LAOSHAN ZENTRUM

Lebenspflege®
EDUCATION

Impressum

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Gedanken, Methoden und Anregungen beinhalten die auf Erfahrung beruhende Anschauung und Meinung des Autors. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten therapeutischen Angaben und gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2018
© 2018 by LAOSHAN ZENTRUM, Suí QīngBō, Hamburg
www.lebenspflege.de

ISBN 978-3-9819161-8-8

Die Verwendung der Texte, Zeichnungen und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

Zeichnungen: Suí QīngBō 隋青波
Illustrationen: Suí QīngBō 隋青波
Satz und Gestaltung: Suí XiǎoFēi 隋曉飛

Druck und Bindung: Jelgavas tipogrāfijia SIA, Lettland
Gedruckt auf Galerie Art Silk FSC

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C008322

Suí QīngBō

Grundlagen des RùJìng / der Meditation im QìGōng

Ein Hand-/Lehrbuch nach der
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

《氣功入靜基礎》
QìGōngRùJìngJīChǔ

Danksagung

Für die sprachliche Unterstützung
danke ich herzlich:
Lektorat: Str. Gabriele Horn,
Martin Schüßler, Britta Carstens,
Ramona Heister, Rainer Linke,
Monika Mönig, Brygida Pikos,
Suí XiǎoFēi

Für den interkulturellen fachlichen
medizinischen Austausch und die
Unterstützung, die mich auf meinem Weg
immer wieder ermutigt hat, danke ich:
Dr. med. Manfred Nelting, Elke Nelting,
Dr. med. Clemens Böhle

Suí QīngBō
Hamburg, Mai 2018

Suí QīngBō
隋青波

Geboren 1950 in QīngDǎo/China. In 1969 als „Barfußarzt“ (in etwa Heilpraktiker) bei der Marine genoss er eine sehr praktisch orientierte Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und verfügt über langjährige Anwendungspraxis. Hier entwickelten sich sein besonderes Interesse und seine außergewöhnlichen Fähigkeiten in TuīNáÀnMó und Akupunktur.

Er studierte und lehrte an der Ocean University in seiner Heimatstadt Meeresbiologie, bevor er damals die einmalige Chance bekam mit einem Stipendium der Hans-Seidel-Stiftung nach Deutschland zu kommen, um u.a. mit Prof. Dr. Victor Smetacek (Meeresbiologie) und Prof. Dr. Horst Tiwald (Sportwissenschaft) an unter-schiedlichen Fachgebieten zu forschen.

Von Prof. Dr. Victor Smetacek hat er viele Impulse zur philosophischen Denkweise und zur wissenschaftlichen Forschung erhalten, die ihn später in seiner weiteren Entwicklung in der TCM und Lebenspflege tief beeinflusst haben. Prof. Dr. Horst Tiwald der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Hamburg hat Suí QīngBō auch in seinem Forschungsgebiet der Traditionellen Chinesischen Bewegungskünste gefördert.

Als einer der ersten staatlich ausgebildeten und geprüften TàiJíQuán Lehrer der V.R. China (1989) wurde er 2002 für 5 Jahre zum Vize-Vorsitzenden der ShānDōng WǔShù Akademie ernannt und mit dem 7. Duan ausgezeichnet.

Als Trainer für TàiJíQuán und QìGōng trainierte er nicht nur seine körperliche Konstitution und energetische Fähigkeit, sondern entwickelte dabei er ebenso die thematisch verbundene philosophische Denkweise. Im daoistischen Kloster in den LáoShān-Bergen besuchte er regelmäßig den mittlerweile verstorbenen Großmeister Kuāng, ChángXiū; er hatte auf ihn einen großen Einfluss in Bezug auf die daoistische Philosophie wie auch auf medizinische Aspekte.

Seit 2002 wurde er regelmäßig als Gast-Professor in die ShānDōng Academy of Medical Sciences eingeladen und ihm wurde der Ehren-Professor-Titel verliehen für TCM, Bewegungskünste und Philosophie.

Die eigene Lebenspflege durch Bewegung und Aspekte der TCM zu erforschen und zu praktizieren, im Austausch ständig weiter zu entwickeln und dabei vielen Interessierten zugänglich zu machen, ist zu seinem Lebensinhalt geworden und hat nun im Hand-/Lehrbuch Grundlagen des RùJìng / der Meditation im QìGōng Gestalt bekommen.

Inhaltsverzeichnis

Impressum 2

Danksagung 4

Inhaltsverzeichnis 7

Vorwort 17

Lebenspflege (養生 YǎngShēng), QìGōng (氣功), RùJìng (入靜) / Meditation 20

KAPITEL 1
Die Ebenen des RùJìng / der Meditation 27
1 Die Einteilung in die Elementare-, Mittlere- und Hohe Ebene 27
1.1 Die Elementare Ebene 27
1.2 Die Mittlere Ebene 27
1.3 Die Hohe Ebene 28
2 Die Einteilung nach den vier charakteristischen Entwicklungsphasen 28
2.1 Die Ebene der Entspannung und Ruhe (鬆靜 SōngJìng) 28
2.1.1 Ausdehnung und Entspannung (放鬆 FàngSōng) 28
2.1.2 Entspannung und Ruhe (鬆靜 SōngJìng) 32
2.1.3 Ausdehnung und Entspannung unter Beteiligung der Integrierten Atmung 33
2.1.4 Tiefere Ruhe 35
2.2 Sinnliche Berührungen und Spontane Bewegungen (自發觸動 ZìFāChùDòng) 36
2.3 Das Wohlbefinden (快感 KuàiGǎn) während des RùJìng / der Meditation 39
2.3.1 Die Bedeutung des Wohlgefühls 39
2.3.2 Die Beschreibung der Unterschiede des Wohlgefühls im RùJìng / in der Meditation und im Alltag 39
2.3.3 Der Zusammenhang mit dem sexuellen Wohlgefühl (性感 XìngGǎn) 39
2.4 Die Leere-Nichts-Ebene (虛無 XūWú) 41
2.4.1 Verschmelzung von Mensch und Universum (天人合一 TīanRénHéYī) 41
2.4.2 Das Vergessen des Ich/Subjekts als auch des Mich/Objekts (物我兩忘 WùWǒLiǎngWàng) 42
2.5 Anmerkungen zur Einteilung des RùJìng-/Meditationsprozesses in vier Ebenen 42
2.5.1 Die relative Einteilung 42
2.5.2 Die Entwicklung nach dem persönlichen Zustand 43
2.5.3 Die Begrenzung dieser Einteilung 44
2.5.4 Der wahre Sinn der Geistigen Stille 45

KAPITEL 2
Die Denkaktivitäten/Denkweisen im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 47
1 Der Widerspruch im Erkennungsprozess des QìGōng und RùJìng/der Meditation 48
1.1 Die Schwierigkeiten einer Beschreibung von QìGōng und RùJìng/Meditation 48
1.1.1 Zusammenhängende Faktoren 48
1.1.2 Die Sprache selbst ist nicht ausreichend für die Darstellung der inneren Welt der Wahrnehmung 49
1.2 Die unvermeidbaren Ursachen des Widerspruchs 51
1.2.1 Mängel der Beschreibung durch unzureichende sprachliche Mittel/Begrifflichkeiten . 51
1.2.2 Die reduzierte Aktivität des Sichtbaren Bewusstseins während des Erkennungsprozesses des RùJìng / der Meditation 54
2 Elementare Kenntnisse über die Typen des Denkens aus Sicht der Psychologie. 59
2.1 Die Typen des Denkens 59
2.1.1 Der Typ des Abstrakten Denkens (抽象思維 ChōuXiàngSīWéi) 60
2.1.2 Der Typ des Bildlichen Denkens (形象思維 XíngXiàngSīWéi) 60
2.1.3 Der Typ des Denkens der Synthetischen Bildwelt (具象思維 JùXiàngSīWéi) 61
2.2 Die Entwicklung des Denkens in Zusammenhängen 62
2.2.1 Das Synthetische Figurative Denken eines Babys 62
2.2.2 Das Bildliche Denken des Kindes 64
2.2.3 Die Entstehung des Abstrakten Denkens 65
2.3 Der Zusammenhang zwischen den drei Typen des Denkens 65
2.4 Die Bedeutung des Typs des Synthetischen Figurativen Denkens. 69
3 Der Zusammenhang von Wahrnehmung und Denkweise 71
3.1 Die Denkweise der Wahrnehmung im alltäglichen Leben 72
3.2 Die Erläuterung der Denkweise der Wahrnehmung im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 74
3.2.1 Die besonderen Bedingungen für die günstige Entstehung der aktiven und kreativen Wahrnehmungsdenkweise im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 74
3.2.2 Woher kommen die Sinnlichen Wahrnehmungen beim RùJìng/ bei der Meditation, nachdem die inneren und äußeren Reize ausgeschaltet wurden? 75
3.2.3 Die Entstehung der Denkweise der subjektiv erzeugten Wahrnehmung. 77
3.3 Die Entwicklung und die Veränderungen der Denkweise der Wahrnehmung im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 78
3.3.1 Die Wahrnehmung des Alltags hängt grundsätzlich von den objektiven Reizen ab . . 78
3.3.2 Die Wahrnehmung im QìGōng und RùJìng/in der Meditation wird grundsätzlich vom eigenen Denken subjektiv angeleitet 78
3.3.3 Die innere Veränderung der subjektiven angeleiteten Wahrnehmungen im QìGōng und RùJìng/in der Meditation. 79
3.3.4 Die essentielle Wachheit des Geistes im tieferen Ruhezustand 80
3.3.5 Die künstliche bzw. übertriebene bewusste Anleitung verursacht die Abweichungen im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 81
3.3.6 Die Rückkehr des Sichtbaren Bewusstseins ins Unterbewusstsein 82
3.4 Der Mechanismus der Geistigen Regulation im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 83

3.4.1 Die eigenaktive Regulierung des eigenen Bewusstseins ist ein Schlüsselpunkt der inneren Entwicklung im RùJìng / in der Meditation . . . 83
3.4.2 Die regressive Entwicklung des Denkprozesses . . . 85
4 Die schwingende Wendegrenze zwischen dem Sichtbaren- und dem Unterbewusstsein . . . 86
4.1 Das dynamische Zusammenwirken und Verwandeln zwischen dem Sichtbaren- und dem Unterbewusstsein . . . 86
4.2 Der regressive Prozess vom erfassten oder bewussten Sichtbaren Bewusstsein ins ungeformte Unterbewusstsein . . . 88
4.3 Die Beruhigung, Neutralisierung und Zentrierung der geistigen Aktivität begünstigt die Entfaltung des inneren Selbstregulierungssystems . . . 89
5 Der Einfluss des Bewusstseins auf die Gemütsstimmungen . . . 90
5.1 Der Einfluss des Bewusstseins auf die Gemütsstimmungen beim QìGōng und RùJìng/bei der Meditation . . . 90
5.2 Unterschiede zwischen dem Erleben der Gemütsstimmungen und der Wahrnehmung . . . 91
5.3 Die Auswirkung der Denkaktivität auf die Gemütsstimmungen im RùJìng-/ Meditationsprozess . . . 93
6 Der Zusammenhang von Bewegung und Denkweise . . . 95
6.1 Die Entstehung des Denkens aus der Bewegung . . . 95
6.2 Die verschmelzende Weise zwischen Objekt (Körper) und Subjekt (Geist) . . . 96
6.3 Das harmonische Ganze zwischen der Körperbewegung und der Wahrnehmung des Säuglings . . . 96
6.4 Harmonische Ausführung zwischen Ruhe und Bewegung . . . 97
7 Die zusammenhängenden Erläuterungen von Geist und Bewusstsein nach der TCM und WM . . . 98
7.1 Die verschiedenen geistigen Bestandteile nach der TCM . . . 98
7.1.1 Der Angeborene Geist (元神 YuánShén) . . . 98
7.1.2 Der Nachgeborene/Erworbene Geist (識神 ShíShén) . . . 98
7.1.3 Der Suchtartige Geist (欲神 YùShén) . . . 100
7.2 Kombinierte Erläuterung des Verständnisses von Bewusstsein (意識 YìShi) der WM und Geist (神 Shén) der TCM . . . 100
7.2.1 Die Überwuchernden Gedanken aus der Ebene des Erworbenen Bewusstseins (後天意識 HòuTiānYìShi) / Geistes (ShíShén) . . . 101
7.2.2 Das Angeborene Bewusstsein (先天意識 XiānTiānYìShi) und der Angeborene Geist (元神 YuánShén) . . . 102
8 Das Wesentliche der Geistigen Regulation . . . 103
8.1 Das Erinnerungsdenken in der Babyphase (回嬰憶望 HuíYīngYìWàng) und die Rückkehr vom erworbenen zum angeborenen Zustand (後天返先天 HòuTiānFǎnXiānTiān) . . . 103
8.1.1 Zum bewussten Umgang mit den Überwuchernden Gedanken . . . 103
8.1.2 Das Erworbene Bewusstsein kehrt zur angeborenen Lage zurück . . . 105
8.2 Die entsprechenden Maßnahmen zur Geistigen Regulation . . . 106
8.2.1 Die innere Ursache der psychosomatischen Erkrankungen . . . 106
8.2.2 Die grundlegenden Inhalte der Geistigen Regulation . . . 106

KAPITEL 3
Die Durchführung des RùJìng / der Meditation 111
1 Die Grundprinzipien des RùJìng / der Meditation 111
1.1 Die elementaren Anforderungen 111
1.1.1 Entspannung (鬆 Sōng) bzw. Ausdehnung/Entspannung (放鬆 FàngSōng) 111
1.1.2 Ruhe (靜 Jìng) bzw. Stille/Ruhe 112
1.1.3 Natürlichkeit (自然 ZìRán) bzw. Handlung nach der Naturregel 112
1.2 Der Neutrale mittlere geistige Bestandteil (意 Yì) sowie seine Neutrale zentrierende Aktivität (意念 YìNiàn) und die Bewahrende Anwendung (意守 YìShǒu). 113
1.2.1 Der Neutrale mittlere geistige Bestandteil sowie seine Neutrale zentrierende Aktivität 113
1.2.2 Das Etablieren des Aufrechten Gedankens und das Bewahren des Aufrechten Gedankens 115
1.3 Die Ruhe vertritt das wichtigste und günstigste Hauptmerkmal der Geistigen Regulation . 115
1.3.1 Die Entspannung ist eine wichtige Grundlage für die Erlangung der Geistigen Ruhe 116
1.3.2 Ruhe und Natürlichkeit sind eng miteinander verbunden 118
1.4 Für die Atemregulation spielt die Natürlichkeit die wichtigste Rolle 120
1.4.1 Die Auswirkung der Atemregulierung im RùJìng/ in der Meditation 120
1.4.2 Die geeignete Durchführung der Atemregulation 121
1.4.3 Die unnatürliche sowie künstliche Steuerung der Atmung verursacht umgehend Physiologische Abweichungen 123
1.5 Für die Regulation des Körpers wird die Entspannung erstrangig angefordert 123
1.5.1 Der Zusammenhang zwischen Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit für die Regulation des Körpers 124
1.5.2 Der Zusammenhang zwischen Entspannung und Anspannung der Körpermuskeln 125
1.5.3 Die Auswirkungen der effektiven Entspannung. 127
1.6 Die Integrierende Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem als Ergebnis des Zusammenwirkens von Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit 130
1.6.1 Die Betrachtung der Entspannung aus ganzheitlicher und dynamischer Sicht 130
1.6.2 Der umfangreich beruhigte, jedoch im gewissen Sinn wache Zustand des Geistes . . 131
1.6.3 Das enge Zusammenwirken zwischen Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit 132
1.7 Der Mechanismus der sowohl körperlichen als auch geistigen Ausdehnung/Entspannung . 133
1.7.1 Die innerliche Ausdehnung und effektive Entspannung sowohl des Körpers als auch des Geistes als die elementaren Maßnahmen zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) 133
1.7.2 Die effektive Entspannung ist nicht nur ein gewöhnliches passives Relaxen 134
1.8 Krankmachendes Zusammenwirken zwischen Geist und Körper. 135
1.8.1 Die Disharmonie zwischen Geist und Körper ist eine der wesentlichsten Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen 135
1.8.2 Die inneren krankmachenden Auswirkungen nach der TCM 135
1.9 Die doppelten Polaritäten der Gemütsstimmungen (情緒 QíngXù) 136
1.9.1 Die Gemütsstimmungen (情緒 QíngXù) und Emotionen (情感 QíngGǎn) 136
1.9.2 Anpassende Kontrolle und Selbstregulierung der eigenen Gemütsstimmungen . . . 137
1.9.3 Die doppelten Eigenschaften der Gemütsstimmungen. 138

1.9.4 Die Auswirkungen von Spannung und Entspannung 138
1.9.5 Die Auswirkungen von Aufregung und Beruhigung 139
1.9.6 Angepasster Umgang mit den Gemütsstimmungen 139
2 Die Besonderheiten beim Aufrechten Praktizieren des RùJìng / der Meditation 140
2.1 Schrittweises Vorwärtsgehen und allmähliches Entwickeln (循序漸進 XúnXùJiànJìn) 140
2.1.1 Die Bedeutung der Natürlichkeit für das Grundprinzip mit ihrer Intention zahlreiche Abweichungen zu vermeiden 140
2.1.2 Integrierende Lernweise zwischen Wissen und Können 141
2.1.3 Das Integrierende Lernen von Wissen und Können ist eine notwendige Maßnahme zur Vermeidung zahlreicher Abweichungen 142
2.1.4 Die verstärkten Auswirkungen der Neutralen zentrierenden sinnlichen Aktivität . . 143
2.1.5 Die übertriebene künstliche Durchführung: Übertriebenes Wollen stört die Auswirkung der Neutralen zentrierenden sinnlichen Aktivität 144
2.1.6 Die Neutrale mittlere Regel (中庸之道 ZhōngYōngZhīDào) ist geeignet für die praktische Ausführung der Neutralen zentrierenden sinnlichen Gedanken 144
2.2 Unbeirrtes Festhalten und beharrliche kontinuierliche Ausübung (持之以恆 ChíZhīYǐHéng) 145
2.2.1 Die Bedeutung des fleißigen Übens für die Durchführung von QìGōng und RùJìng/ Meditation 146
2.2.2 Die Bedeutung der Beharrlichkeit für die langfristige Übung 147
2.2.3 Die Erkennung des Wesens anstatt der starren Sitzenden Form (在禪不在坐 ZàiChánBúZàiZuò) 148
2.2.4 Die Integration der Grundprinzipien von RùJìng/Meditation in den Alltag 149
3 Der Durchführungsprozess der Geistigen Regulation beim RùJìng / bei der Meditation 150
3.1 Die sinnliche Etablierung der Neutralen zentrierenden geistigen Aktivität 150
3.1.1 Die Methode der Neutralen zentrierenden geistigen Aktivität (意念 YìNiàn) mit der Intention, einen Aufrechten Gedanken zu etablieren 150
3.1.2 Praktische Verbindungen 153
3.1.3 Anwendung zur Herstellung einer Gesamtwirkung im Rahmen der Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) 154
3.2 Die Bedeutung der Neutralen zentrierenden geistigen Aktivität (意念 YìNiàn) zur Etablierung 156
3.2.1 Die Schritte zur Vollendung der subjektiven Anleitung der Wahrnehmung 156
3.2.2 Die subjektive Anleitung der Wahrnehmung ist die wesentliche Aufgabe bei der Etablierung des Aufrechten Gedankens 156
3.3 Die Aufmerksamkeit (注意 ZhùYì) / Achtsamkeit (留意 LiúYì) des alltäglichen Lebens und das Bewahren des Gedankens (意守 YìShǒu) im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 157
3.3.1 Vergleich der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit des alltäglichen Lebens und des Bewahrens des Gedankens im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 157
3.3.2 Der Zusammenhang zwischen der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit des Alltags und dem Bewahren des Gedankens im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 160
3.3.3 Unterschiedliche psychische Vorgänge zwischen der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit des Alltags und dem Bewahren des Gedankens im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 161

3.3.4 Das Zusammenwirken der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit des Alltags und das Bewahren des Gedankens im QìGōng und RùJìng/in der Meditation 163
3.3.5 Zusammenfassung 163
3.4 Zur Relativität zwischen den Überwuchernden Gedanken (雜念 ZáNiàn) und den Aufrechten Gedanken (正念 ZhèngNiàn). 164
3.4.1 Vernunftorientierte Unterschiede zwischen den Überwuchernden- und dem Aufrechten Gedanke 165
3.4.2 Die angepasste Umgebung und Umgestaltung 165
3.5 Die subjektive Anleitung der Sinnlichen Wahrnehmung 167
3.5.1 Die integrierende Ausführung des Bewahrens der Neutralen geistigen Aktivität nach dem TàiJí-Prinzip 167
3.5.2 Die Anleitung der sinnlichen Erfahrungen durch den kreativen Aufbau des Gedankens 168
3.5.3 Die Durchführung der sinnlichen Erfahrungen mittels des Bewahrens des Gedankens 171
3.6 Das Ziel des Bewusstseins, bzw. die Etablierung des Aufrechten Gedankens aufgeben . . . 175
3.6.1 Der wichtige Übergang zur Denkweise der Wahrnehmung im RùJìng / in der Meditation 175
3.6.2 Die Durchführung zur Aufgabe des etablierten Ziels im Bewusstsein 176
3.6.3 Die Natürlichkeit und die Wandlung während der Aufgabe des im Bewusstsein etablierten Ziels 178
3.7 Die Beziehungen zwischen Etablierung des Aufrechten Gedankens, subjektiver Anleitung der Wahrnehmung und der Aufgabe des etablierten Aufrechten Gedankens 179
4 Die innere Entwicklung der sinnlichen Erfahrung beim RùJìng / bei der Meditation 182
4.1 Vergrößern/Ausdehnen, Verkleinern/Zusammenziehen der Sinnlichen Wahrnehmung und ihre Ziele/Wirkungen/Anwendungsbereiche 182
4.1.1 Vergrößern/Ausdehnen. 182
4.1.2 Verkleinern/Zusammenziehen. 185
4.2 Verstärkung und Reduzierung der Sinnlichen Wahrnehmung 188
4.2.1 Die aktive Verstärkung der Sinnlichen Wahrnehmung 188
4.2.2 Die Aktive Reduzierung der erweckten Wahrnehmung 189
4.3 Stabilität und weitere Verwandlung der sinnlichen Erfahrung 191
4.3.1 Die Stabilisierung der erfahrenen Sinnlichen Wahrnehmung 192
4.3.2 Die Verwandlung der erfahrenen Sinnlichen Wahrnehmung 193
4.4 Die Beherrschung der Feuerstärke (火候 HuǒHóu) 195
4.4.1 Starkes- (武火 WǔHuǒ) und Mildes Feuer (文火 WénHuǒ) 196
4.4.2 Vorbeugung gegen Physiologische- und Psychische Abweichungen bei den geistigen Anwendungen im RùJìng / in der Meditation 197
4.4.3 Der Zusammenhang mit der Atemregulation 198
4.4.4 Die angepassten und rechtzeitigen geistigen Anwendungen nach der Feuerstärke . 198
4.4.5 Der angepasste Umgang mit dem Wohlbefinden 199
4.4.6 Die Neutrale zentrierende sinnliche geistige Aktivität mit der angepassten Feuerstärke 200
4.5 Die Beurteilung der sinnlichen Erfahrung 200

4.5.1 Die erhöhte Sensibilität der Sinnesorgane als günstige Grundlage zur Beurteilung der Sinnlichen Wahrnehmung . . . 200
4.5.2 Die Beurteilung der Sinnlichen Wahrnehmung in der Durchführung des geistigen Regulationsprozesses im RùJìng / in der Meditation . . . 201
4.5.3 Die elementaren Inhalte zur Beurteilung der Sinnlichen Wahrnehmung . . . 202
4.5.4 Die Eigenschaften der Sinnlichen Wahrnehmungen beurteilen . . . 203

KAPITEL 4
Die sinnlichen Erfahrungen im RùJìng / in der Meditation . . . 209
1 Die sinnlichen Erfahrungen der Wahrnehmung . . . 209
1.1 Die sinnlichen Erfahrungen der Wahrnehmung im Alltag und im RùJìng / in der Meditation . . . 209
1.1.1 Die unterschiedlichen Mechanismen . . . 209
1.1.2 Vergleich zwischen den auftretenden Sinnlichen Wahrnehmungen im RùJìng / in der Meditation und im alltäglichen Leben . . . 211
1.1.3 Die elementaren Voraussetzungen für die Erweckung und Erfahrung der Wahrnehmung im RùJìng / in der Meditation . . . 212
1.2 Die sinnlichen Erfahrungen resultierend aus den Sinneswahrnehmungen . . . 214
1.2.1 Der Gesichtssinn . . . 216
1.2.2 Der Gehörsinn . . . 219
1.2.3 Der Geruchssinn . . . 227
1.2.4 Der Geschmackssinn . . . 231
1.2.5 Der Tastsinn . . . 232
1.3 Die Wahrnehmungen des Körpers . . . 232
1.3.1 Die Wahrnehmung von Wärme/Kühle und Hitze/Kälte . . . 233
1.3.2 Die Wahrnehmungen von Sinnlichen Berührungen des Gewebes und die Spontanen Bewegungen des Körpers . . . 238
1.3.3 Die Wahrnehmung des Gewichts und der Körpergröße . . . 240
1.3.4 Die Förderung der Sensibilität der Sinnesorgane . . . 244
1.4 Die Wahrnehmung des Sexualsinns (性感 XìngGǎn) . . . 245
1.4.1 Die traditionelle Erkennung . . . 245
1.4.2 Die Auswirkung der Sexuellen Wahrnehmung im RùJìng/ in der Meditation . . . 246
1.5 Wahrnehmung des Selbstvergessens (忘我 WàngWǒ) . . . 247
1.5.1 Das Verschwinden des Gewichts und der Gestalt . . . 247
1.5.2 Die Wahrnehmung des Verschwindens des Atems . . . 249
1.5.3 Das Vergessen des Selbstbewusstseins . . . 250
1.6 Die Überwindung von Zeit und Raum (時空 ShíKōng) . . . 251
2 Die subjektive Erfahrung der Geistig-Seelischen Verfassungenen (情志 QíngZhì), bzw. Gemütsstimmungen (心情 XīnQing)/(情緒 QíngXù) und der Emotionen (情感 QíngGǎn) . . . 252
2.1 Die Erfahrungen mit den Gemütsstimmungen/Launen . . . 252
2.1.1 Der Zusammenhang zwischen den Gemütsstimmungen/Launen und der erweckten Wahrnehmung während des RùJìng / der Meditation . . . 253
2.1.2 Die unterschiedliche Intensität, die Art und Weise ihres Auftretens und die Dauer der Gemütsstimmungen . . . 259

2.1.3 Die Gemütsstimmung der Notmaßnahme . . . 261
2.1.4 Die Langeweile ist eine unruhige Gemütsstimmung . . . 262
2.1.5 Neutralisierung und Harmonisierung der Gemütsstimmungen . . . 263
2.2 Die Erfahrung der Emotionen (情感 QíngGǎn), des Intelligenzsinns, der Moral und der Schönheit . . . 264
2.2.1 Die Erfahrung des Intelligenzsinns (智慧 ZhìHuì) . . . 265
2.2.2 Die Erfahrung des Moralsinns . . . 267
2.2.3 Der Sinn für Ästhetik (Schönheitssinn) . . . 271
2.3 Der Zusammenhang zwischen den Wahrnehmungen (感覺 GǎnJué), der Geistig-Seelischen Verfassungen (情志 QíngZhì), bzw. den Gemütsstimmungen (情緒 QíngXù) und den Emotionen (情感 QíngGǎn). . . . 275
2.3.1 Die relative Einteilung für die nachvollziehbare Erfassung . . . 275
2.3.2 Die individuellen Differenzen . . . 276
2.4 Der wahre Sinn der Integrierenden Erfahrungen im RùJìng/ bei der Meditation . . . 277

KAPITEL 5
Die Auswirkung von Geräuschen/Lärm auf QìGōng und RùJìng/Meditation . . . 279
1 Lärm aus der Umgebung . . . 280
1.1 Die beeinträchtigenden Auswirkungen durch Lärm während des QìGōng und RùJìng/der Meditation . . . 280
1.1.1 Zeitweilige Beeinträchtigungen . . . 281
1.1.2 Andauernde Beeinträchtigungen . . . 281
1.1.3 Subjektive Beschwerden . . . 281
1.1.4 Ungünstige Geräusche . . . 281
1.2 Aktives Umgehen und angepasstes Umgestalten bei ungünstiger Beeinträchtigung durch Lärm . . . 282
1.3 Aktive Anpassung und positive Nutzung durch Eigeninitiative . . . 283
2 Geräusche aus dem eigenen Körper . . . 284
2.1 Resultierende Geräusche aus muskulärer Verspannung . . . 284
2.2 Geräusche der Atmung . . . 286
2.3 Störgeräusche aus pathologischer Sicht bezogen auf betroffene Stellen und Gebiete des Körpers . . . 287
3 Geräusche aus dem Gehirnhintergrund . . . 288
4 Spontane Bewegungen . . . 290

KAPITEL 6
Die Übungsmethoden des QìGōng und RùJìng/der Meditation . . . 293
1 Partielles Üben der Methode auf den einzelnen Körperabschnitten . . . 294
1.1 Integrierende Übung zur Ausdehnung und Entspannung . . . 294
1.1.1 Partielles Anwenden der Methode bezogen auf einzelne Körperabschnitte nach der Reihenfolge der vier Linien des Körpers . . . 296
1.1.2 Anmerkung . . . 304
1.2 Die Integrierende Anregung nach Meridianverläufen oder Meridianpunkten . . . 306

1.2.1 Integrierende Anregung zwischen dem Dū- und Rèn-Sondergefäß bzw. des „Kleinen Himmlischen Kreislaufs“ (小周天 XiǎoZhōuTiān) . . . 307
1.2.2 Integrierende Anregung zwischen den Hand-Yáng- und -Yīn-Meridianen . . . 308
1.2.3 Integrierende Anregung zwischen den Fuß-Yáng- und -Yīn-Meridianen . . . 310
1.2.4 Zirkulierende Anregung zwischen den Hand- und Fuß-Yīn- und -Yáng-Meridianen 312
2 Anwendung der Methode auf das Ganzheitliche Üben mit dem gesamten Körper . . . 314
2.1 Große Zirkulation des Himmlischen Kreislaufs (大周天 DàZhōuTiān) . . . 314
2.2 Das DānTián-Bewahren. . . . 316
2.2.1 Das Obere-DānTián (上丹田 ShàngDānTián) . . . 316
2.2.2 Das Mittlere-DānTián (中丹田 ZhōngDānTián) . . . 317
2.2.3 Das Untere-DānTián (下丹田 XiàDānTián). . . . 318
2.2.4 Anmerkung . . . 319
2.3 Den Atem zählen (數息 ShǔXī). . . . 321
2.3.1 Zur Regulation des Atems (調息 TiáoXī) . . . 321
2.3.2 Der Prozess des Atemzählens . . . 323
2.4 Die Verschmelzung von Himmel und Mensch sowie das Selbstvergessen von Subjekt und Objekt . . . 325

KAPITEL 7
Die Abweichungen im QìGōng und RùJìng/in der Meditation . . . 327
1 Allgemeines über die Abweichungen (偏差 PiānChā) im QìGōng und RùJìng/in der Meditation . 329
1.1 Allgemeine Manifestationen der Abweichungen . . . 329
1.1.1 Körperliche Manifestationen. . . . 329
1.1.2 Geistige oder psychische Manifestationen: . . . 329
1.2 Abweichendes Feuer und verführender Teufel (die ungünstige physiologische- und psychische Besessenheit) . . . 329
1.2.1 „Die Abweichung des Feuers“ (走火 ZǒuHuǒ) . . . 330
1.2.2 „Die Verführung in den Zustand des Teufels“ (入魔 RùMó). . . . 330
1.2.3 Einteilung der Abweichungen. . . . 331
2 Die Ursache der gegenwärtigen Probleme und der durch sie hervorgerufenen Abweichungen. . 333
2.1 Die subjektiven Faktoren . . . 333
2.1.1 Die Faktoren der individuellen Persönlichkeit. . . . 333
2.1.2 Fehler durch eigene ungeeignete Ausführung . . . 335
2.2 Die objektiven Faktoren . . . 337
2.2.1 Historische überlieferte Literatur und Übungen . . . 337
2.2.2 Begrenzte sogar fehlerhafte Übersetzungen . . . 342
2.2.3 Mangelnde Fähigkeit bezüglich der Unterscheidung von wertvollen und wertlosen Inhalten der überlieferten Übungsmethoden . . . 344
2.2.4 Resultierende abweichende Faktoren aus der Vermittlung und den Übungsmethoden . . . 346
2.2.5 Die ungünstigen Reize der Umgebung . . . 350
3 Vorbeugung, Regulierung und Behandlung der Abweichungen . . . 350
3.1 Das Erfassen des Grundsatzes und des wahren Sinns von QìGōng und RùJìng/Meditation ist die wirksamste Maßnahme. . . . 351

3.2 Erfassen der Grundprinzipien der Lebenspflege nach der TCM 352
3.3 Kombinierung der Kenntnisse zwischen QìGōng und Medizin, um Abweichungen rechtzeitig zu erkennen und ausreichend zu beseitigen 352
3.4 Die entsprechenden medizinischen Behandlungen 353
3.5 Das Verhalten nach dem „Neutralen harmonischen mittleren Weg“ (中庸之道 ZhōngYōngZhīDào). 353

KAPITEL 8
Die Abbildungen der Meridianverläufe und -punkte 357
1 Du: Meridianverlauf/-punkte des Dū-Sondergefäßes 359
2 Ren: Meridianverlauf/-punkte des Rèn-Sondergefäßes 360
3 Lu: Meridianverlauf/-punkte des Hand-TàiYīn-Lungen-Meridians 361
4 Di: Meridianverlauf/-punkte des Hand-YángMíng-Dickdarm-Meridians 362
5 Ma: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-YángMíng-Magen-Meridians 364
6 Mi: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-TàiYīn-Milz-Meridians 366
7 H: Meridianverlauf/-punkte des Hand-ShàoYīn-Herz-Meridians 368
8 Dü: Meridianverlauf/-punkte des Hand-TàiYáng-Dünndarm-Meridians 369
9 Bl: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-TàiYáng-Blasen-Meridians 371
10 Ni: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-ShàoYīn-Nieren-Meridians 374
11 Pc: Meridianverlauf/-punkte des Hand-JuéYīn-Perikard-Meridians 376
12 3E: Meridianverlauf/-punkte des Hand-ShàoYáng-Dreifach-Erwärmer-Meridians 377
13 Gb: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-ShàoYáng-Gallenblasen-Meridians. 379
14 Le: Meridianverlauf/-punkte des Fuß-JuéYīn-Leber-Meridians 381
15 Ex: Extrapunkte 383
16 12 Meridianzweige6. 386
17 12 Meridianbindegewebe 388
18 12 Meridianhautteile 390
19 Sondergefäße. 391

PīnYīn - Schriftzeichen - Übersetzung. 395

Literaturverzeichnis 405

Abbildungsverzeichnis 407

Vorwort

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein seit tausend Jahren überliefertes wissenschaftliches Fach, das die Gesundheitsförderung im Rahmen der Lebenspflege und die Gesamtwirkung von Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) auf Erkrankungen erforscht. Die Grundlage der TCM basiert im Wesentlichen auf einem Konglomerat: der Integration von Traditioneller Chinesischer Theologie, Philosophie, Psychologie sowie Physiologie (TPPP). Aus dieser integrierenden Sichtweise wird der Mensch, bzw. das menschliche Leben, als der Kern oder das durch die Medizin zu erforschende Wesen verstanden, wobei die geistige und spirituelle Forschung selbstverständlich als der führende Bestandteil in der Hierarchie des Wesentlichen, als das Wichtigste vom Wichtigen angesehen wird.

Darüber hinaus wird das menschliche Leben nicht nur auf der biologischen Ebene analysiert, sondern es werden wesentliche Faktoren wie das Zusammenwirken von Geist und Körper, sowie das Verhältnis des Menschen zu seiner Lebensumgebung ganzheitlich und dynamisch betrachtet und erforscht. In diesem Kontext nimmt die Ganzheitliche natürliche Denkweise als führende Kraft die Position der Mitte zwischen dem forschenden Subjekt und dem erforschten Objekt ein, sowohl bezüglich der theoretischen Grundlage als auch der angewandten Methodologie.

Der Grundgedanke, dass der Mensch der Kern bzw. das Wesen der Medizin ist, beinhaltet nicht nur die positive Auswirkung auf die therapeutische Kategorie in der Gegenwart und Zukunft, sondern ermöglicht, das Geheimnis des menschlichen Lebens zu enthüllen.

Abb. 1: Der Mensch ist die Mitte der Medizin

Die positive Auswirkung von RùJìng/Meditation auf das menschliche Leben – insbesondere auf die geistige Regulierung bzw. die psychische Balance – wurde nicht nur von der TCM/Lebenspflege, sondern seit langem weltweit in der menschlichen Historie bzw. Evolution erkannt. Die TCM bietet insofern den besonderen Vorteil, dass in ihrem Konzept die psychischen Kenntnisse von Beginn an kontinuierlich in die theoretischen Grundlagen integriert wurden und werden.

Darauf basierend kann die TCM charakteristische Aussagen machen über den wesentlichen Mechanismus der Gesundheitsförderung sowie die Schlüsselrolle von Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) bei der Überwindung von Krankheiten.

Die TCM vertritt die Auffassung, dass das eigene Selbstregulierungssystem des Menschen das Wesen der Gesundheitsförderung sowie die Gesamtwirkung von PBR gegen zahlreiche Erkrankungen ist. Demnach ist die Entfaltung und Pflege dieses inneren Selbstregulierungssystems der primäre Grundsatz der Medizin bzw. aller Therapien, was erklärt, dass sich alle Behandlungsmethoden der TCM wie Akupunktur/Moxen (針灸 ZhēnJiǔ), TuīNáÀnMó (推拿按摩), Pflanzen/Kräutermedizin (草藥 CǎoYào) und QìGōng (氣功), sowie zahlreiche erweiterte Maßnahmen der Lebenspflege im Alltag auf diesen Grundsatz beziehen.

„Bewahrt die Lebenskraft/-energie innerlich, dann können die krankmachenden Störungen nicht in den Körper eindringen."
正氣存內，邪不可幹
ZhèngQìCúnNèi, XiéBùKěGàn

Über diese allgemeine Sicht hinaus verfügt die TCM sowie Lebenspflege über tiefgreifende Erkenntnisse bezüglich entscheidender Auswirkungen auf den Geist und die Psyche. Die TCM vertritt die Auffassung, dass das Herz, bzw. der Herzfunktionskreis, den Geist speichert, dieser jedoch ebenso der Herrscher des menschlichen Lebens ist.

Hieraus resultierend werden von der TCM die geistige Pflege und psychische Regulierung als die wesentlichsten Maßnahmen eingeordnet, gefolgt von der Gesamtwirkung aus PBR gegen Erkrankungen als primärer Weg zur Gesundheitsförderung bzw. Lebenspflege. Die geistige Beruhigung, das „zur Ruhe kommen"(入靜 RùJìng/Meditation) entspricht als der Kern des Kerns somit dem Wichtigsten vom Wichtigen.

Das vorliegende Buch kann sowohl als ein Handbuch zur praktischen Anwendung im Alltag als auch als Lehrmaterial zum Lernen und Lehren zum Thema RùJìng/Meditation im QìGōng verstanden und genutzt werden.

- Von diesem Standpunkt aus werden die Grundkonzepte von Lebenspflege (養生 YǎngShēng), QìGōng und RùJìng/Meditation und in ihrem Wesen zusammengefasst, um den wahren Sinn des RùJìng / der Meditation bezüglich ihres Zusammenhangs verfeinert und vertieft herauszukristallisieren.
- Im Kapitel 1 werden die physiologischen- und psychischen Veränderungen während der Entwicklung bzw. auf den verschiedenen Ebenen des RùJìng / der Meditation durch die Ausführung der Integrierenden Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem ausführlich analysiert und erläutert.
- Im Kapitel 2 werden einige elementare Kenntnisse und Grundkonzepte über den Geist, die Denkweise, psychische Aktivitäten sowie Gemütsstimmungen sowohl aus Sicht der modernen Psychologie als auch auf der Grundlage der TCM vergleichend dargestellt und unter dem Aspekt der Integration analysiert. Diese Vorgehensweise begünstig und ermöglicht, das Wesen der geistigen Regulierung sowie die Werte des RùJìng / der Meditation zu erforschen und akademisch anzuerkennen.
- Im Kapitel 3 werden die Grundprinzipien, die wesentlichen Inhalte sowie praktischen Anleitungen zur Durchführung des RùJìng / der Meditation dargestellt, damit der Lern-/Lehrprozess, bzw. die eigene Praxis sowie medizinischen Anwendungen wesentlich erfasst und korrektiv gesteuert werden können.
- Kapitel 4 stellt grundsätzlich das Thema: Sinnliche Erfahrungen dar – resultierend sowohl aus den körperlichen/physiologischen Ebenen als auch aus der geistigen Ebene sowie den psychischen Aktivitäten (Gemütsstimmungen/Emotionen) – und analysiert ihre Bedeutungen auf der integrierenden Ebene von Theologie, Philosophie, Psychologie sowie Physiologie (TPPP).
- Kapitel 5 erläutert das Thema: Auswirkungen von Geräuschen/Lärm auf den Prozess des QìGōng und RùJìng/der Meditation.
- Kapitel 6 stellt einige elementare sowie traditionelle Übungsmethoden zum RùJìng / zur Meditation vor.
- Im Kapitel 7 wird die Notwendigkeit erörtert, den Abweichungen im QìGōng durch eine klare Abgrenzung vom gesundheitsfördernden QìGōng / RùJìng/Meditation mit seinen positiven Zielen entgegenzuwirken.

Der Mensch hat sein eigenes Denken bzw. individuelle Intelligenz, um seine Lebensumgebung zu erkennen und sich anzupassen oder sie auch in gewissem Umfang umzugestalten. Hierbei nehmen die zunehmenden Bedürfnisse, Süchte und daraus resultierenden Anspruchshal-

tungen u.a. die Funktion einer Antriebskraft ein und bilden die Grundlage für die Weiterentwicklung der menschlichen sozialen Zivilisation. Jedoch unvernünftiges Handeln gegen die Natur, übertriebenes Jagen nach Konsum sowie nicht einzugrenzende Süchte verachten und verstoßen gegen das Naturgesetz, verschlechtern und spalten das soziale Verhalten, verderben und zerstören die Harmonie zwischen Geist und Körper des Menschen, bis die Existenz der Menschheit bedroht ist. Zwar kann die Gesellschaft durch Gesetze, Moral und Erziehung versuchen, eine Veränderung dieser oben dargestellten negativen Grundeinstellung zu bewirken, jedoch wenden diese Methoden Zwang an und erreichen daher nur scheinbare Erfolge bei der Problembehebung, vergleichbar mit dem Abwischen des Staubs oder dem Überstreichen von durch Graffiti verunstaltete Mauern.

Im Vergleich zu der Erworbenen geistigen Aktivität, bzw. den erlernten Kenntnissen sowie der entwickelten Intelligenz der Menschheit bezüglich der Erkennung der objektiven Welt kann RùJìng/Meditation als ein rückkehrender Weg, bzw. regressiver Entwicklungsprozess des Geistes zur eigenen subjektiven Welt bezeichnet werden. Durch die Selbstbeschäftigung aus eigener Initiative, bzw. die Beruhigung und Zentrierung des Geistes und die Pflege der Psyche, entfaltet sich das eigene Regulierungssystem innerlich und begünstigt somit das menschliche Leben.

Nach dem Sinn ist RùJìng/Meditation eine effektive, jedoch notwendige Maßnahme für die geistige Regulierung und psychische Balance im Alltag. Jedoch unter der wesentlichen Anleitung nach den geeigneten medizinischen Kenntnissen der TCM kann RùJìng/Meditation auch als elementare Naturheilkunde gegen psychische Beschwerden, insbesondere psychosomatische Erkrankungen in Kliniken angewandt werden. Durch eine bewusste und freiwillige (Um-)Gestaltung der menschlichen Denkweise sowie der Gemütsstimmungen des Menschen kann nicht nur die harmonische Auswirkung auf den sozialen Aspekt, das positive Miteinander begünstigt (和諧社會 HéXiéShèHuì), sondern auch das Wesen des Universums sowie der Zusammenhang zwischen Mensch und Natur umfassend und tiefgründig erkannt werden (天人合一 TiānRénHéYī). Die integrierende Erforschung des Verhältnisses von Subjekt und Objekt oder die harmonische Verschmelzung von Geist und Körper könnte als eine wesentliche Lösungsmöglichkeit dazu dienen, die entwickelte Intelligenz und die ursprüngliche Weisheit des Menschen während der menschlichen Evolution im Einklang zu harmonisieren.

In diesem Sinn kann das Buch zwar eine gewisse einführende Anregung sowohl für die geistige Regulierung als auch für die psychische Balance erwecken, jedoch kann die subjektive Welt des Menschen nur durch die eigene Initiative selbst erleuchtet und entfaltet werden, denn:

„Der Geist, bzw. die göttliche
Heiligkeit befinden sich in Wirklichkeit
im menschlichen Herzen.“
神明在心 ShénMíngZàiXīn

Suí QīngBō

Abb. 2: 開心明神 KāiXīnMíngShén
Öffnen des Herzens und Erleuchtung des Geistes

Lebenspflege (養生 YǎngShēng) QìGōng (氣功) RùJìng (入靜) / Meditation

Das Grundkonzept der Lebenspflege (養生 YǎngShēng)

Gesundheit und hohe Lebenserwartung waren während der langen Evolution und Entwicklung der Menschheit von jeher die vorrangigen Wünsche des Menschen. Die Lehre der Lebenspflege – das Fach zur Pflege des menschlichen Lebens – hat eine ebenso lange Geschichte. Die Kultur der Lebenspflege wurde über einen großen Entwicklungszeitraum stets bereichert und weltweit weiterentwickelt.

Ihre Theorie basiert auf der Traditionellen Chinesischen Philosophie (TCP) und Medizin (TCM) und wirkt sich als Grundlage konkret auf die Praxis in der Anleitung und Durchführung aus. In der Lehre der Lebenspflege wurden zahlreiche Methoden und Maßnahmen für die Gesundheitsförderung und Gesamtwirkung zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) im Alltag gesammelt und von Generation zu Generation weitergegeben. Die geistige und spirituelle Essenz der klassischen Philosophie und der traditionellen Religionen verbanden sich vor Jahrhunderten im Wesen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM[1]), die bis in die Gegenwart immer weiter verfeinert wird.

In der Gegenwart ist die Lehre der Lebenspflege nicht nur eine einzigartige Disziplin der TCM, sondern auch ein erforderliches Modul in der akademischen medizinischen Hochschulbildung in China. Die Erforschung der Lebenspflege steht auch im Einklang mit den gegenwärtigen weltweiten wissenschaftlichen Trends, z. B. der integrierten/systemischen Betrachtungsweise.

Das Grundkonzept der Lebenspflege kann als eine Anpassung von Maßnahmen nach der Regel der menschlichen Lebensentwicklung zur Förderung der Lebenskraft/Lebensenergie und Pflege sowohl des Geistes als auch des Körpers mit der Intention der Vorbeugung und Minderung von Erkrankungen, Stärkung der Gesundheitsförderung sowie Begünstigung der Lebenserwartung bezeichnet werden.

Dieser ideale Grundgedanke wird direkt in die konkrete Praxis im Alltag umgesetzt, z. B. in Maßnahmen wie: Beruhigung des Geistes und Pflege des Gehirns, Regulierung der eigenen Psyche, bzw. Harmonisierung der Gemütsstimmungen, ganzheitlichen körperlichen Übungen, angepasster Diät, vernünftigem bzw. gesundem Sexualleben, aktiver Anpassung an klimatische Veränderungen und ausgeglichenem sozialen und gesellschaftlichem Leben.

Aus dieser Sicht kann die Lebenspflege als eine umfassende Übungspraxis im Alltag zur Beruhigung des Geistes und Stärkung des Körpers sowie Begünstigung der menschlichen Lebenserwartung verstanden werden.

Die Lehre der Lebenspflege ist ein angewandtes wissenschaftliches Fach nach der Lehre der TCM. Ihre Intention ist: die Theorien, Methoden und Maßnahmen zur Harmonisierung und Pflege von Geist und Körper, Stärkung der

[1] „TCM" ist ein inzwischen im Westen bekannter Begriff für Chinesische Medizin und wird deshalb hier verwendet. Tatsächlich ist hier die Klassische Traditionelle Chinesische Medizin gemeint, die als TCM bezeichnet wird, und nicht die in den 50er Jahren als moderne Methode vereinfachte Chinesische Medizin.

Konstitution/Gesundheitsförderung, Entfaltung der Gesamtwirkung zwischen Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation (PBR) sowie Begünstigung der menschlichen Lebenserwartung zu erforschen, um zu gewährleisten, dass die menschlichen Aktivitäten zur Lebenspflege im Alltag grundsätzlich und wirksam durchgeführt werden können.

Unter der Anleitung der TCM nimmt die Lehre der Lebenspflege stets auch die Essenz anderer Schulrichtungen auf, so auch der Westlichen Medizin (WM), und integriert sie in ihr eigenes Wesen. Die hieraus resultierenden Grundprinzipien zur Lebenspflege lassen die Aktivitäten der Lebenspflege nach grundsätzlichen Regeln nachvollziehbar werden, die gezielt prinzipiell korrekt und effektiv angewendet werden können:

- die menschliche Lebensanschauung durch die eigene Initiative,
- die einheitliche Förderung/Pflege sowohl des Geistes und Körpers,
- die Beruhigung des Geistes und Pflege des Herzens,
- die Harmonisierung von Yīn und Yáng,
- die Anpassung nach dem Naturgesetz und Integrierung in die Gesellschaft,
- eine gesunde Diät, bzw. angemessenes Ess - und Trinkverhalten,
- ein geregelter Rhythmus des Alltagslebens,
- die Regulierung und Harmonisierung der Speicherorgane und Hohlorgane,
- die Regulierung der Durchgängigkeit der Meridiane und Netzgefäße,
- die Pflege der Essentiellen Lebenssubstanz durch ein gesundes Sexualleben,
- die Anwendung einer Übungsmethode mit Integrierender Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem durch die eigene Initiative,
- ein angepasstes Verhältnis von Arbeit und Erholung,
- die angepasste Koordinierung zwischen Bewegung und Ruhe usw.

Das Grundkonzept von QìGōng (氣功)

QìGōng wird von der traditionellen chinesischen Kultur als ein wesentlicher Bestandteil der Lebenspflege eingeordnet und als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewandt. QìGōng kann auch als ein Fach der Lebenswissenschaft angesehen werden. Traditionelle Lebenswissenschaftler betrachten das eigene menschliche Leben als Forschungsobjekt im Hinblick auf die Erforschung der verschiedenen Perspektiven des menschlichen Lebens.
In dieser ganzheitlichen Sicht wird der Mensch aufgrund der zahlreichen verschiedenen Ebenen selbst beim QìGōng sowohl zum Forscher als auch zum erforschten Objekt.

Die vertretenen Modelle bzw. Lehren sind der ganzheitlichen Vorstellung aus der alten chinesischen Zivilisation wie der YìJīng-Lehre (易經 YìJīng), YuánQì-Lehre (元氣學說 YuánQìXuéShuō), YīnYáng-Lehre (陰陽學說 YīnYángXuéShuō) und der Fünf Wandlungsphasen/Elemente-Lehre (五行學說 WǔXíngXuéShuō) entlehnt und wurden in langjähriger Beobachtung der Regeln zur Entwicklung und Veränderung der objektiven Welt, bzw. der menschlichen Lebensaktivitäten, in ihrer Essenz verdichtet. Sie führen und treiben die Entwicklung des QìGōng an.

Das Wesen und der Inhalt des gegenwärtigen QìGōng sind aus den umfangreichen Richtungen der Erforschung der menschlichen Lebensphänomene und ihrer praktischen langjährigen Entwicklung in fortwährendem Austausch kombiniert erwachsen.

QìGōng umfasst vielfältige praktische Übungsformen. Trotz ihrer Vielfalt können grundsätzlich die drei folgenden Aspekte zusammengefasst werden:

- Stille- (靜功 JìngGōng) und Bewegliche Übungen (動功 DòngGōng) nach der Körperhaltung/-bewegung;
- Inneres Training / Innere Übung (內练 NèiLiàn / 內功 NèiGōng) und Äußeres

Training / Äußere Übung (外练 WàiLiàn / 外功 WàiGōng) nach dem geformten Gewebe und der ungeformten Lebenskraft/-energie;
- Übungen zur Förderung des Körpers und Pflege des Geistes (修養性命 XiūYǎngXìngMìng) nach den physiologischen Vorgängen und psychischen Aktivitäten.

Durch die eigene Initiative und die Integrierende Förderung, Regulierung und Pflege von Geist, Körper und Atmung können die menschliche Lebenskraft/-energie (Qì) gestärkt und die krankmachenden Störungen beseitigt werden. Das Erwecken der eigenen Aktivität wird in diesem Prozess von der TCM als wesentlich für die Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung hoch geschätzt und allmählich wird auch von der modernen Wissenschaft eine medizinische Wirkung anerkannt.

Obwohl die zahlreichen Übungen, Formen und unterschiedlich entwickelten Aspekte sich in ihrer äußeren Form unterscheiden, bleiben als wesentliche und übereinstimmende Eigenschaften von QìGōng insbesondere die Ausrichtung auf die Gesundheitsförderung und Lebenspflege sowie die primäre Position der Methodik, die medizinische Mitte erhalten. Aus philosophischer Sicht beinhaltet QìGōng auch die Bedeutung der menschlichen Selbsterziehung/-erkennung im Hinblick auf eine Harmonisierung der Sozialgesellschaft (和諧社會 HéXiéShèHuì) und Wiedervereinigung zwischen Mensch und Natur (天人合一 TiānRénHéYī).

Auch wenn die Schwerpunkte dieser traditionellen Forschungsrichtungen sich in ihrer äußeren Erscheinung unterscheiden, sind sie alle auf das gemeinsame Kernobjekt, das menschliche Lebensphänomen ausgerichtet. Insbesondere die wesentliche Bedeutung der aktiven Behandlung durch die eigene Initiative wurde als die medizinische Mitte und die entsprechende Übungsmethode als das medizinische Mittel von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachtet. Im klassischen medizinischen Werk (《黃帝內經 HuángDìNèiJīng》) wurden die zusammenhängenden Kenntnissen und Methoden systematisch und umfangreich beschrieben und ausdrucksstark und tiefgreifend kommentiert.

Im Hochschulfachbereich für Chinesisches QìGōng gibt es ein einziges maßgebendes Lehrbuch für QìGōng (《中醫氣功學 ZhōngYīQìGōngXué》), 1999 zusammengestellt von Líu, TīanJūn (劉天君).

In diesem Lehrbuch wird das Grundkonzept von QìGōng als eine integrierende Übungsfähigkeit sowohl des Geistes als auch des Körpers im Sinne einer ganzheitlichen, bzw. verschmelzenden Verbindung zwischen geistiger, körperlicher sowie atemorientierter Regulierung bezeichnet.

Inhaltlich meint diese integrierende Übungsfähigkeit die drei elementaren jedoch miteinander verbundene Bestandteile: die Regulierung und Pflege der geistigen bzw. psychischen Aktivität, die Regulierung und Förderung der Atmung und der Körperhaltungen und -bewegungen (三調 SānTiáo).

Als die eigentliche Intention von QìGōng wird die Ausrichtung der zusammenhängenden geistigen und körperlichen Aktivitäten auf die Erschaffung des Verschmelzenden Eins oder die Neutrale Mitte/Schnittmenge aus den drei elementaren Bestandteilen (三調合一 SānTiáoHéYī) angegeben.

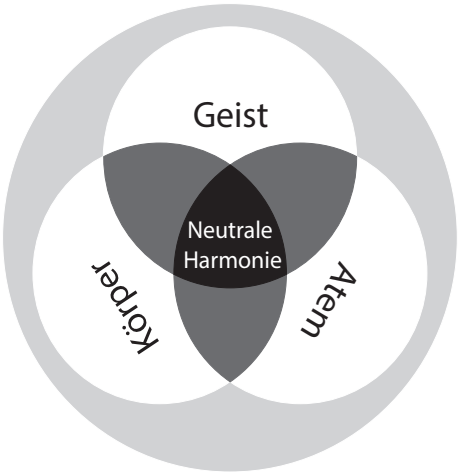

Abb. 3: Die Neutrale integrierende Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem

Somit enthält das Verschmelzende Eins oder die Neutrale Mitte/Schnittmenge aus den drei elementaren Bestandteilen (SānTiáoHéYī) auch die elementare Eigenschaft der QìGōng Übungen.

Dieser Satz beschreibt QìGōng als eine Übungsfähigkeit mit Integrierender Regulierung des Geistes, des Atmens und des Körpers. Im integrierten Zustand sind grundsätzlich die Regulierung und Pflege der psychischen Aktivität, die Regulierung und Förderung der Atembewegung und die körperlichen Bewegungen enthalten. Der integrierte Zustand der drei Regulierungen wird QìGōng-Zustand (氣功态 QìGōngTài) genannt.

Nach dem Grundkonzept der medizinischen Hochschule in China soll QìGōng primär drei Betätigungen beinhalten, nämlich die Regulierung der psychischen Aktivität, der Atmung und der körperlichen Bewegung/Haltung. Darauf folgend sollen aus dieser Betätigung heraus die drei Regulierungen zu einem harmonischen einheitlichen Ganzen miteinander integriert werden. Die Betätigung der drei Regulierungen zur Erschaffung des gewünschten Zustandes sollte auf qualitativ hochwertigem Niveau durchgeführt werden.

Weiter beschreibt dieses Grundkonzept, dass QìGōng untrennbar die zwei Bestandteile Geist und Körper umfasst. Dabei bezeichnet die geistige Regulierung den psychischen Bestandteil, die körperliche- den physiologischen Bestandteil und die Regulierung der Atmung befindet sich zwischen den beiden erstgenannten Regulierungen. Letztlich bezeichnet dieses Grundkonzept QìGōng als eine Fähigkeit und betont die wichtige Bedeutung der eigenen Praxis und Betätigung, d. h. die Beherrschung von QìGōng ist nicht aus Büchern und Unterricht, sondern im Wesentlichen durch eigenes Üben erlern- und erfahrbar.

Dieses Grundkonzept hat im Vergleich zu den o. g. Beschreibungen den wesentlichen Vorteil, dass es klar und kurz die wesentlichen Grundeigenschaften und besonderen Kennzeichen von QìGōng beschreibt. Damit kann QìGōng von Sport/Gymnastik, Psychotherapie und spiritueller/religiöser Praxis klar unterschieden werden.

Aus Sicht der Lebenspflege enthält das klassische, maßgeblich medizinische Werk (《黃帝內經 HuángDìNèiJīng》) die wesentlichen Eigenschaften, bzw. das Grundkonzept klar und tiefgreifend.

„Den Geist beruhigen und die
Überwuchernden Gedanken beseitigen,
sodass die Lebenskraft/-energie (Qì) sich
störungsfrei und durchgängig entfalten
kann. Den Geist innerlich bewahren,
sodass die Krankheiten nicht entstehen."
恬淡虛無，真氣從之。
精神內守，病安從來。
《素問•上古天真論》

Nach diesem Zitat ist der wahre Sinn von QìGōng: Die aktive Selbstregulierung des Geistes bzw. die Geistige Regulation (調神 TiáoShén) als das führende Element im Zusammenwirken, zum Antrieb und zur Koordinierung zwischen Geist/Psyche und Körper/Physiologie. Die aktive Selbstregulierung des Geistes (TiáoShén) entspricht dem Wesen von QìGōng und ist durch andere Eigenschaften nicht ersetzbar.

Der Kern der geistigen Selbstregulierung ist jedoch das „zur Ruhe kommen", nämlich RùJìng/Meditation.

Die Herstellung und Etablierung eines Grundkonzeptes ist ein Entwicklungsprozess, dessen Klarheit eng mit dem Entwicklungsniveau seiner Inhalte verbunden ist. Es steht im Bezug zu vielen wissenschaftlichen Fächern und Theorien; das gilt ebenso für die Lebenspflege (YǎngShēng), QìGōng und RùJìng/Meditation. Die Entwicklung eines Grundkonzepts kann als Schlüsselelement zur Etablierung neuer Fachbereiche oder Theorien gelten. Die stetige Bereicherung und Perfektionierung dieses Konzepts ist bezeichnend für die ebenso allmählich reifende Entwicklung dieses Faches, bzw. dieser Theorie.

Das Grundkonzept des RùJìng (入靜)/ der Meditation

RùJìng/Meditation ist eine der wichtigsten Methoden der Lebenspflege sowie ein Kerninhalt des QìGōng nach der TCM. Aus Sicht der Lebenspflege soll der Geist häufig in einen beruhigenden und entspannenden Zustand versetzt und innerlich bewahrt werden; was voraussetzt, dass die psychischen Aktivitäten sowie die Gemütsstimmungen nach der Neutralen und Harmonischen Regel häufig im Alltag reguliert werden. Durch diese Regulierung können Geist und Körper in eine günstige Lage versetzt werden, sodass sich das innere Regulierungssystem, welches die physiologischen Vorgänge automatisch reguliert und dynamisch ausbalanciert, entfalten kann. Wie bereits erwähnt, ist QìGōng eine elementare Übungsmethode mit Integrierender Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem, wobei die geistige Regulierung als das Wichtigste überhaupt, bzw. als Wesenskern bezeichnet wird. Ohne die geistige Regulierung verliert QìGōng seine Seele und Essenz. Dabei entspricht das Wesen der geistigen Regulierung dem RùJìng / der Meditation.

Die traditionellen Experten der Lebenspflege haben die Regulierung des Geistes, bzw. die Geistige Regulation (TiáoShén) von jeher hoch angesehen, da hierdurch die geistigen, bzw. spirituellen Aktivitäten in einen besonderen Ruhezustand (恬憺虛無 TiánDànXūWú) versetzt werden und durch die eigene Initiative innerlich aktiv reguliert und bewahrt werden können. Dieser regulierte und bewahrte Ruhezustand ist im Grunde auch der hier genannten Zustand des RùJìng / der Meditation.

Das chinesische Wort RùJìng kann als „zur Ruhe kommen“, bzw. Meditation übersetzt werden. RùJìng ist ein sehr wichtiger Begriff des QìGōng, insbesondere für das Innere Training und die Geistige Regulation (TiáoShén).

Außer dem Wort RùJìng wurden zur Beschreibung des RùJìng / der Meditation traditionell auch andere Begriffe verwendet, deren Inhalte jedoch denen des RùJìng / der Meditation ähneln, so z. B.:

- „zur Leere kommen“ (入虛 RùXū),
- „zur Stille kommen“ (入定 RùDìng),
- „zur angeborenen geistigen Grenze kommen“ (入神 RùShén),
- „zur ungeformten Auflösung kommen“ (入寂 RùJì).

Im buddhistischen QìGōng wird RùJìng/ Meditation als „Stille der Gedanken“ (禪定 ChánDìng) und „Geistige Erleuchtung beim Sitzen“ (坐禪 ZuòChán/Zazen) bezeichnet. Zurzeit wird der Begriff RùJìng überwiegend im populären Bereich des QìGōng, insbesondere im Rahmen der Lebenspflege, angewandt.

Ebenso wie zahlreiche Definitionen von QìGōng aus verschiedenen Sichtweisen existieren, gibt es von der Tradition bis hin zur Gegenwart die folgenden verschiedenen Ansichten und Erläuterungen über RùJìng/Meditation:

- Im Buch 《Chinesisches QìGōng 中國氣功學》 (馬濟人 Mǎ, JìRén) wird RùJìng/Meditation so erläutert: „Während der QìGōng - Übungen wird ein besonderer intensiver Ruhezustand auf der Basis des konzentrierten Geistes erreicht. Dieser ist gekennzeichnet durch die Wachsamkeit an sich und eine Abkapselung von äußeren Einflüssen. Die Übenden erleben einen ruhigen, entspannten und innerlich zentrierten Zustand, durch den sich eine stabile physiologische Verfassung aktiv entwickeln und so seine seelische Ruhe vertiefen kann. RùJìng/Meditation ist ein besonderer Zustand des Lebens, der günstig sowohl zur Stärkung des Körpers als auch zur Pflege des Geistes ist.“
- In 《Grundriss des Chinesischen QìGōng 中國氣功學概論》 (趙寶峰 Zhào, BāoFēng) wird RùJìng/Meditation in seinen/ihren Wirkungen differenziert erläutert: „Beim Üben werden die Überwuchernden Gedanken (雜念 ZáNiàn) aus dem Alltag reduziert und die äußeren

und inneren Reize sinnlich abgelenkt. Dabei wird das Bewusstsein umfangreich beruhigt und innerlich zentriert."

- In 《Grundkenntnisse des RùJìng / der Meditation im QìGōng 氣功入靜基礎》 (劉天君 Líu, TīanJūn) wird RùJìng/Meditation hinweisend auf eine Zielvorstellung sowie ihre Auswirkungen auf das Verhältnis von Denkaktivität und Wahrnehmung wie folgt erläutert: „Während des Prozesses des Inneren Trainings erreicht man einen besonderen psychischen Zustand der Leere und des Nichts (虛無 XūWú), in dem sich die alltägliche, rationale und abstrakte Denkweise des Großhirns in eine bildliche Wahrnehmung und anschließend in eine Sinnliche Wahrnehmung verwandelt. RùJìng/Meditation ist ein Übungsprozess, in dem sich die auf die äußeren Interessen gerichteten geistigen Aktivitäten überwiegend in der eigenen inneren Umgebung zentrieren. Über die Zentrierung des Geistes können die komplizierten chaotischen geistigen Aktivitäten wesentlich reduziert werden. Dabei wird die Gesamtlage des Geistes zum einfachen und geordneten Zustand zurückkehrend reguliert und die potentielle Regulationsfähigkeit des menschlichen Lebens kann sich auf dieser Basis umfangreich entfalten."

Obwohl es gegenwärtig noch keine allgemeingültige übereinstimmende Definition für RùJìng/Meditation gibt, liefern die verschiedenen Definitionen Details, die sich zu einem Gesamtbild vereinen. So sind die verschiedenen Gedankengänge der zahlreichen unterschiedlichen Ansichten im Wesentlichen vor allem in ihren Intentionen identisch:

- Einerseits ist man bemüht, den physiologischen Zustand des RùJìng / der Meditation in ihren wesentlichen Wesenszügen zu beschreiben;
- andererseits wird versucht, das psychische Wesen des RùJìng-/Meditationszustands definitiv zu erfassen.

Gewöhnlich wird RùJìng/Meditation als eine Stille Übung angesehen und durchgeführt. RùJìng/Meditation ist der Kern der geistigen Regulierung, der sich nicht nur in den Stillen-/Inneren bzw. Geistigen (mentalen) Übungen positiv auswirkt, sondern auch in den Beweglichen-, Äußeren- sowie Körperlichen Übungen merklich spürbar wird.

Der einzige Nachteil dieses Grundkonzepts für die Lebenspflege (YǎngShēng) / QìGōng / RùJìng/Meditation ist die Schwierigkeit, den eigenen „Schweinehund" zu überwinden.

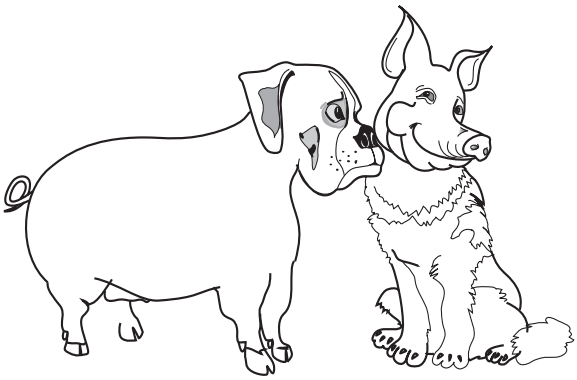

Abb. 4: Wer ist der Schweinehund?