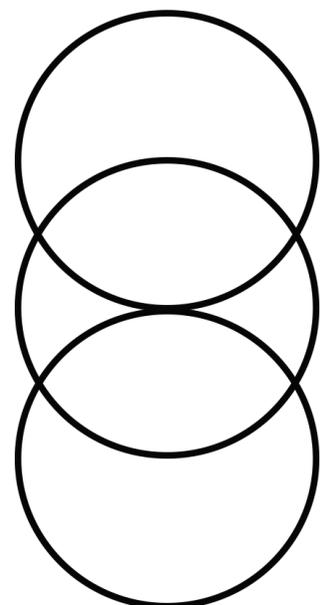
ming	命	Das Leben in mir bewahren
xing	性	Die Wesensnatur in mir entfalten
qi	炁	Den alles verbindende Odem stärken

Der Weg führt zur Vollständigkeit des Menschseins, über
die körperliche, energetische und spirituelle Dimension

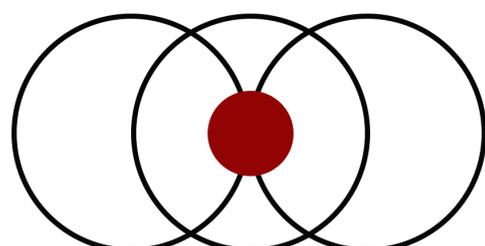
Die Vollständigkeit ist im Menschen veranlagt, muss aber erst durch den
Prozess der Selbst-Kultivierung bzw. Bewusstwerdung entfaltet werden.

Die Matrix des vollständigen Menschen ist dreidimensional.

- 1. Dimension** Das Irdische - di qu 地區
Essenz, Keime - jing 精
Die Leiblichkeit
- 2. Dimension** Das Menschliche - ren qu 人區
Verbindung, Energie - qi 炁
Die Kommunikation
- 3. Dimension** Das Himmlische - tian qu 天區
Belebender Geist - shen 神
Die Geistigkeit



Über die Dritte hinaus, gibt es
noch weitere Dimensionen.



Die drei essenziellen Praktiken

1. Das Aufbauen und Aufrechterhalten des Qi-Feldes

Die Fünf-Paläste-Methode

Das wortlose Erfühlen der natürlichen Architektur

Die fünf Leitsätze bzw. Leitwörter

Die drei Leeren

2. Impulse - in den Raum

Das Aussenden von Impulsen - fang dong lian 放動量

Das Aktivieren/Beleben des innen und außen Raumes

fang 放 - **aussenden, freilassen, vergrößern**



Wichtige Unterscheidung:

Der Zustand von Getrenntheit: intellektuelles konditioniertes Fühlen
das Assoziieren von bereits Erlebten

Der Zustand von Verbundenheit: bewusstes authentisches Fühlen
in Resonanz mit dem Gegenwärtigen

3. Empfangen - in der Mitte

Das Aufnehmen von Informationen - xiao xi xi 覺消息吸

Das Wortlos Fühlen/Aufwachen - jue wu yan 覺無言

jue 覺 - **fühlen, aufwachen, sich bewusst werden**

spüren, empfinden, erwachen, zur Einsicht kommen,
Sinn, Gedanken, Empfindung



Wichtige Unterscheidung:

Der Zustand von Getrenntheit: intellektuelle konditionierte Impulse
das Wiederholen von etwas Vergangenenem

Der Zustand von Verbundenheit: bewusste authentisches Impulse
die Einmaligkeit des spontanen Flusses