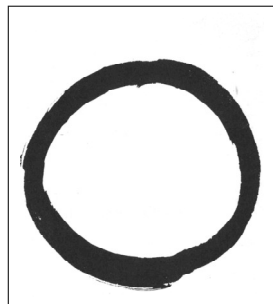


# Chinesische Wege zu Stille und Harmonie

## Wuji und Taiji

Helmut Jäger

Hamburg, 01.05.2010, überarbeitet 05.03.2014



*Tobende See!*

*Über der Insel Sado: die Milchstrasse.*

*Bashō, 17. Jhh*

## Das Nicken

China besetzt die Mitte und bewahrt sie.

*„So ordnete Fuxi in der Urzeit die Welt: Er wandte sich hinauf und schaute die Bilder am Himmel. Er wandte sich hinab und erkundete die Gesetzmäßigkeiten der Erde.“ (nach Fiedeler, 1996)*

Und so bewegen sich, fest in den eigenen Werten verwurzelt, die chinesischen Übungen des Qi Gong zwischen europäischen und indischen Konzepten:

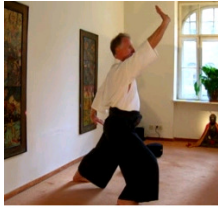
Einerseits Gymnastik, die Mutter aller Leibesübungen, bei denen die Psyche im Umkleideraum des Gymnasiums verbleibt. Sie wurde aus philosophischen Überlegungen geboren, nach denen ein trainierter Körper nicht nur Kampfesstärke mit sich bringt, sondern auch eine gesunde Psyche beherbergt.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Spektrums: Yoga. Auch Yoga entstand als Ergebnis eines philosophischen Konzeptes, das aber in eine entgegengesetzte Richtung zielt. Hier sollen Körper und die Atmung beruhigt werden, damit sich die Psyche lösen, ablösen und schließlich mit „Allem“ vereinigen könne.

Qi Gong geht weiter zurück als diese philosophisch begründeten Bewegungsformen. Es erinnert bis heute an die Beschwörungstänze der Shang-Schamanen. Während in Europa und Indien Trance-Tänze der Frühzeit als „gefährlich, heidnisch, sinnlos“ zu verdrängen versucht wurden, hob China sie auf, integrierte sie, um sie weiter zu nutzen. Grundformen des Qi Gong gleichen daher in einigen Aspekten bis heute rituellen Tänzen heute noch lebenden Trance-Kulturen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tanz ist wie Sprache, eine menschentypische Ausdrucks- und Kommunikationsform. Sprachareale liegen im Hirn links, die des Tanzes symmetrisch rechts gegenüber. Ritualen Tänzen der Yaqui in Nordmexiko (Carlos Castaneda: Pasos magicos 1998), Beschwörungs- und Kampftänzen in Afrika (Assiko uva.) und traditionellen Tänzen in Asien liegen ähnliche Choreographien zugrunde: Füße verwurzelt, Hüfte frei wie ein Boot, Hals aufrecht u.a.

*Qi Gong**„Qi Gong“ um  
170 v.u.Z.*

*Yaqui-Tanz  
Mexiko*

Chinesische Bewegungsformen ähneln einem Bambus, der einer bruchlos auf das Alte bezogenen Kultur verankert ist, und sich elastisch dem einen oder andern zuneigt: der kraftvoll harmonischen Bewegung oder der in sich ruhenden Stille. Mal wendet sich die Aufmerksamkeit in Richtung des „höchsten Gipfels“ der „Harmonie der Gegensätze“ (Taiji), mal zu dem „Allumfassenden, das in sich ruht“ (Wuji). Zwischen beiden Polen erstreckt sich, beides verbindend der Urgrund, das Nebelhafte, das Dao.

Wuji und Taiji, Stille und Klang schließen sie sich aus und gehören zusammen, weil es das eine nicht ohne das andere geben kann. Wenn Harmonie verklingt, entsteht Stille, zum Ton gehört die Pause, zum Takt die Unterbrechung und zum Rhythmus die Ruhe.

## Entwicklung von Stille und Harmonie

**Wuji** ist der vollkommene leere Kreis.

Er entspricht dem Ungeborenen im Mutterleib für das es nur eins gibt. Und Trennung (noch) nicht existiert.

Dann wird das Kind geboren und muss lernen, zu unterscheiden. Um in diesem Prozess des Werdens wachsen zu können brauchen Neugeborene Bindung, Harmonie und Sicherheit. Erst langsam mit motorischer Kompetenz und der Fähigkeit auf die Zukunft einwirken zu können wächst ein Zustand in dem sich das fühlende Selbst des Kindes sich als handelndes Ich wahrnimmt. Das Ich festigt sich dann über die Jahre, indem es sich selbst immer wieder neu erzählend, seine eigene Identität bestätigt. Je mehr es dann später sich zu erkennen meint, desto schwieriger fällt es dann in den äußeren Beziehungen, die frühere, ursprüngliche Harmonie zu erhalten, oder sie wieder zu finden. Das Ich wird schließlich mächtiger, will gestalten, bewirken, Erfolg haben und einen

möglichst großen Gestaltungsraum beherrschen. Das Streben nach Harmonie beschränkt sich dann auf die Ausübung dessen, was wir offenbar gut können, was uns Belohnungen oder Befriedigung einbrachte: die Spezialisierung oder gar Meisterschaft, von was auch immer, sei es nun kochen, Bretter mit der Hand zerschlagen, Kinder aus den Windeln bringen, eine Hierarchieleiter hochklettern, andere verführen, Marathon laufen, Geld verdienen oder wissenschaftliche Werke verfassen. Die Persönlichkeit entwickelt sich in den Bereichen, die einen größtmöglichen Erfolg versprechen, während andere Teile der Psyche eher in den Hintergrund treten müssen, da sie zu stören scheinen.

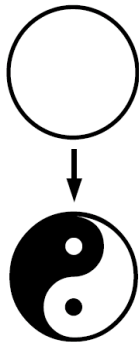
Gelänge es in diesem Lebensabschnitt der Aktivität und Dynamik Harmonie zu erzeugen, entstünde **Taiji**, „der höchste Gipfel“, das vollkommen Miteinander wirbelnder Gegensätze (Yin in Yang und Yang in Yin).

Möglicherweise entwickelt sich aber in der Lebensmitte eine Krise, ein Bruch der bisher relativ glatten Lebenslinie, die dazu zwingt Stille wahrzunehmen. Möglicherweise folgt dann der Orientierung des Lebens auf den gelungenen Beziehungserfolg und die Suche nach Harmonie, eine Neuorientierung in einem umfassenderen Sinnzusammenhang. Möglicherweise wächst die Erkenntnis, dass Trennungen relativ sind und Leben Verbunden-sein bedeutet. Und schließlich nimmt die notwendige Energie, um das Ich und damit die Trennung immer wieder neu zu erstellen, ab. Der Kreis schließt sich wieder (Wuji) und das Ich verschwindet.

Ein ununterbrochener Kreis des Werdens und Vergehens.

## Der Ursprung von Wuji und Taiji

Das chinesische **Wuji** ist möglicherweise nur ein anderer Name für Urobos, die Schlange die sich selbst frisst, das weltweit verbreitete Kreis-Symbol ewigen Werden und Vergehens, die zyklische Urphilosophie heldenhafter Räuber und wilder Frauen, die frei und riskant lebend Steppen durchstreiften, Beeren sammelten und Wildgetreide hüteten. Der Mensch dieses Paradieses empfand sich als unmündiges Baby von Mutter Natur und war deren Liebe und Boshaftigkeit vollkommen ausgeliefert. Bis dann irgendwann die Schlange auf andere Gedanken kam, weil Menschen



Chinesisch

ihre Gestaltungsmacht erkannten. Jetzt wuchsen die Stämme zu losen, kriegerischen Staatswesen, die wie Heuschrecken große Langstriche kahlfraßen, mordeten, vergewaltigten und verbrannte Erde hinter

sich ließen oder an großen Flussläufen mit periodischem Schwemmland Stadtkulturen mit bäuerlicher Fron entwickelten. Und damit kroch die Schlange durch das Chaos, erschuf die Ordnung und teilte das Helle vom Dunkeln (**Taiji**).

Die Kulturen in Ost und West ähneln sich auch noch in der anschließenden Frühgeschichte der Staatenbildung. Vielleicht sind solche Ähnlichkeiten rein zufällig, oder aber es gab doch gemeinsame Ursprünge oder einen sehr frühen kulturellen Austausch:

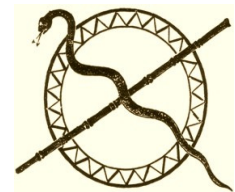
Der Xia-Held Yu bekämpft die Sintflut, die erstmals mit Utnapishtim (Noah) im Gilgamesh-Epos (2.300 v.u.Z.) beschrieben wurde.



Aztekisch



Westafrikanisch



Indogermanisch

Armenisch

*Nut und Geb:  
Himmel, Erde, Mensch*

Im frühen Ägypten und bei den Shang streckte sich die Erde flach wie ein Strich unter einem gewölbten Himmel aus und dazwischen erhob sich der Mensch. Das Leben entsprang aus dem zerstückelten Mann (Pangu, Osiris), der Himmel wurde von der allumfassenden, guten Göttin (Drachenfrau Gua, Isis) bewohnt, deren Sohn des Himmels (Di, Tian, Horus) auf Erden von dem lebenden Herrscher vertreten wurde, der für Ordnung zu sorgen hatte, das Chaos fernhielt und dann starb, um zur



*Kybele, Baktrien  
200 v.u.Z.*



*Xiwangmu, Queen mother of the west*



*Phrygische Cybele*

*Die Tiergöttin*



Drachenmutter zurückzukehren. Auch die Orakel in Delphi und die an den Höfen der Shang oder Zhou gleichen sich, weil sie auf dem gleichen Prinzip beruhen, das Psychologen heute als Re-frame-ing bezeichnen. Im Westen erwuchs daraus die irrational-ägyptische Astrologie und Tarot und im Osten die psychologisch-konfuzianistische Weltformel des **I Ging**. Das Prinzip ihrer Wirkung blieb gleich. Und dann ähneln sich die beiden überragenden Göttinnen des Ostens und des Westens wie Zwillinge: In China herrschte die gewaltig-gewalttätige Königinmutter des Westens **Hsi Wang Mu** (Xiwangmu). Ursprünglich soll sie eine Bergfee

gewesen sein, eine alte Tiergöttin mit Schwanz, die mit wilden Tieren spielte:

*Die Gottheit des Quelltals ist todlos*

*... die dunkle Tiergöttin ... des Himmels und der Erde Wurzel Dao De Ging*

Im Westen, in Anatolien residierte, möglicherweise als älteste Göttin der Erde, die **phrygische Kybele**, ebenfalls bewacht von wilden Tieren. Sie liebte es Männer (z.B. Attys ihren Sohn, oder ihre Priester, oder auch Versager) zu kastrieren, ein auch lange in China beliebter Brauch, wenn Menschen der Macht zu nahe kamen. Alexander der so genannt Große glaubte im Auftrag dieser kriegerischen Mutter des Sonnengottes (Helios) zu handeln. Realer war es seine Übermutter Olympias, einer Transceptriesterin des Dionysoskultes, die möglicherweise nicht unschuldig daran war, das der Vater ihres Sohnes umgebracht wurde. Mit Alexander kam diese Übergöttin des jugendlichen Gottes nach Baktrien und damit an die Grenze zu China. Verewigt wurde sie im Schachspiel, als mächtige Dame neben dem relativ hilflosen König-Sohn. Später stieg sie zur römischen Staatsgöttin auf („Mater Deum Magna Ideaea“ die Mutter des Kaisers „Sol invictus“). Und schließlich entmachtet, wandelte sie sich mit der Verschmelzung ihres Kultes mit der christlichen Sekte zur „Muttergottes Maria“, die dann wieder von den nestorianischen Christen nach China getragen wurde. Ihre chinesische Schwester Xiwangmu wurde bewacht von dem **Drachen** und dem **Tiger**, den Symbolen ausgeglichener weiblicher und männlicher Macht und Dynamik. Der Drache, die Urobossschlange, das Symbol des weiblichen Chaos hatte in China die neolithische Revolution<sup>2</sup> als Haustier des Königs überlebt. Ihre größte Macht entfaltete Xiwangmu in der Tang-Zeit, gemeinsam mit ihrer sanften Schwester Guan-Yin<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Marduk erwürgt Tiamat (Enumah Elish 1,700 v.u.Z.), Thor erschlägt die Midgardschlange, Perseus köpft Medusa ...

<sup>3</sup> Guan Yin war die Re-Inkarnation der Frau Gua (Isis) in Form eines mildtätigen, weiblich umgeformten Heilandes, der mit dem Buddhismus nach China gekommen war.



## Chinesische Wege innerer Harmonie

Chinesische Übungen mit der Energie (Qi Gong) wurzeln in sehr frühen Formen der Bewusstheit. Die neurophysiologische Struktur des Homo sapiens ist mindestens seit 40.000 Jahren unverändert, aber die Art des Trainings unserer Neurone Und Muskeln hat sich gewaltig verändert. Könnte es sein, dass die scheinbar primitiven Steinzeitjägern sich zu uns zu verhalten wie Wildgänse zu Hausgänsen, die sich in ihrem Stall perfekt auskennen, aber den Magnetsinn verloren haben?

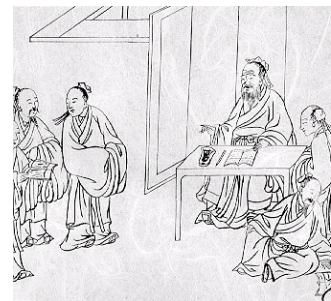
In China wurden vor tausend Jahren sehr unterschiedliche Wege der Annäherung an sich selbst empfohlen. Ihnen ist gemeinsam, dass am Ende der reife, in jeder Lebensphase harmonisch lebende Mensch steht, die ausgewogene Persönlichkeit, die sich auf den in sich ruhenden Nordstern ausrichtet und sich vor ihm (dem Weltenganzen) verneigt.

### **Der erste Weg des Konfuzius**

Eines der großen Verdienste des Kungzi (um 500 v.u.Z.) war es, den schamanistisch-magischen Ahnenkult ins Symbolisch-mystische gehoben zu haben. Er formulierte seinen Lebensweg so:

*Der Meister sprach:*

*Als ich 15 war ging mein Sinn aufs Lernen,  
mit dreißig stand ich aufrecht  
mit vierzig hatte ich keine Ungewissheit mehr  
mit fünfzig kannte ich des Himmels Fügung  
mit sechzig war mein Ohr bereitwillig,  
mit siebzig kann ich dem folgen, was mein Herz begehrt  
ohne das Maß zu übertreten (Lun Yu II, 4)*



*Kongzi mit Schülern*

Der Geist reift hier zu immer intensiverer Qualität, auch wenn das um ihn herum befindliche Eichenfass verrotten muss. Wenn es dann zerfällt, sind innen und außen eins. Dieser Weg richtet sich auf ein Ziel, aber ohne Zwang. Konfuzius betont das natürliche, sorgfältige, ernsthafte Lernen und Bemühen, damit alles Unnötige losgelassen werden kann und Handeln und Denken spontan und unbewusst in nutzbringenden Bahnen fließen. Kongzi und seine Nachfolger verherrlichten die alten Zeiten, als Macht-König und Kult-Ethik-Ritus noch eins waren<sup>4</sup>. Es ging ihnen um die Pflege gesitteter, rechter Menschlichkeit (ren), um Wissen (zhi) und

<sup>4</sup> um 1.000 v.u.Z

um die Zurückdrängung der Geisterwelt. Der Mensch solle zuverlässig, ehrlich, aufrichtig, kindlich pietätvoll, ausgewogen, gemessen, ritualfromm, mitfühlend, korrekt und klar in seinen Begriffen sein. Der Edle hebe den inneren Wert, der Gemeine das banal „Irdische“ und kehre sich ab von seiner wahren Natur.

## ***Der zweite Weg des Buddhismus***

Ein Pfad des Buddhismus schlängelt sich durch ein anderes Gebirge: z.B. „Die fünf Stufen der Heldentaten“ (Patriarch Liang Jie von Dong Shan, um 850 v.u.Z). Hier beginnt es mit der Verinnerlichung, mit der Konzentration auf das Wesentliche (1). Dann erfolgt die Erleuchtung, dass alles besondere aufgehoben sei (2). Aus dieser Stufe werde der Mensch in die Dynamik, den Rhythmus des Weltengeschehens hineingerissen (3), und er wendet sich dann wieder nach außen. Jetzt werde er tätig (4) und verliere vollkommen die Unterscheidung zwischen innen und außen (5).

Im 12. Jahrhundert versuchte ein Chan-Mönch diese Suche nach innerer Harmonie in der Bildergeschichte vom Ochsen und dem Hirten zu fassen:

*gemalt von Tokuriki (16. Jhh.)*

Da sucht einer etwas (1). Er entdeckt Fußstapfen (2). Er sieht einen Ochsen (*keinen Stier!*)(3). Er fängt (4) und zähmt ihn (5) und reitet, flötend, auf ihm heim (6). Dort ist der Ochse plötzlich weg (7). Alles ist verschwunden (8). Da: eine Quelle (9) und dort die Welt (10).

Der Hirte hat sich ernsthaft bemüht und (im Bild 6) innere und äußere Harmonie gefunden (Taiji). Das war mühsam für ihn, aber er hat es erreicht und die Hälfte seines Weges vollendet. Für den Mönch war Taiji offenbar ein notwendiges Durchgangsstadium auf dem hier scheinbar linearen Weg zum ursprünglichen Chaos oder der Leerheit (Wuji). Im Chan wird dafür auch gerne ein anderes Bild gewählt: eine Teetasse, die gefüllt wird mit Wissen, Kunstfertigkeiten und Meisterschaften (Taiji), und die anschließend wieder vollständig ausgeleert werden muss, um aufnahmebereit zu werden für das Wuji. Dem Hirten in der Bilder-geschichte gelingt auch das, und er erkennt (in Bild 7) den Nicht-Gipfel, das „Wuji“, und schließlich „ist“ er es dann selbst (in Bild 8). Hätte er die indische absolute Einheit des Advaita Vedanta vertreten, wäre seine Ge-schichte mit diesem Bild am Ende angelangt. In China und Japan wird sie aber fortgeführt: die Welt der Beziehungen erscheint wieder (9) und der geläuterte Hirte integriert sich in ein balanciertes, naturgemäßes Le-ben: Er schläft wenn er müde ist, isst wenn er Hunger hat, erkennt den Bedarf des Gegenüber, dem er begegnet und bereichert das Leben all dessen, was ihn umgibt. Er ist sinnvoll, nützlich und widerstandslos tä-tig.

### ***Der dritte Weg des Daoismus***

Mir erscheint der Dao-Weg reichlich ge-wunden und verzweigt zu sein. Er schlän-gelnd sich zwischen anderen Pfaden hin-durch, in einer morastigen Landschaft, in der mir die Nebelschwaden die klare Sicht verschleiern.

*„Ich bin viele!“,  
daoistische Zeichnung 19. Jhh.*

Rousselle beschreibt, dass der Dao-Weg auf das vorzeitliche, das „feurige Wasser“ (Eros) zurückgehe und auf das „meeres-tiefe Feuer“ (Logos), aus deren Vereini-gung der Mensch entstanden sei. Daraus komme das „Lebensexier“, das in tiefer Meditation „als flüssiges Gold“ getrunken werde und aus dem Becken in das Gehirn „emporsteige“. Die entsprechenden alchemistischen Praktiken erwiesen sich als gefährlich und haben wohl auch einigen das Leben gekostet. Das schmälert aber nicht die Genialität, mit der hier die menschliche Psyche betrachtet wur-de, weit über den Buddhismus und Konfuzianismus hinausgehend, zu

den frühen, „dunklen“, in Worte nicht oder nur unklar fassbaren Bewusstseinsphasen. Auch das Dao hat ein Ziel, allerdings kein punktförmiges, sondern ein mehrdimensional nach innen und außen gewandtes: die Wiedergeburt des „himmlischen Menschen“, der wir vor oder bei Geburt waren, in uns. In uns strömen Jing (Keim), Qi (Odem), Shen (Genius) und diese können wie von einem Gärtner gepflegt werden können (Ming Gong, Pflege der Lebenskraft) zu der die sittliche Vollkommenheit und geistige Vertiefung hinzutritt (Xing Gong). Der Mensch reife dann in drei Stufen (oder differenzierter 22 Stufen meditativer Erfahrung)

- Der Mensch pflegt das Leben und ist sittlich geläutert. Er kennt die Einheit von Yin und Yang, d.h. er ist mit den Prinzipien seines Seins im Reinen (Ren Dao).
- Der Mensch pflegt das „Wesen“, er ist erleuchtet. Drache und Tiger, göttliches und schöpferische, weiches und hartes „feiern Hochzeit“: Die fünf Elemente laufen in umgekehrter Richtung. Aus Feuer entsteht unverwüstliches Holz, aus Wasser makellostes Gold („staubfreie Sinnlichkeit“): Der alte Mensch stirbt, der neue wird (Xing Dao).
- Er ist vereinigt mit dem Himmel und mit dem Grund der Welt. Die Erdenmutter harmonisiert alles, alle Einseitigkeit endet, es entsteht die höchste Mitte, die überindividuelle neue Persönlichkeit. Der Urgrund der Welt (Da Xu), die große Leerheit („der Dreifuß“) und das Nichthandeln (WuWei, „der Ofen“), werden nicht mehr gebraucht (Tian Dao).

### ***Was davon passt für Westler?***

In chinesischer Erde wurzelnd, nickt Fuxi mal in Richtung des Taiji und mal in Richtung Wuji, und seine Aufmerksamkeit gilt dem Zusammenhang, in dem das Sein eingebettet ist.

Allen drei Wegen gemeinsam ist die Suche nach dem Sinn, dem nützlichen Wirken in einem Zusammenhang. Im Westen ist bei aller Technisierung, Konsumorientierung und Mediennormierung, der Sinn verloren gegangen, und es ist daher nicht verwunderlich, dass psychische Erkrankungen, Sucht oder die Suche nach sektiererischem Halt zunehmen. Die chinesischen Wege können daher helfen, für sich einen Sinn wiederzuentdecken, weil dabei Zusammenhänge und Harmonien an Bedeutung gewinnen.

Die Annäherung von Ost und West und die Annäherung der älteren Psyche an die moderne Psyche können verkrampfungsfrei ablaufen, wenn sich die Psyche, was auch immer das sein mag, bei allen wesentlichen Schritten mehr zur Harmonie findet. Im Westen wurde, nachdem hier das Unterbewusstsein, das „Es“ entdeckt wurde von Reich, Lowen, u.a. vorgeschlagen die Verkrampfung des Körpers zu lösen, um den Geist damit automatisch zu befreien. Alle westlichen Versuche direkt in der Psyche herumzuschrauben erwiesen sich als risikobehaftet:

*„Das Ende der Therapie ist meist auch das Ende des Problems“ (Watzlawik).*

Frühe und auch heute noch lebende Schamanen hielten und halten mechanisch-modernes Denken für schamanistische Methoden für gefährlich und übertrugen daher nur denen Kompetenzen, die sie für besonders geeignet hielten. Die Körpermechanik zu vervollkommen erscheint noch relativ einfach zu sein. Muskeln, Sehnen, Knochen, Bewegungszyklen können harmonisiert, gespürt, gefühlt und erfahren werden.

Atmung- Meditationsübungen, ob im Yoga, Qi Gong, Taiji oder Aikido, wirken hocheffektiv auf das Stammhirn, oder können dort auch ein heilloses Durcheinander anrichten. Wenn etwas nicht wirkt, weil uns der Zugang zu den frühen Anteilen der Psyche weniger gut gelingt, ist es harmlos, aber auch wirkungslos. Kann es dagegen etwas verändern an den Entwicklungsprozessen der Persönlichkeit, birgt es, wie alles was wirkt, auch Risiken, die einen sorgsamem Umgang und gute Lehrerinnen erfordern.

## **Die Erde**

*Lass dich - das ist dein Bestes! Meister Eckehard, 13. Jhh.*

Es spricht nichts dagegen, Qi gong und Taiji Bewegungen als eine Art sanfter Gymnastik zu betreiben, ohne jeden theoretischen Hintergrund. Einfach so, um sich zu lockern, zu spüren, zu fühlen und zu schauen was geschieht. Möglicherweise drohen dabei weniger Kollateralschäden als bei Sport, Karate oder Yoga.

Erst wenn die Fragen kommen und Interesse entsteht, intensiver einzudringen, kann es vorsichtig weitergehen. Vorher nicht. Denn sonst wird die Gefahr des Nachäffens einer kulturfremden Methode, die Sucht nach der korrekten Ausführung der Technik zu groß.

Prozesse, die damit angestoßen werden brauchen ihre Zeit. Je mehr die Erfahrungen und die Entdeckungen den Raum der Handlungsmöglichkeiten erweitern, desto mehr werden Fragen kommen. Das eilt nicht.

Zunächst geht es nur um die Veränderung der Einstellung zum Alltag und eine Förderung von mehr Selbstvertrauen und Zufriedenheit mit sich selbst. Die Situation Annehmen, wie sie ist. Dafür muss nichts oder nur wenig getan werden<sup>5</sup>. Weder Taiji noch Wuji sind hier von Bedeutung, sondern allein die Entspanntheit der Bewegung, die Befreiung der üblichen Routine von Angst und Stress. Es wird dasselbe getan wie immer, im Büro, im Bett, im Haus, im Garten, am Fließband, nur anders: lockerer, gelöster, ruhiger, freier als bisher.

Wer an diesem Alltagsweg seinen Spaß hat, kann lernen zu malen, zu tanzen, zu singen, zu schreiben oder welchen Sinn auch immer zu entwickeln, einfach so, und nur weil es in dem Augenblick, in dem es getan wird, sich gut anfühlt. Er kann sich auch entspannter bewegen und in eine bunte Welt von guten Methoden eintauchen: Alexander, Feldenkrais, Pilates, Hatha-Yoga, Pranayama, Jacobsen, Taiji, Nordic Walking oder was auch immer, wenn es dazu dient, Bewegung, Geist und Atmung zu harmonisieren und intensiver zu sich und seinen Bedürfnissen zu finden. Dieser Weg schlängelt sich absichtslos durch die Flussauen und überlässt das Erklimmen der großen Berge den anderen:

*Pusten und hecheln, Einatmen und Ausatmen, das alte (Bewegungs- oder Verhaltensmuster) verändern und das neue (Bewegungs- oder Verhaltensmuster) erlernen, Bär-Schläge und Vogel-Dehnungen, all das ist doch nur Ausdruck des Wunsches lange zu leben. Das verfolgen Studierende, die den Atem kontrollieren und die Muskeln und Gelenke dehnen, damit die physische Form des Menschen genährt wird. Aber wenn jemand leicht wird, weil er vorgefasste Meinungen abwirft, sich kultiviert ohne Menschlichkeit und Richtigkeit, regiert ohne Verdienst und Ruhm, stolz ist ohne Flüsse und Seen (zu besitzen) und lange lebt, ohne sich zu beugen und zu dehnen, vergisst er alles, obwohl er alles besitzt. Seine Ruhe wird endlos sein. Daher: Gelassenheit, Milde, Ruhe, Gleichgültigkeit, Leere, Nicht-Sein und Nicht-Handeln, das sind die Wurzeln von Himmel und Erde, sie sind das Wesentliche des Dao und der Tugendhaftigkeit ... Zhuangzi, frei ins Deutsche nach einer Übersetzung Mair's*

---

<sup>5</sup> Chinesisch: Wuwei

ins Englische

*I you look for balance you shouldn't „try harder“ ... learn about non doing .. .bring the individual in touch with his own sense of responsibility and integrity and give him enough support to enable him to face the facts and to use his own power of choice. Gelb (Introduction to the Alexander Technique)*

## Der eine Himmel

Der eine Himmel in den sich der Bambus neigen kann, ist die Sehnsucht zu Verstehen, tiefer einzudringen, beharrlich und gewissenhaft sich um das Erlernen der Bewegungskunst zu bemühen.

Ohne den ernsthaften Wunsch etwas zu lernen, kann in keiner Kunstfertigkeit Harmonie entwickelt werden. Der höchste Gipfel entspannter Bewegung (Taiji) wird unerreichbar sein, aber wie bei Musikern entwickeln sich nach vielen Jahren intensiven Übens Glücksgefühle, Ahnungen von Harmonie und eine Aussicht auf weitere Erfolge. Immer neue Formen, immer komplexer und doch feinsinnig balanciert, werden erlernt, bis dann die eigene Bewegung gleichsam schwerelos erscheint und doch kraftvoll wird.

Kongzi empfahl diesen Weg und forderte dafür zweierlei:

- Regelmäßiges, möglichst tägliches Training:

*Etwas lernen und mit der Zeit darin immer geübter werden, ist das nicht eine Freude? Wenn dann von fern her Gleichgesinnte kommen und zu Freunden werden, ist das nicht auch eine Freude? Von anderen aber nicht erkannt zu werden und doch nicht verbittert sein, ist man dann nicht erst recht ein Edler? Stange: Die Weisheit des Kongzi*

- Einen (strengen) Bergführer, der den ersten Teil des Weges begleiten kann:

*Wer keinen Eifer hat, dem Teile ich nichts mit. Wer nicht nach Ausdruck ringt, dem erschließe ich mich nicht. Wer nicht sagt: ‚Wie fange ich es nur an? Wie fange ich es nur an?‘ mit dem kann ich wahrlich nichts anfangen. Wem ich eine Ecke zeige, ohne dass er es auf die drei anderen Ecken übertragen kann, dem wiederhole ich es nicht. Nur wer über dem Durchschnitt steht, dem kann man die höchsten Dinge sagen.“ Grimm: Lün Yü, Gespräche des Konfuzius*

Hier ist der Platz für Rituale, die nach Kongzi's Empfehlung ausgeführt werden sollten, „als ob sie wahr seien“, für Modelle, Vorstellungen, Konzepte und Trainingsvorschriften, die sich als nützlich erwiesen haben, für Techniken, Lehrbücher, Lehrmeinungen, Schriften und Workshops, die das Grundthema immer wieder aus einer anderen Perspektive beleuchten. Und immer wieder: beharrliches, tausendfaches, jahrelanges Üben.

Qi Gong und Taiji üben in einen schwebenden Modus neuronaler Aktivität, in dem sich das sonst prominente Ich abschwächt und das Selbst der Suggestion öffnet: Trance. Das zuzulassen, zu erleben und schließlich daraus klare Intention zu entwickeln, erfordert den persönlichen Kontakt zu Lehrern, weniger Experten technischer Prozesse sondern erfahrene Bergführer, die das Vertrauen wert sind, dass in sie gesetzt wird.

## Der andere Himmel

Die andere Richtung, in die sich der Bambus neigen kann, verlangt ebenso nach ernsthaftem Bemühen und täglicher Übung. Dieser Weg führt zunächst über die Versenkung nach innen, bis dann die Grenze zwischen Ich und Nicht-Ich löcherig wird und irgendwann zerreißt und das Selbst (Atman) mit allem oder mit nichts (Brahman) verschmilzt. Die innere Übung kann mit Meditation oder stillem Qi Gong beginnen und kann sich dann immer bewegungsloser gestalten als Dhanya oder Vedanta (Indien), Chan (China), Bsam Gtan (Tibet), Seon (Korea), Thien (Vietnam) oder als europäisch-moderne Quantenfeldtheologie. Irgendwann verliert sich dann der Weg, jenseits aller Methoden und Konzepte:

*„Warum stehst du hier?“ „Ich stehe hier nur so“ Chan (Zen).*

Das hört sich einfach an. Allerdings sehen viele, die diesen Weg gehen, sehen reichlich „gehalten“ und manchmal auch verkrampt aus, da sie nicht „Nichts“ sind, sondern leben, und gerade dabei sind dieses Leben in sich zu unterdrücken. Ich glaube, dass sich der Weg des sich Versenkens weniger steinig gestaltet, wenn das Ziel der Erleuchtung abhanden kommt. Es ist dann nichts weiter zu tun, außer weiter loszulassen und sich vom Anhaften an Meinungen und Wahrheiten zurückzuhalten.

*Offene Weite. Nichts ist heilig. Bodhidharma*



## Matsuo Bashō

Japan, 1644-1694, Zeichnung von [Yosa Buson](#)

*Kaum sichtbar ist heute der Fuji im Schleier des winterlichen Regens.*

*Und doch!*

*Wie ist er schön!*



*Alter Teich.  
Ein Frosch springt hinein.  
Geräusch des Wassers.*

*Sonne und Mond, Tage und Monate verweilen nur kurz als Gäste ewiger Zeiten und so ist es mit den Jahren auch: sie gehen und kommen und sind stets auf Reisen. Nicht anders ergeht es den Menschen, die ihr ganzes Leben dahinschaukeln lassen, oder jenen, die mit ihren am Zügel geführten Pferden dem Alter entgegen ziehen: tagtäglich unterwegs machen sie das Reisen zu ihrem Aufenthalt.*