Qigong und Taijiquan als spirituelle Übungswege

Von Klemens J. P. Speer

Für Klemens Speer sind Taijiquan und Qigong spirituelle Übungswege. Er beschreibt, was er darunter versteht, in welcher Form die meditative, geistige Seite beim Üben von Qigong oder Taijiquan entwickelt werden kann und wie Unterrichtende dies gegebenenfalls weitergeben können. Um die eigene Reflektion zu diesem Thema anzuregen, stellt er Fragen, die Übende und Unterrichtende selbst beantworten sollen.

ABSTRACT

Qigong and Taijiquan as spiritual paths of practice
By Klemens J. P. Speer
For Klemens Speer, Taijiquan and Qigong are spiritual paths of practice. He describes how he understands this concept, in what form the meditative, mentally oriented aspect of Qigong or Taijiquan practice can be developed and how teachers can pass this aspect on. In order to encourage a personal reflection on this theme, he asks questions that practitioners and teachers can answer for themselves.

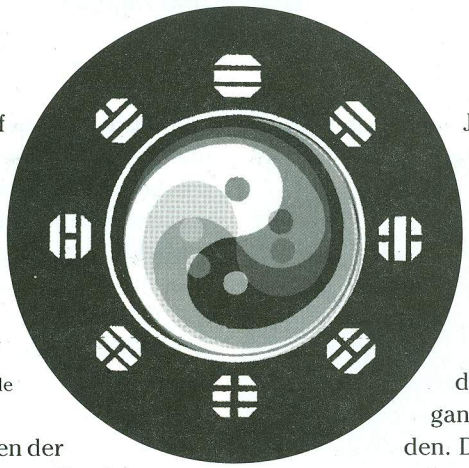
Können Qigong und Taijiquan als spirituelle Übungswege praktiziert werden? Was bedeutet in diesem Zusammenhang spiritueller Weg? Es ist bekannt, dass beide Disziplinen auch als Meditation in Bewegung geübt werden. Teilweise wird in diesem Zusammenhang von einem geistigen Weg im Qigong und im Taijiquan gesprochen und es wird empfohlen, neben den gesundheitlichen, den entspannenden Wirkungen und den Kampfkunstaspekten diese Bewegungskunst auch als »meditativen Übungs- und Lebensweg« zu praktizieren.

Qigong und Taijiquan können bekanntlich unter verschiedenen Ausrichtungen geübt und unterrichtet werden, die jeweils ihre eigene Berechtigung haben. Je weiter der Übungsweg voranschreitet, desto mehr entsteht vielleicht die Frage: Was ist das Ziel meiner Übung?

Das Wort Spiritualität ist zu einem Modewort geworden und ein schillernder Begriff, der viele Bedeutungen annehmen kann. Laut Duden versteht man unter Spiritualität: *»Geistigkeit; inneres Leben, geistiges Wesen«*. Hier soll Spiritualität jedoch in einem ganzheitlicheren, umfassenderen, integraleren Sinn verwendet werden. Der integrale Bewusstseinsforscher und Philosoph Ken Wilber nennt in seinen Studien mindestens fünf mögliche Definitionen von Spiritualität und betont, dass man sich zunächst darüber einigen muss, welche Definition man verwendet, wenn man darüber sprechen oder schreiben will.

Ich möchte mich hier nur auf zwei der möglichen Definitionen nach Wilber beziehen, da sie die einzigen sind, die in dem hier dargestellten Zusammenhang einen Sinn ergeben:

- *»Spiritualität ist selbst eine Entwicklungslinie für sich und zwar die Entwicklungslinie des höchsten persönlichen Interesses.«* Sie ist dann eine Entwicklungslinie, die sich durch alle Ebenen der persönlichen Entwicklung zieht. Dies meint hier: Qigong beziehungsweise Taijiquan wird selbst zu einer Übung des höchsten Interesses, um Erleuchtung, Befreiung oder Erwachen zu erlangen. Ist das Üben



Wenn das Yin/Yang-Symbol als rotierende Kugel gesehen werden kann, wo sind dann die acht Richtungen?

und das ganze Leben auf diesen Fokus gerichtet, so kann dadurch das Üben eine starke Motivation erhalten.

- *»Spiritualität bezieht sich im Grund auf Gipfelerfahrungen, nicht auf Stufen.«* (Ken Wilber: Integrale Psychologie, Arbor 2001, S. 150)

Statt auf Stufen oder Ebenen der Entwicklung verweist der Begriff auf die höchste Erfahrung eines Bewusstseinzustandes von Non-Dualität oder die Einheit mit dem Dao, dem tiefsten inneren Wesen. Diese geistig, meditativ wahrgenommene Erfahrung, ganz in der Präsenz des Augenblicks, ganz im Hier und Jetzt, ist völlig wertfrei, aber für den Erfahrenden absolut. Ja, so ist es!

Eine Erfahrung von Non-Dualität stellt die normale Alltagsperspektive eines Menschen völlig auf den Kopf. Ich möchte versuchen, dies mit Hilfe der Metapher von Welle und Meer deutlich zu machen: Die Alltagsperspektive der Welle ist, sich nicht darüber bewusst zu sein, dass sie ein Teil des Meeres ist. Dies kann unter anderem dadurch zustande kommen, dass sie sich als so klein erlebt, dass sie das Meer nicht überblicken kann und sich nicht gewahr ist, dass sowohl sie selbst als auch das Meer aus Wasser bestehen und sie damit ein und dasselbe sind.

Die Perspektive des erwachten Geistes dagegen ist: Die Welle ist erwacht zum Meer. Sie ist sich bewusst geworden, dass sie selbst das Meer ist. Wie klein die Welle auch sein mag, sie lässt sich letztendlich nicht vom Meer trennen, denn beide bestehen aus Wasser. Nun schaut das Meer auf sich selbst als Welle und erlebt sich selbst in allen Wellen des Meeres. Aus dieser Perspektive gesprochen kann Wilber auch sagen: Es gibt nur Ganze/Teile.

Unter Spiritualität wird hier also verstanden, dass mit Hilfe von Taijiquan und Qigong diese höchste erfahrbare, geistige Bewusstseinsebene angestrebt werden soll. Dies wird dadurch verstärkt, dass der Übende in seinem Leben das höchste Interesse und die höchste Aufmerksamkeit seinem Übungsweg widmet.

Wenn also Qigong und Taijiquan als spirituelle Übungswege praktiziert werden, dann geht es in diesem Sinne darum, den Weg so zu gestalten und sich so zu öffnen, dass diese tiefe Erfahrung einer anderen Ebene (die Erfahrung, das Meer zu sein, oder die Einheit mit dem Dao) möglich werden kann. Doch: Je mehr man sie anstrebt, umso mehr verhindert man sie. Es geht um den »Tanz auf des Messers Schneide« oder anders ausgedrückt um ein »müheloses Bemühen«, nur dann kann diese andere Dimension in ihrer ganzen Tiefe erfahren werden. Dieses Umschalten auf eine andere Ebene ist an sich »nichts Besonderes« und dennoch ist es für viele Übende schwer, das ist das Paradoxe daran.

Ohne die Erfahrung, dass »alles Eins ist« herrscht leider häufig großes Unverständnis, da sich die Erfahrung sprachlich nicht vermitteln lässt. Hat man eine solche Erfahrung gemacht, dann ist nach dem Erwachen vor dem Erwachen. An der äußeren Welt hat sich nichts verändert. Aber: Die Sicht auf die Welt als Ganzes ist völlig neu. Und der Übende beginnt tief von innen heraus zu verstehen und entwickelt Weisheit und Mitgefühl. Der Mensch beginnt sich grundlegend zu verändern, wenn er eine tiefe Erfahrung von Einheit gemacht hat und diese wertschätzt und ernst nimmt. Erst dann kann er beginnen sie authentisch weiterzugeben, obwohl er immer noch damit beschäftigt sein wird, diese Erfahrung zu vertiefen und ins Leben zu bringen.

Offene, leere Weite – nichts von heilig, aber frei.
Fotos und Grafik: Archiv K. Speer

Welche Bedeutung haben in diesem Zusammenhang Kampfkunst, Körperstrukturarbeit, Gesundheitsübung und Energiearbeit?
Was bedeutet dann Körper/Geist-Training?
Welchen Einfluss hat die langsame Bewegung im Atemrhythmus auf den geistigen oder meditativen Weg?

Gibt es einen Unterschied zwischen Meditation und Spiritualität im Qigong und im Taijiquan?

»Was vollendete Menschen lernen, ist nichts anderes, als ihre Natur mit der weiten Leere zu verbinden und des lautlosen Unendlichen gewahr zu sein.« …

Auszug aus dem »Huainanzi«, ca. 200 v. Chr., dem vierten großen Werk neben dem Daodejing und dem Zhuangzi und dem Wenzi (zitiert nach Thomas Cleary, S. 53/53)

Die Übungsgruppe eine irdische Energiespirale?

Wie kann ich die Erfahrung der Dualität hinter mir lassen?

Im Alltagsbewusstsein erleben die meisten westlichen Menschen die Welt als materiell, nicht als geistig oder spirituell. Einerseits gibt es also die Ebene »Materie«, die Sicht von außen auf die Welt, auch Vordergrund oder Diesseits genannt, »etwas« Fassbares wird erfahren. Andererseits steht dieser Ebene der »Geist«, die geistige Welt gegenüber. Sie wird auch als Innensicht bezeichnet oder Hintergrund oder Jenseits genannt, das sogenannte »Nichts«, in dem alles enthalten ist. Diese Erfahrung ist für viele Übende nicht oder noch nicht greifbar.

Spricht man von beiden Ebenen, so werden sie oft als Dualität wahrgenommen. Paradox ist jedoch, dass in der Erfahrung von Einheit, der Non-Dualität oder des Nichts die materielle Ebene, das Etwas integral enthalten ist.

In meine Mitte kommen heißt in diesem Zusammenhang, die Einheit erfahren und durch die Art und Weise der Übung diese Erfahrung anzustreben, ohne dass ich sie bewusst machen kann. Auch das ist paradox und sprachlich nicht wirklich zu vermitteln. Die wirkliche Mitte bildet also die Tiefe und die Verbundenheit mit dieser Erfahrung.

Wie muss also mein Üben gestaltet werden, um ein Eintauchen in diese Erfahrung zu ermöglichen? Es wird generell zwischen zwei verschiedenen Ansätzen des Übens unterschieden: dem Üben mit einem Fokus und dem Üben ohne Fokus.

Das Üben mit einem Fokus bedeutet im Qigong und im Taijiquan, sich ganz auf einen Aspekt des Übens zu konzentrierten. Zum Beispiel auf das Sinken, das Aufrichten, das Zentrieren, auf das Fließen oder auf das geistige Loslassen. Konzentrationspunkte können auch Akupunkturpunkte oder die drei Dantian sein.

Das Üben ohne Fokus bedeutet auf eine Konzentrationshilfe zu verzichten und in die Leere oder das Nichts einzutauchen. Dies wird, insbesondere anfangs, häufig als schwieriger empfunden, da hierbei der Geist leichter ins Denken, Träumen oder Dösen abschweifen kann. Als Einstiegshilfe kann die Aufmerksamkeit auf die Bewegung als Ganzes gerichtet sein. Dann geht es aber darum, auch diesen Aspekt loszulassen und sich ganz in ein selbstvergessenes Üben zu versenken.

Welche Rolle spielen die Aufmerksamkeit und die Konzentration?
Welchen Einfluss haben Sprechen und Austausch im Unterricht auf die Erfahrung?
In welchem Verhältnis stehen das Erklären und Erläutern des Lehrers und damit das Sprechen und der Austausch mit den Schülern zu Phasen des Schweigens und der Stille?
Sind Phasen der Ruhe beim Üben immer erforderlich oder geht es auch ohne Stille?

»Meister Zhu sagte: ›Wahre die Mitte und hüte dich davor, abzuschweifen.‹ Willst du die Mitte wahren, dann musst du die Aufmerksamkeit nach innen wenden und sie auf einen Bereich richten, der 1,3 Zoll unterhalb des Nabels liegt. Du solltest daran weder zu sehr festhalten noch davon abkommen; du solltest dich weder zu sehr darauf fixieren noch allzu gleichgültig sein. Dies bedeutet die Mitte innerhalb des Körpers suchen. Als nächstes suchst Du die Mitte, die sich nicht im Körper befindet. Die klassische ›Schrift über das Gleichgewicht der Mitte‹ sagt, die Mitte sei ›bevor die Emotionen aufsteigen‹. In jener Zeit, in der die Emotionen noch nicht aufgestiegen sind, achte auf das Nicht-Wahrgenommene in deinem innersten Geist, und die Essenz des Bewusstseins wird gefestigt und der Belebende Geist wird klar sein.

Ist der Belebende Geist klar, so ist die Energie durchdringend. Verwirklichst du dies, dann er-

blickst du dein ursprüngliches Wesen. Das bedeutet die Mitte suchen, die nicht im Körper liegt.«
Aus »Worte über den Weg« von Zhang Sanfeng, etwa in der Zeit von 1391 bis 1459 n. Chr. (zitiert nach Thomas Cleary, Seite 267)

Kann das Einssein mit dem Dao wirklich gelehrt werden?

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich, dass das Ziel des spirituellen Übungsweges nicht wirklich im rationalen Sinne gelehrt werden kann, obwohl alle spirituellen Lehrer viele Worte benutzen, um das Ziel und den Weg dorthin zu beschreiben. Die Konzentration auf einen Fokus ermöglicht die Erfahrung der leeren offenen Weite, des »Einsseins im Dao« ebenso wie die Konzentration auf eine leere, offene Weite, in der die »Erfahrung des Ganzen« in einem Punkt zusammenfallen kann.
Dies ist in sich ähnlich widersprüchlich wie die Erkenntnis der Quantenphysik, dass die letzte Wirklichkeit sowohl als Partikel oder Teilchen (Quantum) als auch als Welle oder Licht erfahren werden kann.
Die Antwort auf die Frage lautet also: Nein, ein Weg kann nicht wie eine Sprache oder wie rationale Mathematik gelehrt werden. Es geht darum, eine eigene Erfahrung zu machen, in der Übung oder im Alltag. Der Übende kann sich mehr und mehr für diese Erfahrung öffnen beziehungsweise sie kann ihm plötzlich wie ein Geschenk zufallen. Sie kann letztendlich nicht gelehrt oder gemacht werden. Es geht also um das selbstvergessene Üben ohne Ziel. Nur dazu kann der Unterrichtende immer wieder ermutigen oder Vorbild dafür sein. Der Lehrer kann mit dem Finger (der Übung) auf den Mond (das Einssein mit dem Dao) zeigen, aber der Finger ist nicht der Mond.
Tiefe Erfahrungen können bestenfalls »von Herz zu Herz« intuitiv überspringen, weitergegeben und von Lehrer oder Meister bestätigt beziehungsweise überprüft werden. Der Übende kann sich nur für sie öffnen. Eine innere Haltung von Offenheit oder »Nichtwissen«, ein »Üben in Vergessenheit« sind also sehr hilfreich beziehungsweise Voraussetzung.
Dies bedeutet für den Unterricht, dass Fragen der Schüler in Bezug auf den Übungsweg zur Erfahrung des »Einsseins mit dem Dao« nur mit in sich widersprüchlichen Aussagen beantwortet werden können. Zum Beispiel: Tue dies, aber vergiss das andere nicht! Mal lautet die Antwort auf dieselbe Frage ja und mal nein, oder sowohl als auch beziehungsweise dies nicht und das nicht.

Himmlische Energie auf die Erde bringen – wie kann das gelingen?

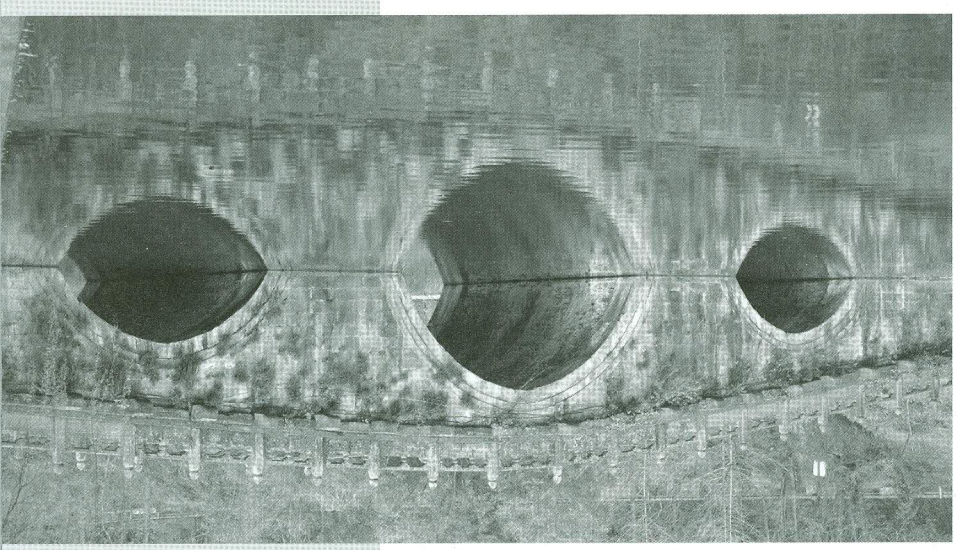
Was ist ein Weg, ein Übungsweg, ein Lebensweg, ein Lernweg?
Wie verstehe ich Taijiquan und Qigong – als Kampfkunst, Gesundheitsübung, Entspannungsübung als Meditation in Bewegung?
Wie fügen sich diese Aspekte in eine Ausrichtung auf einen spirituellen Übungsweg in Eins zusammen?
Benötige ich dafür ein Lehrkonzept, ein Lehrsystem, eine Summe von Unterrichtsmethoden?
Und welche Rolle spielen eine klare Unterrichtsstruktur und Spontanität im Unterricht?

»Fehlt es an Verständnis, dann kommt es zu allen möglichen verschiedenen Ansichten und Meinungen, Theorien bilden sich heraus und führen zu verschiedenen Schulen und Sekten, die alle an einem besonderen Standpunkt festhalten und andere ablehnen. Indem sie sich starrköpfig an ihre Lehren klammern, attackieren und provozieren sie einander; und da sie alle auf eine bestimmte Sichtweise fixiert sind, ergehen sie sich in Debatten und wollen jeweils ihre eigenen Doktrinen durchsetzen. Sie alle wollen Hüter des Weges sein und obwohl sie sich dessen rühmen, verfallen sie in Extreme. Der Geist, der den Weg versteht, ist vollkommen unparteiisch und der Wahrheit verpflichtet.«
Aus der »Inschrift der 100 Zeichen nach Urahn Lü«, geb. 648 n. Chr. (zitiert nach Thomas Cleary, Seite 141)

Aus welcher Perspektive übe oder unterrichte ich? Wo stehe ich auf meinem Weg?

Wenn also Qigong und Taijiquan als spirituelle Übungswege unterrichtet werden sollen, entsteht die zentrale Frage, aus welcher Perspektive wird unterrichtet? Hat der Unterrichtende selbst eine Erfahrung von Einheit, von Non-Dualität gemacht und inwieweit wurde diese

In seinem Buch »Taijiquan und Qigong – Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebensweges« (Lotus Press) geht Klemens Speer ausführlicher auf die Themen dieses Artikels ein.



Wo ist in kosmischen Dimensionen oben und unten?

Erfahrung bereits solide integriert und in den Alltag gebracht? Zudem heißt das, sich einzulassen auf eine lebenslange Aufgabe, einen Lebensweg mit vielen Hürden und Hindernissen, der nicht leicht zu meistern ist.

Die Frage, die daraus entsteht, ist: Kann ich mich als Übender und/oder Unterrichtender selbst prüfen? Oder wo stehe ich auf meinem Weg? Habe ich bereits eine authentische Erfahrung gemacht? Traue ich mir zu, mich selbst zu prüfen? Meine persönlich Antwort dazu ist, bis zu einem gewissen Grad ja. Die Gefahr dabei ist, sich zu irren und sich weiter (oder weniger weit) zu wähnen, als man ist, und dabei sein Ego aufzublähen (oder sich zu unterschätzen).

Zudem: Es gibt im Westen keine allgemein anerkannte Tradition, die Gipfelerfahrungen, Erfahrungen der Einheit mit dem Dao im Qigong oder Taijiquan, also den Entwicklungsstand prüft. Eine Prüfung ist zudem nur von »Herz zu Herz« möglich, zwischen Lehrer und Schüler, Meister und Lehrer oder zwischen Kollegen. Aber wer bestimmt das Maß? Im Zen ist das anders: Dort gibt es anerkannte Übertragungslinien, die auf die Prüfung der höchsten Erfahrung ausgerichtet sind.

Es wäre sinnvoll auf die Suche zu gehen nach klaren daoistischen Übertragungslinien für Qigong und Taijiquan. Dann tauchen jedoch gleich die Fragen auf, ob sie in China oder Asien noch zu finden sind und wer beurteilt, ob es sich um eine authentische Übertragungslinie handelt? Hier kommt dann gleich das Thema Vertrauen ins Spiel, welchem Lehrer oder Meister kann ich vertrauen, dass er mir die »Erfahrung der letzten Wirklichkeit« vermitteln kann? Wünschenswert wäre, dass eigene, an unseren Kulturkreis angepasste Übertragungslinien entstehen würden, so wie Willigis Jäger die erste eigenständige deutschsprachige Zen-Linie gegründet hat, nachdem er selbst vorher bestätigt wurde durch eine japanische und eine chinesische Tradition.

Bin ich ein Suchender?
Was suche ich?
Wo stehe ich in meiner Suche?
Gibt es etwas zu finden?
Habe ich etwas gefunden?
Bin ich angekommen?
Wo bin ich angekommen?
Wie bin ich dorthin gelangt?
Brauche ich Unterstützung?

»Jene die das Dao erlangen, durchleben im Allgemeinen sieben Phasen:
In der ersten Phase erreicht der Geist Stabilität und bemerkt Einflüsse der Wahrnehmung schnell.
In der zweiten Phase schwinden alle existierenden Komplexe, und Körper und Geist werden leicht und frisch.
In der dritten Phase heilen jene, die das Dao erlangen, unnatürliche Schädigungen und stellen ihre ursprüngliche Lebensphase wieder her.
In der vierten Phase dehnt sich ihre Lebensspanne auf zehntausend Jahre aus. Dann werden sie Unsterbliche genannt.
In der fünften Phase läutern sie ihren physischen Körper und wandeln ihn in Energie. Dann werden sie wahre Menschen genannt.
In der sechsten Phase wird die Energie zu Belebendem Geist verfeinert. Dann spricht man von spirituellen Menschen.
Die siebte Phase ist erreicht, wenn sie den Belebenden Geist so sehr verfeinert haben, dass er sich mit dem Dao vereinigt. Dann heißen sie vollkommene Menschen.
Was die Wahrnehmungsfähigkeit betrifft, so gewinnt sie von Phase zu Phase an Klarheit. Ist die allerletzte Phase verwirklicht, dann ist die Weisheit vollkommen.«

Aus den Lingbao-Schriften: »Über das Festigen und Beobachten des spirituellen Juwels des offenen Geheimnisses« aus der »Schule der Vollkommenen Wirklichkeit« (zitiert nach Thomas Cleary, Seite 196)

Lassen sich das Ziel der Übung, ihr Sinn und Nutzen vermitteln?

Das Ziel der Übung wurde bereits im ersten Abschnitt beschrieben. Aber was ist ihr Sinn? Der Sinn der Erfahrung der Einheit mit dem Dao ist, dass sich alle Alltagsprobleme stark relativieren und aus einer übergeordneten

Literatur:

Ken Wilber:
»Integrale Psychologie – Geist, Bewusstsein, Psychologie, Therapie«, Arbor 2001

Lao-Tse:
»Tao-Te-King. Das heilige Buch vom Tao und der wahren Tugend«, neu übertragen und mit einer Einführung versehen von Wolfgang Kopp, Ansata, dritte Auflage 1994

Thomas Cleary (Hrsg.):
»Die Drei Schätze des Dao. Basistexte der Inneren Alchemie. Über die Harmonie von Körper, Geist und Seele«, Edition Steinrich 2012

Perspektive von Ganzheit, Einheit und Verbundenheit gesehen werden können. Aus diesem Sinn heraus ergibt sich ein ganz praktischer Nutzen: erkannt zu haben, dass es auch im Alltag sinnvoll ist, wie in der Erfahrung, ganz im Hier und Jetzt zu sein und sich nicht über die Vergangenheit zu ärgern und über die Zukunft Sorgen zu machen.
Dieser Sinn und Nutzen der Übungen kann nur durch eigene Authentizität (Vorbild) vermittelt werden. Es kann sehr hilfreich sein, in der Unterrichtsgruppe die Schüler über ihre eigenen Erfahrungen sprechen zu lassen, oder der Übungsleiter spricht über seine Erfahrungen (die vielleicht aus authentischen Erfahrungen im Sinne von Einssein mit dem Dao stammen) und erreicht damit die Herzen der Schüler und kann sie berühren. Dazu ist eine offene und freie Atmosphäre in der Gruppe erforderlich, um ein Weitergeben von Herz zu Herz zu ermöglich.

Wie gehe ich mit Erfolgen und Misserfolgen (der Schüler), beim Üben und im Leben um?
Welche Bedeutung haben körperliche Festigkeit und Beweglichkeit bei energetischen und geistigen Durchbrüchen?
Wie kann ich innere Krisen hilfreich begleiten?
Was kann ich tun, um innere Entwicklung zu unterstützen und ein inneres Gleichgewicht und die Mitte des Schülers zu stärken?
Welche Bedeutung (Sinn) wird der Verbindung von Übung und Alltag beigemessen?
Wie kann sinnvoll geübt werden, so dass ein Zuviel und ein Zuwenig vermieden werden?
Wie kommen Yin und Yang, Himmel und Erde, Sein und Nichtsein in der Allverbundenheit ins Gleichgewicht?

»Ist die Begierde erst einmal ausgeschaltet, so verschwindet alles: Wünsche, Ablehnung, Anziehung, Kummer, Angst, Zorn, Egoismus, Emotion. Aber die Menschen halten an den Begierden fest, als wären sie in eine tiefe Schlucht gestürzt. Sie versuchen zwar, sich schwimmend zu retten, aber es gibt kein Ufer. Wessen es zuallererst bedarf, ist Geduld, das heißt, dass du dich selbst betrachtest und dich mit wachsender Intensität prüfst. (…) Vermagst du spielerisch umherzustreifen, in der Welt ein und aus zu gehen, ohne dich beeinflussen oder binden zu lassen, dann suchst du als nächstes voller Hingabe den Geheimnisvollen Pass [übst den Kleinen himmlischen Kreislauf K. S.] und läuterst die Drei Schätze [Jing, Qi und Shen K. S.].«
Auszug aus der »Inschrift der 100 Zeichen« nach Urahn Lü (zitiert nach Thomas Cleary, S. 123)

Wie können Unterrichtende eines spirituellen Übungsweges ihren Unterricht reflektieren?

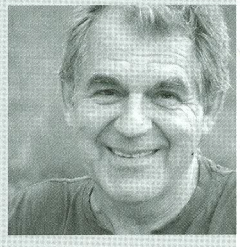
Hat der Unterrichtende eine tiefe Erfahrung von Einheit mit dem Dao gemacht, wird es ihm leichter fallen, das Ziel des Übens und den meditativen, spirituellen Sinn und Nutzen zu vermitteln. Auch wenn er diese Erfahrung noch nicht gemacht hat, kann ein Unterrichtender mit entsprechender Qualifikation sehr wertvolle und wichtige Hinweise für das Üben geben, da Qigong und Taijiquan ganzheitliche Übungssysteme sind: vom Körper zur Vitalität (Jing), zur Energie (Qi), zum Geist (Shen), über den leeren Geist (Xu) zum Nichts (Wu) bis zur Allverbundenheit (Dao).

虚 Xu
无 Wu
道 Dao

Die dynamische Spirale des Lebens vom Handwerker als ideale Treppe kunstvoll gemauert. Was ist mein Handwerk? Übungswerk?

Jeder Übende und Unterrichtende kann sich also auch schon von Beginn an für einen spirituellen Weg öffnen beziehungsweise sich darauf ausrichten. (Siehe hier die erste Definition nach Wilber: Spiritualität als Entwicklungslinie des höchsten Interesses). Typisch für Qigong und Taijiquan sind: Wird das Üben als ein ganzheitlicher Weg gestaltet, öffnet sich das Bewusstsein mit der Zeit mehr und mehr für die Wahrnehmung der Allverbundenheit (Dao), ohne dass es zu plötzlichen Durchbruchserfahrungen kommen muss. Ob mit intensiver Erfahrung oder ohne, das regelmäßige Weiterüben ist sehr wichtig.
Als Unterrichtender geht es darum, die Schüler dort abzuholen, wo sie angekommen sind. Jeder Lehrer kann jedoch nur bis dahin führen, wo er selbst steht. Hat seine Erfahrung noch nicht die erforderliche Tiefe erreicht, dann ist es gegebenenfalls notwendig, selbst wieder Rat und Unterstützung bei einem Leh-

精 Jing
气 Qi
神 Shen



Klemens J. P. Speer
ist Zen-, Qigong- und Taijiquan-Lehrer und Taijiquan-Ausbilder, seit mehr als 30 Jahren mit sitzender und bewegter Meditation unterwegs und hat über 25 Jahre Unterrichtserfahrung. Er bietet eine dreijährige Weiterbildung zum Thema »Ost-West-Spirit« an. Klemens Speer ist Autor über seine Nahtoderfahrung sowie von drei Büchern zur sitzenden und bewegten Meditation. Er ist Mitglied in vier großen Qigong- und Taiji-Verbänden in Deutschland und setzt sich im Rahmen seiner Möglichkeiten für deren gemeinsames gesellschaftliches Anliegen ein.

rer oder Meister, der weiter ist, zu suchen und sein eigenes Üben zu vertiefen. Es kann dann die Aufgabe des Unterrichtenden sein, den Übenden an einen anderen Lehrer oder an einen Meister mit mehr Erfahrung weiterzuvermitteln: »von Herz zu Herz«. Wenn dem Unterrichtenden dieser Hintergrund bewusst ist, hat er eine Möglichkeit, seinen eigenen Standort zu reflektieren. Qigong und Taijiquan als spirituelle, geistige Übungswege bringen daher besondere Herausforderungen und Fragen an das Üben und die Unterrichtsgestaltung mit sich, die es ganz ohne Wertung zu beantworten gilt:

Welche Rolle spielen schweigendes Üben, Reflexionen zwischen Lehrer und Schüler und intuitives Lernen für den Einzelnen und für die Gruppe?
Arbeite ich nur im Stehen oder Gehen oder auch im Sitzen und Liegen?
Wie ist das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis in Bezug auf Erklären, Fragen und intuitives Erkennen?
Wie durchgeplant ist mein Unterricht und wie viel Raum ist für Spontanität?
Welche Rolle spielen dabei Austausch und Stille?
Welche Aufmerksamkeit widme ich der Entwicklung der Gruppe als Ganzer und jedem einzelnen Schüler?
Habe ich dabei verschiedene Entwicklungsschritte und ihre hellen und dunklen Seiten im Blick?
Wie beurteile ich spirituelle Entwicklung?
Habe ich das Verhältnis der Dualitäten (Materie und Geist, Sein und Nichtsein, Teile und Ganzen, Yin und Yang, ...) zur Allverbundenheit im Blick?

»Die drei Verhaltensregeln sind die folgenden: Erstens reduziere die Dinge, in die du verwickelt bist; zweitens entledige dich deiner Begierde; drittens beruhige den Geist. Wenn Du diese drei Regeln eifrig praktizierst, ohne nachzulassen oder zurückzufallen, dann wird das Dao von selbst kommen, ohne dass du es absichtsvoll suchen müsstest. In einem klassischen Werk heißt es: ›Können die Menschen immer klar und rein sein, dann kommt das ganze Universum auf sie zu.‹ Ziehen wir das in Betracht, sollten wir dann nicht Vertrauen in diese essentielle Methode haben?«

Aus der »Abhandlung der Lehren des Wang Zhe (11. Jahrhundert) von Zang Sanfeng« (zitiert nach Thomas Cleary, S. 260)