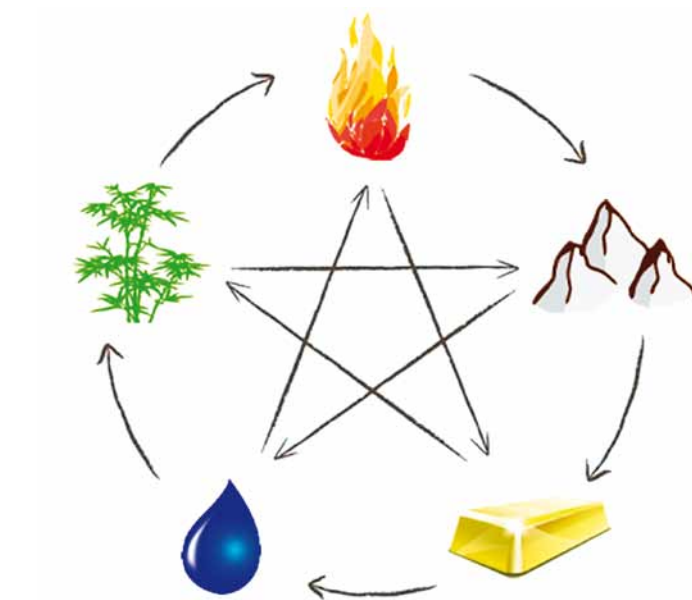


DAOISMUS

Vom Ursprung bis zur Gegenwart

China zeichnete sich seit jeher durch die Vielfalt seiner religiösen Strömungen und philosophischen Schulen aus. Drei davon erlangten so großen Einfluss, dass man sie mit einigem Recht als die Religionen und Philosophien Chinas bezeichnen kann. Es handelt sich dabei um den Daoismus (alte Schreibweise: „Taoismus“) und den Konfuzianismus, die beide in China selbst entstanden sind, sowie um den aus Indien kommenden Buddhismus. Jede der drei Strömungen hat ihr eigenes Gesicht, ihre eigenen Methoden und eigene Ziele. Andererseits haben sich die Schulen gegenseitig stark beeinflusst. Besonders auffällig wird das in der fruchtbaren Auseinandersetzung von Daoismus und Buddhismus.



Die Fünf Wandlungsphasen

Die Daoisten übernahmen vieles von den ausgefeilten yogischen Praktiken, die der Buddhismus mit sich brachte. Andererseits wäre die Entwicklung des Chan-Buddhismus (japanisch: Zen) ohne die Einwirkung des Daoismus kaum vorstellbar.

Aus dem Daoismus entstanden die kosmologischen Vorstellungen von Himmel und Erde, die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen (Fünf Elemente), die Lehre vom Qi, Yin und Yang und das Yijing.

In China beeinflusste der Daoismus unter anderem Politik, Wirtschaft, Philosophie, Literatur, Kunst, Musik, Ernährungskunde, Medizin, Chemie, Kampfkunst und Geographie.

übertragenen Sinn meint „Dao“ auch Lebensweg und Sinn des Lebens.

Das Dao kann nicht durch intellektuelle Spekulation erkannt, sondern nur in direkter Schau erfahren werden.

Laotse beginnt folglich sein Daodejing („Der Klassiker vom Dao und seiner Wirkkraft“, in älteren Schriften: Tao te king) mit den Worten: „Das Dao, welches benannt werden kann, ist nicht das wahre Dao, der Name, welcher genannt werden kann, ist nicht der wahre Name.“

PHILOSOPHISCHER DAOISMUS

Der philosophische Daoismus entwickelte sich etwa im vierten vorchristlichen Jahrhundert – ungefähr zeitgleich mit dem Konfuzianismus und dem Buddhismus – vor allem durch die Schriften von Laozi (Laotse), Zhuangzi und Liezi.

Das „Dao“ (wörtlich: der Weg, Methode, Prinzip) wird als allumfassendes, alles durchdringendes Grundprinzip des Seienden verstanden. Im

Das Dao ist die höchste Wirklichkeit und das höchste Mysterium, die uranfängliche Einheit, das kosmische Gesetz und Absolute. Aus dem Dao entstehen Himmel und Erde,



Dao – der Weg

der Mensch und in weiterer Folge die „zehntausend Dinge“ – der gesamte Kosmos und die Ordnung des Kosmos – die Naturgesetze. Diese Naturgesetze betreffen nicht nur die rein materielle Welt, sondern im daoistischen Sinne Körper, Lebensenergie und Geist. Die Wirkkraft des Dao – die Art und Weise, wie sich das Dao in der Welt offenbart – nennt sich „De“.

RELIGIÖSER DAOISMUS

Neben dem philosophischen Daoismus entwickelte sich später auch der religiöse Daoismus. Er stützt sich einerseits auf die von Laozi und anderen geschaffenen philosophischen Grundlagen, verarbeitet in seinen Praktiken aber auch schamanistische Einflüsse, Alchemie, yogisches Wissen aus Indien sowie unterschiedliche philosophische Systeme zur Beschreibung von Vorgängen in der Natur. Unter dem Einfluss der Mahayana-Version des Buddhismus trat eine unübersehbare Menge von Göttern hinzu, die sowohl im menschlichen Körper wie im Universum wirkten – mit Ressorts betraut wie in der weltlichen Bürokratie.

Der religiöse Daoismus war nie eine einheitliche Religion. Das daoistische Gedankengut wurde in vielen verschiedenen Schulen weitergegeben, wobei die religiösen Schwerpunkte und die philosophischen Konzepte zum Teil stark variierten. Ein Hauptthema war jedoch fast immer die Praxis des „Lange leben, nicht sterben“.

DAOISMUS HEUTE

Die Beschäftigung mit dem Gedankengut des Daoismus eröffnet uns eine wohlthuende Alternative zu unserer oft gewohnten westlichen Sicht der Dinge. Neben die uns so vertrauten Prinzipien von Statik und Geradlinigkeit treten ständiger Wandel und Kreisprozesse.

Der Daoismus ist eine sehr praxisorientierte Philosophie. In der Übung lassen sich die Naturgesetze erfahren, anstelle sich langer theoretischer Spekulation hinzugeben. Klassische daoistische Disziplinen sind das Taiji Quan und die daoistische Meditation. In der Verbindung von Kampfkunst und Meditation ergänzen sich Weiches und Hartes, Ruhiges und Bewegtes oder Spannung und Entspannung zu einem Ganzen. In beiden Fällen lernt der Übende seine Lebensenergie „Qi“ im Organismus zirkulieren zu lassen und bedient sich bestimmter Atemtechniken und Vorstellungen.

Grundlage aller Arbeit mit Lebensenergie ist eine gute Koordination, Entspannung und eine lockere Aufrichtung der Wirbelsäule. So bieten daoistische Methoden einen wunderbaren Ausgleich zu vielen Belastungen des modernen Lebens.

So lösen sich beispielsweise Verspannungen, die Wirbelsäule wird locker und beweglich, was sich günstig auf die gesamte Vitalität auswirkt. Knochen, Sehnen und Gelenke werden mobilisiert und

In der Verbindung von Kampfkunst und Meditation ergänzen sich Spannung und Entspannung zu einem Ganzen.

gestärkt. Die inneren Organe werden entschlackt und in ihrer Arbeit unterstützt. Nach traditioneller Vorstellung befinden sich Geist, Energie und Körper in engem Zusammenhang und werden gemeinsam durch die Übungspraxis angesprochen und trainiert.

Ob das Training aktivierend, beruhigend oder harmonisierend wirkt, kann durch die Art der Ausführung beeinflusst werden. Die unmittelbare positive Wirkung auf die Psyche, die Gefühle und das eigene Befinden ist stets wahrnehmbar.



Schwert und Fächer sind traditionelle Waffen im Taiji Quan

WUWEI – HANDELN DURCH NICHT-HANDELN

Dem Daoisten ist es ein großes Anliegen, nicht in den natürlichen Lauf der Dinge einzugreifen. Um in jeder Situation adäquat reagieren zu können, benötigen wir Handlungsfreiheit. Diese Handlungsfreiheit wird durch Gewohnheiten in der Bewegung, der Kommunikation, der Ernährung, in Arbeitsprozessen und unserem Gefühlsleben massiv eingeschränkt.

Wann immer wir gewohnheitsmäßig handeln und denken, ist die Gefahr groß, den natürlichen Fluss des Lebens zu verlassen.

Nach daoistischer Vorstellung entfernen uns

Um in jeder Situation adäquat reagieren zu können, benötigen wir Handlungsfreiheit.

diese Wege vom Dao und damit von göttlichen Prinzipien. Sie kosten mehr Kraft und Lebensenergie und zeichnen sich durch wenig Erfolg aus.

Diese Gewohnheiten loszuwerden ist selten einfach – dazu ist Kampfkunst auf höchstem Niveau erforderlich! Aber es ist die einzige Chance für echte und tiefgreifende Verbesserung und ein

Vorankommen am persönlichen Lebensweg.

Laotse schreibt dazu im 48. Spruch:

„Übt man das Lernen, so nimmt man täglich zu, übt man den rechten Weg, so nimmt man täglich ab. Man nimmt ab und immer weiter ab und gelangt so zur Tatlosigkeit (Wuwei). Man tut nichts – und dabei bleibt nichts ungetan.“ ■

Zum Autor:



*DI Armin Fischwenger
Lehrtrainer für Taiji Quan
und Qigong bei der Taiji
& Qigong Gesellschaft
Österreich*

*Kontakt:
Mariagrünerstraße 91a
8043 Graz
Email: fischwenger@utanet.at
www.philosophisch.at
Tel.: 0650/300 77 50*

LebensHeilKunst

19. Pulsar-Kongress 15.-17. März 2013

Folgende ReferentInnen haben wir für den Kongress eingeladen:

**Bruno Würtenberger
Barbara Bessen
Keith Sherwood
Burgi Sedlak
Harald Wessbecher
Dr. Manfred Schiffner und Sandra Roszmann
und viele mehr ...**

KONGRESSPREISE ab € 40,- FRÜHBUCHER bis 31.12.2012 gratis Lunchbuffet

INFO & ANMELDUNG:

**Zeitschrift PULSAR, Tel.: +43 (0)3135/809 02
zeitschrift@pulsar.at, www.pulsar.at**