

Ein Entfaltungsprozess mit Taiji und Meditation –

Prägende Erfahrungen eines Lernenden und Lehrenden

Von Klemens J.P. Speer

Meditative Erkenntnisse spielen in der Übungspraxis eine zentrale Rolle. Sie treten in unterschiedlicher Tiefe und in vielfältigen Formen auf und sind in allen meditativen Traditionen bekannt. In der Yoga-Tradition wird darüber vergleichsweise offen gesprochen, während im Zen und in der christlichen Kontemplation stärker betont wird, dass Wissen zunächst vertieft und in den Alltag integriert werden sollten. Erst nach gelungener Integration gilt es als angemessen, offen darüber zu sprechen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich das Ich oder Ego aufbläht. Eine gelungene Integration führt dagegen zu mehr Selbsterkenntnis, Bescheidenheit und zur Auseinandersetzung mit eigenen Schattenaspekten.

Je tiefer die Erfahrung wie Erwachen, Satori, Samadhi oder Einheit sind, desto schwerer lassen sie sich beschreiben. Sprache ist polar aufgebaut und kann nicht-duale Erfahrungen nur unzureichend wiedergeben. Zen spricht daher von der „Einheit von Form und Leere“ oder davon, dass Form von Leere durchdrungen ist – paradoxe Aussagen, die letztlich auf dasselbe verweisen. Oft ist nur im persönlichen Austausch zwischen Lehrenden und Übenden oder zwischen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen erkenn-

bar, ob dasselbe gemeint ist, da identische Wahrnehmungen sehr unterschiedlich beschrieben werden können.

Das Beschreiben von Einsichten ist daher ambivalent: Es kann helfen, eigene Erlebnisse einzuordnen, aber auch dazu verleiten, sich an Beschreibungen festzuklammern und genau dieses Erleben erzwingen zu wollen. Dieses Fixieren verhindert jedoch tiefe Erfahrungen, die Offenheit und Loslassen voraussetzen. Meditative Praxis erfordert daher eine Haltung von Ich- oder Egosigkeit und Bescheidenheit, um nicht das zu blockieren, wofür man sich öffnen möchte.

Sind tiefe Erfahrungen gemacht worden, gilt es, weiter zu üben und sie zu vertiefen. Ohne Pflege kann der Kontakt zu ihnen verloren gehen. Er lässt sich jedoch durch bewusstes Üben, etwa über die Wahrnehmung des Atems, wiederherstellen. Tiefe Ruhe, Weite und Öffnung des Bewusstseins sowie ein Gefühl umfassender Verbundenheit sind Anzeichen dafür.

Bei Bewahrung der Offenheit kann es sinnvoll sein, sich mit Erfahrungsbeschreibungen aus spirituellen Traditionen oder wissenschaftlichen Studien auseinanderzusetzen. Die Wissenschaft

beginnt erst allmählich, diese innerer Wahrnehmung systematisch zu erforschen. Nachfolgend erlaube ich mir, auf Grundlage lange zurückliegender Erfahrungen, meine wichtigsten Einsichten zu beschreiben.

Mein erstes tiefes spirituelles Erlebnis war eine Nahtoderfahrung (NTE) im Alter von etwa 21 Jahren infolge eines schweren Autounfalls. In Sekunden lief mein gesamtes Leben rückwärts bis zur Geburt vor meinem inneren Auge ab, mit allen hellen und dunklen Aspekten. Mir wurden traumatische Kriegsbelastungen meiner Eltern und Großeltern bewusst, die an mich weitergegeben worden waren. Zugleich erlebte ich Licht, Liebe, Stille, tiefe Ruhe sowie unendliche Klarheit und Wissen. Trotz des Totalschadens des Autos blieb ich körperlich unverletzt.

Damals fand ich niemanden, mit dem ich darüber sprechen konnte. Versuche, das Erlebte zu schildern, stießen auf Unverständnis und Ablehnung, sodass ich über zehn Jahre damit allein blieb. Erst durch die Werke von Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody und später Kenneth Ring fand ich Beschreibungen und einen Verständnisrahmen für meine Erfahrung.

Ich war zu der Zeit der NTE noch sehr eingebunden in die Familie und in die dörfliche Struktur, in der ich aufgewachsen war. Die Nahtoderfahrung motivierte mich, die Hochschulreife nachzuholen und das Elternhaus zum Studium zu verlassen. Es begann eine starke innere Suche nach meinem persönlichen Lebenssinn.

Meine zweite tiefe Erfahrung, eine Qi-Erfahrung, hatte ich im Alter von fast 40 Jahren während eines Taiji-Wochenkurses im Kloster Dietfurt bei Petra und Toyo Kobayashi. In der Abend-

dämmerung übte ich mit einem Mitschüler am Forellenteich die Lange Form. Eine besondere Stille lag über dem Ort, begleitet vom Plätschern des Wassers und den springenden Forellen. Ich war ganz gegenwärtig, die Bewegungen flossen ruhig, obwohl der unebene Boden keinen festen Stand bot. Vor mir lagen Holzstapel und der Holzschuppen an der Klostermauer, dahinter die Umrisse des Klosters und ein Hügel mit leuchtendem Bergkreuz im Abendlicht. Mit zunehmender Dämmerung strömte plötzlich von oben ein kraftvoller, feinstofflicher Energiestrom wie dichter Nebel durch meinen Körper nach unten in die Erde. Die Intensität war so stark, dass ich Mühe hatte, das Gleichgewicht zu halten und die Energie bewusst über Beine und Füße in den Boden zu leiten.

Nach dem Scheitern meiner jungen Familie war ich mit 35 Jahren nach Studium und Rückkehr in die kleine elterliche Firma völlig orientierungslos. Wie sollte es weitergehen? Die Qi-Erfahrung motivierte mich, mit dem Üben von Taiji am Ball zu bleiben. Zusätzlich fing ich eine Ausbildung im Stillen Qigong an. Im Alter von 39 Jahren begann ich, Taiji zu unterrichten. Später folgten Qigong, Meditation und Zen.

Die dritte Erfahrung war eine intensive Wahrnehmung des „kosmischen Atems“ im Alter von etwa 42 Jahren, beim Üben der Ganzkörperatmung aus dem Qigong, die ich bei Zhi Shang Li kennengelernt hatte. Während der Gegenbauchaumtung wechselte ich in die Ganzkörperatmung, bei der das Ein- und Ausatmen mit der Vorstellung verbunden ist, durch alle Poren der Körperhaut zu atmen. Atem, Körper und Vorstellung fielen dabei mühelos in Eins. Der Atem dehnte sich in die grenzenlosen Weiten des Universums aus und zog sich wieder in einem Punkt zusammen. Gleichzeitig war kein Körpergefühl, kein Ich und keine Person mehr vorhanden, sondern nur ein allumfassendes Werden und Vergehen. Ich war eins mit diesem pulsierenden kosmischen Prozess, ohne mich selbst wahrnehmen zu können – eine nonduale Erfahrung.

Das war so ungeheuerlich, dass ich sie zunächst nicht einordnen konnte. Zu der Zeit begann ich, mich intensiv mit spiritueller Literatur aus Daoismus, Buddhismus und Christentum auseinanderzusetzen. So konnte ich mit der Zeit besser verstehen, was ich erfahren hatte. Dieses Wissen war Geschenk und große Herausforderung zugleich. James H. Ringrose, Zen-Lehrer in der Dürkheim-Tradition, habe ich sehr viel zu verdanken. Er begleitete mich lange Zeit als Lehrer und Mentor.

Später, mit etwa 45 Jahren, folgte eine völlig undramatische Erfahrung während einer stillen Übung der sitzenden Meditation. Eigentlich habe ich nichts erfahren. Es war eine „Nicht-Erfahrung“, völlig paradox – im Sinne der Zen-Erkenntnis: „Form ist Leere und Leere ist Form“. Erst etwa zwei Wochen später bemerkte ich, dass sich in mir etwas verändert hatte. Ich war entspannter, präsenter, offener und liebevoller im Alltag.

Ich saß abends in meiner kleinen Wohnung still auf dem Sofa und lauschte nach innen. Ich spürte der „Erfahrung“ nach. Dabei entstand eine innere Wahrnehmung, die sich nur bildhaft beschreiben lässt: Das gesamte Universum befindet sich in einem Ei. Das Ei ist vollkommen leer und zugleich völlig transparent. Ich sitze im Meditationssitz mitten darin und bin gleichzeitig nicht vorhanden.

Das Ei hat eine Schale, die jedoch nicht wahrnehmbar ist. Innen und außen sind nicht zu unterscheiden. Sie sind eins. Die Erfahrung war unspektakulär, ganz klar und einfach: „So ist das.“

Diese mit der Ratio nicht fassbare Einsicht ergab sich zu der Zeit, als ich Teilnehmer in der Zen-Gruppe von Hans Ringrose war. Es dauerte eine lange Zeit, den Gehalt dieser Erfahrung vollständig zu begreifen und in den Alltag zu integrieren. Erst nach fünf bis zehn Jahren intensiver innerer und therapeutischer Auseinandersetzung und Schattenarbeit gelang dies zunehmend. Bis heute ist diese Erfahrung trotz aller Höhen und Tiefen des Lebens stabil und bleibt ein fortlaufender Integrationsprozess.

Mit 49 Jahren begann ich, selbst Ausbildungen zum Taiji-Kursleiter und -Lehrer anzubieten. Sitzende Meditation war immer integraler Bestandteil. Zusammen mit dem Netzwerk und dem DDQT entwickelte ich die ersten deutschen Taiji-Ausbildungsleitlinien. 25 Jahre lang habe ich Taiji-Kursleiter und -Lehrer ausgebildet und nebenher Zen unterrichtet. In meinem Taiji-Unterricht steht der meditative Aspekt immer an erster Stelle. Aus meiner Sicht kann er alle anderen Gesichtspunkte von Taiji einbeziehen.

Zeit- und raumloses Bewusstsein und Flow – was ist der Unterschied?

Die tiefe Erkenntnis besteht darin, dass es eine Ebene absoluter Gegenwart gibt, die alles Innere und Äußere durchdringt, übersteigt und eint. Transzendenz und Immanenz fallen zusammen; Seher, Sehen und das Gesehene sind eins. Alle Wesen sind eingebunden, unabhängig davon, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Geburt und Tod gehören zum Leben, aus dem wir nicht herausfallen können, weshalb es letztlich nichts zu fürchten gibt. Wachheit oder erwacht sein zeigt sich im einfachen

Dasein des Augenblicks: Der Vogel singt, die Bäume rauschen, die Sinne sind offen und präsent. Der Weg zu dieser tiefen Einsicht ist individuell und oft lang, jedoch ist zugleich alles immer schon da. Es geht um das Loslassen des Egos und darum, dem Leben im „Nicht-Tun“ wie dem Lauf des Wassers zu folgen. Der Weg zeigt sich im gegenwärtigen Moment und offenbart sich in jedem Schritt und ist damit der Sinn des Lebens.

In vielen spirituellen Zeitschriften wird heute über Flow-Erfahrungen berichtet, bei denen sich der Mensch eins mit seinem Tun fühlt und Handeln mühelos, kreativ und fließend geschieht. Diese Zustände werden häufig fälschlich mit tiefen spirituellen Erfahrungen gleichgesetzt. Flow-Erfahrungen treten auch beim Üben von Taijiquan und Qigong auf. Karlfried Graf Dürkheim, Psychologe und spiritueller Lehrer, unterscheidet hier klar zwischen Seinsföhlung oder Seinsberöhrung und eigentlichen Seinserfahrungen, die er auch als Durchbruch zum Wesen bezeichnet. Flow-Erfahrungen sind wichtige Erfahrungen des „Nicht-Tuns“ (Wuwei) und bereiten den Weg zu tieferen Seinserfahrungen, indem sie eine innere Einstimmung ermöglichen. Besonders bei Menschen, die sich vom Sein entfremdet haben, werden sie als außergewöhnlich erlebt, da sie bereits eine Nähe zum tiefen inneren Wesen spürbar machen. Die Aufgabe besteht dann jedoch darin, weiter zu üben, um in eine wirkliche Seinserfahrung fallen zu können.

Was ist nun mein persönliches Resümee?

Ich habe gelernt, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und keine Erfahrung der anderen gleicht. Tiefes spirituelle Erfahrungen können das Leben nachhaltig verändern, doch sie lassen sich nicht machen oder erzwingen. Sie sind ein Geschenk, auf das man sich vorbereiten und für das man sich öffnen kann. Ebenso habe ich erkannt, dass der Weg der bewegten und sitzenden Meditation ohne spektakuläre Erfahrungen genauso fruchtbar sein kann und tiefe Einsichten oft ganz unscheinbar geschehen oder heranreifen können.

Eine tragfähige Spiritualität umfasst alle Ebenen des Menschseins: Körper, Energie, Geföhle, Verstand und Geist. Und erfordert in Bezug auf das Ego und die Emotionen oft Psychotherapie und Schattenarbeit. Wach, präsent und bewusst zu leben, bleibt eine lebenslange Aufgabe. Auch nach vielen Erfahrungen bleibt immer etwas Unentdecktes, Unbewusstes, das gesehen, geföhlt und integriert werden möchte. Gerade darin liegt für mich heute die Tiefe und Wahrheit des Weges. ■

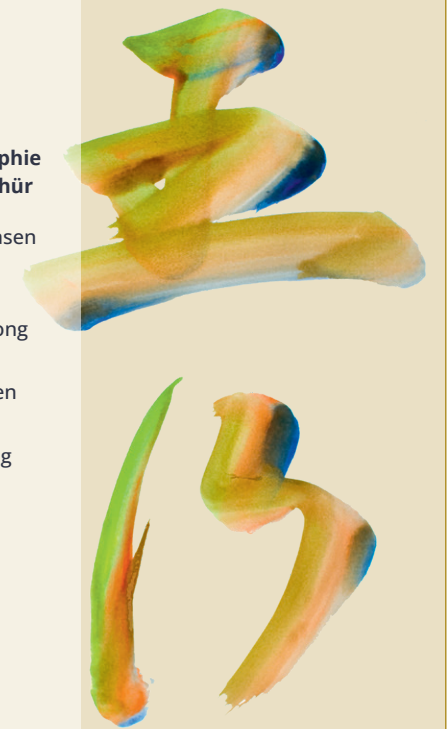
Der Autor

Klemens Speer – Und wie ist es weitergegangen? Erst unterrichtete ich zehn Jahre nebenberuflich, dann seit 1997 hauptberuflich. Jetzt, mit 76 Jahren, leite ich keine Ausbildungsgruppen mehr, aktuell gibt es zwei neue Online-Gruppen: zur „Begleitung und Training für Übende und Unterrichtende der bewegten und sitzenden Meditation“. Kontakt: www.ost-west-spirit.de

Anzeige

Qigong & Kalligraphie mit Petra Hinterthür

- 5 Wandlungsphasen und Gehen
- Stilles, meditatives Qigong
- Lotusblüten Qigong für Frauen
- Chan Mi Gong und Jingang Gong



Guanyin
Zentrum für
chinesische Lebens-Art

Tel: 040-856564 · 0170-5472727
qigong@petra-hinterthuer.de
www.petra-hinterthuer.de

Anzeige

Neuerscheinung!



Direkt beim Verlag bestellen
www.tqg.at

