

Qigong und Tugend

Ein Weg zur Harmonisierung von Körper und Geist
Von Buyin Zheng

Dass Qigong immer Körper und Geist einbezieht, macht einen der wesentlichen Unterschiede zu westlichen Übungsformen aus. Buyin Zheng, der mit einer traditionellen Auffassung von Qigong aufgewachsen ist, erläutert, wie das Qi der Erde und das Qi des Himmels die verschiedenen Aspekte des menschlichen Seins nähren können. Beide Kräfte wirken beispielsweise nicht nur auf die Organe, sondern auch auf die Eigenschaften eines Menschen, die ebenso den Wandlungsphasen zugeordnet werden.

ABSTRACT

Qigong and virtue A path to harmonisation of body and mind By Buyin Zheng

A fundamental difference between Qigong and Western forms of exercise is that the former practice always includes the body and mind. Buyin Zheng, who grew up with a traditional understanding of Qigong, explains how the Qi of the earth and the Qi of the heaven can nourish the various aspects of human life. For instance, both energies not only affect a person's organs but also his or her characteristics. These too are assigned to the transformational phases.

Der Mensch besteht aus einer Einheit von Körper und Geist. Für die Erhaltung seiner Gesundheit und des inneren Friedens ist es wichtig, beide Bereiche gut zu pflegen und zu harmonisieren. Mit großer Sorgfalt und Beobachtungen des Menschen und der Natur wurde das »authentische Qigong« in chinesischer Tradition als Lebensphilosophie entwickelt. Ihr Ziel ist das Trainieren des Körpers und die gleichzeitige Entwicklung des Geistes. Dadurch wird es möglich, direkt das Erd-Qi als Yin-Energie und die Yang-Energie des Himmels (Tugend-Energie) aufzunehmen. Die enge Verbindung von Himmel, Mensch und Erde führt zu einer Verbesserung der menschlichen Eigenschaften und kann so die Grundlage für eine bedeutende Weiterentwicklung der gesamten Menschheit bilden.

Wenn man überlegt, was es eigentlich bedeutet, ein Mensch zu sein, könnte man zunächst einmal seinen Körper betrachten. Dieser Körper ist ein Werk der Natur, der sich im Laufe von Generationen seiner Umwelt angepasst hat und mit Organen versehen ist, deren Komplexität und Spezialisierung bei genauerem Hinsehen Bewunderung hervorrufen. Der Körper ist dem Menschen vertraut, da man von Kindesbeinen an lernt, mit ihm umzugehen

und ihn zu benutzen. Er ermöglicht es, sich in der Welt zu bewegen, Dinge wahrzunehmen und überhaupt etwas zu tun. Aus der Medizin weiß man um die Funktion der Organe und durch derartiges Wissen und eigene Erfahrungen hat jeder eine mehr oder weniger genaue Vorstellung davon, was den Körper insgesamt ausmacht.

Denkt man weiter über die Bedeutung des Mensch-Seins nach, so stößt man vielleicht auf bestimmte Eigenschaften, Denkmuster oder Verhaltensweisen. Solcherlei Dinge kann man eher dem Geist des Menschen zuordnen. Mit dem Geist kann man nachdenken, planen, überlegen und so über sein Handeln in der Welt bestimmen. Der Geist des Menschen ist jedoch nicht, wie man meinen könnte, nur auf das Gehirn und die Gedanken beschränkt, vielmehr existiert im Inneren des Körpers ein vollständiges geistiges System, von dem die meisten Menschen nicht viel wissen. Dieses System ist unsichtbar und mit den bis heute bekannten Mitteln der Wissenschaft schwer zu erforschen. Seine Funktionen beeinflussen die Organe und sind damit lebenswichtig. Gesundheit stellt sich erst dann ein, wenn sowohl der Körper als auch das in ihm befindliche geistige System voll funktionsfähig und im Gleichgewicht sind.

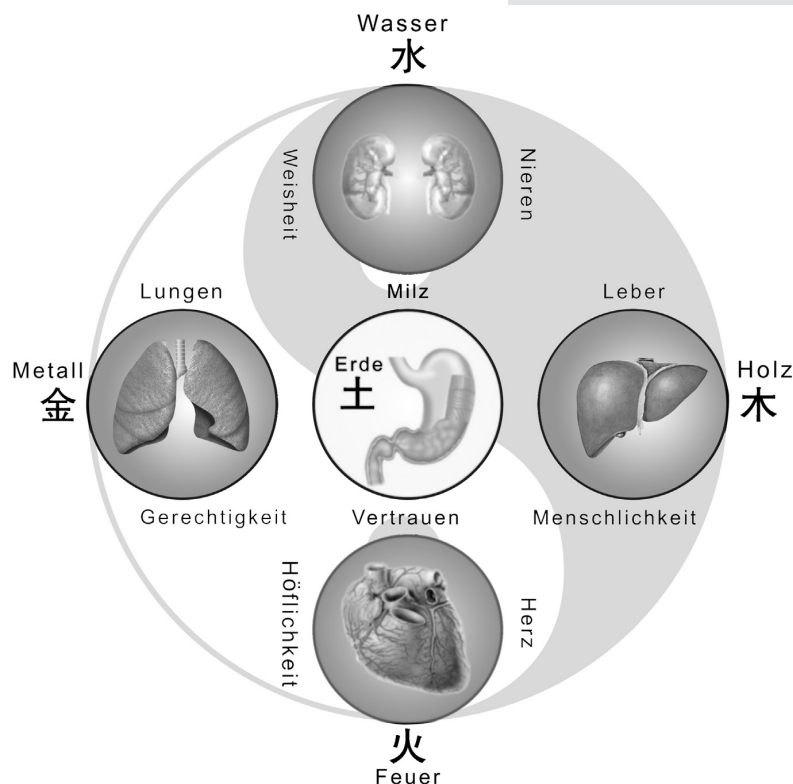
Diese Überlegungen sind nicht neu und begleiten uns seit vielen Generationen. Um den Menschen in Einklang und Harmonie mit der Natur zu bringen, die Gesundheit zu erhalten und das Leben zu verlängern, wurden in China bereits vor mehr als tausend Jahren innere Lehrmethoden entwickelt. Eine innere Lehrmethode beschreibt einen Weg, auf dem man fortschreitet und durch Naturbeobachtung, bestimmte Übungen und Meditationen lernt, den Mikrokosmos und den Makrokosmos zu verstehen. Authentisches Qigong in der chinesischen Tradition ist eine innere Lehrmethode. Im Zusammenspiel mit Gedanken aus der chinesischen Philosophie erkannte man, dass der Mensch einen körperlichen und einen geistigen Aspekt besitzt und dass diese beiden Bestandteile für ein harmonisches Leben gleichermaßen wichtig sind. Diese Erkenntnis bildet eine wichtige Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und daoistischer sowie buddhistischer Lehren. Unter anderem entstanden auf ihrer Basis so bedeutende Werke wie der »Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin« (Huangdi Neijing) und das Daodejing von Laozi.

Im Rahmen der TCM wird das Zusammenspiel zwischen körperlichem und geistigem Aspekt konkretisiert und detailliert beschrieben. So bestehen Verbindungen zwischen Leber und Gemüt, Herz und Geist, Milz und Denken, Lunge und Seele sowie Nieren und Wille. Der »Gelbe Kaiser« nennt als Bestandteile des geistigen Systems Tugend, Qi, Essenz, Geist, Seele, Herz, Gedanken, Wille, Überlegen, Intelligenz und Weisheit. Das geistige System ist nicht auf den Gesamtkörper des Menschen beschränkt, vielmehr hat jedes Organ seinen eigenen geistigen Aspekt. Nach der TCM beherbergt beispielsweise die Leber die drei Wanderseelen und die Lunge die sieben Körpergeister. Der Körper ist wie ein Haus, dessen Besitzer der geistige Aspekt ist.

Das Zusammenspiel von Körper und Geist kann man durch das Taiji-Symbol verdeutlichen, wobei der sichtbare Körper dem weißen Yang-Teil entspricht und der geistige Aspekt durch den schwarzen Yin-Teil beschrieben wird. Gibt es kein Yin, so gibt es auch kein Yang, und existiert kein Yang, so existiert auch kein Yin. Leben bedeutet Einheit. Diese Gedanken hat schon Laozi im elften Kapitel des Daodejing formuliert:

»Erkennst Du Seiendes als einen Gewinn, so erkenne, das Nicht-Seiende macht brauchbar.«

Das Seiende bezieht sich auf den sichtbaren Körper. Der sichtbare Körper dient als Wohnsitz des Geistes und kann als ein uns gegebenes Werkzeug aufgefasst werden, mit dem wir uns in der Welt bewegen. Der Körper ruft jedoch auch Begierden und Wünsche hervor. Folgt man nur diesen Be-



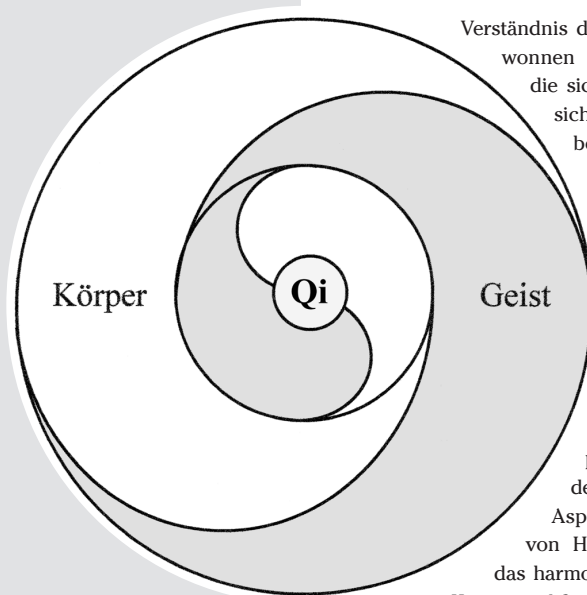
gierden, so wird man nie vollständige Zufriedenheit erreichen und lebt sein Leben in einem ständigen Auf und Ab. Der Körper ist der Wissenschaft bereits gut bekannt.

Das Nicht-Seiende bezieht sich auf das unsichtbare geistige System. Ist auch dieser Aspekt entwickelt, so strebt man nicht mehr ausschließlich nach den Begierden der körperlichen Ebene, sondern kann weiter sehen, sein Verhalten kontrollieren und sich geistig entwickeln. Man ist so in der Lage, etwas für andere zu tun und zum Nutzen seiner Umwelt aktiv zu werden. Das geistige System ist bisher weniger erforscht und in seinem vollen Umfang nur wenigen Menschen bekannt.

Die Menschheit ist bis heute nicht in der Lage, das Leben, die Natur und sich selbst vollständig zu verstehen. Eine Ursache dafür mag darin liegen, dass es einfach ist, sich die Funktionsweise der Natur an greifbaren und mit den Sinnen erfassbaren Beispielen erklärlich zu machen. So kann man von einfachen Dingen bis hin zu komplexen und schwer verständlichen Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten vordringen. Wenn man jedoch nur in der sichtbaren Welt sucht, so wird selbst das komplizierteste Gesetz nicht ausreichen, alle Dinge zu verstehen, und es werden immer wieder neue Schwierigkeiten und unerklärliche Phänomene auftreten. Ein umfassendes

Menschliche Eigenschaften sind wie die Organfunktionskreise den fünf Wandlungsphasen zugeordnet.

Unter »authentischem Qigong« versteht der Autor ein Qigong, das auf drei wichtigen Säulen basiert: der Regulierung des Körpers, der Regulierung der Atmung und der Regulierung des Geistes. Darüber hinaus beschreibt es die enge Verbindung seiner Methoden mit der chinesischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Authentisches Qigong steht für Methoden, die von Generation zu Generation weitergegeben, aber im Kern nicht verändert wurden. Im Mittelpunkt steht neben dem körperlichen Training stets die Entwicklung des Geistes mit dem Schwerpunkt der Entwicklung moralischer Tugenden.



Das Qi spielt eine wichtige Rolle im Zusammenspiel von Körper und Geist.
Graphiken und Fotos:
Archiv Zheng B.

Verständnis des Lebens kann nur gewonnen werden, wenn sowohl die sichtbare als auch die unsichtbare Seite des Lebens bei allen Untersuchungen berücksichtigt werden. Hier kann erneut Laozi zitiert werden:

»Das Helle erkennen, das Dunkle bewahren.«

Daodejing, Kapitel 28

Das Helle steht dabei für die weiße Seite des Taiji-Symbols, den Körper. Das Dunkle meint den unsichtbaren geistigen Aspekt. Durch die Einheit von Hell und Dunkel, durch das harmonische Miteinander von Körper und Geist werden eine starke Gesundheit und Stabilität im Leben erlangt. Dann ist es möglich, die Blume des Lebens zur vollen Blüte zu bringen. Dieses Ziel ist jedoch nicht einfach zu erreichen, denn man benötigt eine Methode, die es einem ermöglicht, den körperlichen und den geistigen Aspekt zu verstehen, zu trainieren und zu entwickeln. Genau hier liegt der Anwendungsbereich des authentischen Qigong: Die Übungen stärken zum einen den Körper, dienen aber gleichzeitig der Entwicklung des geistigen Systems. Sie stellen den Ausgleich zwischen der weißen und der schwarzen Seite des Taiji-Symbols her, so dass man in einem Zustand der vollständigen Gesundheit leben kann. Insgesamt ist es also notwendig, sich um die Belange des Körpers und des geistigen Systems zu kümmern. Beide Teile arbeiten zusammen und bedürfen sowohl der Pflege als auch einer ausgewogenen Ernährung.

Ernährung von Körper und Geist

Der Mensch benötigt zur Erhaltung seiner Gesundheit eine Ernährung. Da ein körperlicher und ein geistiger Aspekt vorliegen, ist es wichtig, auch diese beiden Teile zu ernähren. Die dazu benötigte Energie wird dem Menschen aus zwei Energiequellen zugeführt.

Die erste Energieform ist Erd-Qi als Yin-Energie, die hauptsächlich für den Körper verwendet wird und zur Aufrechterhaltung der Funktionen des Organsystems dient. Diese Energie unterstützt und ergänzt zudem die Funktionen des geistigen Systems. Das Erd-Qi wird normalerweise aus der Nahrung gewonnen. Übt man Qigong, werden die Organe gestärkt, so dass die Erd-Energie effizienter

und schneller aus der Nahrung aufgenommen und durch die verbesserten Organfunktionen gleichmäßig im ganzen Körper verteilt werden kann. Durch Qigong ist es auch möglich, Erd-Qi direkt durch das Training zu erhalten. Daher sind einige Qigong-Meister in der Lage, über Wochen hinweg zu fasten und nur wenig Nahrung zu sich zu nehmen: Sie erhalten durch besondere Übungen viel Erd-Energie über die Akupunkturpunkte und Meridiane.

Die zweite Energieform ist die Yang-Energie des Himmels. Diese Energie dient primär zur Pflege und zum Aufbau des geistigen Aspektes. Da jedoch der Körper nicht ohne den Geist leben kann, ist diese Energie ebenfalls von großer Bedeutung für die Funktionen der Organe. Die Himmelsenergie tritt in besonderen Formen auf, die durch die Lehre der fünf Wandlungsphasen von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser charakterisiert werden können. Diese Energieformen werden auch als die Energie der fünf moralischen Tugenden bezeichnet.

»Den zehntausend Dingen ward Einheit verliehen und damit das Leben.«

In diesem Zitat aus dem 39. Kapitel des Daodejing steht die Einheit für die Himmelsenergie als Energie der fünf Tugenden. Sie ist die Energie des Universums, sie ist die Kraft und die Quelle, aus der alle Dinge entstehen. Ist diese Energie stark, so entstehen Kraft, geistige Aktivität, Intelligenz, Liebe sowie Weisheit und die Tugend-Energie (Himmels-Energie) arbeitet flexibel sowohl im körperlichen als auch im geistigen System. Eine Methode, die einem das Aufnehmen dieser Energie ermöglicht, ist das authentische Qigong. Erd-Energie und Tugend-Energie stehen in einer engen Beziehung zueinander und wirken gegenseitig auf sich ein. Sie fließen im Menschen und vermischen sich dort. Erst ihre Einheit ermöglicht ein lebendiges, ausgeglichenes und harmonisches Leben.

Die Energie der fünf moralischen Tugenden

Die Organe des Körpers werden nach den fünf Wandlungsphasen eingeteilt. Daher entspricht jedem Organ eine bestimmte Tugend-Energie. So ist beispielsweise die Milz dem Element Erde zugeordnet, weshalb zu diesem Organ die Erd-Tugend (Xin De) gehört. Die Einteilung nach den fünf Wandlungsphasen kann auch für menschliche Eigenschaften vorgenommen werden. In diesem System entspricht dem Element Erde zum Beispiel die Eigenschaft Vertrauen. Die menschlichen Eigenschaften sind damit eine Form der Energie der fünf moralischen Tugenden.

Jedes Organ hat seinen eigenen geistigen Aspekt, der von der Tugend-Energie ernährt wird. Besitzt ein Mensch ausreichend Tugend-Energie, so ist der geistige Aspekt in einem guten Zustand und das Organ ist stark und gesund. Liegt hingegen ein Mangel an Tugend-Energie vor, so ist der geistige Aspekt nicht ausreichend versorgt. Die Organfunktion wird negativ beeinflusst und Erkrankungen können sich einstellen. Auf der anderen Seite verbrauchen die Krankheit oder Schwächung eines Organs viel Energie. In solch einem Fall kann nur wenig Tugend-Energie aufgebaut werden.

Die Gesundheit des geistigen Systems hat außerdem einen Einfluss auf menschliche Eigenschaften und Emotionen. Ist ein geistiger Aspekt ausreichend versorgt, so sind bestimmte positive Eigenschaften stark ausgeprägt. Ist seine Ernährung schlecht, so sind diese Eigenschaften nur wenig ausgebildet. Da jedoch die Gesundheit der geistigen Aspekte auch den Gesundheitszustand der Organe beeinflusst, existiert ein direkter Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Eigenschaften und der Gesundheit der Organe. Nach der chinesischen Medizinphilosophie existieren folgende Verbindungen:

Menschlichkeit und Leber – Holz,
Höflichkeit und Herz – Feuer,
Vertrauen und Milz – Erde,
Gerechtigkeit und Lunge – Metall,
Weisheit und Nieren – Wasser.

Ist also beispielsweise viel Erd-Tugend vorhanden, so sind Eigenschaften wie Ehrlichkeit oder Vertrauen weit ausgebildet und die Funktionen der Milz und des Verdauungssystems werden stark sein. Ein zu geringes Maß an Erd-Tugend ist

hingegen eine Ursache für Zweifel und Unehrllichkeit. Milz und Verdauungssystem werden dann schwach sein.

Wenn der Mensch in Harmonie und im Gleichmaß mit Erde und Himmel verbunden ist, können sich Gesundheit, Wohlbefinden und Glück einstellen. Mit seinem Körper und seinem Geist besitzt der Mensch bereits alles, was er braucht, um mit Himmel und Erde eins zu werden. Körper und Geist des Menschen nennt man Mikrokosmos, da sie alle Eigenschaften des Universums in sich vereinen. Das Universum ist der Makrokosmos. Mit Himmel und Erde vereint zu sein bedeutet, Mikro- und Makrokosmos zu verbinden.

Authentisches Qigong ist eine Methode, um den Menschen ausreichend mit Erd- und Himmelsenergie zu versorgen. Durch die Übungen wird der Körper trainiert und der Geist entwickelt, es stellen sich Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Krankheiten werden geheilt, die Gesundheit gestärkt und das Leben verlängert. Man ist so in der Lage, sein volles geistiges und körperliches Potenzial zu entfalten und glücklich zu leben.

Leben Menschen zufrieden und in Harmonie, so wird es weniger Konflikte und mehr Gerechtigkeit auf der Welt geben. In einer solchen Gesellschaft wird auch ein Bewusstsein dafür entstehen, dass es notwendig und wichtig ist, die Natur, die Erde und das gesamte Universum zu achten und zu schützen. Diese Einstellung zur Natur wird durch die Wechselwirkung zwischen Mikro- und Makrokosmos wiederum positiv auf die Menschen einwirken. Solch ein Denken kann die Grundlage für eine bedeutende Weiterentwicklung der gesamten Menschheit sein.



Die Voraussetzung für die Förderung der geistigen Aspekte ist die Kultivierung der Tugenden. Dazu zählen die folgenden drei wichtigen Punkte:

- Entspannung und Beruhigung zur Harmonisierung von Körper und Geist,
- Entwicklung von Vertrauen,
- Öffnen des Herzens für Liebe und Mitgefühl.

Diese Ziele können mit verschiedenen Qigong-Übungen erreicht werden, von denen hier drei beispielhaft vorgestellt werden.

Die Reiterstellung

Die Reiterstellung dient als Basisübung zur Verbindung von Himmel, Erde und Mensch. Die Handinnenflächen sind während des Trainings nach unten gerichtet und weisen zu einem Punkt auf der Erde, der mittig vor den Füßen liegt. Die Augen sollten während der Übung geöffnet sein.



Buyin Zheng,

Jg. 1971, entstammt einer Familie, deren Geschichte eng mit dem Daoismus und dem authentischen medizinischen Qigong verbunden ist. Seit über dreißig Jahren wird er von Meistern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln im Qigong ausgebildet. Er ist autorisierter Meister des Shaolin Neijin Yizhichan in der 20. Generation. Für mehrere Jahre studierte Buyin Zheng intensiv TCM. Er ist Autor des Buches »Authentisches Qigong in der chinesischen Tradition« und Leiter des International Neijin QiGong Institute sowie eines Zentrums für TCM in Deutschland. Er bietet neben Qigong-Kursen und -Seminaren auch Vorträge zur chinesischen Philosophie und Heilkunst sowie persönliche Beratungen an. www.neijin-qigong.net



Entwicklung des Geistes durch Vertrauen

Für diese Übung liegen die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen locker ineinander. Frauen legen die rechte Hand in die linke, Männer die linke in die rechte. Die Daumenkuppen berühren sich leicht. Die Hände können auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Die Übung kann von der Vorstellung begleitet werden, dass warmes, zum Beispiel gelbes Licht den Körper durchfließt. Die Übung kann im Sitzen auf einem Stuhl oder auf der Erde durchgeführt werden. Die Augen sind dabei entweder geschlossen oder ganz leicht geöffnet.



Öffnen des Herzens für Liebe und Mitgefühl

Bei dieser Übung werden die Hände vor der Körpermitte entspannt übereinander gehalten. Die Spitzen von Daumen und Mittelfinger jeder Hand liegen dabei locker aneinander. In der Grundstufe ist keine besondere Visualisierung erforderlich. Die Übung kann ebenfalls im Sitzen auf einem Stuhl oder auf der Erde praktiziert werden. Auch hier sollten die Augen geschlossen oder ganz leicht geöffnet sein.

Redaktioneller Hinweis / Buyin Zheng 2014:

In dem vorangehenden Artikel wird das Element Holz mit dem Organ Leber und der Tugend der Menschlichkeit verbunden. In meinen aktuellen Publikationen pflege ich den Begriff der Menschlichkeit durch jenen des Mitgefühls zu ersetzen. Beide Begriffe sind ähnlich. Unserem Alltagsverständnis folgend betont das Mitgefühl jedoch stärker den Wunsch, die Leiden der Menschen in ihrer Tiefe zu verstehen und zu deren Überwindung beizutragen.