

„Taiji ist nicht wichtig, Dao ist wichtig“¹ - Taiji und Spiritualität

von Axel Dreyer

Der Mensch ist in erster Linie ein spirituelles Wesen. Wenn ich von Spiritualität spreche, meine ich den inneren Menschen und seine Beziehung zu etwas, das über ihn hinausweist und an dem er doch wesenhaft Anteil hat.

„Wär nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,
Wie könnt uns Göttliches entzücken?“

Goethe

Dieses Göttliche in uns wird vom äußeren Leben überlagert und manchmal ganz erstickt. Aber wir können uns ihm öffnen und es pflegen, so dass sich inneres und äußeres Leben mehr und mehr durchdringen. Wir leben in der Welt, aber wir sind nicht von der Welt. Viele Menschen glauben an eine über sie hinausweisende, höhere Macht, die sie je nach ihrer kulturellen Herkunft Gott, Allah, Jahwe oder sonst wie nennen. Aber diese Beziehung ist oft vage und diffus und manchmal auch ablehnend. Dafür sind häufig Erfahrungen in der Kindheit und Jugend zuständig, als man durch die Institution Kirche oder Lehrer und Erzieher Gott als Angst machend und strafend erlebt hat. Oder man ist Menschen begegnet, die ein spirituelles Leben zu führen schienen, deren Worte aber nicht mit ihren Handlungen übereinstimmten. Man ist nicht automatisch ein spiritueller Mensch, weil man jeden Tag den Rosenkranz betet, oder sich fünfmal gen Mekka verbeugt. Mir ist ein aufgeklärter Humanismus deutlich lieber als eine esoterische New Age-Romantik oder ein blinder dogmatischer Glaube. Mit gesundem Menschenverstand wird man mit der Zeit Schein von Sein unterscheiden lernen. Als Erwachsene sind wir in der Lage, unser Verhältnis zur geistigen Welt neu zu ordnen, um den göttlichen Funken in uns wieder zu beleben. Mit Taiji bekommen wir ein Werkzeug in die Hand, das unsere innere Entwicklung unterstützt.



Huang Xingxian, 1910-1992
Archiv: Axel Dreyer

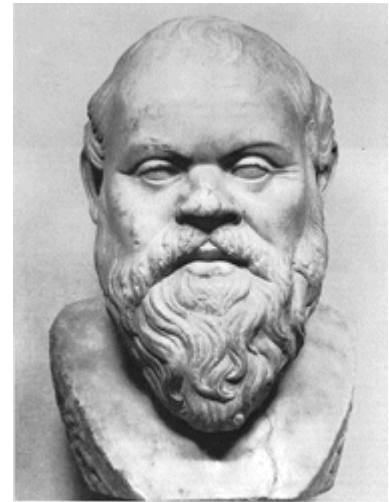
Aber was meinen wir eigentlich, wenn wir von innerer Entwicklung sprechen? Was sind die Merkmale eines innerlich entwickelten, reifen Menschen? Als Taiji'ler müssen wir nach den Antworten nicht lange suchen. Sie werden uns von Konfuzius und Laotse aber auch von vielen anderen Weisheitslehrern in der ganzen Welt gegeben. Der Beginn der Antwort ist, dass neben allen Alltagspflichten Zeit bleiben muss für Muße und Selbstfürsorge. Wir brauchen diese Freiräume, um zu uns selbst zu finden und zu erkennen, dass wir nicht nur aus Rollen bestehen und funktionieren müssen. Unsere tieferen Schichten, das, was uns im Kern ausmacht, hat im Verlauf der Geschichte verschiedene Namen bekommen: In China Xīn - Herzgeist (Tiefer Geist), in buddhistischen Ländern Buddhageist, in Sanskrit Atman, in

unserem Kulturkreis Seele, wahres Selbst, Heiliger Geist usw. Wir stoßen auf diese Namen wenn wir uns fragen wer wir wirklich sind, was den Sinn unseres Lebens ausmacht. Im

1 Aussage von Huang Xingxian

antiken Griechenland war am Apollon-Tempel in Delphi die Inschrift zu lesen „Erkenne dich selbst!“ Sokrates hat diese Aufforderung auf seine Weise ausgeführt: *„Ist es nicht offensichtlich, dass die Menschen am meisten Gutes dadurch erfahren, dass sie sich selber kennen, am meisten Schlechtes aber dadurch, dass sie sich in sich selber täuschen? Denn die, welche sich selber kennen, wissen, was für sie gut ist ... Diejenigen aber, welche sich nicht selber kennen ... täuschen sich in allem, sie verfehlen das Nützliche und geraten ins Übel.“*²

Da wir soziale Wesen sind, gelingt Selbsterkenntnis nur im Austausch mit anderen. Gelebte Spiritualität zeigt sich im Alltag, im Umgang mit anderen Menschen, mit der Welt, sie ist nichts abgehobenes. Mein Gegenüber spiegelt mich, wer ich in diesem Augenblick bin, erkenne ich an seinen Reaktionen. Aber ich kann auch wählen, wie ich anderen begegnen will. Die Art und Weise wie ich auf jemanden zugehe und was ich in ihm sehe, wird bei ihm etwas Vergleichbares aufrufen und sein Verhalten prägen. (Joachim Bauer hat ein aufschlussreiches Buch über dieses Thema geschrieben, mit dem Titel „Warum ich fühle, was du fühlst.“³)



Sokrates, 469-399 v. Chr.

Erinnern wir uns daran, dass wir alle die Veranlagung dazu haben, freie, schöpferische, freudvolle, friedfertige, furchtlose, liebende Wesen zu sein und erkennen wir uns gegenseitig in unserer ganzen Großartigkeit und Kraft! Mir scheint, jeder, der sich in seinem Leben darauf besinnt, wer er tatsächlich ist, ist ein anregendes Beispiel für andere und ermutigt sie, das Gleiche zu tun. Es ist doch nicht so schwer, jeden Morgen zu beschließen, den Satz „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ auch anzuwenden und wenn es mit der Umsetzung immer wieder hapert, ist auch das in Ordnung. Ich habe bei meinen Reisen in Indien den Gruß „Namaste“ sehr schätzen gelernt. Man legt die Handflächen vor dem Herzen aneinander und verbeugt sich vor der anderen Person – eine Geste die besagt, „Ich grüße das Göttliche in dir.“ Wer die Lautstärke, die Betriebsamkeit und die Menschenmengen indischer Städte kennengelernt hat, weiß, wie nervenaufreibend das für einen Europäer sein kann. Aber, ich habe auch erfahren, dass wenn ich den Menschen aufrichtig mit der Einstellung des Namaste begegnet bin, sie mit großer Freundlichkeit reagiert haben, ohne aufdringlich zu werden. Wer sich selbst erkennen will, registriert besser nicht ständig die Unzulänglichkeiten seiner Mitmenschen, da man mit der Zeit dazu neigt, das für wahr zu halten, was man wahrnimmt. Zum Schluss eines meiner Taiji-Seminare hat sich die Gruppe einmal viel Zeit für die Verabschiedung gelassen; jede/r ist auf jemanden zugegangen und hat ihr/ihm wortlos mit offenem Blick in die Augen geschaut. Dieser Augenkontakt wurde so lange aufrecht erhalten, wie er für beide passte. Was dabei geschah, war absolut überwältigend. Wir waren zutiefst ergriffen von der Zartheit, dem Mitgefühl, der Mitmenschlichkeit und der Zuneigung, die uns aus den Augen des anderen entgegenkamen. Wenn man das einmal erlebt hat, nehmen die Zweifel daran, wer man im tiefsten Inneren eigentlich ist deutlich ab.

Ich kündige meine Taiji-Seminare oft mit der Überschrift an „Geerdet, zentriert, entspannt“. Dann folgt ein kleiner Text bei dem es unter anderem heißt: „Taiji bedeutet mit beiden Beinen auf der Erde stehen, sich öffnen und bereit sein zu Aufbruch und Veränderung.“

² Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, I V 2, 26-28)

³ Joachim Bauer. Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffman und Campe Verlag, Hamburg

Erdung und Zentrierung sind natürlich nicht nur wichtige Elemente der Taiji-Praxis, sie finden ihre Anwendung vor allem mitten im täglichen Leben. Wie soll der Tiefe Geist die Führung im Leben übernehmen, wenn man, salopp gesagt, seinen Alltag nicht „auf die Reihe kriegt“? Wer in der äußeren Welt organisiert und funktionstüchtig ist, hat gute Voraussetzungen für den inneren Weg.

Für geraume Zeit besteht das Taiji Training in der Bereitwilligkeit, sich über den Tiefen Geist mit den unteren Energien und dem Körper zu verbinden. Die unteren Energien eines Menschen setzen sich aus der himmlischen (mental), astralen (emotionalen) und ätherischen (feinstofflichen) sowie der physischen Energieebene zusammen. Diese entsprechen dem oberen, mittleren und unteren Dantian. Unser Körper besteht aus einem physischen und einem ätherischen Anteil. Der ätherische Anteil umfasst die Lebensenergie und verbindet die drei physischen Gehirne (motorisches Gehirn [Wirbelsäule und Rückseite des Kopfes], emotionales Gehirn [Solarplexus], mentales Gehirn [Kopf] mit den drei Geistesfunktionen unseres persönlichen Energiefeldes. Die drei Geistesfunktionen sind mit den unteren Energien verbunden und stehen in direktem Bezug zum Tiefen Geist. Sie lauten: Der wahre intellektuelle Geist (die mentale Energieebene), der wahre emotionale Geist (die astrale Energieebene), der wahre bewegende Geist (die ätherische Energieebene.) Die drei Geistesfunktionen haben im denkenden, fühlenden und motorischen Gehirn ihre physische Entsprechung. Während die drei Geistesfunktionen nur zunehmen, wenn man sich bewusst dafür entscheidet, seine Aufmerksamkeit auf den Tiefen Geist zu richten, nimmt das Leistungsvermögen der drei Gehirne aufgrund der alltäglichen Herausforderungen des Lebens automatisch zu.

Wir nehmen die äußere Welt mit den 5 äußeren Sinnen wahr. Diese Wahrnehmungen werden in der Regel von unserem oberflächlichen Geist⁴ und unserem Ego interpretiert, was dann zu unserem persönlichen Weltbild führt. Dieses Weltbild schützen wir, indem wir jeden Stimulus von außen und innen unserem Weltbild anpassen. Wir haben kaum eine Chance, der von uns geschaffenen Matrix zu entkommen. Wenn wir jedoch beschließen, unsere drei Geistesfunktionen zu entwickeln, werden unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen durch die Strukturen des oberflächlichen Geistes weniger stark gefiltert und verzerrt. In seinem „Höhlengleichnis“ greift der antike Philosoph Platon dieses Thema sehr anschaulich auf. Es lohnt sich, den kurzen Text zu lesen, da er dabei hilft, die Wechselbeziehung zwischen Wahrnehmung, Bewusstsein und Realität zu verstehen.

Obwohl das Taiji-Training mit dem Grad der Hinwendung an unseren Tiefen Geist steht und fällt, beginnt es natürlich mit dem Erlernen der äußeren Bewegungsabläufe – den Formen. Aber das Wesentliche einer jeden Trainingseinheit ist ein Übungszustand, der sich deutlich vom Alltagsmodus unterscheidet. Wir begegnen den Anforderungen des Alltags mit klarem Verstand und wachen Sinnen. Doch wenn wir Taiji üben, gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit auf eine tiefere Ebene, auf der die uns bekannten 5 äußeren Sinne und unser Alltagsgeist nur noch eine untergeordnete Rolle spielen. Der Geist tritt in die Ruhe ein und wir aktivieren unsere 5 inneren Sinne – den Sinn für den Zustand der Muskeln, den Sinn für Druckverhältnisse im Körper, den Sinn für Wärme- und Schmerzempfindungen und den Sinn für die Position des Körpers im Raum und die Position einzelner Körperteile zueinander. Unser Alignment, unsere Gelenkpositionen und die Muskelzustände

⁴ Mit dem Terminus oberflächlicher Geist ist keine Wertung verbunden; er ist durch das physische Gehirn auf die physische Welt konzentriert und notwendig, um sich in ihr zurecht zu finden.

Kontraktion und Entspannung lassen sich mit Hilfe unseres Oberflächenbewusstseins noch einigermaßen verlässlich wahrnehmen – wobei selbst diese Verlässlichkeit eines Trainings bedarf. Die Kräfte aber, die durch unseren Körper strömen, oder unser Körper-Energiefeld können wir nur wahrnehmen, sofern wir tiefere Anteile unseres Geistes aktivieren, die mit den tiefen Körperempfindungen oder der ätherischen Energieebene verbunden sind. Dann können wir auf dieser Ebene Gewahrsein und Kontrolle ausüben. Wird der Körper vom Tiefen Geist geführt und angeleitet, wird er zu einem Instrument, das dazu beiträgt, die Verzerrungen, die das Ego im Geist hervorruft, zu relativieren und zu korrigieren.

Innere Entwicklung geht immer auch einher mit dem Abbau der eigenen Negativität und der Zunahme von positiven Einstellungen wie Mut, Vertrauen, Vernunft, Freude, Mitgefühl, Liebe usw. Negativ ist alles, was uns schwächt, was wenig Energie hat, was destruktiv ist. So ist Akzeptanz zum Beispiel energetisch deutlich aufgeladener als Stolz. Negative Energiefelder lassen sich alle auf den grundlegenden Gedanken zurückführen, dass sich mein Glück außerhalb von mir befindet, dass ich mich nicht entschieden habe, ein selbstbestimmtes, harmonisches Leben zu führen. Das Gelingen unseres Lebens von etwas außerhalb von uns abhängig zu machen, führt zu Machtlosigkeit und Schwäche, wir nehmen eine Opferrolle an. Wir haben die Quelle unserer Wirkmächtigkeit auf etwas außerhalb von uns projiziert. Negativität beschränkt und verringert die Resonanz mit dem Tiefen Geist. Wir alle kennen Situationen, wo jemand unsere „Knöpfe gedrückt“ hat. Wir brausen auf oder ziehen uns beleidigt zurück. Wie lernt man emotionale Reaktionen zu verfeinern, Dinge weniger persönlich zu nehmen? Wenn sich die drei Geistesfunktionen eines Menschen zu entwickeln beginnen und der Einfluss des Tiefen Geistes wächst, nehmen die emotionalen Reaktionen, ausgehend vom Ego, ab. Das Ego ist extrem verletzlich und schnell gekränkt. In der Taiji-Praxis dehnen wir unseren Geist immer wieder aus, um das persönliche Energiefeld, das sich eine Armlänge um den Körper herum ausbreitet, zu füllen. Dadurch wird die tiefe emotionale Ebene allmählich mehr und mehr energetisiert und aktiviert. Patrick Kelly rät u.a. zu folgendem Vorgehen, um diese Ebene zu trainieren:

- Ausgehend vom Solarplexus sendet man goldenes Licht zu Menschen, die Hilfe oder Unterstützung brauchen.
- Man geht vom oberflächlichen Geist über in einen ruhigen, entspannten, tieferen Zustand und betrachtet noch einmal die belastenden und schwierigen Ereignisse des Tages. Dabei wird man sich über seine eigenen Motive und die der anderen im Klaren. Man beschließt, immer wieder neu, auf seine Motive zu achten und bei seinen Entscheidungen auf die Interessen anderer Rücksicht zu nehmen.
- Starke hormonelle Reaktionen des Körpers, die in schwierigen Situationen vermehrt auftreten können, können durch ein tiefes Hineinhorchen in den Körper reguliert werden und die wahren, tieferen Emotionen offenbaren.



Ramana Maharshi, 1879-1950

Wenn sich unser Gewahrsein auf den Teil des Geistes konzentriert, der mit dem wahren Intellekt verbunden ist (der himmlischen Energieebene, dem oberen Dantian), kommt die Erinnerung daran zurück, dass wir, wie es in der Bibel heißt, ein Ebenbild Gottes sind. Wenn unsere Wahrnehmung und die Aktivitäten unseres Intellekts mit dem Ego verbunden sind, entsteht ein ganz anderes Bild von uns. Das Ego erkennt nicht, wer wir im tiefsten Inneren

sind. Es ist unsicher, misstrauisch und zweifelt und stellt daher seine Wahrnehmung immer wieder in Frage. Ramana Maharshi, ein indischer Weiser, hat sehr anschaulich beschrieben,



Patrick Kelly, geb. 1950, Archiv: Axel Dreyer

wie der Tiefe Geist erfahren werden kann, wenn wir unser Bewusstsein, das im Tiefen Geist gründet, auf sich selbst zurückführen. „Wird der Geist nach innen, zur Quelle ... gewendet, hört alles gegenständliche Erkennen auf und einzig das Selbst erstrahlt... Der Mond scheint, indem er das Licht der Sonne reflektiert. Wenn die Sonne untergegangen ist, wird der Mond zum Erkennen der Dinge nützlich, doch sobald die Sonne aufgeht, wird er überflüssig, auch wenn er noch sichtbar am Himmel steht. Ebenso ist es mit dem denkenden Geist und dem spirituellen Herzen (Xīn /Herzgeist/Tiefer Geist). Der Geist nützt uns durch sein reflektiertes Licht, in dem wir die Dinge wahrnehmen. Wird er jedoch nach innen gewendet, so versinkt er in der aus sich selbst

strahlenden Quelle... und hat dann nicht mehr Bedeutung als der Mond während des Tages.“⁵

Wer zum Thema Tiefer Geist, untere Energien, Geistesfunktionen usw. mehr wissen will, liest am besten das Buch „Spirituelle Wirklichkeit“ des Taiji-Lehrers Patrick Kelly.

⁵ Die Botschaft des Ramana Maharshi. Alf Lüchow Verlag, Freiburg 2001, S. 28