

# Von der Welle getragen

**überarbeiteter Beitrag von Klemens J.P. Speer  
aus der Zeitschrift DAO 4/98**

Darüber spricht man nicht! Diesen Eindruck gewann Klemens J. P. Speer beim ergebnislosen Durchforsten von Taijiquan-Literatur nach persönlichen Berichten über Qi-Erfahrungen. Warum das so ist, kann er nur vermuten: Empfindungen einer anderen Dimension in Worte zu fassen sei schwierig. Klemens J. P. Speer hat es gewagt und sein Erlebnis aufgeschrieben.

Eine Woche Taijiquan bei meinen Lehrern Toyo und Petra Kobayashi im Franziskanerkloster in Dietfurt hatte ich bereits absolviert, als sich ein Zazen-Sesshin anschloss. Ich besprach mit dem Zen-Meister Paul Shepherd Choun meine Schwierigkeiten, Taijiquan und Zazen nicht miteinander zu vermischen. Der Zen-Meister empfahl mir, im Dokusan die beiden Übungen Taijiquan und Zazen klar zu trennen und beim Zazen den Atem zu beobachten.

An einem noch warmen Abend, die Sonne war schon untergegangen und es fing leicht an zu dämmern, traf ich mich nach der letzten Sitzrunde im Zen-Dojo mit Walter, einem Taijiquan-Lehrer aus Süddeutschland zum Üben der Langen Form am Forellenteich im Klostergarten. Die Fische ließen bei ihren abendlichen Sprüngen nach den tanzenden Mücken das Wasser plätschern, so dass die kreisenden Wasserwellen das Spiegelbild der Dorfkirche auf der Oberfläche des Wassers verzerrten. Wie bei einer Parade sprangen nacheinander vier Forellen in derselben Linie und in gleichen Abständen aus dem Wasser auf und tauchten blitzschnell wieder unter. Ich war erstaunt, weil es aussah, als wäre es nur eine Forelle gewesen oder besser gesagt, ich konnte nicht glauben, dass es nur eine gewesen sein konnte. Ich empfand die "Forellenparade" wie einen Startschuss zum Beginn unserer Langen Form.

Wir begannen, und ich hatte das Gefühl, in einer außergewöhnlich guten, ruhigen und aufmerksamen Stimmung zu sein. Die Bewegungen flossen leicht, und die Atmosphäre am Teich nahm mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit gefangen. Am Anfang des dritten Teils der Langform schloss ich die Augen, als sich der kurz aufflackernde Gedanke an eine Wasserwelle zur Wahrnehmung dieser Welle in der Taijiquan-Form manifestierte.

## **"Die Bewegungen flossen langsam, leicht und kraftvoll"**

Ich spürte plötzlich mit großer Intensität eine Energiewelle, die die Schnelligkeit und den Rhythmus der Form bestimmte. Ich hatte das Gefühl, von dieser Welle getragen und geführt zu werden und empfand eine außerordentliche Leichtigkeit und Kraft in meinen Bewegungen.

Von dem Bild der Welle im fließenden Rhythmus des Taijiquan hatte ich meinen Schülern oft erzählt, aber noch nie hatte ich es so beeindruckend deutlich erfahren. Bisher hatte ich mir immer vorgestellt: "Von der Zentrierung auf dem linken Fuß bis zur Zentrierung auf dem rechten Fuß fließt eine Welle. Wenn sie rechts angekommen ist, sieht es aus, als ob sie stehenbleibt, aber sie bleibt nicht stehen. Das ist der Moment, wo die Gischt über den Kamm der Welle bricht. Es kommt zu einer sich drehenden, schraubenden zentrierenden inneren Bewegung nach unten, auf einer Stelle. Das Symbol der Welle wird auch beim Ein- und Ausfließen des Atems und im 'Stehenbleiben', der Umkehrung des Atems sichtbar. "Nun erfuhr ich, wie sich die Energiewelle anfühlt. Sie hatte eine solche Kraft, dass ich Mühe hatte, die Energie in den Füßen zu konzentrieren. Die Welle trug mich von Figur zu Figur. Sie strömte breit von außerhalb des Körpers in mich, verdichtete und sammelte sich in den Beinen



und Füßen und bewegte sich ohne mein Zutun in die nächste Figur hinein. Die wahrgenommene Energie war deutlich mehr als ich es bin. In der fortgeschrittenen Abenddämmerung begann ich mich zu sorgen, dass ich in den Teich fallen könnte.

### **"Wahrnehmung der Welle ein Geschenk"**

Am Ende der Langform riss diese Wahrnehmung ab. Da ich das Qi-Empfinden besonders bei den "Wolkenhänden" gespürt hatte, wiederholte ich sie, konnte die Qi-Erfahrung jedoch kein zweites Mal aufleben lassen.

Nach fast fünfzehn Jahren Übens und zehn Jahren Unterrichtspraxis betrachte ich eine solche Bewusst-Seins-Erfahrung als großes Geschenk. Mir ist bestätigt worden, dass der meditative Aspekt des Taijiquan (Einswerden mit dem Dao, dem kosmischen Sein) erlebbar ist und neben den Techniken und Prinzipien einen eigenständigen Platz einnimmt. Die Form kann nur korrekt geübt werden, wenn neben der "äußeren Form" ("äußere Prinzipien" und Techniken) auch die "innere Form" ("innere Prinzipien": geistige Sammlung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, liebevolle Hingabe) gepflegt wird. Viele suchen Qi-Erfahrungen nur im Tuishou, als wären sie nur in den Partnerübungen zu spüren. Auch in den Partnerübungen kommt es darauf an, zusammen mit dem Partner/der Partnerin an der "inneren Form" zu arbeiten.

Die gesundheitlichen, energetischen Aspekte des Taijiquan bereiten auf meditative Erfahrungen vor. Geistig-seelisch müssen wir zu Ruhe, Ausgeglichenheit und geistiger Stille fähig sein, um mit uns und der Umwelt in Harmonie zu kommen. Nicht das Wollen und Machen sind entscheidend, sondern das Sein, das "sich dem Energiefluss hingeben können".



### **"Prinzipien mitten im Alltag umsetzen"**

Die Auseinandersetzung mit den Taiji-Prinzipien halte ich für sehr wichtig, insbesondere das ganzheitliche, körperlich-geistig-seelische Entspannen und Loslassen. Nicht nur beim Üben der Form, sondern bei jeder Gelegenheit mitten im Alltag, mitten in Stress und Hektik bei unseren täglichen Beschäftigungen. Nur dann macht das Üben der Form für mich einen Sinn, wenn ich daraus lerne, die Prinzipien mitten im Alltag für mich und damit auch für andere nutzbringend anzuwenden und zu leben. Indem ich lerne, aus dem Sein heraus zu handeln und das Leben sozial, ökonomisch und umweltverträglich zu gestalten, trage ich zur allgemeinen spirituellen Entwicklung bei.

Nur wenige von uns wollen Tuishou-Kämpfer werden, und den Schwerpunkt auf das Üben der Taiji-Partnerformen richten, um sie anwenden zu können. Also müssen wir die Taiji-Prinzipien auf unseren ganz normalen Alltag übertragen und sie dort anwenden und werden somit zu geistigen "Tuishou-Kämpfern". Die Techniken der Selbstverteidigung im Taijiquan zu kennen, kann für das Verständnis der Form und den Bewegungsablauf sehr hilfreich sein, ist aber für das Seins- Erleben und die Integration in den Alltag nicht notwendig. Nicht jede Qi-Erfahrung ist eine Seins-Erfahrung. Bei meinem Erlebnis fielen beide zusammen - Seins-Erfahrungen werden im Zen auch als Durchbruchserfahrung oder Erleuchtungserfahrungen bezeichnet.

### **"Die Energiewelle bestimmte die Geschwindigkeit und den Rhythmus der Form"**

Zwei Dinge, die ich in der Taijiquan-Literatur nicht gefunden habe, habe ich bemerkt: Die Energiewelle gab den Rhythmus vor. Es herrschte ein klarer Wechsel zwischen fließender

Bewegung (Gleiten der Welle) von Figur zu Figur und Zentrierung des Gewichts von Fuß zu Fuß (Stehen der Welle, wenn der Kamm sich bricht). Das wird meines Erachtens nach durch die Begriffe "voll", "leer", "Stetigkeit", "fließende Bewegung" und "zentriertes Gleichgewicht" nur ungenügend ausgedrückt. Die Energiewelle bestimmte die "Geschwindigkeit" der Form. Ich hatte das Gefühl, dass fast alle Taijiquan-Praktizierenden die Form zu langsam üben. Das Gefühl einer höheren Geschwindigkeit entsteht wohl durch die stärkere Akzentuierung von Fließen und Zentrieren, so dass die Form polarisierter und lebendiger und damit schneller empfunden wird. Meine Lehrerin Petra Kobayashi meint, daß das Qi die Bewegung auch extrem verlangsamen könne. Bei Cheng Man-ch'ing fand ich den Satz: "Der Geist kann das Qi gleichsam mit sich nehmen, wenn es sich bewegt. Das ist geistige Kraft oder - wie es auch genannt wird - 'wunderbare Geschwindigkeit'."

Möglicherweise beschreibt Cheng Man-ch'ing damit dasselbe Phänomen. Wie kam es zur Wahrnehmung der Energiewelle? Aus der vollkommenen Stille, der Präsenz heraus, verband der Geist wie von selbst seine Aufmerksamkeit, sein Gewahrsein mit dem aufblitzenden Gedanken an Wasserwellen. Die Welle, sie kann auch als "Wasser", "Wind" oder "Wolke" beschrieben werden, manifestierte sich als Wahrnehmung der Energiewelle, als Wahrnehmung des kosmischen Qi in der Form, und das Qi lenkte meinen Körper. Cheng Man-ch'ing sagt: Das Bewusstsein bzw. der Geist, lenkt das Qi und das Qi lenkt den Körper. Beim Üben der Form sollten wir uns also nicht auf das Qi, sondern auf das Stillwerden im Geist und auf eine wache Aufmerksamkeit konzentrieren.



### **"Erklärbare Ängste"**

Dass bei einer Seins-Erfahrung Ängste auftauchen, ist für mich erklärbar. Beide gehören zusammen wie Licht und Schatten. Der einzelne muss seine Ängste erkennen und annehmen.

Zu sein heißt, vollständig loszulassen von jeglicher Ego-Verhaftung und sich hinzugeben in die Seins-Erfahrung. Das bisherige Ich, das eigene Selbstbild stirbt. Nicht mein Wille geschehe, sondern der Wille des Qi. Damit dies gelingt, wird jeder im Taijiquan täglich mit seinem Üben neu beginnen müssen. Wer sich den Anfängergeist bewahrt hat, für den wird jeder Neubeginn ein Gewinn sein. Ich hatte Angst, in den Teich, in den Abgrund meiner inneren Tiefen zu fallen, aber mir wurde signalisiert: "Lass dich fallen, ich werde dich aufrichten mit Kraft und Elan zu neuem Leben."

## "Energie in den Füßen"

Für das Üben der Form bedeutet das, die Energie in die Füße sinken, sich "in die Figur fallen zu lassen". Daraus entsteht die Umkehrung, der Impuls in das "Aufrichten" über das untere Dantian über Kreuz in die nächste Figur hinein. Wichtig ist das Sinken des Kreuzbeins, denn nur eine gerade aufgerichtete Wirbelsäule kann die Energie halten. Um die Kraft des Qi halten zu können, kann beim Zentrieren auf einem Fuß das Gewicht etwas in den Gegenpol verlagert werden, indem man sich leicht zum anderen Fuß hinüberbewegt, wie es die beiden gegensätzlichen Punkte in den "Fischen" des Yin-und-Yang-Symbols andeuten.

Wie lange jemand einen Übungsweg gehen muss, um das Sein erfahren zu können, ist abhängig vom individuellen Entwicklungsstand und willentlich nicht zu beeinflussen. Jeder Wunsch danach muß aufgegeben werden, um sich ganz in die Übung versenken zu können. Nur dann kann es möglich werden. Das Üben des Zazen war bei mir oft mehr oder weniger mit der Hoffnung auf eine tiefe Erfahrung verbunden. An Taijiquan habe ich diese Erwartungshaltung nie gehabt. Ich habe geübt, weil ich es gern tat und es mir guttat. Im Zen würde man zu meiner Taiji-Erfahrung sagen: "Wirf sie weg, sie ist nichts Besonderes." Und: "Übe weiter". Jetzt verstehe ich die Empfindungen eines Schwertkämpfers, der sagte: "Nicht ich führe das Schwert, sondern das Schwert führt mich."

## Glossar

*Cheng Man-ch'ing* - (1900- 1975) chinesischer Taiji-Meister des Yang-Stils, Schüler von Yang Chengfu, lebte und lehrte lange Zeit auf Taiwan und in New York City. Er war einer der ersten Meister, die in den Westen gingen.

**Dantian** - (chin., das) "Zinnoberfeld"; Energiezentrum; das (untere) Dantian gilt als das wichtigste Sammelzentrum von Qi. Es gibt das obere Dantian im oberen Teil des Kopfes, das mittlere Dantian im Bereich des Brustkorbs und das untere Dantian im Unterbauch; wenn nur von Dantian die Rede ist, ist meist das untere gemeint (auch Dantian, jap.: Hara).

**Dojo** - (jap.) "Weg-Platz"; Übungsraum eines (Zen-) Weges.

**Dokusan** - (jap.) "allein zu einem Höheren gehen"; Gespräch zwischen (Zen-)Lehrer und Schüler über die Übung.

**Sesshin** - (jap.) Übungswochen, in denen dank intensiver Zazen- Praxis ein "Geist-Finden" (jap.: Shin-Setsu) geschehen oder vorbereitet werden kann.

**Tuishou** - (chin.) "schiebende Hände", Partnerübungen des Taijiquan, bei der das Element der Selbstverteidigung stärker in den Vordergrund tritt, basiert auf den Grundstellungen, Abwehren, Zurückrollen, Drücken und Stoßen (auch Push Hands).

**Zazen** (jap.) "in Versunkenheit sitzen"; meditatives Sitzen im Zen.

**Literaturhinweise:**

**Cheng Man-ching:** Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan - Das Wissen des Meisters, Sphinx-Verlag, Bern 1986