

## **Xingming shuangxiu** 性命雙修

### **Die zweifache Kultivierung von Wesensnatur und Leben**

Für die Konfuzianer ist das "Eintreten in die Welt" (*rushi*) das Hauptziel. Das heisst, sich üben in den Erfahrungen, die man in der Welt macht, sich kultivieren in den Angelegenheiten, die aufkommen.

Für die Buddhisten ist das "Herausgehen aus der Welt" (*chushi*) das Hauptziel. Aus der Welt heraustreten und sich kultivieren (*chushi xiuchi*). Das heisst, sich von den Angelegenheiten, die aufkommen, entfernen und sich kultivieren (*lishi qixiu*).

Für die Daoisten ist das Transzendieren der Welt (*chaoshi*) das Hauptziel. Nicht darin verweilen, in die Welt einzutreten, und auch nicht darin verweilen, aus der Welt herauszukommen, sondern es geht darum, über die Welt und das Weltliche hinauszugelangen, es zu transzendieren. Während man in dieser Welt ist, nicht von dieser Welt sein; während man nicht von dieser Welt ist, in dieser Welt sein. (...)

Die Daoisten betonen die zweifache Kultivierung von Wesensnatur und Leben (*xingming shuangxiu*). Das Läutern des Herzens (*lianxin*) und des Charakters (*lianxing*) zählen zur Kultivierung der Wesensnatur (*xiuxing*). Die Essenz (*jing*), das Qi und den Geist (*shen*) zu läutern (*lian*) zählt zur Kultivierung des Lebens (*xiuming*). (...)

Das Geheimnis liegt darin, "den Geist zu läutern und in die Leere zurückzukehren" (*lianshen huanxu*), "die Leere zu läutern und sich mit dem Dao zu vereinen" (*lianxu hedao*). Den Geist in die Leere zurückkehren zu lassen, vollkommen, hell leuchtend und klar. Die Leere ist unvergänglich, so vergeht auch der Geist nicht.

Die Lehre der Heiligen liegt vollkommen darin, die Wesensnatur und das Leben völlig zu ergründen (*jinxing zhiming*). Die Wesensnatur wird auf dem Leben errichtet. Das Leben wird durch die Wesensnatur vergeistigt. Bei der Wesensnatur (*xing*) gibt es die Wesensnatur der Persönlichkeitseigenschaften (*qizhi zhi xing*) und die vom Himmel gegebene Wesensnatur (*tianfu zhi xing*). Beim Leben gibt es das zugeteilte Leben, das Schicksal (*fending zhi ming*), und es gibt das Leben des Qi der Form (*xingqi zhi ming*, die leibliche Existenz). Der Edle kultiviert die vom Himmel gegebene Wesensnatur und besiegt die Wesensnatur der Persönlichkeitseigenschaften. Er kultiviert das Leben des Qi der Form und bezwingt das zugeteilte Leben.

*Meister Li Zhichang (\*1942)*

Aus: Li Zhichang, Die Kunst der Pflege des Lebens und der Kultivierung des Wahren. Ausgewählte Aufzeichnungen. Aus dem Chinesischen von Philipp Schiederer. Grondorf: Qi Gong Zentrum München (Selbstverlag).