

Die Kraft der Meditation

Qi-Gong-Meister Liu Dong rät Menschen, auf ihre innere Stimme zu hören

VON BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Meditation soll das Wohlbefinden steigern und die Gedächtnisleistung erhöhen. So lauten die Forschungsergebnisse des chinesischen Zen-Meisters und Mediziners Liu Dong, der zu diesem Thema vor Kurzem in Luxemburg einen Vortrag hielt.

Wie kann ich Stress minimieren? Wie mein Gedächtnis trainieren? Welche Auswirkungen hat die traditionelle Meditation auf den Menschen? Diese und andere Fragen beantwortete der Zen-Meister und Doktor der Medizin Liu Dong kürzlich bei einem Vortrag im Forum Geesseknäppchen in Luxemburg-Stadt. Zehn Jahre nach einem ersten Aufenthalt war er zum zweiten Mal im Großherzogtum – wieder auf Einladung der „AVE Ecole de Qi Gong et affinités Luxembourg – Arts et voies énergétiques“.

Die Zuhörer verfolgten interessiert seine Ausführungen. Liu Dong wirkt ruhig und bescheiden, wenn er vor Publikum spricht. Er verbindet stets die Beobachtungen darüber, wie Meditation wirkt, mit medizinischen Fakten. „Meditation hilft den Menschen, auf ihre innere Stimme zu hören. Diese innere Stimme kann freie Radikale neutralisieren und auch Stress bekämpfen. Indem Endorphine dabei ausgeschüttet werden, kann in Körper und Geist ein tiefes Wohlbefinden einsetzen“, so der 53-Jährige.

Liu Dong ist nicht nur ein Vertreter der traditionellen chinesischen Medizin, sondern unter anderem auch zertifizierter Arzt im US-Staat Kalifornien. Er hat Medizin an der Universität Peking studiert und wurde international



Immer mehr Menschen möchten bewusster leben. (FOTO: SHUTTERSTOCK)



Liu Dong ist sich sicher, dass Meditieren sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

(FOTO: FRANÇOIS WINKEL)

vor allem als Meister des Qi-Gong bekannt. Diese alte chinesische Heilslehre erlernte er schon als Kind von seinem Großvater. In den 1990er-Jahren lehrte er in Paris an der medizinischen Universität und lebt heute vor allem in den USA, wo er mit Forschern arbeitet und bestrebt ist, westliche und östliche Medizin zu verbinden – auch, um Krankheiten wie Krebs, Aids oder Allergien zu bekämpfen.

Liu Dong weiß um östliche und westliche Lebensweisen und Traditionen. Und er hat die innere Ruhe, nach der sich viele so sehr seh-

nen, zu seiner Lebensphilosophie und ein Stück weit zu seinem Geschäftsmodell gemacht.

Die Psyche beeinflusst Körperfunktionen

Die Meditation, so erklärt der Mediziner, aktiviere das parasympathische Nervensystem, das wiederum verantwortlich sei für die Absonderung von Drüsensekret, Neurotransmittern und Hormonen – und diese wiederum seien zuständig für Gedächtnis und Konzentration. „Die Meditation mit Aktivierung der Rumpfmuskulatur kann die Konzentration noch weiter steigern, und die Meditation mit bestimmten Handbewegungen – den „Mudras“ – kann das Gedächtnis noch weiter verbessern“, ergänzt Liu Dong. Auch das Immunsystem könne gestärkt werden.

Schon eine halbe Stunde Meditation täglich könne das Wohlbefinden erheblich steigern. Ein Zusammenspiel von Geist und Kör-

per also, das sich wiederum positiv auf Körper und Geist auswirkt. Wichtig sei jedoch immer, dass ein erfahrener Meister bei der Meditation zugegen sei oder sie zumindest mit der Stimme begleite. Denn Übung sei wichtig, um Gedanken und Stress loslassen zu können.

Sylviane Winkel-Pichelin und ihr Mann François haben wie vor zehn Jahren auch dieses Mal Liu Dong nach Luxemburg eingeladen. Die beiden betreiben eine Qi Gong-Schule und interessieren sich schon lange für die Arbeit des Qi Gong-Meisters. „Seit 13 Jahren kennen wir Liu Dong. Qi Gong und Meditation haben unseren Alltag positiv beeinflusst. Sie fördern ganz besonders innere Stabilität, Ruhe und Gelassenheit“, so François Winkel. So könne man sich auf natürliche Art und Weise im Alltag wohlfühlen und neue Kraft schöpfen. „Deshalb finden immer mehr Anhänger den Weg zum Qi Gong und zur Meditation.“

„Meditation hilft den Menschen, auf ihre innere Stimme zu hören.“

Liu Dong

Was können nun Menschen der westlichen Welt von der östlichen Welt lernen? Das Geheimnis, so Liu Dong, liege in der Einheit von Körper und Geist. Es gebe dabei keine Trennung von physiologischen Funktionen des Körpers und der psychischen Gesundheit.