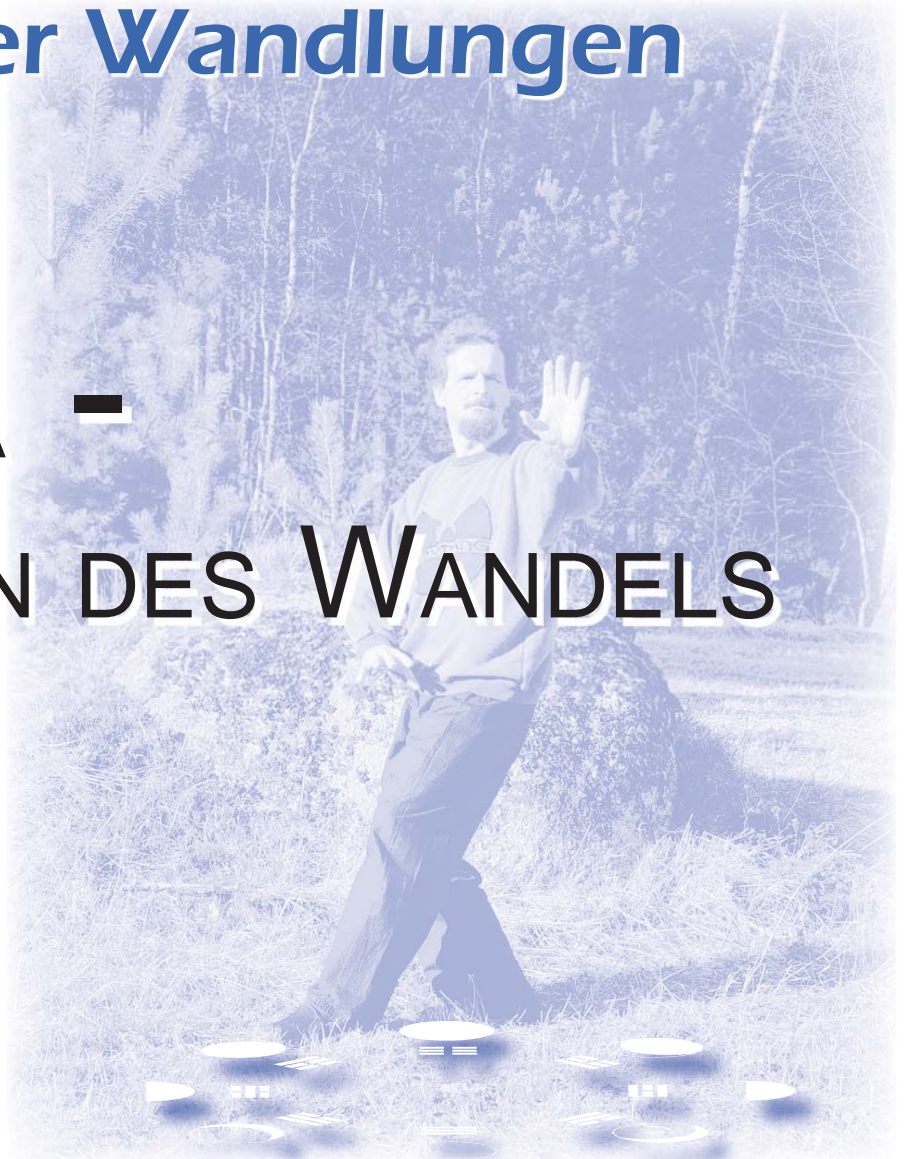


Das Dao der Wandlungen

BAGUA - 8 FIGUREN DES WANDELS

Von Enrico Kosmus



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.

Yuan Shen – ursprünglicher Geist

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

nach.

Die Rückkehr in den ursprünglichen Geist ist ein alchemistischer Prozess der Individuation, wie er in der westlichen Alchemie des Mittelalters, der Jungschen 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.

**Kannst du dich auf deinen Atem konzentrieren, um Harmonie zu erreichen
Und werden wie ein unschuldiger Säug-**

ling?

Kannst du den dunklen Spiegel in dir säubern

Und ihn vollkommen rein erhalten?

(Lao Tse)

Das Verweilen des Geistes in der offenen Leere ist die große Vollendung des Dao. Die vielfältigen Übungen der Reinigung und Transformation dienen dem erwähnten „Säubern des dunklen Spiegels“. Erst durch das Verbundenbleiben mit dem Strom des Atems wird eine solide Basis für den offenen Geist – das Dao – bewirkt.

Die Kräfte des Dao werden im Baguazhang in acht fundamentalen Prozessen beschrieben. Diese acht Energiestadien wandeln sich im Menschen, gestalten die Erscheinungen und das Vergehen. Dieser ständige Prozess des Wandels wird aber vom menschlichen Ego als bedrohlich erlebt, da es gerne etwas fest-

halten möchte. Durch die Körperübungen des Baguazhang werden die geistigen Verhaftungen und Illusionen des Ego nachhaltig gereinigt.

Die Vereinigung von Himmel und Erde, von Feuer und Wasser, der bewegenden und ruhenden Kräfte berührt das gesamte menschliche Wesen.

Nach dem gesetzmäßigen Kreislauf geht beim Einatmen die Wendung nach dem Himmel empor.

Strömt der Atem aus, so richtet sich die Kraft der Erde zu.

(Liu Hua Yang)

Ch'ien – das schöpferische Prinzip – im Symbol Himmel ausgedrückt. Am Vorbild der Natur lernt man, dass der Himmel offen und weit ist. Alles bewegt sich am Himmel ohne

anzuhalten. Dieses Prinzip wird besonders im einfachen Handwechsel dargestellt, bei dem man sich geschmeidig und doch kontinuierlich bewegt. Dies fördert die Blutzirkulation im Körper. Wird diese Bewegung jedoch falsch ausgeführt, stört man dabei das Herz-Kreislaufsystem, und auf diese Weise kann das Herz verletzt werden.

Li – das strahlende bzw. leuchtende Prinzip – zeigt sich im Feuer. Es wird als das Haftende beschrieben. Allein schon die Berührung mit dem Feuer verbrennt. Das Feuer ist innerlich weich und sanft, jedoch äußerlich bei der Berührung hart. Im zweifachen Handwechsel, wie auch in den Fajing-Bewegungen, wird dieses Prinzip erfahren. Führt man die dazugehörigen Figuren richtig aus, dann erfährt man die Einheit mit dem gesamten Universum.

Chen – das erschütternde Prinzip – wird mit dem Donner assoziiert. Es leitet Bewegung ein, führt zu Vibrationen. Im Baguazhang soll man den Oberkörper weich und elastisch bewegen und den unteren Bereich des Körpers stabil und fest. Innerlich soll man das Qi bewegen, äußerlich soll man ruhen. Auf diese Weise hat man das Potential, sich zu bewegen, und der Gegner wird durch einen geringen Kraftaufwand abgewehrt. Körperlich wird das Leber-Qi harmonisiert.

K'un – das aufnehmende Prinzip – wird mit der Erde gleichgesetzt. Besonders in

der Figur „der gelbe Drache windet sich herum“ wird die Einheit der oberen und unteren Körperbereiche, wie auch die Vereinigung des Inneren mit dem Äußeren erlebt. Führt man diese Figur korrekt aus, dann fühlt man sich leicht und beweglich wie ein junges Fohlen.



K'an – das abgründige Prinzip – wird mit Gefahr verglichen und in der Qualität des Wassers erlebt. Den Geist tief wurzeln zu lassen und in den größten äußeren Veränderungen gelassen zu bleiben, führt zum Erfolg. Äußerlich sanft und unschuldig, jedoch innerlich voller Kraft und Energie; dies zeigt sich in einem starken Geist und in einer sanften Handbewegung. Z.B. die Figur „die weiße Schlange streckt die Zunge heraus“ führt dazu, dass man sich ruhig und zentriert erlebt und vor aufkommenden Störungen geschützt ist.

Ken – das ruhende Prinzip – repräsentiert den Zustand des Ruhens und wird mit einem Berg verglichen. Wenn man eine Schale verkehrt auf den Boden stellt, kann man auch nicht erkennen, was drinnen ist. „Der große Vogel Roch breitet seine Schwinge aus“ hat eine Tendenz zur Bewegungslosigkeit. Richtig ausgeführt, reduziert es das Herz-Feuer und ermöglicht, dass das Qi die Extremitäten erreicht.

Tui – das erheiternde Prinzip – erkennt man im See. Führt man die Figur „der weiße Affe bietet Früchte an“ aus, dann hält man den Oberkörper elastisch, während die mittleren und unteren Bereiche stabil gehalten werden. Wird diese Form richtig ausgeführt, dann kann man die Lungen reinigen und die überschüssige Feuchtigkeit aus dem oberen Erwärmer vertreiben.

Sun – das sanfte Prinzip – wird als ein-

dringende Kraft gesehen und mit dem Wind verglichen. Der Wind kann in alle Öffnungen eindringen. Die wirbelnden und drehenden Bewegungen des Baguazhang charakterisieren diese Kraft, wobei der obere Bereich stark wird und der untere Bereich weich. Dadurch kann

man den Körper wie ein Rad drehen. Auf diese Weise kann das Qi alle Bereiche im Körper erreichen, und die Bewegungen werden beschwingt wie der Wind.

Unmöglich es zu definieren,
Es kehrt zurück ins Nichts.

So nennt man es die Form des Formlosen,
Das Bild des Abbildlosen.

(LaoTse)

Obwohl das Dao in acht Wandlungen dargestellt wird, lässt es sich nicht in Formen und Begriffen fassen. Es erscheint in jeder Form, doch im Augenblick des Erkennens löst es sich auf und wandelt sich.

Gerade diese Qualität der Großen Vollkommenheit wird im Baguazhang erfahren. Das beständige Wechseln der Figuren und Formen, das Wandeln der Kräfte, die Zentrierung im offenen Raum führen über die körperliche Ebene auf subtile Weise zu einem Erlebnis der Befreiung.

Das Anhaften an bestimmte Eindrücke, an Erinnerungen oder das Planen und Hoffen behindern das Erlebnis vom Dao. Die konsequente Ausführung der Bewegungen reinigt und entkonditioniert den Geist von festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern.

Dem Geist wird im 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.

In der Ruhe wie ein Berg, in der Bewegung wie fließendes Wasser.

Feuer an der Spitze und Wasser am Grund, das Wasser ist schwer und das Feuer ist leicht.

Das Denken ist wie eine Flagge und wie eine leuchtende Laterne.

Der Bauch ist die Wurzel des Qi und das Qi bewegt sich wie Wolken.

Geist (Shen), Energie (Qi), Denken (Yi) und Kraft (Li) – vereint und gesammelt.

Die Wahrheit des Bagua ist nur in dir zu finden.

Durch die Geburt tritt der Mensch von der vorgeburtlichen in die nachgeburtliche Ordnung ein. Dies bewirkt die Erscheinungen und deren Wandlungen. Lernt man das Nicht-Anhaften des Geistes, dann gelangt man wieder in die Ruhe und Ausgeglichenheit der vorgeburtlichen Ordnung zurück. Die Einkehr des nachgeburtlichen Geist-Qi in das vorgeburtliche Geist-Qi, den ursprünglichen Geist, findet statt. Die acht, bisher evolutionär wirkenden, Kräfte des Bagua stehen nun im Ausgleich der vorhimmlischen Ordnung. Das Dao wird untrennbar von seinen Äußerungen erlebt.

Das Eintauchen in das Dao ist gleichzeitig auch ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Lässt man alle vorgefassten Meinungen fallen und gibt fixe Vorstellungen auf, dann erfährt man das innere Wesen, welches mit dem ursprünglichen Geist ident ist.

Ich habe bloß drei Schätze zu lehren: Einfachheit, Nachsicht und Mitgefühl.

Diese drei sind deine größten Schätze.

Sei einfach im Handeln und Denken – Und du kehrst zur Quelle des Seins zurück.

Sei nachsichtig gegen Freunde und Feinde –

Und du stimmst mit der Natur der Dinge überein.

Sei mitfühlend gegenüber dir selbst –

Und du bringst alle Wesen auf der Welt in Einklang.

(Lao Tse)

Die acht Mutterhände bilden acht unterschiedliche Handkräfte aus.

In den Bagua-Formübungen werden diese spielerisch miteinander kombiniert. Man

kann sie allerdings auch einzeln in ruhiger, stehender Weise als Baguaqigong oder im Kreisgang üben.

Indem man diese verschiedenen Handkräfte übt, gelangt man zu einem tieferen Verständnis der Naturkräfte. Durch fortgesetztes Praktizieren schwingt der gesamte psycho-physische Organismus vermehrt im Einklang mit dem Dao.



Abb.: Die Prinzipien des Baguazhang werden nach dem Erlernen der grundlegenden Handform und des Kreisganges auch auf Waffen wie Schwert, Säbel, Stock oder Hakenmesser übertragen.