

QIGONG – SEMINAR

mit

Árpád Romándy

Hier sind vier Doppelblätter inklusive Übersetzungen der Bildtexte aus einem Album des Malers Shi Tao 石濤, auch bekannt als Kugua Heshang 苦瓜和尚 - Mönch Bittergurke.

Shitao lebte die meiste Zeit seines Lebens als buddhistischer Mönch. Sein Meister hieß Lü'an Benyue 旅菴 本月. Dieser wurde eines Tages von einem anderen Meister namens Yulin Tongxiu 玉林痛琇 gefragt: „Welches Zeichen ist dies? Es besteht aus einer Linie, der keine anderen Striche hinzugefügt wurden?“ Lü'an erwiderte: „Seine Schönheit und verborgene Bedeutung sind vollkommen offenbar“. Yulin Tongxiu nickte zustimmend.

Diese eine Linie ist das große Thema von Shitao. Auf einem seiner Bilder kalligraphiert er: „Es ist ein windiger, regnerischer Frühlingstag. Ich bin froh, keine Besucher zu haben. Müßig ist meine Hand, und mein Herz still. Was die Alten den einen Pinselstrich nannten: Tausend Hügel, zehntausend Täler, Menschen, Gräser, Bäume - ein einziger Strich des Pinsels, und alles ist vollendet.“

Und in seiner Abhandlung zur Malerei führt Shitao aus: „Der eine Strich ist der Ursprung alles dessen, was es gibt, er ist die Wurzel all der zehntausend Bilder. Verborgenen im Menschen, wird seine Funktion sichtbar im Geist. Die gewöhnlichen Menschen wissen nicht um ihn...“

Solche Macht hat der Himmel, dass er die Seele der Landschaft (wörtlich: der Berge und Flüsse) verändern kann. Solches Gewicht hat die Erde, dass sie Qi und Puls der Landschaft zu bewegen vermag. Ich habe diesen einen Strich, durch den ich Form und Geist der Landschaft durchdringen kann...

Immense Landschaften, über tausend Meilen weit, darüber zehntausende Meilen von rollenden Wolken, eine Folge von Gipfeln und aneinandergereihten Felsen, selbst ein Unsterblicher, der sich darüber erhebt, vermöchte nicht alles in seinen Blick aufzunehmen. Nimmt man jedoch den einen Pinselstrich als Maß, wird es möglich, an den Wandlungen von Himmel und Erde teilzuhaben, die Form der Hügel und Flüsse zu erkunden und Ferne und Weite der Erde zu ermessen...

Jede Reise beginnt mit der Überbrückung der kürzesten Distanz. Ein einziger Pinselstrich kann das definieren, was jenseits der Grenzen des Universums liegt. Eine Unendlichkeit von Pinselstrichen wird durch ihn begonnen und vollendet.“

Dies sind nur ein paar kurze Passagen aus Shitaos Abhandlung. Was mir bei dieser Aussendung am Herzen liegt, ist die Frage, ob dieser eine Pinselstrich, der den unendlich schöpferischen Prozess von Himmel und Erde einzufangen vermag, auch etwas für die Qigong-Praxis bedeuten könnte.

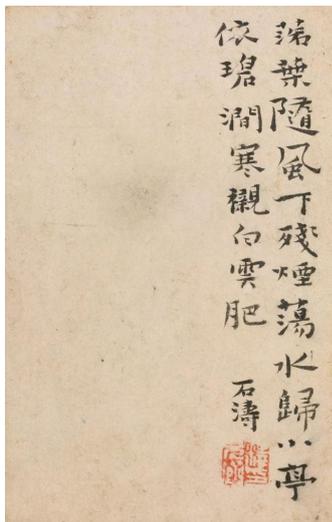
Der eine Pinselstrich ergibt sich sicherlich nicht aus dem Denken. Auch Qigong ist, bei aller Theorie, kein intellektuelles Unterfangen. Wie alle asiatischen Künste ist es ein Weg, ein Dao 道, d.h. ein praktischer Weg des Tuns, der am Körper ansetzend eine Disziplin des geduldigen Übens und steten Wiederholens verlangt.

Der Landschaftsmaler Jing Hao 荆浩 aus dem 10. Jahrhundert erklärte, dass er eine Pinie zehntausendmal malen musste, bis er ihren Geist zu erfassen vermochte. Solches gilt auch für Qigong. Erst langes und ausdauerndes Training führt zur Spontaneität, zu Kreativität und Gesundheit, und schließlich vielleicht einmal auch zum Punkt des Zusammenfallens von Himmel und Erde, Außen und Innen, Körper und Geist, Natur und Mensch.

Der große Sinologe und Daoismus-Kenner Kristofer Schipper formuliert sehr klar: “Wer die Kunst des Dao lernen möchte, muss so tun wie die Handwerker. Ihre Herangehensweise ist vollkommen konkret und praktisch: Indem man sich auf ihn konzentriert und Tag für Tag mit ihm arbeitet, lernen wir, unseren Körper im Griff zu haben und unseren Geist nicht mehr als nötig einzusetzen. Knoten lösen sich, Schranken fallen, der Fluss der Energien strömt frei und die Natur wird wiederentdeckt. Paradoxerweise ist diese Spontaneität die Frucht langer, ehrlicher und intensiver Bemühungen, ritueller und rhythmischer Wiederholungen derselben Bewegungen, derselben Prozeduren. Kein Diskurs und keine Predigt können den Platz dieses Prozesses der Verwandlung einnehmen...”

Konfuzius sagt: „Ich habe Eines, mittels dessen ich alles durchdringe.“ Und ein im Qigong vielzitatierter Spruch lautet: „Erlangt man die Eins, finden die zehntausend Dinge ihre Vollendung.“

Der eine Pinselstrich, der eine kreative Gedanke, die eine schöpferische Geste, Bewegungen in immer wiederkehrendem Rhythmus, die allmähliche Meisterung der geistig-körperlichen Energien, all dies bringt das Funktionieren des Dao im Menschen zum Ausdruck. Dessen schöpferisches Wirken, das sowohl der Einheit als auch der Vielfalt zugrunde liegt, allmählich in uns zu entdecken, üben wir Qigong.

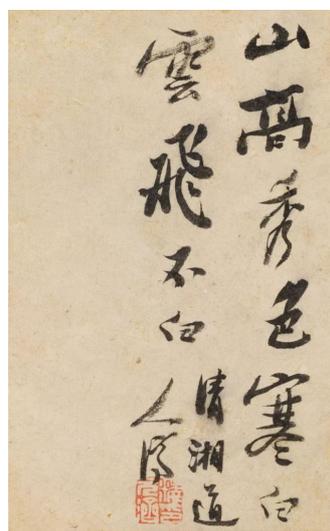


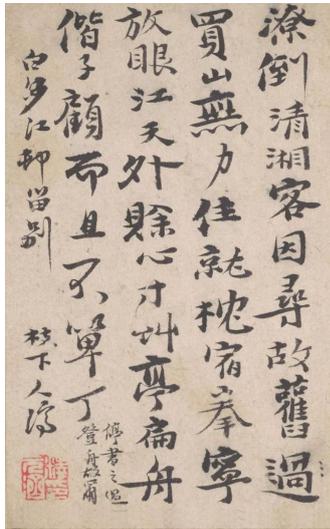
Die Blätter fallen mit dem Wind.
In feinem Nebel auf bewegtem
Gewässer kehre ich zurück.
Ans Ufer des blaugrünen Flusses
Gelehnt - eine kleine Hütte,
Wie sehr betont die Kälte
Die Fülle der weißen Wolken.
Shitao

落葉隨風下殘煙蕩水歸
小亭依碧澗寒襯白雲肥
石濤

Hoher Berg,
Prächtige Farben, kalt.
Weiße Wolken fliegen,
Nicht weiß.
Ji, der Daoist von Qingxiang

山高秀色寒
白雲飛不白
清湘道人濟





Mutlos, der Reisende aus Qingxiang,
 Auf der Suche nach alten Freunden.
 Einen Berg als Wohnstatt vermag er
 Nicht zu erstehen,
 Friedlich schläft er, den Kopf auf die
 Faust gebettet.
 Den Blick gerichtet über Ströme und
 Himmel hinaus,
 Das Herz verloren an die *Hütte des
 Jungen Grasses*.
 In einem leichten Nachen fuhr ihr
 Zusammen,
 Kein Bootsmann war mit euch.
 Abschied nehmend nach kurzem Halt
 Am Flussweiler Baisha
 Ji, Mann unter Zweigen

潦倒清湘客因尋故舊過買山無力住就枕宿拳寧放眼江天外賒心寸草亭扁舟偕子顧而且不算丁
 白沙江邨留別 枝下人濟

Oh Narzisse, zusammen mit
 der Pflaumenblüte
 erfreuen wir uns deiner.
 In der kalten Jahreszeit
 Wetteifert ihr um Lob.
 An einem warmen Tag,
 Beim hellen Fenster,
 Den Pinsel in Händen,
 Wie oft wandern meine
 Stillen Gedanken ins Grenzenlose.
 Ji, Anhänger des Hinayana

君與梅花同賞
 歲寒時許爭誇
 暖日晴牕拈筆
 幾回清思無涯
 小乘客濟



Zeit:	Sa	18. Januar 2019	9.00 – 12.00	14.00 – 17.00
	So	19. Januar 2019	9.00 – 12.00	14.00 – 17.00

Ort:	Bewegungszentrum Valiergasse 15, 6020 Innsbruck
------	--

Beitrag:	€ 190.-
----------	---------

Kursinhalt:	Fanhuangong 返還功 Gehen zur Stärkung des Nieren-Qi 強腎法 Ruhiges Sitzen 靜坐
-------------	--

Anmeldung:	Árpád Romándy	0680 - 318 28 98
	arpad.romandy@gmail.com	