

Kleiner Kreislauf –

Workshop auf dem 4. Qigong-Kongress in Hamburg mit Ruth Arens

Der Mensch folgt der Erde, die Erde folgt dem Himmel, der Himmel folgt dem Tao, Das Tao folgt sich selbst (Tao te King, Vers 25)

Nicht mit dem Himmel kämpfen
Nicht mit der Erde kämpfen
Nicht mit anderen Menschen

Drei Varianten den Kleinen Kreislauf zu üben („Kein Erreichen – Kein Nicht-Erreichen“):

- Den Rücken hinauf: Einatmend so weit wie man kommt, Ausatmen an der Stelle – die Vorderseite hinunter: Ausatmen so weit wie man kommt, Einatmen an der Stelle bleiben
- Das gleiche, aber mit Punkten auf dem Kleinen Kreislauf
- Drache-Tiger-Atmung¹: Einatmend durch die Nase, entlang der Kleinen Kreislaufs bis zu Yintang (3. Auge) und ausatmend in das Obere Dantian

Zitate aus dem Herz-Sutra:

Von Thich Nath Hanh:

„Höre, Sariputra,
dieser Körper selbst ist Leerheit,
und Leerheit selbst ist dieser Körper.
Dieser Körper ist nichts anderes als Leerheit
und Leerheit ist nichts anderes als dieser Körper.
Dasselbe gilt für Gefühle,
Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewusstsein“

Höre, Sariputra,
alle Phänomene tragen das Zeichen der Leerheit:
Ihre wahre Natur ist die Natur von
Nicht-Geburt und Nicht-Tod,
kein Sein, kein Nicht-Sein,
keine Verunreinigung, keine Reinheit
kein Zunehmen, kein Abnehmen.“

Übersetzung aus dem Tibetischen ins Deutsche von Ehrw. Fedor Stracke

¹ Nach Ko Myong: Bewegung für das Leben 2013

„Form ist leer. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form und Form ist auch nichts anderes als Leerheit. Ebenso sind Empfindung, Erkennen, gestaltende Faktoren und Hauptbewusstsein leer. Shariputra, so sind alle Phänomene Leerheit, ohne Kennzeichen, unerschaffen, nicht vergehend, ohne Verunreinigungen, nicht ohne Verunreinigungen, ohne Verringerung und ohne Vervollständigung.“
