

BAGUAZHANG - Geheimnis der Langlebigkeit



Die Landkarte zur Unsterblichkeit
und die Geheimlehren der Inneren Alchemie

von Enrico Kosmus

Die acht Trigramme und ihre Verwandlungen in 64 Hexagramme beschreiben den ursprünglichen Geist und seine vielfältigen Erscheinungen in der Erlebniswelt. Die Identifikation des Geistes mit den Objekten der Welt lässt eine Gleichsetzung mit dem Körper und eine illusionäre Meinung mit den Sinneswahrnehmungen und dem Denkbewusstsein entstehen. Mangels der Einsicht in die wahre Natur des Geistes – die Leerheit von einem eigenständigen Selbst – wandern Menschen ähnlich wie in einem Fiebertraum durch ihr Leben. Sie unterliegen den verschiedenen Wandlungskräften und versuchen krampfhaft Angenehmes zu vermehren und Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Getrieben von der Angst der Sterblichkeit und der Bedeutungslosigkeit wird die kostbare Lebenszeit für die Anhäufung von vergänglichen Objekten verwendet. Am Ende des Lebens, zu Beginn des großen Übergangs verlässt dann jeder nackt diese Welt der wechselnden Erscheinungen, ohne die im Leben gesammelten Personen und Gegenstände mitnehmen zu können.

Die erfolgreiche Anwendung des Baguazhang in seinen inneren und äußeren Übungen führt zu einer nachhaltigen Beruhigung und Stabilisierung des Geistes, sowie zu einer tiefen Einsicht in die Lebenszusammenhänge. Einsicht versetzt den Menschen in die Lage, den Weg der ursprünglichen Natur zu erkennen. Der Geist eines Menschen, der den Weg verwirklicht hat, lebt in einem Gleichmaß von Bewegung und Ruhe, und bleibt unbewegt, auch wenn etwas auf ihn einwirkt. Nichts macht ihm mehr zu schaffen. In den klassischen Schriften werden auch verschiedene körperliche Merkmale für eine solche

Verwandlung in die ursprüngliche Natürlichkeit beschrieben. Die Handlungen erfolgen zeitgemäß. Der Gesichtsausdruck ist entspannt und sanft. In Körper und Geist stellen sich Leichtigkeit u. Frische ein. Chronische Leiden verschwinden. Durch das Regenerieren der Lebensenergie, die nun in ihrem Urzustand verweilt, wirkt man dem vorzeitigen körperlichen und geistigen Verfall entgegen. Körper und Geist werden verfeinert, so dass man das Gefühl der Zeitlosigkeit erlebt.

Will man diesen Weg zu seiner ursprünglichen Natur beschreiten, beginnt man zunächst mit einer Verfeinerung der kör-

perlichen und geistigen Wahrnehmung. Man befasst sich mit seinen Denkmustern, Anhaftungen, Wertungen und all deren Ausprägungen im Körper. Dies verschafft nach und nach eine geistige Unbeschwertheit. Damit diese Feinheit der Wahrnehmung auch aufrecht bleibt, wacht man in Folge sorgsam über seine Handlungen. Auf diese Weise tritt die ursprüngliche Lebensenergie zu Tage, die ursprüngliche Natur des Geistes – strahlend und klar.

Bagua-Grundlagen

Das Bagua bietet eine geistige Landkarte, die sich im Bagua-Neigong (innere Energiearbeit der Trigramme) und im Baguazhang (Acht-Trigramme-Hand = Erscheinung der Energie) zeigt. Baguazhang, die Acht-Trigramme-Hand, wendet die Grundlagen des Yi-Jing (Buch der Wandlungen) an, um die Prinzipien und den Rhythmus im Wechsel der Bewegungen darzustellen. Da der Einsatz der offenen Hand – im Taijiquan ist es die Faust – im Vordergrund steht, wird diese Kunst der Lebenspflege und Weisheitsfindung „Acht-Trigramme-Hand“ genannt.

Baguazhang integriert das kreisförmige Ge-



Abb.: Durch das tiefe Absinken und mit der Gewichtung 80:20 im Stand wird die Beinkraft trainiert. Der untere Erwärmer wird gestärkt. Das Beugen des Rumpfes kräftigt die Lendenmuskulatur, wodurch das Nieren-Qi stabilisiert wird. Das Ausbreiten der Arme öffnet den oberen Erwärmer und regt Herz und Lunge an. Die Verdauungsorgane werden leicht zusammengedrückt. Dies fördert die Peristaltik.

MTK-Archiv-Foto

hen und das Daoyin-Qigong in die Techniken der inneren Kampfkünste und der ursprünglichen Weisheitsfindung. Die Bewegungsrichtung des Baguazhang wechselt ständig in kreisförmigen Mustern. Die einzelnen Bewegungen der Gliedmaßen sind drehend, als ob man einen Faden spinnt. Daher sagt man: „Gehen wie ein Drache, flink wie ein Affe, die Richtung wie ein Adler ändern, und ruhen wie ein Tiger.“

Wendet man Baguazhang als Kampfkunst an, dann richtet sich die Kraft der Bewegung gegen die Ruhe eines Gegenspielers. Es betont den Gebrauch von schnellen Spiralbewegungen zum Ausweichen bei Konfrontationen und lenkt den raschen Wechsel in der Bewegung gegen Öffnung des anderen. Diese Fähigkeiten braucht man in unserer heutigen Welt zum Glück nicht mehr wirklich körperlich einzusetzen. Somit kann man den geistigen und gesundheitlichen Nutzen aus diesen Techniken ziehen.

Das konstante Drehen und die spiraligen Bewegungen regen die Sehnen und die Muskeln an, sodass viele Bereiche des Körpers zum Einsatz kommen, die normalerweise nicht ausgeübt werden. Diese Bewegungen regen auch Akupunkturpunkte und Meridiane an, indem sie die Organe zusammendrücken und sich entspannen lassen, die Muskeln um sie herum bewegen usw. Dies löst stagnierende Energie und veranlasst das Qi, sich glatt zu verteilen.

Inneres Bagua

Am Beginn von Bagua-Übungen ist die Regulation des Geistes von großer Bedeutung. Der Geist lenkt die Energie und die Energie

lenkt das Blut. Das Blut nährt den Körper. Wenn der Körper ausreichend genährt ist, wird das Wahre Qi stark sein und das Jing nicht verbraucht werden. Ist das Jing stark genug, dann wurzelt auch der Geist. In dieser Beschreibung werden die Zusammenhänge zwischen diesen Bestandteilen bereits ersichtlich.

Die acht Trigramme zeigen das Steigen und Sinken der Energie in verschiedenen Stadien an. Im Buch der Wandlungen (Yi-Jing) bilden diese acht Zeichen die Grundmuster

der vielfältigen Wandlungen. Diese acht Muster werden zunächst im Rahmen einfacher

Atemübungen und Visualisationen in den energetischen und geistigen Bereich des Organismus gebracht.

Durch Meditation bzw. die Übung „Sitz-in-Stille“ wird der Geist wieder zur Ruhe gebracht, sodass sich die geistigen Qualitäten der einzelnen Organe wieder erholen können. Dies wirkt auf den Qi-Fluss der Organe, wodurch diese wieder in ihrer Grobstofflichkeit gekräftigt werden.

Dem Geist wird im inneren Baguazhang eine große Bedeutung beigemessen. Da

der Geist alle anderen Funktionen kontrolliert, ist das Erlangen von Bewusstheit sehr bedeutend. Allerdings fällt diese Bewusstheit sehr häufig der alltäglichen Geschäftigkeit zum Opfer. Der Geist wird dadurch zerstreut. Die Eckpfeiler jeder Übung sind das Bewahren der Vorstellungskraft, die Atmung und die Körperhaltung. Diese drei Elemente beeinflussen, fördern und kontrollieren einander. Sie entsprechen auch den "drei Schätzen des Lebens". In ihrer Wirkung auf den Organismus unterscheiden sie sich, doch haben sie bezüglich der Energieaufnahme vier Wirkrichtungen:

Öffnen, Schließen, Steigen und Sinken. Grundlegend hat die Vorstellungskraft die führende Rolle bei den Übungen. Dabei darf sie aber nicht zu krampfhaft und angestrengt eingesetzt werden, da sie sonst den Energiefluss blockiert.

Das Leiten der Vorstellungskraft vom Nabel ausgehend bezeichnet man auch als Öffnen. Wird die Vorstellungskraft von den Extremitäten hin zum Nabel geführt, dann wird dies als Schließen bezeichnet.

Die Atmung ist ein Austausch zwischen uns selbst und der atmosphärischen Umgebung. Das Ziel der Atmung ist nicht nur die Sauerstoffaufnahme, sondern unsere Anpassung an die atmosphärische Umgebung herzustellen. Sie ist für unsere körperliche, seelische und geistige Entwicklung daher von großer Bedeutung.

Mit der Atmung steht jedoch nicht nur die Lunge in Zusammenhang, sondern auch die Organe des Kreislaufsystems wie auch das Nervensystem (autonome Nervenreaktionen und Gehirnfunktionen) werden von diesem Rhythmus beeinflusst. Weiters wirkt sich die Atmung auf die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane aus. Die aktiven Funktionen dieser Organe werden durch die Atmung genauso gefördert, wie deren langsame und inaktive Funktionen. Daher haben Atembewusstsein und -kontrolle bei der Ein- und Ausatmung, der Luftmenge, der Atmungsdauer und -geschwindigkeit verschiedene Auswirkungen

auf die Verdauungs-, Kreislauf-, Nerven- und Ausscheidungssysteme und -funktionen. Diese beeinflussen sowohl direkt wie auch indirekt unseren emotionalen und mentalen Zustand. Gedanken und Gefühle werden in ihrer Art, ihrem Umfang, ihrer Richtung und Dimension dadurch gewandelt.

Qi-Fluss im Bagua

Wichtige Übungen in der Qi-Transformation sind jene der Energiekreisläufe, auch Himmelskreise genannt. Dabei unterscheidet man zwischen einem großen

und einem kleinen Kreislauf, wobei in letzterem wiederum mehrere Varianten möglich sind.

In einem gesunden Menschen zirkuliert das Qi ungehindert in den Leitbahnen. Wenn



Abb.: Die weiße Schlange windet sich um den Baum. - Bei dieser Übung wird das Drehen und Winden betont, so dass der Qi-Fluss in Leber-Gallenblase aktiviert wird.

MTK-Archiv-Foto

BAGUAZHANG - Geheimnis der Langlebigkeit



Blockaden auf diesen Qi-Wegen auftreten, sammelt sich Qi an einem Ort im Übermaß und kann so andere Bereiche nicht ausreichend versorgen. Aus diesen entstehenden Disharmonien entwickeln sich in weiterer Folge Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Vorübungen zu den Energiekreisläufen bilden zunächst die Ausrichtung auf einige wenige Punkte auf den Meridianen. Nachdem man in der Lage ist, das Qi in den drei Erwärmerbereichen wahrzunehmen und auch diese voneinander zu unterscheiden, beginnt man mit der Konzentration auf Akupunkte.

Als bevorzugte Stellen sind Qihai, Yongquan, Baihui, Shanzhong, Mingmen, Yintang, Qizhong, Huiyin oder Lao-gong zu nennen. Nach einiger Zeit des Übens stellt sich an den trainierten Punkten ein Gefühl ein, welches Deqi genannt wird. Dies bezeichnet das Ankommen des Qi an diesen Stellen. Dieses Gefühl kann Wärme, Kribbeln, Druck, Schwere, Ziehen o.ä. sein. Die Intensität des Gefühls gibt die Stärke des Qi-Flusses an.

Innere Alchemie des Bagua

Das Zusammenspiel von Feuer und Wasser, sowie ihre Wandlungen und Erscheinungen in der Natur, waren schon immer ein zentrales Thema in der ursprünglichen Alchemie. Das Bagua bildete die Landkarte für die Transformation in die Unsterblichkeit des ursprünglichen Geistes. Die Bedeutung der acht Trigramme wird

über die Grundbilder Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Wind, Berg, Donner und See/Wolken dargestellt. Das neunte Muster – die Wandlung des Taiji im Zentrum – findet häufig in den Darstellungen wenig Beachtung. Dennoch steht gerade diese Kraft für den ursprünglichen Geist. Die Beschreibungen der verschiedenen Phasen des Geistes sind den natürlichen Erscheinungen in der Natur nachempfunden. In Himmel und Erde kann man Vater- und Mutter-Essenz erkennen, die sich beide in gewandelter Form in Wärme und Substanz des Körpers (Feuer, Wasser) wieder zeigen. „K'an und Li, Blei und Quecksilber kommen aus den Himmels-

und Erdenkräften.“

(Xing Ming Gui Zhi) Die Rahmenbedingungen werden von Himmel und Erde abgesteckt. Zwischen diesen Polen der Erscheinung vollzieht sich der Wandel des Absoluten (Taiji = Wechselseitiges Spiel von Yin und Yang). Der Wandel selbst wird durch K'an (Feuer) und Li (Wasser) vollzogen. Diese vier Erscheinungen bilden die Grundlagen in der Alchemie des Baguazhang. Die Erscheinungen von Himmel und Erde sind Sonne und Mond. Diese zeigen den Wechsel der Zeiten (Tag, Nacht, Jahreszeiten) an. In ihrem Rahmen wirken

sie auf die Grundsubstanzen des Lebens – Wärme (Feuer) und Wasser – ein. Über diese verwandeln sich die Urkräfte Yin und Yang (Mutter- und Vater-Essenz) in „die 10.000 Erscheinungen“.

Äußere Transformation

Die äußeren Übungen der Acht-Trigramme-Hand – Kreisgang und Handwechsel – dienen der Reinigung des Körpers von körperlichen Ablagerungen und stellen

die energetischen Verbindungen zwischen den Organen und den Meridianen wieder her. Weiters wird über den Kreisgang die Atmung entwickelt, die das innere Feuer für die Transformation ankurbelt.

Bei allen äußeren Übungen wird der Geist zur Ruhe gebracht, gemäß dem Leitsatz: „Wenn sich der Körper bewegt, dann ruht der Geist im Inneren“. Diese äußeren Praktiken lassen zunächst ein Körperbewusstsein entstehen. Dadurch werden die „sechs Brüder“ (= die fünf Sinne und das Denkbewusstsein) gesammelt. Die fünf Sinne lassen allmählich in ihren Anhaftungen an den äußeren Reizen nach, richten sich nach innen und kommen so zur Ruhe.

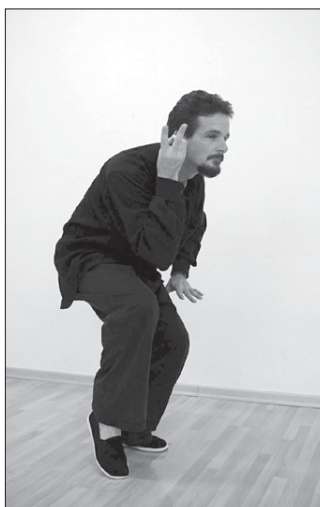


Abb.: Der Affe sitzt in der Höhle und frisst Früchte. - Durch die Gewichtung 90:10 wird die Beinkraft trainiert. Das Zusammendrücken des Rumpfs stimuliert die Organe.

MTK-Archiv-Foto

Das Denkbewusstsein wird in eine klare Ausrichtung auf die Vorstellungskraft verwandelt. Dadurch lässt das Ergreifen und Weiterspinnen der ständig auftauchenden unwillkürlichen Gedanken nach.

Auf diese Weise werden die fünf Sinne und das Geistbewusstsein gereinigt. Ihre Entsprechungen im Körper sind die fünf Vollorgane (Herz, Leber, Lunge, Milz-Pancreas und Nieren). Die Reinigung über die Sinne bewirkt eine Regeneration dieser Vollorgane. Gleichzeitig werden die ihnen entsprechenden Ausdrucksmöglichkeiten (Blick, Augen, Nase, Haut, Geschmack, Gehör) vitalisiert. Die bisher aufgetretenen Alterserscheinungen lassen immer mehr nach.

Das goldene Kind verweilt im Ungeborenen

Ist einmal ein grundlegendes Verständnis der Wirkweise und Zusammenhänge von den Trigrammen und ihren Verwandlungen in der Erscheinungswelt entstanden, kann der „neunfache Zyklus der Verwandlung“ beginnen.

Der erste Schritt ist die schon oben erwähnte Reinigung der Sinne, der Organe und eine Beruhigung der Gedankentätigkeit. Der Geist soll wie die spiegelglatte Oberfläche eines stillen Sees werden – an nichts anhaften, alles spiegeln. Nach der Besinnung dieser ersten Selbstwahrnehmung wird der Prozess der Energieumläufe eingeleitet. Das Feuer wird durch verschiedene Atemweisen und Methoden der Erwärmung entzündet. Zunächst lernt man die verschiedenen

Qualitäten der Zeiträume der Erhitzung kennen. Erwärmt man zu kurz, dann kann sich kein Schmelzen einstellen. Wird allerdings zu lange erhitzt, ist ein Verbrennen nur allzu leicht möglich. Das Körper-Geist-Kontinuum wird entweder zuwenig geklärt oder erleidet Schaden (geistige Verwirrung, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme etc.).

Hat sich die Wahrnehmung einmal soweit verfeinert, dass die verschiedenen Substanzen und Tropfen klar wahrgenommen werden, dann beginnt man mit dem Prozess des Schmelzens. „Zu der Zeit, wenn das goldene Kristall nach oben fliegt, strahlt der Glanz der rosa Wolken leuchtend,

und die Kopfspitze ist geöffnet. Die drei Blüten sammeln sich in der Kopfspitze und kochen den Drachen und den Tiger. Die Perle fällt in die gelbe Halle und kristallisiert zum heiligen Embryo.“

In der nächsten Phase finden Mutter- und Vater-Essenz (roter Tiger und weißer Drache)

„im goldenen Tiegel“, im Herzen zusammen. Diese beiden Kräfte halten die Geistperle. Ein erster Kontakt mit dem ursprünglichen Geist entsteht. „Als befändest du dich in

der Verborgenheit des Winterschlafes, halte den Atem an, wärme sanft und nähre, gleichsam wie der Drache in der Tiefe mit geschlossenen Augen die Perle umfasst.“ Das goldene Kind bzw. die Perle sind sinnverwandte Wörter für das gereinigte Bewusstsein. Dieses gilt es in Folge über einen längeren Zeitraum durch die Übungen der inneren Alchemie zu nähren und zu stützen.

Zum Ursprung zurück

„Vom Meer des Leidens erlöst, tritt der Embryo hervor und geht bis zur Spitze des Kunlun-Gebirges hinauf.“ Nachdem sich der Geist aus den Anhaftungen an die Wandelwelt gelöst hat, tritt das ursprüngliche individuelle Geistbewusstsein in gereinigter Form hervor und steigt über den zentralen Kanal vom Dantian im Nabel bis zum Scheitel (Kunlun-Gebirge) auf. Dieser Vorgang wird immer

wieder in den Übungen der tibetischen Tummo-Praxis oder auch in westlichen Darstellungen über Astralreisen und Seelenaustritte beschrieben.

Die letzte Phase ist eine Situation von völliger geistiger Ruhe und Klarheit. Die Vorstellungen von Elixier, Feuer, Embryo, Kunlun-Gebirge, Energiekanälen etc. lösen sich in ihre ursprüngliche Leere auf. Dies ist kein Nihilismus, sondern ein unmittelbares Erleben ohne irgendwelche Konzepte der Beschreibung. „Ich kehre zu meinem ursprünglichen wahren Antlitz zurück, dem Ort der Person vor ihrer Erscheinung – dem Licht des Einen Zyklus.“

Leben und Essenz kultivieren

Diese Geburt und Verwandlung des Goldenen Kindes ist ein alchemistischer Prozess der Individuation, wie er in der westlichen Alchemie des Mittelalters, der Jung'schen Psychotherapie und den verschiedenen asiatischen spirituellen Traditionen immer wieder beschrieben wird. Der Weg des Schamanen ist diesem Entwicklungsweg gleich. Eine ver-Wandlung des Individuums von einer illusionären Eigenständigkeit in ein allverbundenes, wechselseitig erlebendes Wesen ist das Ergebnis des äußeren und inneren Baguazhang.



Abb.: Das Ausbreiten der Arme streckt sanft den Rücken. Die Brustmuskulatur wird dabei geweitet. Die Atmung erfolgt dadurch leichter. Man kann mehr Qi aufnehmen. Der obere Erwärmer wird mittels dieser Übung reguliert.

MTK-Archiv-Foto