

## **Klassiker der Kampfkunst (Taiji, Chan, Kleist u.a.)**

### **Myamoto Musashi (1584 – 1645)**

Habe nie arglistige Gedanken. Übe dich unablässig darin, deinem Weg zu folgen. Mache dich vertraut mit allen Techniken und Künsten. Studiere die Wege und Tätigkeiten vieler Berufe. Lerne in allen Dingen Gewinn und Verlust zu unterscheiden. Entwickle deine Fähigkeit, Dinge auf den ersten Blick zu durchschauen. Bemühe dich, das Wesen auch dessen zu erkennen, das unsichtbar bleibt. Vernachlässige nie deine Aufmerksamkeit auch gegenüber den kleinsten Dingen. Halte dich nicht mit nutzlosen Beschäftigungen auf.

### **T'AI CHI CH'UAN CLASSICS**

Quelle: <http://scheele.org/lee/classics.html>

The Classics frequently use prehistoric mystic terminology from T'ai Chi Ch'uan's philosophical roots in Taoism and traditional Chinese medicine. For the beginner, the use of these specialized terms may seem to compound the difficulty of understanding some concepts. After long study and practice, however, it eventually becomes clear that there is no English language vocabulary for expressing some of the important ideas for moving towards mastery in T'ai Chi Ch'uan. Borrowing terms from Chinese/Taoism may actually be less cumbersome than trying to attach new meanings/notations to English words. Sometimes a passage will refer to the practice of the Solo Form, sometimes to application, and sometimes to the internal aspects of the art. Not every passage necessarily relates to all aspects of T'ai Chi Ch'uan. The Classics are generally cited as the authoritative source on T'ai Chi Ch'uan principles by Yang, Wu and other styles that have branched off from the original Chen Family Styles. The authenticity of any documents prior to Yang Lu-chan is questioned, and there appears to be a sense among some Chen stylists that the attribution of some of the Classics to historical/quasi-mythological figures was an attempt by early practitioners to avoid giving full credit for the development of T'ai Chi Ch'uan to the Chen Family. There is apparently a tradition in Chinese writing to attribute works to ancients, so questions about authenticity cannot be discounted.

### **T'AI CHI CH'UAN CHING**

Attributed to Chang San-feng (est. 1279 -1386)

In motion the whole body should be light and agile, with all parts of the body linked as if threaded together. The ch'i [vital life energy] should be excited,

The shen [spirit of vitality] should be internally gathered. The postures should be without defect, without hollows or projections from the proper alignment; in motion the Form should be continuous, without stops and starts.

The chin [intrinsic strength] should be **rooted in the feet, generated from the legs, controlled by the waist, and manifested through the fingers.**

The **feet, legs, and waist should act together** as an integrated whole, so that while advancing or withdrawing one can grasp the opportunity of favorable timing and advantageous position. If correct timing and position are not achieved, the body will become disordered and will not move as an integrated whole; the correction for this defect must be sought in the legs and waist.

The principle of adjusting the legs and waist applies for moving in all directions; upward or downward, advancing or withdrawing, left or right. All movements are motivated by I [mind-intention],

not external form. If there is up, there is down; when advancing, have regard for withdrawing; when striking left, pay attention to the right. If the I wants to move upward,

it must simultaneously have intent downward.

Alternating the force of pulling and pushing severs an opponent's root so that he can be defeated quickly and certainly.

Insubstantial and substantial should be clearly differentiated. At any place where there is insubstantiality, there must be substantiality; Every place has both insubstantiality and substantiality. The whole body should be threaded together through every joint without the slightest break.

Chang Ch'uan [Long Boxing] is like a great river rolling on unceasingly.

Peng, Lu, Chi, An, Ts'ai, Lieh, Chou, and K'ao are equated to the Eight Trigrams.

The first four are the cardinal directions; Ch'ien [South; Heaven], K'un [North; Earth], K'an [West; Water], and Li [East; Fire].

The second four are the four corners:

Sun [Southwest; Wind], Chen [Northeast; Thunder], Tui [Southeast; Lake], and

Ken [Northwest; Mountain]. Advance (Chin),

Withdraw (T'ui), Look Left (Tso Ku), Look Right (Yu Pan), and Central Equilibrium (Chung Ting) are

equated to the five elements: Metal, Wood, Water, Fire, and Earth

All together these are termed the Thirteen Postures  
A footnote appended to this Classic by Yang Lu-ch'an (1799-1872) reads:

This treatise was left by the patriarch Chan San-feng of Wu Tang Mountain, with a desire toward helping able people everywhere achieve longevity, and not merely as a means to martial skill.

### THE TREATISE ON T'AI CHI CH'UAN

Attributed to Wang Tsung-yueh [Wang Zongyue] (18th Century)

T'ai Chi [Supreme Ultimate] comes from Wu Chi [Formless Void] and is the mother of yin and yang. In motion T'ai Chi separates; in stillness yin and yang fuse and return to Wu Chi. It is not excessive or deficient; it follows a bending, adheres to an extension. When the opponent is hard and I am soft, it is called tsou [yielding]. When I follow the opponent and he becomes backed up, it is called nian [sticking]. If the opponent's movement is quick, then quickly respond; if his movement is slow, then follow slowly. Although the changes are myriad, just one principle connects them all. From familiarity with the correct touch, one gradually comprehends chin [intrinsic strength]; from the comprehension of chin one can reach wisdom. Without long practice one cannot suddenly understand T'ai Chi. Effortlessly the chin reaches the headtop. Let the ch'i [vital life energy] sink to the tan-t'ien [field of elixir]. Don't lean in any direction; suddenly appear, suddenly disappear. Empty the left wherever a pressure appears, and similarly the right. If the opponent raises up, I seem taller; if he sinks down, then I seem lower; advancing, he finds the distance seems incredibly long; retreating, the distance seems exasperatingly short. A feather cannot be placed, and a fly cannot alight on any part of the body. The opponent does not know me; I alone know him. To become a peerless boxer results from this. There are many boxing arts. Although they use different forms, for the most part they don't go beyond the strong dominating the weak, and the slow resigning to the swift.

The strong defeating the weak  
and the slow hands ceding to the swift hands  
are all the results of natural abilities  
and not of well-trained techniques.  
From the sentence "A force of four ounces deflects a thousand pounds"  
we know that the technique is not accomplished with strength.  
The spectacle of an old person defeating a group of young people, how can it be due to swiftness?  
Stand like a perfectly balanced scale and move like a turning wheel.  
Sinking to one side allows movement to flow; being double-weighted is sluggish.  
Anyone who has spent years of practice and still cannot neutralize, and is always controlled by his opponent,  
has not apprehended the fault of double-weightedness. To avoid this fault one must distinguish yin from yang.  
To adhere means to yield.  
To yield means to adhere.  
Within yin there is yang.  
Within yang there is yin.  
Yin and yang mutually aid and change each other.  
Understanding this you can say you understand chin.  
After you understand chin,  
the more you practice, the more skill.  
Silently treasure knowledge and turn it over in the mind. Gradually you can do as you like.  
Fundamentally, it is giving up yourself to follow others.  
Most people mistakenly give up the near to seek the far. It is said, "Missing it by a little will lead many miles astray."  
The practitioner must carefully study.

### EXPOSITIONS OF INSIGHTS INTO THE PRACTICE OF THE THIRTEEN POSTURES

by Wu Yu-hsiang (Wu Yuxian) (1812 - 1880)  
sometimes attributed to Wang Chung-yueh

The hsin [mind-and-heart] mobilizes the ch'i [vital life energy].  
Make the ch'i sink calmly;  
then the ch'i gathers and permeates the bones.  
The ch'i mobilizes the body.  
Make it move smoothly, so that it may easily follow the hsin.  
The I [mind-intention] and ch'i must interchange agilely,  
then there is an excellence of roundness and smoothness.

This is called "the interplay of insubstantial and substantial."  
The hsin is the commander, the ch'i the flag, and the waist the banner.  
The waist is like the axle and the ch'i is like the wheel.  
The ch'i is always nurtured without harm.  
Let the ch'i move as in a pearl with nine passages without breaks  
so that there is no part it cannot reach.  
In moving the ch'i sticks to the back and permeates the spine.  
It is said "First in the hsin, then in the body."  
The abdomen relaxes, then the ch'i sinks into the bones.  
The shen [spirit of vitality] is relaxed and the body calm.  
The shen is always in the hsin.  
Being able to breathe properly leads to agility.  
The softest will then become the strongest.  
When the ching shen is raised,  
there is no fault of stagnancy and heaviness.  
This is called suspending the headtop.  
Inwardly make the shen firm,  
and outwardly exhibit calmness and peace.  
Throughout the body, the I relies on the shen,  
not on the ch'i.  
If it relied on the ch'i, it would become stagnant.  
If there is ch'i, there is no li [external strength].  
If not focused on ch'i, there is pure steel.  
The chin [intrinsic strength] is sung [relaxed], but not sung;  
it is capable of great extension, but is not extended.  
The chin is broken, but the I is not.  
The chin is stored (having a surplus) by means of the curved.  
The chin\* is released by the back,  
and the steps follow the changes of the body.  
The mobilization of the chin is like refining steel a hundred times over.  
There is nothing hard it cannot destroy.  
Store up the chin like drawing a bow.  
Mobilize the chin like drawing silk from a cocoon.  
Release the chin like releasing the arrow.  
To fa-chin [discharge energy],  
sink,  
relax completely,  
and aim in one direction!  
In the curve seek the straight,  
store,  
then release.  
Be still as a mountain,  
move like a great river.  
The upright body must be stable and comfortable

to be able to sustain an attack from any of the eight directions.  
Walk like a cat.  
Remember, when moving, there is no place that does not move.  
When still, there is no place that is not still.  
First seek extension, then contraction;  
then it can be fine and subtle.  
It is said if the opponent does not move, then I do not move.  
At the opponent's slightest move, I move first."  
To withdraw is then to release,  
to release it is necessary to withdraw.  
In discontinuity there is still continuity.  
In advancing and returning there must be folding.  
Going forward and back there must be changes.  
The Form is like that of a falcon about to seize a rabbit,  
and the shen is like that of a cat about to catch a rat.  
\* Scholars argue persuasively that the use of the word li that actually appears here in ancient documents is a mistranscription and the passage should read chin.

#### **SONG OF THE THIRTEEN POSTURES** by Unknown Author

The Thirteen Postures should not be taken lightly;  
the source of the postures is in the waist.  
Be mindful of the interchange between insubstantial and substantial;  
The ch'i circulates throughout the body without hindrance.  
Be still,  
when touched by the opponent,  
be tranquil and move in stillness;  
changes caused by my opponent fill him with wonder.  
Study the function of each posture carefully and with deliberation;  
to achieve the goal is very easy.  
Pay attention to the waist at all times;  
completely relax the abdomen  
and the ch'i rises up.  
When the tailbone is centered and straight,  
the shen [spirit of vitality] goes through to the headtop.  
To make the whole body light and agile  
suspend the headtop.  
Carefully study.  
Extension and contraction, opening and closing,  
should be natural.  
To enter the door and be shown the way,  
you must be orally taught.

Practice should be uninterrupted,  
and technique achieved by self study.  
Speaking of the body and its function, what is the  
standard?

The I [mind-intent] and ch'i are king,  
and the bones and muscles are the court.  
Think over carefully what the final purpose is:  
to lengthen life and maintain youth.  
The Song consists of 140 characters;  
each character is true and the meaning is complete.  
If you do not study in this manner,  
then you will waste your time and sigh with regret.

### **THE EIGHT POSTURES** T'an Meng-hsien

#### **Peng**

What is the meaning of Peng energy?  
It is like the water supporting a moving boat.  
First sink the ch'i to the tan-t'ien,  
then hold the head as if suspended from above.  
The entire body is filled with springlike energy,  
opening and closing in a very quick moment.  
Even if the opponent uses a thousand pounds of  
force,  
he can be uprooted and made to float without  
difficulty.

#### **Lu**

What is the meaning of Lu energy?  
Entice the opponent toward you by allowing him to  
advance,  
lightly and nimbly follow his incoming force  
without disconnecting and without resisting.  
When his force reaches its farthest extent,  
it will naturally become empty.  
The opponent can then be let go or countered at  
will.

Maintain your central equilibrium  
and your opponent cannot gain an advantage.

#### **Chi**

What is the meaning of Chi energy?  
There are two aspects to its functional use:  
The direct way is to go to meet the opponent  
and attach gently in one movement.  
The indirect way is to use the reaction force  
like the rebound of a ball bouncing off a wall, or  
a coin thrown on a drumhead,  
bouncing off with a ringing sound.

#### **An**

What is the meaning of An energy?  
When applied it is like flowing water.  
The substantial is concealed in the insubstantial.  
When the flow is swift it is difficult to resist.  
Coming to a high place, it swells and fills the place  
up;  
meeting a hollow it dives downward.

The waves rise and fall,  
finding a hole they will surely surge in.  
The Song of Ts'ai  
What is the meaning of Ts'ai energy?  
It is like the weight attached to the beam of a  
balance scale.  
Give free play to the opponent's force  
no matter how heavy or light,  
you will know how heavy or light it is after weighing  
it.  
To push or pull requires only four ounces,  
one thousand pounds can also be balanced.  
If you ask what the principle is,  
the answer is the function of the lever.

#### **Lieh**

What is the meaning of Lieh energy?  
It revolves like a spinning disc.  
If something is thrown onto it,  
it will immediately be cast more than ten feet away.  
Have you not seen a whirlpool form in a swift  
flowing stream?  
The waves roll in spiraling currents.  
If a falling leaf drops into it,  
it will suddenly sink from sight.

#### **Chou**

What is the meaning of Chou energy?  
Its method relates to the Five Elements.  
Yin and Yang are divided above and below.  
Insubstantiality and substantiality must be clearly  
distinguished.  
Joined in unbroken continuity,  
the opponent cannot resist the posture.  
Its explosive pounding is especially fearsome.  
When one has mastered the six kinds of energy,  
the applications become unlimited.

#### **K'ao**

What is the meaning of K'ao energy?  
Its method is divided into the shoulder and back  
technique.  
In Diagonal Flying Posture use shoulder,  
but within the shoulder technique  
there is also some use of the back.  
Once you have the opportunity and can take  
advantage of the posture,  
the technique explodes like pounding a pestle.  
Carefully maintain your own center.  
Those who lose it will have no achievement.

### **PUSH HANDS** by Unknown Author

Be conscientious in Peng, Lu, Chi, and An.  
Upper and lower coordinate,  
and the opponent finds it difficult to penetrate.  
Let the opponent attack with great force;

use four ounces to deflect a thousand pounds.  
Attract to emptiness and discharge;  
Zhan, Lian, Nian, Sui,  
no resisting no letting go.

#### **FIVE CHARACTER SECRET** Li I-yu

##### **CALM**

The hsin [mind-and-heart] should be calm. If the hsin is not calm, one cannot concentrate, and when the arm is raised, whether forward or back, left or right, it is completely without certain direction. Therefore, it is necessary to maintain a calm mind. In beginning to move, you cannot control (it) by yourself. The entire mind must also experience and comprehend the movements of the opponent. Accordingly, when the movement bends, it then straightens, without disconnecting or resisting. Do not extend or retreat by yourself. If my opponent has li [external strength], I also have li, but my li is previous in exact anticipation of his. If the opponent does not have li, I am also without li, but my I [mind-intent] is still previous. It is necessary to be continually mindful; to whatever part of the body is touched the mind should go. You must discover the information by non-discrimination and non-resistance. Follow this method, and in one year, or a half-year, you will instinctively find it in your body. All of this means you use I, not chin [intrinsic force]. After a practicing for a long time, the opponent will be controlled by me and I will not be controlled by him.

##### **AGILITY**

If the body is clumsy, then in advancing or retreating it cannot be free; therefore, it must be agile. Once you raise your arm, you cannot appear clumsy. The moment the force of my opponent touches my skin and hair, my mind is already penetrating his bones. When holding up the arms, the ch'i [vital life energy] is threaded together continuously. When the left side is heavy, it then empties, and the right side is already countering. When the right is heavy, it empties, and the left is already countering. The ch'i is like a wheel, and the whole body must mutually coordinate. If there is any uncoordinated place, the body becomes disordered and weak. The defect is to be found in the waist and legs. First the mind is used to order the body. Follow the opponent and not your own inclination. Later your body can follow your mind, and you can control yourself and still follow the opponent. When you only follow your own inclination, you are clumsy, but when you follow the opponent, then your hands can distinguish and weigh accurately the amount of his

force, and measure the distance of his approach with no mistake. Advancing and retreating, everywhere the coordination is perfect. After studying for a long time, your technique will become skillful.

##### **BREATH**

To Gather the Ch'i

If the ch'i is dispersed, then it is not stored and is easy to scatter. Let the ch'i penetrate the spine and the inhalation and exhalation be smooth and unimpeded throughout the entire body. The inhalation closes and gathers, the exhalation opens and discharges. Because the inhalation can naturally raise and also uproot the opponent, the exhalation can naturally sink down and also fa-chin [discharge energy] him. This is by means of the I, not the li mobilizing the ch'i.

##### **INTERNAL FORCE**

The Complete Chin

The chin of the whole body, through practice, becomes one unit. Distinguish clearly between substantial and insubstantial. To fa-chin it is necessary to have root. The chin starts from the foot, is commanded by the waist, and manifested in the fingers, and discharged through the spine and back. One must completely raise the shen [spirit of vitality] at the moment when the opponent's chin is about to manifest, but has not yet been released. My chin has then already met his, not late, not early. It is like using a leather (tinder) to start a fire, or like a fountain gushing forth. In going forward or stepping back, there is not even the slightest disorder. In the curve seek the straight, store, then discharge; then you are able to follow your hands and achieve a beautiful result. This is called borrowing force to strike the opponent or using four ounces to deflect a thousand pounds.

##### **SPIRIT**

Shen Concentrated

Having the above four, then you can return to concentrated spirit: if the spirit is concentrated, then it is continuous and uninterrupted, and the practice of ch'i returns to the shen [spirit of vitality]. The manifestation of ch'i moves with agility. When the shen is concentrated, opening and closing occur appropriately, and the differentiation of substantial and insubstantial is clear. If the left is insubstantial, the right is substantial, and vice-versa. Insubstantial does not mean completely without strength. The manifestation of ch'i must be agile. Substantial does not mean completely limited. The spirit must be

completely concentrated. It is important to be completely in the mind [I] and the waist, and not outside. Not being outside or separated, force is borrowed from the opponent, and the ch'i is released from the spine. How can the ch'i discharge from the spine? It sinks downward from the two shoulders, gathers to the spine, and pours to the waist. This is ch'i from up to down and is called closed. From the waist the ch'i mobilizes to the spine, spreads to the two arms and flows to the fingers. This is ch'i from down to up and is called opened. Closed is gathering, and opened is discharging. When you know opening and closing, then you know yin and yang. Reaching this level your skill will progress with the days and you can do as you wish.

### **ESSENTIALS OF THE PRACTICE OF THE FORM AND PUSH-HANDS** by Li I-yu

Formerly people said: "being able to attract to emptiness, you can use four ounces to deflect a thousand pounds." Not being able to attract to emptiness, you cannot deflect a thousand pounds. The words are simple, but the meaning is complete. The beginner cannot understand it. Here I add some words to explain it. If someone is ambitious to learn this art, he can find some way to enter it and every day he will have some improvement.

Desiring to attract to emptiness and deflect a thousand pounds, first you must know yourself and others. If you want to know yourself and others, you must give up yourself and follow others. If you give up yourself and follow others, first you must have the correct timing and position. To obtain the correct timing and position, you must first make your body one unit. Desiring to make the body one unit, you must first eliminate hollows and protuberances. To make the whole body without breaks or holes, you must first have the shen [spirit of vitality] and ch'i [vital life energy] excited and expanded. If you want the shen and ch'i activated and expanded, you must first raise the spirit (pay attention) and the shen should not be unfocussed. To have your shen not unfocussed, you must first have the shen and ch'i gather and penetrate the bones. Desiring the shen and ch'i to penetrate the bones, first you must strengthen the two thighs and loosen the two shoulders and let the ch'i sink down.

The chin [intrinsic strength] raises from the feet, changes in the legs, is stored in the chest, moved in the shoulders and commanded in the waist. The

upper part connects to the two arms and the lower part follows the legs. It changes inside. To gather is to close and to release is to open. If it is quiet, it is completely still. Still means to close. In closing there is opening. If it is moving, everything moves. Moving is open. In opening there is closing. When the body is touched it revolves freely. There is nowhere that does not obtain power. Then you can attract to emptiness and use four ounces to deflect a thousand pounds.

Practicing the Form every day is the kung fu of knowing yourself. When you start to practice, first ask yourself, "Did my whole body follow the above principles or not?" If one little place did not follow them, then correct it immediately. Therefore, in practicing the Form we want slowness not speed.

Push hands is the kung fu of knowing others. As for movement and stillness, although it is to know others, you must still ask yourself. If you arrange yourself well, when others touch you, you don't move a hair. Follow the opportunity and meet his chin and let him fall naturally outward. If you feel someplace in your body is powerless, it is double-weighted and unchanging. You must seek the defect in yin and yang, opening and closing. Know yourself and know others: in one hundred battles you will win one hundred times.

### **YANG'S TEN IMPORTANT POINTS** by Yang Cheng-fu (1883 - 1936)

**Sung (relax) the waist.** The waist is the commander of the whole body. If you can sung the waist, then the two legs will have power and the lower part will be firm and stable. Substantial and insubstantial change, and this is based on the turning of the waist. It is said "the source of the postures lies in the waist. If you cannot get power, seek the defect in the legs and waist."

**The head should be upright so the shen (spirit) can reach the headtop.** Don't use li (strength), or the neck will be stiff and the ch'i (breath) and blood cannot flow through. It is necessary to have a natural and lively feeling. If the spirit cannot reach the headtop, it cannot raise.

**Sink the chest and pluck up the back.** The chest is depressed naturally inward so that the ch'i (breath) can sink to the tan t'ien. Don't project the chest: the ch'i gets stuck there and the body becomes top-

heavy. The heel will be too light and can be uprooted. Pluck up the back and the ch'i sticks to the back; depress the chest and you can pluck up the back. Then you can discharge force through the spine. You will be a peerless boxer.

**Differentiate insubstantial and substantial.** This is the first thing of all in T'ai Chi Ch'uan. If the weight of the whole body is resting on the right leg, then the right leg is substantial and the left leg is insubstantial, and vice versa. When you can separate substantial and insubstantial, you can turn lightly without using strength. If you cannot separate (them), the step is heavy and slow. The stance is not firm and can be easily thrown off balance.

**Sink the shoulders and elbows.** The shoulders will be completely relaxed and open. If you cannot relax and sink, the two shoulders will be "uptight." The ch'i (breath) will follow them up and the whole body cannot get power. "Sink the elbows" means the elbows go down and relax. If the elbows raise, the shoulders are not able to sink and you cannot discharge people far. The (discharge) is close to the broken force of the external schools.

**Use mind and not force.** The T'ai Chi Ch'uan Classics say, "all of this means use **i (mind, intension)** and not **li (force)**." In practicing T'ai Chi Ch'uan the whole body relaxes. Don't let one ounce of force remain in the blood vessels, bones, and ligaments to tie yourself up. Then you can be agile and able to change. You will be able to turn freely and easily. Doubting this (not using li), how can you increase your power?

The body has meridians like the ground has ditches and trenches. If not obstructed, the water can flow. If the meridian is not closed, the ch'i (breath) goes through. If the whole body has hard force and it fills up the meridians, the ch'i and blood stop and the turning is not smooth and agile. Just pull one hair and the whole body is off-balance. If you use i, not li, then the i goes to a place (in the body) and the ch'i follows it. The ch'i and the blood circulate. If you do this every day and never stop, after a long time you will have nei chin (real internal force). The T'ai Chi Ch'uan Classics say, "when you are extremely soft, then you become extremely hard and strong." Someone who has extremely good T'ai Chi Ch'uan kung fu has arms like iron wrapped with cotton and the weight is very heavy. As for those who practice the external schools, when they use li, they reveal li. When they don't use li, they are too light and

floating. Their chin (internal force) is external and locked together. The li of the external schools is easily led and moved, and not to be esteemed.

**Upper and lower mutually follow.** The T'ai Chi Ch'uan Classics say "the motion should be rooted in the feet, released through the legs, controlled by the waist and manifested through the fingers." Everything is the same (acts in one breath). When the hand, waist and foot move together, the eyes follow. If one part doesn't follow, the whole body is disordered.

**Inside and outside coordinate.** In the practice of T'ai Chi Ch'uan the main thing is the spirit. Therefore it is said "the spirit is the commander and the body is subordinate." If you can raise the spirit, then the movements will be naturally agile. The postures are not beyond insubstantial and substantial, opening and closing. That which is called open means not only the hands and feet are open, but the mind is also open. That which is called closed means not only the hands and feet are closed, but the mind is also closed. When you can make the inside and outside become one, then it becomes complete.

**It is mutually joined and unbroken.**

**As to the external schools,** their chin (internal force) is the Latter Heaven brute chin. Therefore it is finite. There are connections and breaks. (During the breaks) the old force is exhausted and the new force has not yet been born. At these moments it is very easy for others to take advantage. T'ai Chi Ch'uan uses z (mind) and not li (force). From beginning to end it is continuous and not broken. It is circular and again resumes. It revolves and has no limits. The original Classics say it is "like a great river rolling on unceasingly," and that the circulation of chin is "like pulling silk." They all talk about being connected together.

**Seek stillness in movement.** The external schools assume jumping about is good and they use all their energy. That is why after practice everyone pants. T'ai Chi Ch'uan uses stillness to control movement. Although one moves, there is also stillness. Therefore in practicing the form, slower is better. If it is slow, the inhalation and exhalation are long and deep and the ch'i sinks to tan t'ien. Naturally there is no injurious practice such as engorgement of the blood vessels. The learner should be careful to comprehend it. Then you will get the real meaning.

## **Five principles of good Tai Chi Ch'uan skills**

(Benjamin Lo) [www.wuweitaichi.com](http://www.wuweitaichi.com)

Five basic principles for the development of good Tai Chi Ch'uan skills, emphasized by Mr. Benjamin Lo, are:

- 1) Relaxation**
- 2) Separating Ying from Yang**
- 3) Turning the waist**
- 4) Keeping the body upright**
- 5) Maintaining a beautiful lady's hand.**

Lo, who teaches in the San Francisco area, puts first the most difficult of the principles: relaxation.

"People always say to me, 'You always emphasize relaxation. But how do I do it?' I say, 'Do the form.' That's the only way. A lot of people ask me: 'Do you have any special posture that can help me relax?' I say yes. They ask, 'What?' I say: 'Do the form.'" "If we had some other kind of posture or form that will help your body relax, we wouldn't be teaching you Tai Chi Ch'uan. We would be teaching you that. But so far, we haven't found those kinds of things." Lo said relaxation involves the entire body at the same time, "not just one wrist, one palm, on leg, etc." "We want your whole body relaxed at the same time. So far as I know, Tai Chi Ch'uan does this. Of course, other kinds of martial arts maybe have this, too. But I don't know." Lo's second important principle is separating Yin from Yang. "Yin and Yang are Chinese words and have the meaning insubstantial and substantial. Sometimes in ordinary talk about Tai Chi Ch'uan we discuss separating the weight. But that is not exactly right." "I can put my weight on one leg and the other leg has no weight. But in the meantime, the other leg can be stiff, too. The Yin has to be soft and have no weight. Soft and relaxed. But at the same time mixed together. Even the Yang leg has to be relaxed." "Even if you don't use force, your arm can be tense. That's because we are human beings. We have our limitation. But we try to use less muscle than we usually do." "Most people use 10% of their muscles, but maybe we use five or four or three percent at the senior level. You can't say completely don't use muscles. When you need it, you use it. When you don't need it, relax." During push hands, Lo, who has practiced over 40 years, said the goal is to use internal strength and to avoid the use of force. "Usually, I tell my students don't use force. Instead, use sung. How do you translate sung? Relaxation is not an exact translation. Relaxation can just be collapse but that is not the meaning of sung." Lo said there are different degrees of relaxation and that in push hands this

often becomes apparent. "If you meet someone who is better at push hands, then you become hard. When they meet someone who is better than them, they become hard. That's the reason we have to practice and practice. It is a lifetime challenge. There is no end." He also said that softness can be like water, which can become very strong, or wind, which is soft, but can have the power of a tornado and destroy a city. As to how a student can combine and separate softness and strength, he said: "The student has to slowly practice. practice. And practice." "I always tell the student, 'If I tell you and you can get it right away, that's learning. But if I tell you and you can't get it right away, then you have to slowly practice until you get it. gradual practice over a period of time. Without practice you can't get it. If after people have told you and you can't get it then it's because you haven't practiced.'" Practice, Lo said, involves patience and perseverance. "Students want to find the good teacher. Why? Because he can show them the right direction. If you have the right teacher, a good teacher, it is still not a guarantee that you will be good. You have to practice. Sometimes both teacher and student have the frustration. But you have to be patient and keep practicing."

"I tell people when they learn Tai Chi Ch'uan that patience is not enough because people always lose patience. So I tell people you have to have perseverance. We have never heard of people losing perseverance." "Patience is good but it is not enough. After five years you can quit. I have seen people practice 20 years and quit. If you have 20 years patience, it is pretty good, but if you have it a lifetime, then we call it perseverance." "Of course, a lot of people quit. Of course, teachers feel frustrated, too. Sometimes they feel, 'I put a lot of time and energy in and these people cannot learn.' So the teacher needs a lot of patience and perseverance too." The inner struggle that goes on during the study and practice of Tai Chi Ch'uan is also important, Lo said. And this involves the student's having to fight with himself first. "When you practice Tai Chi Ch'uan, it is not just physical. You try to make your willpower stronger, too. When your willpower is stronger, you won't easily quit. Everybody feels frustration, including myself. But you have to overcome it. Otherwise, nobody can help you." "This part is pretty difficult. That's why we have to struggle inside. Some people can take a lot of pressure. Some people collapse easy. Everybody has a different capacity." Push hands, he said, requires the same emphasis on the five principles as the form and it has the added value



of enabling students to check on their own development, whether it be relaxation or form. "I always tell my students, 'Your partner is your teacher when you practice push hands.'" "Usually, people get better," Lo said. But he said he tells students not to expect straight or steady improvement, rather in a curve that can go up and down.

"You have to keep practicing. When you breakthrough, then you jump up. But sometimes you can stay in one place and can't breakthrough. When we reach a certain level, we think that's our limit. But nobody knows our potential. I think the student should always be better than the teacher." But he said that students should not compare their progress with other people. "Compare with yourself. For instance, before you practiced Tai Chi Ch'uan every year you caught colds often and got sick often. After practice, you get sick less." "Or, after you practice many years, it never happens. That's great. That means to compare with yourself. If you compare yourself with other people then you make trouble for yourself." However, he added, that sometimes it is good to compare oneself with others because other people can be a source of stimulation for practice.

"Sometimes people ask me if U.S. students can do good Tai Chi Ch'uan. And I always answer, 'Why not?' Chinese and American students are no different. The main thing, somehow, is that American students need more discipline. All the teachers have the same feeling like that. Without discipline, you can't stay long. Otherwise, within a few years you quit. "I think it is based on cultural background. Chinese say, 'Okay, I practice Tai Chi Ch'uan and if it takes 10 years, then okay.' But here, in 10 months they must have some result."

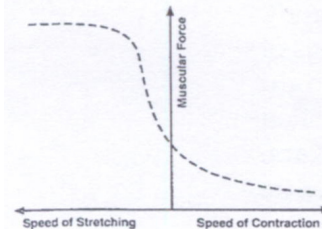
Regarding goals in practice, Lo said: "When I started Tai Chi Ch'uan, I was very ill. I was sick very bad. I could walk maybe 15 yards. Do you think I had a goal? Sure, I wanted to recover my health. Then I practiced and got healthy and then I wanted to keep this way." "Later, when I began teaching, I wanted to be healthy and keep on with my research and study. Of course, everybody has limitations, including myself. But I just do my best. That's what I tell my students. If you feel you are doing your best, then that's okay."

Lo's five major points also include turning the waist, keeping the body upright and maintaining the hand like a beautiful lady's hand. You have to follow the five, he said. "If you can't follow the five, then follow four. Of course, it is better to follow four than to follow three. But it's still not good. It is better to

follow all five." Of the five principles, the first one, relaxation, is the most difficult, he said. The other four, he said, everyone can do. "You don't even have to know Tai Chi Ch'uan to do them perfectly. The problem is that when you put them together, you can't do it, especially when your legs start burning, aching, shaking and you forget about all the principles. A lot of people are like this." "It is all very, very simple but it is hard to do it. Talk is easy. One minute you can know the five principles, but maybe in 50 years you won't get it, especially relaxation." "Everybody thinks that they are relaxed, but when you meet somebody better than you, you become hard. So we can't be perfect. It is a lifetime challenge. We just keep doing and doing. Just the basic things."

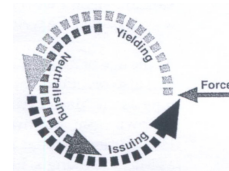
### Patrick Kelly

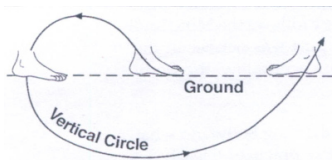
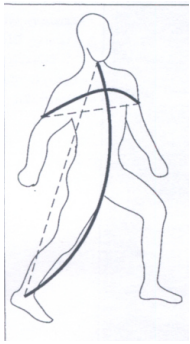
#### Power durch D`Stretching – nicht durch Contracting



- Körper: Entspannt, genau, aufrecht, stabil
- Atem: tief, gleichmäßig
- Bewegung: fließend, koordiniert, spiralgig, unwiderstehlich
- Energie: Fließend, kreisend, ausdehnend
- Awareness: Körperempfindungen, innere Kräfte, Energiefeld
- Innere Kraft: Deep Mind – Intention – Energie – Elastik - Bewegung

#### Vertikaler Kreis:





### Peter Ralston

- Relaxing
- Feeling the whole body
- Moving from the center
- Being grounded
- Being Calm

### Dao De Ging

Mündlich überlieferte Textsammlung mehrerer Autoren, 6.-5. Jhh. v.u.Z. Je nach Übersetzer sehr unterschiedliche Interpretationen des "Dao": „Können wir weisen den Weg, wäre es kein ewiger Weg ...“ oder ähnlich „Die Bahn der Bahnen ist nicht die Alltagsbahn ...“. (Debon und Ular, beide auf der Grundlage von Wang Bi um 250 n.u.Z.). Anders: „Ist die Führerin des Alls in Worten anführbar, so ist es nicht die ewige Führerin ...“ (Rousselle auf der Basis älterer Fassungen vor Wang Bi). Oder: „Ein Dao von dem man reden kann, ist kein beständiges Dao ...“ (Gerstner. Vergleich Wang Bi mit den Mawangdui-Grabtexten um 160 v.u.Z. und der kurzen Bambusstäbchenfassung um 200 v.u.Z.). Die folgende Zitate stammen aus der Übersetzung von Debon

... Das höchste Gute gleicht dem Wasser.  
Des Wassers Gutsein: Es nützt den zehntausend Wesen. Aber macht ihnen nichts streitig; Es weilt an Orten,  
Die die Menge der Menschen verabscheut.  
Darum ist es nahe dem Weg (Dao).  
Gut ist beim Wohnen: der Grund (die Erde).  
Gut ist beim Sinnen: die Tiefe (der Abgrund).  
Gut ist beim Geben: die Menschlichkeit (Menschenliebe).

Gut ist beim Reden: die Wahrheit (Treulichkeit).  
Gut ist beim Herrschen: die Ordnung (Regelung).  
Gut ist beim Wirken: die Fähigkeit.  
Gut beim Bewegen: die rechte Zeit.

...  
Speichen dreimal zehn auf einer Nabe stehn.  
Eben dort, wo sie nicht sind,  
Ist des Wagens Brauchbarkeit.  
Man knetet Ton zurecht zum Trinkgerät:  
Eben dort, wo keiner ist,  
Ist des Gerätes Brauchbarkeit.  
Man meißelt Tür und Fenster aus zur Wohnung.  
Eben dort, wo nichts ist,  
Ist der Wohnung Brauchbarkeit.

...  
Erkennt du das Da-Sein als einen Gewinn,  
Erkenne: Das Nicht-Sein macht brauchbar.

...  
Erkennt den Mann in Euch!  
Bewahrt das Weib in Euch!  
So seid ihr das Strombett und kehrt wieder heim zur ersten Kindheit.  
Erkennt eure Helle,  
Bewahrt euer Dunkel!  
So seid ihr dem Erdreich ein Maß...

...  
Das Feste, Starke ist des Todes Begleiter;  
Das Weiche, Schwache des Lebens Begleiter.

...  
Sind die Waffen stark, dann siegen sie nicht.  
Sind die Bäume stark, dann werden sie gefällt.  
Das Starke, Große liegt dar nieder;  
Das Weiche, Schwache ist hochgestellt

...  
Des Himmels Weg, wie gleicht er dem Bogenspannen!  
Was hoch ist, wird niedergedrückt;  
Was tief ist, nach oben gezogen;  
Was zu viel ist, wird vermindert;  
Was unzureichend, wird aufgewogen.  
So auch des Himmels Weg:  
Er mindert das, was zu viel,  
Und wiegt auf, was unzureichend ist.

...  
Nichts auf Erden ist so weich und schwach wie das Wasser.  
Dennoch, im Angriff auf das Feste und Starke wird es durch nichts besiegt:  
Das Nicht-Sein macht ihm dies leicht.

...  
Schwaches besiegt das Starke;  
Weiches besiegt das Harte.  
Niemand auf Erden, der das nicht weiß, niemand,  
der ihm zu folgen vermag.

...  
Wahre Worte klingen oft wie Widerspruch  
(Gegensinn)

### **Chuang Dse / Zhuangzi (geb. ~ 396 v.u.Z)**

Erste bekannte historische Persönlichkeit der Dao-Philosophie. Die hier zusammengestellten Zitate stammen aus: Early Taoist tales of Chuang Tzu: Wandering on the Way, Victor C. Mayr, Hawaii 1994. Ausführliche deutsche Übersetzungen und Interpretationen: Wohlfahrt – Zhunagzi

Mind your own business. Follow along with the nature of things and admit no personal preference. Seeing uselessness how could I ever come to grief. A weapon is useful but uselessness can do no harm ... The best thing to do: Sit and forget.

When a sage governs all he does: he sets things upright before acting, and then makes sure that they do what they can. Merely situate yourself in non action and things will evolve by themselves. Release your mind and free your spirit. Be impassively soulless. The breathing of the true man is from his heels – the breathing of the common man is from his throat.

Blowing and breathing, exhaling and inhaling, expelling the old and taking in the new, bear strides and bird stretches – all this is merely indicative of the desire of longevity. But it is favoured by scholars who channel the vital breath and flex muscles and joints, men who nourish the physical form ... but if someone could be lofty without having ingrained opinions, cultivate himself without humaneness and righteousness, govern without merit or fame, be idle without rivers or lakes and live long without channelling and flexions, he would forget everything, yet he would possess everything. His tranquillity would be unlimited ... Therefore “placidity, mildness, quietude, indifference, emptiness, non being and non action – these are the roots of heaven and earth, the substance of the Way and virtue...

Do not withdraw and hide yourself- Do not go forth and flaunt yourself – Stand stock still in the centre – If a person can meet these three conditions -His fame will certainly be absolute.  
Being neither praised nor rebuked – one moment a dragon and the next moment a serpent, he evolves together with the times – and is unwilling to act for his own sake – one moment rising and the next

moment descending – taking harmony as his measure

Preserve your form – protect your life – do not let your thoughts be agitated – ... misfortune does not arrive – nor does fortune come – when there is neither misfortune nor fortune how can there be human calamities

A cook was cutting up an ox for Lord Wenhui: ... I used the cleaver nineteen years and it is still new. Between the joints there are spaces, but the edge of the blade has no thickness. Since I am inserting something without any thickness into an empty space, there will certainly be lots of room for the blade to play around in... I cautiously restrain myself, focus my vision and slow my motion ... then with an imperceptible movement of the cleaver – plop – and the flesh is already separated ...

In the grand beginning there was only non being but no being and no names. Out of it arose the One. There was one but there was still no form. That which had no form was divided, yet there was no separation. This is called destiny. Through stasis and movement things were born. As things completed, various configurations were produced. These are called forms. The bodily form protect the spirit. Form and spirit each have their own usages. This is called nature.

If a drunk man falls from a carriage even if it is going very fast, he will not die. His bones and joint are the same as those of other people, but the injuries he receives are different. It's because his spirit is whole. He was not aware of getting in the carriage, nor was he aware of falling out of it. Life and death, alarm and fear do not enter his breast. Therefore he confronts things without apprehension. If someone who has gotten the wholeness from wine like this, how much more so would one be who gets his wholeness from heaven

Carrying cicadas at the end of a long sticky pole: ... I position my body as though it were an erect stump with twisted roots. I hold my arms as though they were the branches of a withered tree. I am only aware of the pole. I concentrate my spirit. I neither turn around nor to the side and wouldn't exchange the wings of a cicada for all the myriad things ... a good swimmer forgets about the water ... he who competes for a piece of tile displays all of his skill, he who competes for a belt buckle gets nervous, he who competes for gold gets flustered. His skill is still the same, but there is something that distracts him and causes him to focus on externals. Whoever focuses on externals will be clumsy inside.

A shoe fits when you forget about your foot. A belt fits, when you forget about your waist. The mind fits when you forget about right or wrong. Opportunity fits when there is no internal transformation or external imitation. One begins with what fits and never experiences what doesn't fit has the fitness that forgets about what fits ...

**Chan: Takuan Sōhō** (geb. 1573-16)

Fudōchishinmyōroku: Bewegungslose Weisheit oder die Plage des Verweilens in der Unwissenheit.

Der Ausdruck Unwissenheit meint das Nichtvorhandensein der Erleuchtung, mithin Verblendung. Ort des Verweilens meint den Ort, wo der Geist anhält. ... Um in den Begriffen Eurer Kampfkunst zu sprechen: Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das ist mit Anhalten gemeint. Wenn aber in dem Augenblick, da Ihr das Schwert seht, welches Euch treffen will, Euer Geist nicht von ihm festgehalten wird und Ihr im Rhythmus des heransausenden Schwertes bleibt; wenn Ihr nicht daran denkt, Euren Gegner zu treffen, und wenn keine Gedanken und Urteile bleiben; wenn in dem Augenblick, da Ihr das heransausende Schwert seht, Euer Geist nicht im geringsten festgehalten wird und Ihr augenblicklich handelt und dem Gegner das Schwert entwindet – so wird das Schwert, das Euch niederstrecken sollte, Euer werden, und wird nun das Schwert sein, das Euren Gegner niederstreckt. Im Zen nennt man das «den Speer packen und den Mann aufspießen, der dich aufspießen wollte». Der Speer ist eine Waffe. Hier geht es letztlich darum, daß das Schwert, welches Ihr dem Widersacher entwindet, ein Schwert wird, das ihn niederstreckt. Das ist es, was Ihr in Eurer Sprache «Nicht-Schwert» nennt. Wenn Euer Geist – sei es durch den Streich des Feindes oder Euren eigenen Stoß, sei es durch den Mann, der den Hieb führt, oder durch das sausende Schwert, sei es durch Position oder Rhythmus – in irgendeiner Weise abgelenkt wird, so stockt Euer Handeln, und das kann bedeuten, daß Ihr erschlagen werdet. Stellt Ihr Euch dem Feind gegenüber, so wird Euer Geist von ihm gefesselt. Ihr solltet Euren Geist nicht in Euch selbst festhalten, das tut man nur am Beginn

der Schulung, wenn man noch ein Anfänger ist. Der Geist kann auch vom Schwert gefesselt werden. Wenn Ihr Euren Geist in den Rhythmus des Kampfes legt, so kann er auch davon gefesselt werden. Und wenn Ihr Euren Geist in Euer eigenes Schwert legt, so kann er von Eurem eigenen Schwert gefesselt werden. Sobald Euer Geist bei irgendetwas haltmacht, seid Ihr eine leere Schale. Ihr erinnert Euch gewiss selbst an solche Situationen. Sie sind im Buddhismus von gleicher Bedeutung. Im Buddhismus nennen wir dieses Haltmachen des Geistes Verblendung. Und so sprechen wir von der «Plage des Verweilens in der Unwissenheit».

... Bewegungslos heißt nichts bewegen. Weisheit meint die Weisheit der Einsicht. Wenn die Weisheit auch bewegungslos genannt wird, so ist damit doch kein fühlloses Ding wie Holz oder Stein gemeint. Sie bewegt sich, wie der Geist sich bewegen mag: vor oder zurück, nach links, nach rechts, in die zehn Richtungen und zu den acht Punkten; und der Geist, der nicht haltmacht, wird bewegungslose Weisheit genannt. ... Der eigene bewegungslose Geist und der nicht-zaudernde Körper. Nicht-zaudernd heißt, nicht von irgendetwas angehalten zu werden. Etwas erblicken und den Geist nicht anhalten, das nennt man bewegungslos. Denn wenn der Geist bei etwas haltmacht und allerlei Urteile die Brust erfüllen, entstehen Bewegungen in ihm. Enden diese Bewegungen, so bewegt sich der angehaltene Geist und bewegt sich doch nicht. Wenn zehn Männer mit Schwertern um sich hauend auf Euch losgehen und Ihr jedes Schwert pariert, ohne den Geist bei irgendeiner Aktion verweilen zu lassen, wenn Ihr so von einem zum nächsten geht, wird es Euch für jeden einzelnen der Zehn nicht am richtigen Handeln mangeln. Wenn der Geist auch zehnmal gegen zehn Männer tätig werden muß – wenn er nur bei keinem von ihnen haltmacht und Ihr einem nach dem anderen begegnet, wird es Euch dann wohl am richtigen Handeln mangeln? Macht jedoch Euer Geist halt vor einem dieser zehn Männer, so mögt Ihr wohl seinen Streich noch parieren, doch wenn der nächste kommt, ist das richtige Handeln Euch entglitten ... Jedenfalls ist es so, dass einer, der sich schult und vom Terrain des Anfängers zur bewegungslosen Weisheit voranschreitet, einen Rückschlag erlebt und auf die Stufe des Verweilens zurückfällt. Dafür gibt es einen Grund. Dies können wir wiederum an Eurer Kampfkunst verdeutlichen. Da der Anfänger nichts über seine Körperhaltung oder die Haltung des Schwertes weiß, verweilt auch der Geist bei nichts, was in ihm ist. Führt jemand einen Streich mit dem Schwert gegen ihn, so begegnet er dem Angriff ein-fach, ohne irgendetwas

im Sinn zu haben. Wenn er nun verschiedene Dinge studiert und übt und man ihn lehrt, wie man eine Stellung einnimmt, wie man das Schwert hält und wo sein Geist sein soll, so wird sein Geist an vielen Stellen haltmachen. Wenn er nun wider seinen Gegner einen Streich führen möchte, so ist er in arger Verlegenheit. Später, wenn die Tage vergehen und die Zeit sich ansammelt, wird die Übung dazu führen, dass er die Haltung des Körpers und des Schwertes nicht mehr eigens erwägen muß. Sein Geist wird wieder so, wie er am Anfang war, als er noch nichts wußte und alles erst noch lernen müßte. Hierin sieht man, was es heißt, daß der Anfang dem Ende gleicht — wie wenn man von eins bis zehn zählt und die erste und letzte Zahl einander verwandt sind. So ist es auch in anderen Dingen, zum Beispiel bei der Tonhöhe in der Musik: Wenn man vom tiefsten Anfangston zum abschließenden höchsten Ton fortschreitet, sind der tiefste und der höchste einander verwandt. Wir sagen, daß das Höchste und das Niedrigste einander ähneln. Im Buddhismus, wenn man seine ganze Tiefe auslotet, ist es wie bei einem Mann, der weder von Buddha noch vom buddhistischen Gesetz etwas weiß. Da ist kein schmückendes Beiwerk oder irgendetwas anderes, das die Aufmerksamkeit der Menschen anziehen würde. Die Unwissenheit des Anfangs und die bewegungslose Weisheit, die später kommt, werden eins. Das Wirken des Verstandes verschwindet, und man erreicht schließlich einen Zustand von Nicht-Geist-Nicht-Denken. Gelangt man an den tiefsten Punkt, so wissen Arme, Beine und der Körper, was zu tun ist, doch der Geist hat keinen Anteil mehr daran. Der buddhistische Priester Bukkoku schrieb: "Sie weiß nichts von Bewachen, und doch steht nicht umsonst die Vogelscheuche auf den kleinen Bergfeldern." In allem ist es so wie hier. Als Vogelscheuche für die Bergfelder fertigt man etwas von menschlicher Gestalt an und gibt ihm Bogen und Pfeile in die Hand. Vögel und andere Tiere sehen die Gestalt und fliehen. Geist besitzt sie nicht im mindesten, aber wenn die Hirsche erschrecken und fortlaufen, tut sie ihren Dienst und wurde nicht umsonst gemacht. Dies ist ein Beispiel für das Verhalten von Menschen, welche die Tiefe irgendeines Weges erreicht haben. Während Hände, Füße und Körper sich regen, macht der Geist nirgends halt, und man weiß nicht, wo er ist. Im Zustand von Nicht-Geist-Nicht-Denken hat man die Ebene der Vogelscheuche auf den Bergfeldern erreicht. Vom gemeinen Mann, der seinen Pfad nicht gefunden hat, können wir sagen, daß er von Anfang an keine Weisheit hatte und daß sie sich niemals zeigen wird, wie die Umstände auch sein mögen. Die

Weisheit, die das Höchste ist und sich am entlegensten Ort befindet, zeigt sich einfach nicht. Der Neunmalkluge verbreitet reines Kopfwissen, und das ist lachhaft. Die ganze Wohlgesetztheit der heutigen Priester kann man wohl in dieser Weise betrachten. Es ist beschämend. Es gibt so etwas wie die Schulung im Grundsätzlichen und ebenfalls so etwas wie die Schulung in der Technik. Das Grundsätzliche ist, wie ich bereits erklärt habe: Erreicht man es, so ist da nichts zu bemerken. Es ist einfach so, als hätte man alle gerichtete Aufmerksamkeit abgelegt. Ich habe darüber ausführlich geschrieben. Schult Ihr Euch nicht in der Technik, sondern füllt die Brust nur mit dem Grundsätzlichen, so finden Körper und Hände nicht ihr richtiges Wirken. Die Schulung in der Technik, wenn wir sie unter dem Gesichtspunkt Eurer Kampfkunst betrachten, besteht in unaufhörlichem Üben, bis die fünf Körperhaltungen eins geworden sind.

Auch wenn Ihr also das Grundsätzliche kennt, müßt Ihr vollkommene Freiheit gewinnen in der Anwendung der Technik. Und wenn Ihr auch das Schwert, das Ihr bei Euch tragt, gut zu handhaben versteht, werdet Ihr es wohl doch nicht zu wahrer Könnerschaft bringen, wenn Ihr Euch über die tiefsten Aspekte des Grundsätzlichen nicht im klaren seid. Die Technik und das Grundsätzliche sind wie die zwei Räder eines Karrens. Der Zwischenraum, in den nicht einmal ein Haar eindringen kann

Es gibt so etwas wie einen Zwischenraum, in den nicht einmal ein Haar eindringen kann. Wir können unter dem Gesichtspunkt Eurer Kampfkunst darüber sprechen. «Zwischenraum» — das ist, wenn zwei Dinge so aneinander grenzen, daß nicht einmal die Dicke eines Haares zwischen ihnen Platz findet. Wenn Ihr in die Hände klatscht und zugleich einen Schrei ausstößt, so läßt der Raum zwischen Klatschen und Schrei kein Eindringen von Haaresbreite zu. Ihr klatscht nicht in die Hände und denkt dabei an einen Schrei und stoßt ihn dann aus — da würde es einen Zwischenraum geben. Ihr klatscht und schreit im selben Augenblick. So ist es auch, wenn Euer Geist bei dem Schwert verweilt, mit dem ein Mann Euch zu treffen versucht: Es entsteht ein Zwischenraum, und Euer eigenes Handeln ist vereitelt. Wenn aber in den Zwischenraum zwischen dem Streich des Gegners und Eurem eigenen Handeln nicht einmal ein Haar eindringen kann, so kann das Schwert Eures Gegners Euer werden. Im Zen-Austausch haben wir das gleiche. Im Buddhismus haben wir vor allem dieses Anhalten zu fürchten, das Verweilen des Geistes bei diesem oder

jenem. Dieses Anhalten bezeichnen wir als eine Plage. Wie ein Ball auf geschwind strömendem Was-ser nichts achten wir mehr als den Geist, der so dahinströmt und nirgends auch .nur für einen Au-genblick verweilt. ... Es gibt so etwas wie das Wirken von Funken und Stein. Damit hat es die gleiche Bewandtnis wie mit dem eben Gesagten. Kaum habt Ihr den Stein ange-schlagen, da fliegt auch schon der Funke. Da der Funke erscheint, sobald Ihr den Stein anschlagt, gibt es hier keinen Zwischenraum, keinen noch so klei-nen Spalt. Auch damit bezeichnen wir das Fehlen eines Zwischenraums, der ein Haltmachen des Gei-stes bedeuten würde. Es wäre falsch, dies einfach als Schnelligkeit zu verstehen. Hier wird vielmehr unterstrichen, daß der Geist nicht von Dingen festgehalten werden darf; sogar bei der Schnelligkeit kommt es darauf an, daß der Geist sich nicht bei ihr aufhält. Wenn der Geist anhält, wird er vom Gegner gepackt. Faßt der Geist den Gedanken, schnell zu sein, so wird er, mag er noch so schnell sein, von seiner eigenen Überlegung gefesselt. Unter den Gedichten Saigyōs findet sich das fol-gende: " Man hört euch allenfalls als weltabgewandten Mann genannt. Ich hoffe nur, Euer Geist wird nicht aufgehalten von diesem Quartier der Vergänglichkeit." Dieses Gedicht, sagt er, stamme von der Kurtisane von Eguchi. Wenn Ihr den zweiten Teil des Verses betrachtet, «Ich hoffe nur, Euer Geist wird nicht aufgehalten», so ist dies der Ausdruck, der das Wesen der Kampf-künste trifft. Das der Geist nicht aufgehalten wird, das ist entscheidend. Im Zen, wenn gefragt wird: «Was ist der Buddha?», erhebt man augenblicklich die geballte Faust. Und wird man gefragt: «Was ist der unüber-treffliche Sinn des buddhistischen Gesetzes?», so erwidert man, bevor die Worte verklungen sind: «Ein einzelner Blütenzweig am Pflaumenbaum», oder: «Die Zypresse im Garten.» Es geht nicht darum, unter guten und schlechten .Antworten eine auszuwählen. Wir achten den Geist, der nirgends haltmacht. Der nicht-anhal-tende Geist wird weder von Farbe noch von Geruch bewegt. Der bewegungslose Geist wird als Gott verehrt, als Buddha geachtet, man nennt ihn Zen-Geist oder unübertrefflicher Sinn; durchdenkt man jedoch die Dinge und spricht dann erst, so ist es bloß die Plage des Verweilens. Kann man nicht sagen, das Wirken von Stein und Funken habe die Schnelligkeit des Blitzes? Bewegungslose Weisheit, das ist, wenn man ge-rufen wird und augenblicklich «Ja?» antwortet. Erst über das Warum und Wozu des Rufes zu sinnen, das ist die Plage des Verweilens. Der Geist, der haltmacht oder von etwas bewegt wird und in

Verwirrung gerät – das ist die Plage des Verweilens und das ist der gewöhnliche Mensch. Auf einen Ruf ohne Zwischenraum zu antworten ... Es gibt wohl viele Wege — den Weg der Götter, den Weg der Poesie, den Weg des K'ung-tzu —, doch die Klarheit dieses einen Geistes ist ihnen gemeinsam. ... Es gibt in dieser Welt gewiß Menschen, die den Geist nicht kennen. Doch ebenso gewiß gibt es, wenn auch selten, Menschen, die ihn verstehen. Und wenn es gelegentlich einen gibt, der versteht, so geschieht es nicht oft, daß er auch entsprechend handelt; dann mag er den Geist wohl recht gut erklären, aber es ist zweifelhaft, ob er ihn in der Tiefe erfaßt hat. Man kann Wasser erklären, aber davon wird es im Mund nicht naß. Man kann die Natur des Feuers erschöpfend darlegen, aber davon wird es im Mund nicht heiß. Ohne die Berührung mit wirklichem Wasser, wirklichem Feuer kann man diese Dinge nicht kennen. Selbst ein Buch ist durch Erklärung nicht verständlich zu machen. Speisen mag man genau beschreiben, doch das stillt den Hunger nicht. Man wird kaum durch die Erklärungen eines an-deren zu einem Verstehen kommen. In dieser Welt gibt es Buddhisten und Konfuzianer, die den Geist erklären, aber nicht so handeln, wie sie sprechen. Der Geist solcher Menschen ist nicht wahrhaft erleuchtet. Wenn die Menschen nicht tief erleuchtet sind, was ihren eigenen Geist angeht, so besitzen sie kein Verstehen. Viele, die sich schulen, erfassen den Geist nicht, und unter denen, wie viele es auch sein mögen, ist nicht einer, der von guter Geistesverfassung wäre. Hier ist zu sagen, daß die Erleuchtung des Geistes von der Tiefe des Bemühens abhängt. ... Wir sagen: Wenn einer seinen Geist in die körperlichen Ak-tionen seines Gegners legt, wird sein Geist von den körperlichen Aktionen seines Gegners gefesselt. Legt er seinen Geist in das Schwert des Gegners, wird sein Geist von diesem Schwert gefesselt. Legt er seinen Geist in den Gedanken, daß der Gegner ihn zu treffen beabsichtigt, wird sein Geist von dem Gedanken gefesselt, daß der Gegner ihn zu treffen beabsichtigt. Legt er seinen Geist in sein eigenes Schwert, wird sein Geist von seinem eigenen Schwert gefesselt. Legt er seinen Geist in sein eigenes Bestreben, nicht getroffen zu werden, so wird sein Geist von seiner eigenen Absicht, nicht getroffen zu werden, gefesselt. Legt er seinen Geist in die Haltung des anderen, wird sein Geist von der Haltung des anderen gefes-selt. Dies soll heißen, daß es nichts gibt, worin der Geist verweilen sollte. Jemand hat einmal gesagt: »Worin auch immer ich meinen Geist lege, davon wird mein Aktions-vermögen festgehalten, und ich unterliege meinem Gegner.

Deshalb lege ich meinen Geist in die Stelle unmittelbar unter dem Nabel und lasse ihn nicht abschweifen.<sup>7</sup> So kann ich mich auf die Aktionen meines Gegners sofort einstellen.« Das ist durchaus vernünftig. Jedoch: Den Geist in die Stelle unterhalb des Nabels legen und ihn nicht abschweifen lassen, das ist vom höchsten Standpunkt des Buddhismus aus betrachtet eine niedrige Stufe des Verstehens, keine hohe. Es geht um die Ebene der Disziplin und Schulung an, der Ebene des ernsthaften Bemühens, dessen, was Meng-tzu meint mit dem Wort: «Suche das verlorengegangene Herz.» Das ist nicht die höchste Ebene. Es hat den Geschmack der Ernsthaftigkeit. Was das «verlorengegangene Herz» angeht, darüber habe ich anderswo geschrieben, und Ihr könnt es Euch dort vergegenwärtigen. Wenn Ihr im Sinn habt, Euren Geist in die Stelle unterhalb Eures Nabels zu legen und ihn nicht abschweifen zu lassen, wird Euer Geist vom Denken an diesen Plan gefesselt. Ihr werdet dann nicht vorwärts schreiten können und höchst unfrei sein. Das führte zur nächsten Frage: «Wenn das Legen meines Geistes in die Gegend unterhalb des Nabels mein Wirken vereitelt und mir die Freiheit nimmt, taugt es nichts. In welchem Körperteil soll ich dann aber meinen Geist legen?» Ich erwiderte: «Legt Ihr ihn in die rechte Hand, wird er von der rechten Hand gefesselt, und Euer Körper wird sein freies Wirken einbüßen. Legt Ihr Euren Geist in das Auge, so wird er vom Auge gefesselt, und Euer Körper wird sein freies Wirken einbüßen. Legt Ihr Euren Geist in Euren rechten Fuß, so wird Euer Geist vom rechten Fuß gefesselt, und Euer Körper wird sein freies Wirken einbüßen. Ganz gleich, wohin Ihr den Geist legt, wenn Ihr ihn an eine bestimmte Stelle legt, büßt der übrige Körper sein freies Wirken ein.» «Nun denn, wohin also legt man den Geist?» Ich antwortete: «Wenn Ihr ihn an keine bestimmte Stelle legt, wird er in allen Teilen Eures Körpers sein und ihn ganz und gar durchdringen. Wenn er in Eure Hand gelangt, wird er das Wirken der Hand verwirklichen. Wenn er in Euren Fuß gelangt, wird er das Wirken des Fußes verwirklichen. Wenn er in Euer Auge gelangt, wird er das Wirken des Auges verwirklichen. Wählt Ihr aber eine Stelle und legt den Geist dorthin, so wird er von dieser Stelle gefesselt und büßt sein Wirken ein. Wer Gedanken faßt, wird durch seine Gedanken gefesselt. Weil das so ist, laßt alle Gedanken und Unterscheidungen außer acht, und wo immer der Geist sich im Körper festsetzen will, werft ihn hinaus; haltet ihn nicht hier oder dort an, und wenn er dann von selbst hier oder dort auftaucht, wird er das Wirken und das Handeln unfehlbar verwirklichen.» Den Geist an einer Stelle

festlegen, das nennt man in Einseitigkeit abgleiten. Einseitigkeit ist die Vorliebe für eine bestimmte Stelle. Fehlerlosigkeit liegt in der freien Beweglichkeit. Der fehlerlose Geist zeigt sich als die Ausbreitung des Geistes im ganzen Körper. Er hat keine Vorliebe für irgendeine Stelle. Hat der Geist eine Vorliebe für eine Stelle und meidet eine andere, so nennt man ihn einseitiger Geist. Einseitigkeit ist verachtungswürdig. Von irgend etwas gefesselt zu werden, was es auch sei, das ist das Abgleiten in die Einseitigkeit, das von jenen, die den Weg gehen, verachtet wird. Wenn einer nicht denkt: «Wohin soll ich ihn legen?», so wird der Geist sich im ganzen Körper ausbreiten und jede Stelle erreichen. Wenn man den Geist in nichts Bestimmtes legt, kann man ihn dann nicht so benutzen, daß man ihn je nach den Bewegungen des Gegners von hier nach da gehen läßt? Der Geist soll im ganzen Körper frei beweglich sein, und wenn eine Aktion der Hand erforderlich ist, muß man den Geist benutzen, der in der Hand ist; wird eine Aktion des Fußes verlangt, muß man den Geist benutzen, der im Fuß ist. Setzt man aber eine Stelle fest, an der der Geist sein soll, so bleibt er dort auch dann, wenn man ihn von der Stelle abziehen versucht. Er ist dann ohne sein Wirken. Wenn Ihr den Geist wie eine gefesselte Katze haltet und ihm nicht frei zu schweifen erlaubt, sondern ihn in Euch selbst in Schach haltet, wird er in Euch festgehalten. In Eurem Körper von Euch verlassen, geht er nirgendwohin. Das Bestreben, den Geist nicht an einer bestimmten Stelle verweilen zu lassen — das ist Disziplin. Den Geist nirgendwo anzuhalten — das ist das Ziel und das Wesentliche. In nichts festgelegt, wird er überall sein. Auch außerhalb des Körpers gilt: Sendet man den Geist in eine Richtung, so erman-geln ihm die übrigen neun. Wird der Geist nicht auf eine Richtung eingeschränkt, so ist er in allen zehn. ... Der rechte Geist ist jener, der nicht an einem Ort verweilt. Es ist der Geist, der Körper und Ich ganz und gar durchdringt. Der verwirrte Geist ist jener, der sich beim Durchdenken von etwas an einer Stelle verfestigt. Wenn der rechte Geist an einer Stelle zusammen-rinnt und sich dort verfestigt, wird er das, was man verwirrter Geist nennt. Läßt man den rechten Geist fahren, verliert er sein Wirken hier und dort. Deshalb ist es so wichtig, nicht von ihm abzulassen. Der rechte Geist, da er an keinem Ort verweilt, ist wie Wasser. Der verwirrte Geist ist wie Eis, und Eis kann die Hände und den Kopf nicht waschen. Schmilzt man das Eis, so wird es Wasser, das überallhin fließt, und kann Hände, Füße und alles andere waschen. Verfestigt sich der Geist an einem

Ort und verweilt in einem Ding, so ist er wie gefrorenes Wasser und nicht mehr in jeder Weise zu benutzen – Eis, das weder Hände noch Füße waschen kann. Wird der Geist geschmolzen und wie Wasser verwendet, im ganzen Körper gegenwärtig, so kann man ihn lenken, wohin man will. Das ist der rechte Geist? Der Geist des existierenden Geistes und der Geist des Nicht-Geistes Der existierende Geist ist dasselbe wie der verirrte Geist, wörtlich «der Geist, der existiert». Das ist der Geist, der in nur eine Richtung denkt, worum es auch gehen mag. Wenn ein Gegenstand des Denkens im Geist ist, stellen sich Unterscheidung und Gedanken ein. Daher nennt man ihn den existierenden Geist. Der Nicht-Geist ist dasselbe wie der rechte Geist. Er verfestigt sich nicht und heftet sich nicht an eine bestimmte Stelle. Man nennt ihn Nicht-Geist, wenn der Geist weder Unterscheidung noch Denken hat, sondern sich im ganzen Körper frei bewegt und das ganze Ich durchzieht. Der Nicht-Geist hat keinen Ort. Aber er ist nicht wie Holz oder Stein. Wo kein Ort des Verweilens ist, spricht man vom Nicht-Geist. Haltmachen bedeutet, daß etwas im Geist ist. Wo nichts im Geist ist, spricht man vom Geist des Nicht-Geistes. Man nennt es auch Nicht-Geist-Nicht-Denken. Wenn dieser Nicht-Geist sich gebildet hat, macht der Geist nicht halt bei irgendeinem Ding, aber er meidet auch keines. Er ist wie überströmendes Wasser, in sich selbst existierend. Er erscheint, wo es erforderlich ist. Der Geist, der auf etwas festgelegt wird und an irgendeiner Stelle haltmacht, verliert sein freies Wirken. Auch die Räder eines Karrens drehen sich, weil sie nicht fest angebracht sind; starr befestigt, würden sie sich nicht drehen. Ebenso kann der Geist nicht wirken, wenn er an etwas Bestimmtem haftet. Wenn Ihr etwas im Sinn habt, mögt Ihr die Worte, die ein anderer spricht, wohl hören, doch Ihr könnt sie nicht wirklich vernehmen. Das ist, | weil Euer Geist bei Euren eigenen Gedanken weilt. Ist Euer Geist in die Richtung dieser Gedanken geneigt, so mögt Ihr zwar zuhören, doch Ihr nehmt nicht auf; Ihr mögt zwar hinschauen, doch Ihr seht nicht. Das kommt daher, daß Ihr etwas im Sinn habt. Und was da ist, ist Gedanke. Könnt Ihr aber das, was da ist, loswerden, so wird Euer Geist Nicht-Geist: Er wirkt, wo es erforderlich ist, und ist allen Anforderungen gewachsen. Der Geist, der den Gedanken faßt, das loszuwerden, was in ihm ist, wird eben darin wieder befangen sein. Denkt man aber nicht weiter daran, so macht der Geist sich ganz von selbst frei von diesen Gedanken und wird Nicht-Geist. Verhält man sich immer so gegenüber seinem eigenen Geist, so wird er irgendwann plötzlich von selbst in diese

Verfassung kommen. Wer das schnell zu verwirklichen trachtet, wird nie dorthin gelangen. Ein altes Gedicht lautet: Zu denken: «Ich werde nicht denken» – auch das ist etwas im Denken. Denke nur einfach gar nicht an Nicht-Denken. Wirf eine Kürbisflasche ins Wasser, tauche sie unter, und sie wird sich hochdrehen. Eine Kürbisflasche untertauchen, das tut man mit der Hand. Wirft man eine Kürbisflasche ins Wasser und drückt sie mit der Hand nach unten, so rollt sie nach einer Seite weg und taucht hüpfend wieder auf. Wie man es auch anstellt, sie ist ein Ding, das nicht an einer Stelle bleibt. Der Geist eines Menschen, der angelangt ist, bleibt bei keinem Ding auch nur einen Augenblick stehen. Er ist wie eine Kürbisflasche, die man unter Wasser drückt. Erwecke den Geist, doch ohne einen Ort des Verweilens. Was auch immer ein Mensch tut, wenn er den Geist wachruft, der den Gedanken faßt, etwas zu tun, so bleibt der Geist bei diesem Ding stehen. Deshalb soll man den Geist wachrufen, ohne ihm einen Ort zu bieten, wo er haltmachen kann. Ist Euer Geist nicht wachgerufen, so wird die Hand sich nicht bewegen. Jene, die in der Bewegung den Geist wachrufen, der für gewöhnlich bei dieser Bewegung verweilt, die aber im Verlauf ihrer Aktion kein Verweilen zulassen – die nennt man die Vollendeten aller Wege. Der Geist der Verhaftung geht aus dem anhalten den Geist hervor. Auch der Kreislauf der Wiedergeburt geht daraus hervor. Dieses Anhalten wird zu den Fesseln von Leben und Tod. Man betrachtet Kirschblüten und Herbstlaub; in dem man aber den Geist wachruft, der dies betrachtet, ist es von größter Wichtigkeit, ihn nicht dabei verweilen zu lassen. Jiens' Gedicht lautet: Die Blume, die ihren Duft verströmt vor meiner Reisigtür, weiß davon nichts. Ich aber sitze da und gaffe - wie bejammernswert, diese Welt. Die Blume verströmt ihren Duft im Nicht-Geist, ich aber starre sie an, und mein Geist kann nicht weiter. Wie jammervoll, daß der Geist mich so festgenagelt hat. Macht es Euch zum heimlichen Prinzip in allem Sehen und Hören, daß Ihr den Geist nicht an irgendeiner Stelle festhält. Was man Ernsthaftigkeit nennt, ist ausgeführt in dem Sprichwort: «Ein Ziel und keine Ablenkungen.» Der Geist wird auf eine Stelle gesammelt, und man läßt ihn nicht schweifen. Auch später, wenn Ihr einmal das Schwert aus der Scheide zieht, um einen Streich zu führen, ist es sehr wichtig, daß Ihr den Geist nicht in die Richtung des Streichs wandern laßt. Vor allem in solchen Dingen wie der Entgegennahme von Befehlen Eures Herrn, solltet Ihr immer das Wort Ernsthaftigkeit innerlich gegenwärtig haben. ... Wie wenn eine Katze einen jungen Sperling fängt: Damit es sich nicht



wiederholt, wird sie an die Leine gelegt, und man läßt sie keinen Augenblick frei laufen. Wird mein Geist wie eine angebundene Katze behandelt, so ist er nicht frei und wird vermutlich nicht so wirken können, wie er soll. Wenn die Katze gut erzogen ist, löst man die Leine und läßt sie gehen, wohin sie will. Dann mag ein Sperling ganz in ihrer Nähe sein, sie wird ihn nicht fangen. In diesem Sinne ist auch der Ausdruck «den Geist erwecken, ohne ihm einen Ort des Verweilens zu bieten», gemeint. Meinen Geist loslassen, ihn sich selbst überlassen, wie die Katze, so daß er gehen kann, wohin er will – das ist der rechte Gebrauch des Geistes, so lange ich ihn nirgends verweilen lasse. Wenn wir dies auf Eure Kampfkunstanwenden, so bedeutet es, daß der Geist nicht festgehalten wird von der Hand, die das Schwert schwingt. Ohne im geringsten auf die Hand zu achten, die das Schwert führt, schlägt man zu und trifft den Gegner. Man richtet den Geist auch nicht auf den Gegner aus. Er ist Leere. Ich bin Leere. Die Hand, die das Schwert führt, das Schwert selbst – Leere. Erfasst dies, aber läßt nicht zu, daß Euer Geist von der Leere gefesselt wird.

Als der chinesische Zen-Priester Mugaku, der sich später in Kamakura aufhielt, während der Unruhen in China gefangen genommen wurde und hingerichtet werden sollte, sprach er eine Gāthā: “Mit der Schnelligkeit des Blitzes durchschlage den linden Frühlingswind.” Der Soldat ließ sein Schwert fallen und floh. Mugaku sagt hier, daß die Handhabung des Schwertes sein muß wie der zuckende Blitz – kein Raum für Geist oder Denken. Für das herabsausende Schwert gibt es keinen Geist. Für mich, den der Streich treffen wird, gibt es keinen Geist. Der Angreifer ist Leere. Sein Schwert ist Leere. Ich, den der Streich treffen wird, bin Leere. Wenn dem so ist, dann ist der Mann, der das Schwert führt, gar kein Mann. Das tausende Schwert ist kein Schwert. Und für mich, den der Streich treffen wird, ist es – wie aufzuckender Blitz – nur so, als würde ein Hieb durch den linden Frühlingswind geführt. So ist es mit dem Geist, der wirklich bei nichts verweilt. Und es ist nicht sehr wahrscheinlich, daß das Schwert sich dem Durchschneiden des Windes leiht. Vergeßt den Geist ganz und gar, und Ihr werdet alle Dinge recht tun. Wenn Ihr tanzt, hält die Hand den Fächer, und der Fuß macht einen Schritt. Wenn Ihr dabei nicht alles vergeßt, wenn Ihr Euch in Gedanken zurecht legt, wie Ihr die Hände und Füße zu bewegen und richtig zu tanzen habt, kann man Euch nicht als guten Tänzer bezeichnen. Wenn der Geist in den Händen und Füßen verweilt, wird nichts, was Ihr tut, wirklich gut sein. Wenn Ihr vom Geist nicht vollkommen absehen könnt, gerät

Euch alles nur einigermaßen. Suche den verlorengegangenen Geist Dies ist ein Wort Meng-tzus. Es sagt, daß man den verlorengegangenen Geist aufspüren und zu sich selbst zurückbringen muß. Wenn ein Hund, eine Katze, ein Hahn ausgerissen ist, wird man das Tier suchen und zum Haus zurückholen. Und wenn der Geist, der Meister des Körpers, auf üble Abwege geraten ist, weshalb suchen wir ihn dann nicht, um ihn zu uns zurückzuholen? Das ist doch wohl nur vernünftig. Doch es gibt auch ein Wort von Shao K'ang-chieh, das lautet: «Es ist von größter Wichtigkeit, den Geist zu verlieren.» Damit ist etwas ganz anderes gemeint. Der Grundgedanke ist, daß der Geist, wenn er angebunden wird, ermüdet und wie eine Katze nicht mehr so sein kann, wie er eigentlich sollte. Macht der Geist nicht halt bei den Dingen, «Geist» oder «Herz», sind zwei der möglichen Übersetzungen des shin oder kokoro gelesenen Schriftzeichens. (Anm. d. Übers.) so wird er von ihnen nicht verunreinigt, und wir gebrauchen ihn gut. Wir können ihm freien Lauf lassen. Da der Geist aber von den Dingen verunreinigt und festgehalten wird, mahnt man uns, dies nicht geschehen zu lassen, sondern ihm nachzuspüren und ihn zu uns zurückzuholen. Das ist das allererste Stadium der Schulung. Wir sollen wie der Lotos sein, der nicht besudelt ist von dem Schlamm, aus dem er sich erhebt. Der Schlamm existiert zwar, doch soll uns das nicht ängstigen. Man macht seinen Geist einem polierten Kristall gleich, der sogar im Schlamm unbeschmutzt bleibt. Man läßt ihn ziehen, wohin er will.

Erlegt man dem Geist Zwang auf, so macht man ihn unfrei. Den Geist unter Kontrolle bringen, das ist etwas, was man nur am Anfang tut. Wer sein Leben lang so weitermacht, wird nie die höchste Stufe erreichen. Er wird sich nicht einmal über die unterste erheben. Wenn man sich schult, ist es gut, Meng-tzus «Suche den verlorengegangenen Geist» stets vor Augen zu haben. Das Höchste jedoch liegt in Shao K'ang-chiehs Wort: «Es ist von größter Wichtigkeit, den Geist zu verlieren.»

Unter den Aussprüchen des Priesters Chung-feng finden wir: «Sei im Besitz eines Geistes, der gelassen wurde.» Dies hat genau die gleiche Bedeutung wie Shao K'ang-chiehs Wort vom Verlieren des Geistes, nämlich daß wir den Geist freilassen sollen. Es mahnt uns auch, den verlorenen Geist nicht zu suchen oder irgendwo anzubinden. Chung-feng sagte auch: «Triff keine Vorkehrungen für einen Rückzug.» Damit ist ein Geist gemeint, der nicht ins Wanken gerät. Und das heißt, daß man sich hüten soll, nach ein, zwei guten Anläufen aufzugeben,

wenn man ermüdet oder außer-gewöhnliche Umstände sich einstellen. Wirf einen Ball auf das schnell strömende Wasser, und er wird nirgends haltmachen. Ein Sprichwort sagt: «Wirf einen Ball auf das schnell strömende Wasser, und er wird nirgends haltmachen.» Wenn man einen Ball in schnell strömendes Wasser wirft, wird er auf den Wellen reiten und nicht stehenbleiben. Durchtrenne die Naht zwischen vorher und nachher. Ein Sprichwort sagt: «Durchtrenne die Naht zwischen vorher und nachher.» Den Geist nicht von vergangenen Augenblicken freimachen, Spuren des gegenwärtigen Geistes bestehen lassen – das ist beides schlecht. Man soll mit einem Schlag durchtrennen, was zwischen Vergangenen und Gegenwärtigem liegt. Das Wichtige ist, die Naht zwischen vorher und nachher, zwischen jetzt und später zu durchtrennen. Das heißt: den Geist nicht anhalten: Wasser sengt den Himmel, Feuer wäscht die Wolken ... Der Geist selbst ist es, der den Geist in die Irre fuhr; auf den Geist habe acht mit wachem Geist.

### **Christian Morgenstern (1871-1914)**

Ein Purzelbaum trat vor mich hin: "... Ich schieße nicht, man schießt mich.  
... Ich bin nur noch ein Purzeltraum, sobald ich hingepurzelt." ...  
Nun, auch für uns besteht der Satz: wir schießen nicht, es schießt uns.

### **Lichtenberg (1742-1799)**

Wir kennen nur allein die Existenz unserer Empfindungen, Vorstellungen, Gedanken.  
"Es denkt" sollte man sagen, so wie man sagt: "Es blitzt". Zu sagen "Cogito" ist schon zuviel.

### **Wyatt Earp (1848-1929)**

Fast is fine but, accuracy is final. You must learn to be slow in a hurry. Never use complicated motion in actual combat. Get your gun out of the holster just as fast as you can, and then take your sweet time aiming.

### **Marcus Aurelius (121-180 n.u.Z.)**

Aufrecht statt aufgerichtet! Besser im Faustkampf aber nicht an Gemeinsinn oder Bescheidenheit oder Fügsamkeit gegenüber dem Geschick und an Toleranz ... Die Lebenskunst ist der Kunst des Ringens ähnlicher als der Tanzkunst, insofern nämlich, dass man gegenüber Schicksalsschlägen

und Ereignissen, die man nicht vorhersagen kann, kampfbereit und fest dastehen muss.

### **Epiktet (um 50-138 n.u.Z.)**

Unseren freien Willen kann uns niemand rauben. Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen, sondern die Ansichten, die wir von Ihnen haben.

### **Meister Eckhard(1250-1328)**

Soll mein Auge die Farbe sehen, so muss es ledig sein aller Farbe.

Laß dich, das ist dein bestes.

Gott ist ein Gott der Gegenwart.

Du stehst bei den Dingen, nicht aber stehen die Dinge in Dir.

Die aber stehen besorgt (in rechter Sorge), die in all ihrem Tun (Tätigsein) unbehindert (und ausgerichtet) stehen.

### **Heinrich von Kleist (1777-1811)**

Über das Marionettentheater

Als ich den Winter 1801 in M ... zubrachte, traf ich daselbst eines Abends, in einem öffentlichen Garten, den Herrn C. an, der seit kurzem, in dieser Stadt, als erster Tänzer der Oper, angestellt war, und bei dem Publikum außerordentliches Glück machte. Ich sagte ihm, daß ich erstaunt gewesen wäre, ihn schon mehrere Mal in einem arionettentheater zu finden, das auf dem Markte zusammengezimmert worden war, und den Pöbel, durch kleine dramatische Burlesken, mit Gesang und Tanz durchwebt, belustigte. Er versicherte mir, daß ihm die Pantomimik dieser Pup-pen viel Vergnügen machte, und ließ nicht undeutlich mer-ken, daß ein Tänzer, der sich ausbilden wolle, mancherlei von ihnen lernen könne. Da diese Äußerung mir, durch die Art, wie er sie vor-brachte, mehr, als ein bloßer Einfall schien, so ließ ich mich bei ihm nieder, um ihn über die Gründe, auf die er eine so sonderbare Behauptung stützen könne, näher zu vernehmen. Er fragte mich, ob ich nicht, in der Tat, einige Bewegun-gen der Puppen, besonders der kleineren, im Tanz sehr graziös gefunden hatte. Diesen Umstand könnt ich nicht leugnen. Eine Gruppe von vier Bauern, die nach einem raschen Takt die Ronde tanzte, hätte von Teniers nicht hübscher gemalt werden können. Ich erkundigte mich nach dem Mechanismus dieser Figu-ren, und wie es möglich wäre, die einzelnen Glieder dersel-ben und ihre Punkte, ohne Myriaden von Fäden an den Fingern zu haben, so zu regieren, als es der Rhythmus der

Bewegungen, oder der Tanz, erfordere? Er antwortete, daß ich mir nicht vorstellen müsse, als ob jedes Glied einzeln, während der verschiedenen Momente des Tanzes, von dem Maschinisten gestellt und gezogen würde. Jede Bewegung, sagte er, hätte einen Schwerpunkt; es wäre genug, diesen, in dem Innern der Figur, zu regieren; die Glieder, welche nichts als Pendel wären, folgten, ohne irgend ein Zutun, auf eine mechanische Weise von selbst. Er setzte hinzu, daß diese Bewegung sehr einfach wäre; daß jedesmal, wenn der Schwerpunkt in einer graden Linie bewegt wird, die Glieder schon Kurven beschrieben; und daß oft, auf eine bloß zufällige Weise erschüttert, das Ganze schon in eine Art von rhythmische Bewegung käme, die dem Tanz ähnlich wäre. Diese Bemerkung schien mir zuerst einiges Licht über das Vergnügen zu werfen, das er in dem Theater der Marionetten zu finden vorgegeben hatte. Inzwischen ahndete ich bei weitem die Folgerungen noch nicht, die er späterhin daraus ziehen würde. Ich fragte ihn, ob er glaubte, daß der Maschinist, der diese Puppen regierte, selbst ein Tänzer sein, oder wenigstens einen Begriff vom Schönen im Tanz haben müsse? Er erwiderte, daß wenn ein Geschäft, von seiner mechanischen Seite, leicht sei, daraus noch nicht folge, daß es ganz ohne Empfindung betrieben werden könne. Die Linie, die der Schwerpunkt zu beschreiben hat, wäre zwar sehr einfach, und, wie er glaube, in den meisten Fällen, gerade. In Fällen, wo sie krumm sei, scheine das Gesetz ihrer Krümmung wenigstens von der ersten oder höchstens zweiten Ordnung; und auch in diesem letzten Fall nur elliptisch, welche Form der Bewegung den Spitzen des menschlichen Körpers (wegen der Gelenke) überhaupt die natürliche sei, und also dem Maschinisten keine große Kunst koste, zu verzeichnen. Dagegen wäre diese Linie wieder, von einer andern Seite, etwas sehr Geheimnisvolles. Denn sie wäre nichts anders, als der Weg der Seele des Tänzers; und er zweifle, daß sie anders gefunden werden könne, als dadurch, daß sich der Maschinist in den Schwerpunkt der Marionette versetzt, d. h. mit andern Worten, tanzt. Ich erwiderte, daß man mir das Geschäft desselben als etwas ziemlich Geistloses vorgestellt hätte: etwa was das Drehen einer Kurbel sei, die eine Leier spielt. Keineswegs, antwortete er. Vielmehr verhalten sich die Bewegungen seiner Finger zur Bewegung der daran befestigten Puppen ziemlich künstlich, etwa wie Zahlen zu ihren Logarithmen oder die Asymptote zur Hyperbel. Inzwischen glaube er, daß auch dieser letzte Bruch von Geist, von dem er gesprochen, aus den Marionetten entfernt werden, daß ihr Tanz gänzlich ins Reich mechanischer Kräfte

hinübergespielt, und vermittelt einer Kurbel, so wie ich es mir gedacht, hervorgebracht werden könne. Ich äußerte meine Verwunderung zu sehen, welcher Aufmerksamkeit er diese, für den Haufen erfundene, Spielart einer schönen Kunst würdige. Nicht bloß, daß er sie einer höheren Entwicklung für fähig halte: er scheine sich sogar selbst damit zu beschäftigen. Er lächelte, und sagte, er getraue sich zu behaupten, daß wenn ihm ein Mechanikus, nach den Forderungen, die er an ihn zu machen dünkte, eine Marionette bauen wollte, er vermittelt derselben einen Tanz darstellen würde, den weder er, noch irgend ein anderer geschickter Tänzer seiner Zeit, Vestris selbst nicht ausgenommen, zu erreichen imstande wäre. Haben Sie, fragte er, da ich den Blick schweigend zur Erde schlug: haben Sie von jenen mechanischen Beinen gehört, welche englische Künstler für Unglückliche verfertigen, die ihre Schenkel verloren haben? Ich sagte, nein: dergleichen wäre mir nie vor Augen gekommen. Es tut mir leid, erwiderte er; denn wenn ich Ihnen sage, daß diese Unglücklichen damit tanzen, so fürchte ich fast, Sie werden es mir nicht glauben. – Was sag ich, tanzen? Der Kreis ihrer Bewegungen ist zwar beschränkt; doch diejenigen, die ihnen zu Gebote stehen, vollziehen sich mit einer Ruhe, Leichtigkeit und Anmut, die jedes denkende Gemüt in Erstaunen setzen. Ich äußerte, scherzend, daß er ja, auf diese Weise, seinen Mann gefunden habe. Denn derjenige Künstler, der einen so merkwürdigen Schenkel zu bauen imstande sei, würde ihm unzweifelhaft auch eine ganze Marionette, seinen Forderungen gemäß, zusammensetzen können. Wie, fragte ich, da er seinerseits ein wenig betreten zur Erde sah: wie sind denn diese Forderungen, die Sie an die Kunstfertigkeit desselben zu machen gedenken, bestellt? Nichts, antwortete er, was sich nicht auch schon hier fände; Ebenmaß, Beweglichkeit, Leichtigkeit – nur alles in einem höheren Grade; und besonders eine naturgemäßere Anordnung der Schwerpunkte. Und der Vorteil, den diese Puppe vor lebendigen Tänzern voraus haben würde? Der Vorteil? Zuvörderst ein negativer, mein vortrefflicher Freund, nämlich dieser, daß sie sich niemals zierte. – Denn Ziererei erscheint, wie Sie wissen, wenn sich die Seele (vis motrix) in irgend einem andern Punkte befindet, als in dem Schwerpunkt der Bewegung. Da der Maschinist nun schlechthin, vermittelt des Drahtes oder Fadens, keinen andern Punkt in seiner Gewalt hat, als diesen: so sind alle übrigen Glieder, was sie sein sollen, tot, reine Pendel, und folgen dem bloßen Gesetz der Schwere; eine vortreffliche Eigenschaft, die man vergebens bei dem größten Teil unserer

Tänzer sucht. Sehen Sie nur die P ... an, fuhr er fort, wenn sie die Daphne spielt, und sich, verfolgt vom Apoll, nach ihm umsieht; die Seele sitzt ihr in den Wirbeln des Kreuzes; sie beugt sich, als ob sie brechen wollte, wie eine Najade aus der Schule Bemins. Sehen Sie den jungen F . . . an, wenn er, als Paris, unter den drei Göttinnen steht, und der Venus den Apfel überreicht: die Seele sitzt ihm gar (es ist ein Schrecken, es zu sehen) im Ellenbogen. Solche Mißgriffe, setzte er abbrechend hinzu, sind unvermeidlich, seitdem wir von dem Baum der Erkenntnis gegessen haben. Doch das Paradies ist verriegelt und der Cherub hinter uns; wir müssen die Reise um die Welt machen, und sehen, ob es vielleicht von hinten irgendwo wieder offen ist. Ich lachte. – Allerdings, dachte ich, kann der Geist nicht irren, da, wo keiner vorhanden ist. Doch ich bemerkte, daß er noch mehr auf dem Herzen hatte, und bat ihn, fortzufahren. Zudem, sprach er, haben diese Puppen den Vorteil, daß sie antigrav sind. Von der Trägheit der Materie, dieser dem Tanze entgegenstrebendsten aller Eigenschaften, wissen sie nichts: weil die Kraft, die sie in die Lüfte erhebt, größer ist, als jene, die sie an der Erde fesselt. Was würde unsre gute G ... darum geben, wenn sie sechzig Pfund leichter wäre, oder ein Gewicht von dieser Größe ihr bei ihren Entrechats und Pirouetten, zu Hülfe käme? Die Puppen brauchen den Boden nur, wie die Elfen, um ihn zu streifen, und den Schwung der Glieder, durch die augenblickliche Hemmung neu zu beleben; wir brauchen ihn, um darauf zu ruhen, und uns von der Anstrengung des Tanzes zu erholen: ein Moment, der offenbar selber kein Tanz ist, und mit dem sich weiter nichts anfangen läßt, als ihn möglichst verschwinden zu machen. Ich sagte, daß, so geschickt er auch die Sache seiner Paradoxe führe, er mich doch nimmermehr glauben machen würde, daß in einem mechanischen Gliedermann mehr Anmut enthalten sein könne, als in dem Bau des menschlichen Körpers.

Er versetzte, daß es dem Menschen schlechthin unmöglich wäre, den Gliedermann darin auch nur zu erreichen. Nur ein Gott könne sich, auf diesem Felde, mit der Materie messen; und hier sei der Punkt, wo die beiden Enden der ringförmigen Welt in einander griffen. Ich erstaunte immer mehr, und wußte nicht, was ich zu so sonderbaren Behauptungen sagen sollte. Es scheinete, versetzte er, indem er eine Prise Tabak nahm, daß ich das dritte Kapitel vom ersten Buch Moses nicht mit Aufmerksamkeit gelesen; und wer diese erste Periode aller menschlichen Bildung nicht kennt, mit

dem könne man nicht füglich über die folgenden, um wie viel weniger über die letzte, sprechen. Ich sagte, daß ich gar wohl wüßte, welche Unordnungen, in der natürlichen Grazie des Menschen, das Bewußtsein anrichtet. Ein junger Mann von meiner Bekanntschaft hätte, durch eine bloße Bemerkung, gleichsam vor meinen Augen, seine Unschuld verloren, und das Paradies derselben, trotz aller ersinnlichen Bemühungen, nachher niemals wieder gefunden. – Doch, welche Folgerungen, setzte ich hinzu, können Sie daraus ziehen? Er fragte mich, welchen einen Vorfall ich meine? Ich badete mich, erzählte ich, vor etwa drei Jahren, mit einem jungen Mann, über dessen Bildung damals eine wunderbare Anmut verbreitet war. Er mochte ohngefähr in seinem sechszehnten Jahre stehn, und nur ganz von fern ließen sich, von der Gunst der Frauen herbeigerufen, die ersten Spuren von Eitelkeit erblicken. Es traf sich, daß wir grade kurz zuvor in Paris den Jüngling gesehen hatten, der sich einen Splitter aus dem Fuße zieht; der Abguß der Statue ist bekannt und befindet sich in den meisten deutschen Sammlungen. Ein Blick, den er in dem Augenblick, da er den Fuß auf den Schemel setzte, um ihn abzutrocknen, in einen großen Spiegel warf, erinnerte ihn daran; er lächelte und sagte mir, welche Entdeckung er gemacht habe. In der Tat hatte ich, in eben diesem Augenblick, dieselbe gemacht; doch sei es, um die Sicherheit der Grazie, die ihm beiwohnte, zu prüfen, sei es, um seiner Eitelkeit ein wenig heilsam zu begegnen: ich lachte und erwiderte – er sähe wohl Geister! Er errötete, und hob den Fuß zum zweitenmal, um es mir zu zeigen; doch der Versuch, wie sich leicht hätte voraussehen lassen, mißglückte. Er hob verwirrt den Fuß zum dritten und vierten, er hob ihn wohl noch zehnmal: umsonst! er war außerstand, dieselbe Bewegung wieder hervorzubringen — was sag ich? die Bewegungen, die er machte, hatten ein so komisches Element, daß ich Mühe hatte, das Gelächter zurückzuhalten: Von diesem Tage, gleichsam von diesem Augenblick an, ging eine unbegreifliche Veränderung mit dem jungen Menschen vor. Er fing an, tagelang vor dem Spiegel zu stehen; und immer ein Reiz nach dem anderen verließ ihn. Eine unsichtbare und unbegreifliche Gewalt schien sich, wie ein eisernes Netz, um das freie Spiel seiner Gebärden zu legen, und als ein Jahr verflossen war, war keine Spur mehr von der Lieblichkeit in ihm zu entdecken, die die Augen der Menschen sonst, die ihn umringten, ergötzt hatte. Noch jetzt lebt jemand, der ein Zeuge jenes sonderbaren und unglücklichen Vorfalls war, und ihn, Wort für Wort, wie ich ihn erzählt,

bestätigen könnte. Bei dieser Gelegenheit, sagte Herr C . . . freundlich, muß ich Ihnen eine andere Geschichte erzählen, von der Sie leicht begreifen werden, wie sie hierher gehört. Ich befand mich, auf meiner Reise nach Rußland, auf einem Landgut des Herrn v. G . . ., eines livländischen Edelmanns, dessen Söhne sich eben damals stark im Fechten übten. Besonders der ältere, der eben von der Universität zurückgekommen war, machte den Virtuosen, und bot mir, da ich eines Morgens auf seinem Zimmer war, ein Rapier an. Wir fochten; doch es traf sich, daß ich ihm überlegen war; Leidenschaft kam dazu, ihn zu verwirren; fast jeder Stoß, den ich führte, traf, und sein Rapier flog zuletzt in den Winkel. Halb scherzend, halb empfindlich, sagte er, indem er das Rapier aufhob, daß er seinen Meister gefunden habe: doch alles auf der Welt finde den seinen, und fortan wolle er mich zu dem meinigen führen. Die Brüder lachten laut auf, und riefen: Fort! fort! In den Holzstall herab! und damit nahmen sie mich bei der Hand und führten mich zu einem Bären, den Herr v. G . . ., ihr Vater, auf dem Hofe aufziehen ließ. Der Bär stand, als ich erstaunt vor ihn trat, auf den Hinterfüßen, mit dem Rücken an einem Pfahl gelehnt, an welchem er angeschlossen war, die rechte Tatze schlagfertig erhoben, und sah mir ins Auge: das war seine Fechterpositur. Ich wußte nicht, ob ich träumte, da ich mich einem solchen Gegner gegenüber sah; doch: stoßen Sie! stoßen Sie! sagte Herr v. G .... und versuchen Sie, ob Sie ihm eins beibringen können! Ich fiel, da ich mich ein wenig von meinem Erstau-nen erholt hatte, mit dem Rapier auf ihn aus; der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Ich versuchte ihn durch Finten zu verführen; der Bär rührte sich nicht. Ich fiel wieder, mit einer augenblicklichen Gewandtheit, auf ihn aus, eines Menschen Brust würde ich ohnfehlbar getroffen haben: der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Jetzt war ich fast in dem Fall des jungen Herrn v. G. . . Der Ernst des Bären kam hinzu, mir die Fassung zu rauben, Stöße und Finten wechselten sich, mir triefte der Schweiß: umsonst! Nicht bloß, daß der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein: Äug in Auge, als ob er meine Seele darin lesen könnte, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft ge-meint waren, so rührte er sich nicht. Glauben Sie diese Geschichte? Vollkommen! rief ich, mit freudigem Beifall; jedwedem Fremden, so wahrscheinlich ist sie: um wie viel mehr Ihnen! Nun,

mein vortrefflicher Freund, sagte Herr C . . ., so sind Sie im Besitz von allem, was nötig ist, um mich zu begreifen. Wir sehen, daß in dem Maße, als, in der organischen Welt, die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. – Doch so, wie sich der Durchschnitt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punkts, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der andern Seite einfindet, oder das Bild des Hohlspiegels, nachdem es sich in das Unendliche entfernt hat, plötzlich wieder dicht vor uns tritt: so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches ge-gangen ist, die Grazie wieder ein; so, daß sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten er-scheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewußtsein hat, d. h. in dem Gliedermann, oder in dem Gott. Mithin, sagte ich ein wenig zerstreut, müßten wir wieder von dem Baum der Erkenntnis essen, um in den Stand der Unschuld zurückzufallen? Allerdings, antwortete er; das ist das letzte Kapitel von der Geschichte der Welt.

Das Funkeln der Sonne,  
In den Augen des Falken,  
Der sich auf meiner Hand niedersetzt  
Zen