

## Zhen Wu – der wahre Krieger

### Wudang-Taijiquan und der Pfad des friedvollen Kriegers

Taijiquan – das lange Boxen nach dem absoluten Prinzip – wird traditionell auf Zhang Sanfeng, einen daoistischen Einsiedler in den Wudang-Bergen, zurückgeführt. Der Überlieferung nach hatte er zuerst einige harte Kampfkünste, bei denen es auf Muskelkraft ankommt, gelernt. Bei den Einsiedlern der Wudang-Berge erfuhr er dann das Wesen des Dao, die natürliche Ordnung der Dinge. Die Bedeutung des Zurückweichens inspirierte ihn zu einem neuen Stil. Dieser wurde ursprünglich als langes Boxen in 13 Stellungen bezeichnet. Der Legende nach war es Xuan Wu, der schwarze Krieger und Ahnherr der Wudang-Berge, der Meister Zhang im Traum diese Kunst lehrte.



### Der wahre Krieger

Die Überlieferungen berichten, dass Xuan Wu – der schwarze Krieger – ein Prinz gewesen sein soll, der sich in die Wudang-Berge zurückgezogen hatte. Dort lernte er bei Einsiedlern die Kunst der inneren Alchemie. Mittels dieser war er in der Lage, seine Körperlichkeit zu transzendieren. Wenn man so diese Legende vernimmt, erinnert dies an schamanische Praktiken. Die Geschichte von Xuan Wu ist weniger die einer historischen Person, sondern dient vielmehr als Vorlage für den Mythos des wahren Kriegers.

Der schamanische Einweg, und damit meine ich einen spirituellen Pfad und nicht einfach nur die Ermächtigung für bestimmte Praktiken, beschreibt auch den Aufbruch einer edlen Person, die einem Weisen begegnet und von diesem bestimmte Lehren erhält. Der Weise, meist ein Eremit, ist die Verkörperung des uns innewohnenden Weisheitsgeistes. Mit diesen Lehren gewappnet begibt sich der angehende wahre Krieger auf den Weg in die Unterwelt. Diese wird meist durch einen Rückzug in die Einsamkeit dargestellt. Die Dämonen, Geister und anderen Wesen, denen er dort begegnet, sind die Verkörperungen seiner eigenen Projektionen, welcher er sich nun bewusst wird und denen er sich stellt. Durch Anwendung der Methoden der inneren Alchemie wandelt er diese auf ihn einwirkenden Kräfte in ihren geistigen und physischen Aspekten um. Die Rückkehr aus der Einkehr erfolgt für den wahren Krieger erst, wenn er den Kampf mit seinen unbewussten Anteilen überstanden hat. Er hat seinen eigenen Mythos erkannt und lebt bewusst seinen Lebensauftrag. Der wahre Krieger kann nun seinen Platz in der Welt einnehmen.

Wenn Taijiquan als ein Weg des wahren Kriegers gepflegt wird, dann bedeutet dies, Weisheit und Frieden zu entwickeln. Denn nur der, der seine Kraft (Aggression) auch kennt, kann wirklich friedlich sein. Dies ist dann ein Eintauchen in den Fluss des Dao. Weisheit und Frieden können nur durch ein Loslassen unserer Ängste und destruktiven Verhaltensweisen erlangt werden. Der wahre Krieger stellt sich den vielfältigen Herausforderungen des Lebens und erkennt in den kleinen Alltäglichkeiten seine Lehrer und Meister. Da wahre Kriegerschaft nicht in blinder Aggression und Gewalttätigkeit gegenüber seiner Umwelt zu verstehen ist, schafft der friedvolle Krieger in seiner Innenwelt Frieden, so dass sich dies auf sein Umfeld auswirkt.

### Dao - Natürliche Ordnung

Das Dao – der WEG des Seins – ist Zentrum der daoistischen Kampfkünste. Aus dieser Sicht stellt der Mensch den Mikrokosmos der Natur dar. Er spiegelt die Natur und ist gleichzeitig ein Teil dieser. Die 10.000 Wesen – die Erscheinungsformen der Welt – sind verschiedene Darstellungen des Dao. Das Ziel des wahren Kriegers ist die

Harmonie mit den universellen Lebensprinzipien. Das Entwickeln der eigenen Natürlichkeit steht dabei im Mittelpunkt. Ein Leben im Einklang mit dem Dao transzendiert die kleinlichen Bestrebungen des Ego, und das Unnennbare wird so erlebt.

Die daoistischen Methoden der inneren Kampfkünste und des Qigong zielen auf einen harmonischen Energiefluss zwischen innen und außen, zwischen Organfunktionen, äußeren Faktoren und inneren Einflüssen (Emotionen) ab. Die Naturnähe drückt sich nicht zuletzt in den heute praktizierten Tierformen, wie dem Spiel der fünf Tiere (Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe) oder dem Wildgans-Qigong aus. In der daoistischen Tradition wurden Übungen nicht nur praktiziert, um die Gesundheit zu stärken, sondern darüber hinaus, um die Energien des Körpers zu verfeinern und dadurch in höhere Ebenen des menschlichen Seins und Wahrnehmens vorzudringen.

Das Dao offenbart sich dem wahren Krieger in seiner eigenen Natürlichkeit. Diese Natürlichkeit zeigt sich in der Einheit des Seins, in der Bereitschaft zu empfangen, an dem Weg der Mühelosigkeit, im harmonischen Fluss der Lebensenergie, in innerer Würde, in Muße und im Vertrauen in sich selbst.



Abb.: Das Dao - die natürliche Ordnung der Dinge - kann man durch die Befragung eines Orakels ergründen.

MTK-Foto-Archiv

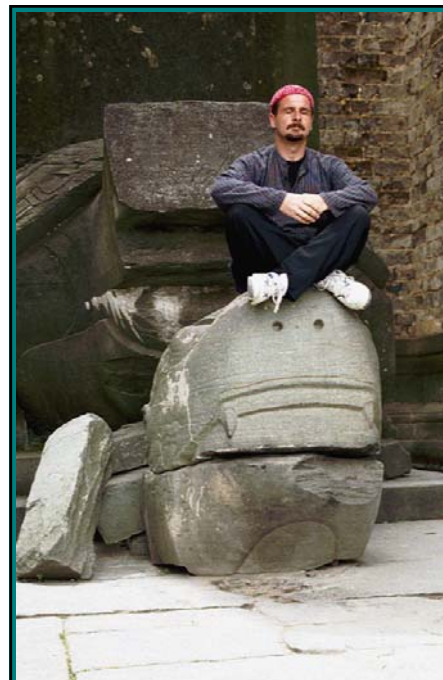


Abb.: Durch Meditation - Sitzen in Stille - kehrt der Geist wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurück.

MTK-Foto-Archiv

## Taiji-Prinzipien

Die 13 Prinzipien des Taiji sind Entfaltungswege des Dao. Im Taijiquan wird die natürliche Ordnung der 10.000 Dinge anhand dieser Gesetzmäßigkeiten erspürt.

Die 13 Grundkräfte des Taijiquan setzen sich aus den acht Türen und den fünf Schritten zusammen. Die acht Türen sind die acht Kräfte der Elastizität, des Ableitens, des Wechselns, des Schiebens, des Ziehens, des Trennens, der Ellbogenkraft und der Schulterkraft. Diese stehen mit den acht Himmelsrichtungen in Verbindung. Die fünf Schritte entsprechen dem Vorwärtsgen, dem Zurückweichen, dem Ausrichten nach rechts und nach links sowie dem Zentriertsein in der eigenen Mitte. Diese Orientierungen korrespondieren mit den fünf Wandlungsphasen. Beim Üben des Taijiquan kann man sich somit den kosmischen Kräften über Meditationen der Himmelsrichtungen und der Wandlungsphasen nähern. Die acht Kräfte werden mit den acht Trigrammen und so mit den Himmelsrichtungen in Verbindung gesetzt, während die fünf Schritte den fünf Wandlungsphasen entsprechen.

## Dao des Wudang-Taijiquan

Der innere Weg des Taijiquan beschreibt die Entwicklung des Menschen zum wahren Krieger. In den verschiedenen Formenlehren des Taijiquan wird diese Entfaltung der Seele in einzelnen Bildern beschrieben. Jede Form beginnt im **Wuji**, der absoluten Leere bzw. dem höchsten Potential, in dem alles enthalten ist. In diesem uranfänglichen Chaos

wird das **Qi im Dantian gesammelt** und ein erster Impuls zur Zirkulation gesetzt. Äußerlich sieht dies meist so aus, dass aus einem geschlossenen Stand in einen schulterbreiten Stand übergegangen wird. Danach **entsteht die Welt aus dem Chaos**, das Qi beginnt sich mehr und mehr durch die verschiedensten Figuren hindurch zu entfalten. So begegnet der wahre Krieger auf seinem Weg **Gottheiten, die ihn am Arm streifen** (= ihren Segen auf ihn übertragen). Danach setzt er sich mit seinen Gefühlen auseinander, indem er **den Mond umarmt**. Körperlich schafft er mit diesen Bewegungen sich zunächst einmal einen geschützten Raum. Auch in den folgenden Bildern bewegt er sich noch im Gefühlsbereich. Er **schiebt das Boot mit und gegen die Strömung** und **taucht als grüner Drache ins Wasser**. Nach einiger Zeit legt er den **Jadegürtel an** und macht sich auf den Weg. **Er begegnet dem goldenen Prinzen** (= Höheres Selbst), **schiebt Wolken beiseite**, damit die Sonne klar erstrahlen kann. Die Verwandlung in sein Krafttier – den Seelenvogel **Kranich** – lässt ihn seine verborgenen schamanischen Kräfte erkennen. Anschließend beschäftigt er sich mit seinen Ahnen und seiner **Wurzelkraft**. Nur wer auch gute Wurzeln hat, kann hoch fliegen.

Gesundheit, als ein harmonisches Zusammenwirken der verschiedenen Aspekte, Energien und Zentren des Menschen wie auch mit seiner Umwelt angesehen, benötigt Bewusstheit. Diese Bewusstheit, ein aktives Wahrnehmen seiner selbst sowie der Umwelt, will entwickelt und erlebt werden. In unterschiedlicher Weise erfährt er seine Kräfte. Danach begegnet er einem weiteren Krafttier, dem **schwarzen Tiger**. Dieser gilt als Schutztier von Xuan Wu. In einem Kloster in den Wudang-Bergen wird dieser reitend auf dem schwarzen Tiger dargestellt. Mit diesem Schutz ausgestattet, kann sich der wahre Krieger nun verschiedensten Kräften, die auf ihn einwirken, stellen. **Pferd, Affe, Drache und Fasan** begegnen diesem friedvollen Krieger. Nach einer längeren Reise - in der Form des Wudang-Sanfeng-Stiles sind das ca. zehn Bilder - **taucht er auf den Meeresgrund und öffnet vier Tore in acht Himmelsrichtungen**. In der Form-Praxis ist dies die komplizierteste Figur, da ein hohes Maß an Koordination und Ausrichtung vom Übenden verlangt wird. Aus der Sicht des Entwicklungsweges zum wahren, friedvollen Krieger öffnet dieser hier sein Herz und lädt alle Wesen als seine Gäste ein. Durch die innere Zentriertheit benötigt er jetzt keine Orientierung im Außen. Die **Flut** kann nun kommen und lässt die **Gottheit trunken auf dem Drachenbett** liegen. Dies bedeutet, dass der Krieger nun in einen erhabenen, glückseligen Zustand eingetaucht ist. Nachdem er wieder einigen **Krafttieren – Drache, Tiger, Schildkröte, Elster** etc. – begegnet ist, **klopft** er an das **Tempeltor**. Er bittet nun nach seiner langen Reise wieder um Einlass in den heiligen Raum. Allerdings ist er nun um viele Jahre auf dieser langen Reise gealtert. Dieser Alterungsprozess wird durch das **Herabfallen des Herbstlaubs im Wind** angedeutet. Mit der Reife des Alters **bringt er dem Dao ein Räucherstäbchen dar** und verwandelt sich in einen formlosen Geist, der die Rückkehr ins große Geheimnis antritt. Er erkennt, dass das menschliche Leben wie eine **Sternschnuppe** ist, **die sich im Wettlauf mit dem Mond befindet**. Nur allzu rasch verglüht sie, während der Mond von langer Dauer ist. **Doch letztendlich wird alles eins**. Am Ende der bewegten Meditation in der Wudang-Taiji-Form gelangt, kehrt auch der Geist des Übenden in sein Zentrum – ins Dantian – zurück.



Abb.: Meister Tian Liyang beim Unterrichten in der Wudang-Schwertkunst. Die Wudang-Berge gelten als die Wiege der daoistischen Kampfkunst. Die Faustformen wurden von Meister Zhang Sanfeng geprägt und an die Chen-Familie überliefert. Die Wudang-Schwertkunst wurde erst durch den Film "Tiger & Dragon" bekannter.

MTK-Foto-Archiv

## Friede durch innere Stärke

So mancher Friede wird aus einer Haltung der Schwäche geschlossen – und ist daher oft nur von kurzer Dauer. Der Friede eines Kriegers resultiert aus seiner Kraft. Die Bewusstheit um die eigene – innere – Stärke lässt einen milden Umgang mit anderen zu, da man weder aus Angst noch aus mangelnder Stärke vermeintlich präventive Schläge ausführt.

Wie in allen Kampfkünsten erlernt man im Taijiquan verschiedenste Formen der Verteidigung, wie auch des Angriffs. Die Kunst des Dimmak – des Todespunkt-Schlages – ist auch in den weichen Kampfkünsten perfektioniert. Der friedvolle Krieger wendet dieses Wissen jedoch nicht an, um seine egoistischen Motive zu befriedigen. Vielmehr weiß er um die Gefährlichkeit seiner selbst und kann so auf destruktive Methoden bewusst verzichten.

Der wahre Krieger erkennt sich eins mit der ihn umgebenden Natur. Der Unterschied liegt lediglich im körperlichen Aussehen und seiner Funktionalität. Mit dieser Sichtweise des Lebens, die auf des Kriegers Praxis gründet, kann er sich dem ganzen Sein öffnen.

