

# Arbeitskreis Qigong und Philosophie

Protokoll vom Treffen in Radolfzell

am Sonntag, den 13. Juli 2014 von 10-16 Uhr

Koordinatorin: Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius      [www.qigong-shiatsu-radolfzell.de](http://www.qigong-shiatsu-radolfzell.de)

Nach einer Einführung zum Buch setzten wir die Arbeit an einem Textstück aus den „Sieben Stufen der daoistischen Meditation – Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit“ von Livia Kohn, fort. Weitere Anmerkungen zu dieser Übersetzung des Táng-zeitlichen Textes „Zuòwànglùn 坐忘论“ von Sīmǎ Chéngzhēn 司马承祯 vom Chinesischen ins Englische und später ins Deutsche von Stephan Stein finden sich bereits im Protokoll vom Mai-Treffen 2014 in Hamburg ([www.qigong-gesellschaft.de/schwerpunkte/arbeitskreise](http://www.qigong-gesellschaft.de/schwerpunkte/arbeitskreise)).

Die Textstelle „Zunächst muss man ruhig sitzen und sämtliche Gedanken vertreiben...“, aus dem ersten Absatz des Kapitels 2.3 „Zähmung des Geistes“, bewirkte vielfältige Reaktionen: Eine TNin konnte das sehr gut nachvollziehen und berichtete, dass der Übergang ins Körperbewusstsein für sie sehr hilfreich dabei war, die Gedanken zu überwinden; eine andere TNin empfand, dass erst eine Art Transformationsschritt zwischen dem Lesen dieser Anleitung und dem Umsetzen können geschehen müsste; eine weitere TNin empfand bei dieser Anleitung eine Trennung vom Urgrund und assoziierte mit Stille auch Unlebendigkeit. Der zweite Abschnitt des Textes enthält einen Hinweis auf die Gefahren des Prozesses der Geist-Zähmung: man soll nicht in der Leere verweilen wie an einem gewöhnlichen Ort und man soll auch nicht versuchen, die Entwicklung der Sammlung zu beschleunigen; Ungeduld sowie alles Gewollte seien schädlich.

Der dritte Absatz weist darauf hin, dass das Dao beim „Leben inmitten der Gesellschaft“ verwirklicht werden muss, aber erst nachdem man sich einige Zeit von der Gesellschaft entfernt hatte, um den Geist in Ruhe zu üben. Dazu kamen Äußerungen, wie: sich fremd fühlen in der Welt und es mit Fassung tragen; das Bewusstsein haben, auch als Individuum Teil eines Gefüges zu sein; alles als Prozess der Transformation betrachten; von der Raupe zum Schmetterling; Phönix aus der Asche. Der letzte Abschnitt des Kapitels betont die Notwendigkeit einer Meditationspraxis, um den Geist zu sammeln und sich mit dem Dao zu vereinigen, damit der Geist kontrolliert, jedoch ungebunden sein kann und die Dinge zu spiegeln vermag, wie die „Oberfläche eines stehenden Gewässers“, ... auf dessen Grund man nur sehen kann, wenn die Oberfläche still und das Wasser klar ist. Es tauchte dann die spannende Frage auf, ob das stille Sitzen wirklich für Frauen optimal geeignet sei oder ob Frauen möglicherweise die im Tätig sein stattfindende Meditation bevorzugen. Darüber gibt es kaum Berichte.

Wir hatten einen tiefgehenden und sehr persönlichen Austausch über den Text und das, wozu er inspirierte. Ich freue mich auf die weiteren Treffen, z.B. beim Jubiläumskongress der DQGG in Ellwangen am Fr 12. Juni 2015 und am So 12. Juli 2015 in Radolfzell.

Radolfzell, den 26.7.2014

Imke Bock-Möbius