

Der Schlüssel zur inneren Ruhe beim Qigong

Von Foen Tjoeng Lie

In die innere Ruhe einzutreten ist im Qigong und insbesondere im Jinggong eine wesentliche Übungsvoraussetzung und gleichzeitig für viele eine große Herausforderung. Foen Tjoeng Lie fasst hier die üblichen Übungswege zusammen, die entwickelt wurden, um den Geist zur Ruhe zu führen. Sie setzen auf drei Ebenen an: bei der Atmung, bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen Punkt außerhalb oder innerhalb des Körpers und bei der Reduzierung der Begierden, was wiederum durch deren Bewusstmachung, allgemeine Vermeidung und das Verschließen der so genannten sieben Öffnungen geschieht.

Abstract:

The key to inner calm in Qigong By Foen Tjoeng Lie

Achieving inner calm is an essential prerequisite in Qigong and especially in Jinggong, and at the same time a great challenge for many people. Foen Tjoeng Lie summarizes the standard methods of practice that have been developed to help the mind achieve a state of calm. These function on three levels: in breathing, in the focussing of attention to a point outside or inside the body, and in the reduction of desires, which in turn is achieved through growing awareness of these desires, general avoidance, and closing of the »seven openings«.

Im Buch Guizhong Zhinan, »Die Richtlinie für die Regel«, von Chen Xubai, einem berühmten daoistischen Alchimisten aus der Yuan-Dynastie (1279 – 1369 u. Z.), wurde darauf hingewiesen, dass »der richtige Weg (Dadao) uns lehrt, zuerst mit dem Denken aufzuhören und dass es ein vergebliches Bemühen ist, wenn die Gedanken nicht aufgegeben werden«. Für die stillen Qigong-Übungen ist es entscheidend, innere Ruhe zu erreichen. Nur so kann man einwandfrei praktizieren. Daher ist es für stille Qigong-Übungen wichtig, Zeit und Mühe in das Üben zur inneren Ruhe zu investieren. Ob die Übung gelingt und ob die erwünschte Wirkung erzielt werden kann, hängt in der Re-

gel davon ab, wie gut man in die innere Ruhe hineinkommen und sie bewahren kann.

Aber wie kann man mit dem Denken aufhören? Wie kann man die innere Ruhe erreichen? Und wie kann man diese innere Ruhe kultivieren und verbessern? Im Allgemeinen kann man dies auf folgenden drei Ebenen versuchen, nachdem man sich mit der Sitzhaltung beschäftigt hat und damit zufrieden ist. Das heißt, man sitzt aufrecht und bequem.

Die erste Ebene ist die Atmung. Hierbei soll man versuchen die ganze Achtsamkeit – also all seine Gedanken – auf die Atmung zu lenken, so dass Atmung und Shen beziehungsweise Xin miteinander verbunden werden. Die

zweite Ebene ist der Blick. Man soll den Blick nach innen richten, um den Geist von äußeren Störfaktoren abzuschirmen, so dass man mit dem Shen innerlich zentriert ist. Die dritte Ebene ist die Begierde. Hierbei soll man die Begierde, also zum Beispiel den Wunsch, jetzt schon die Übung beherrschen zu können oder ein bestimmtes Niveau an Fähigkeit gleich zu erlangen, zügeln. Dadurch kann das Xin oder das Bewusstsein frei von belastendem Verlangem gehalten werden.

Die Atmung regulieren, um die Gedanken aufzugeben

Wie gesagt ist das Freisein von Gedankengängen die Voraussetzung dafür, innere Ruhe zu erreichen. Aber das Xin braucht ein Fundament, um ruhen zu können. Da die Atmung bei stillen Qigong-Übungen oft eine leitende Rolle spielt, wird sie dazu herangezogen. Häufig werden folgende drei Möglichkeiten angewandt:

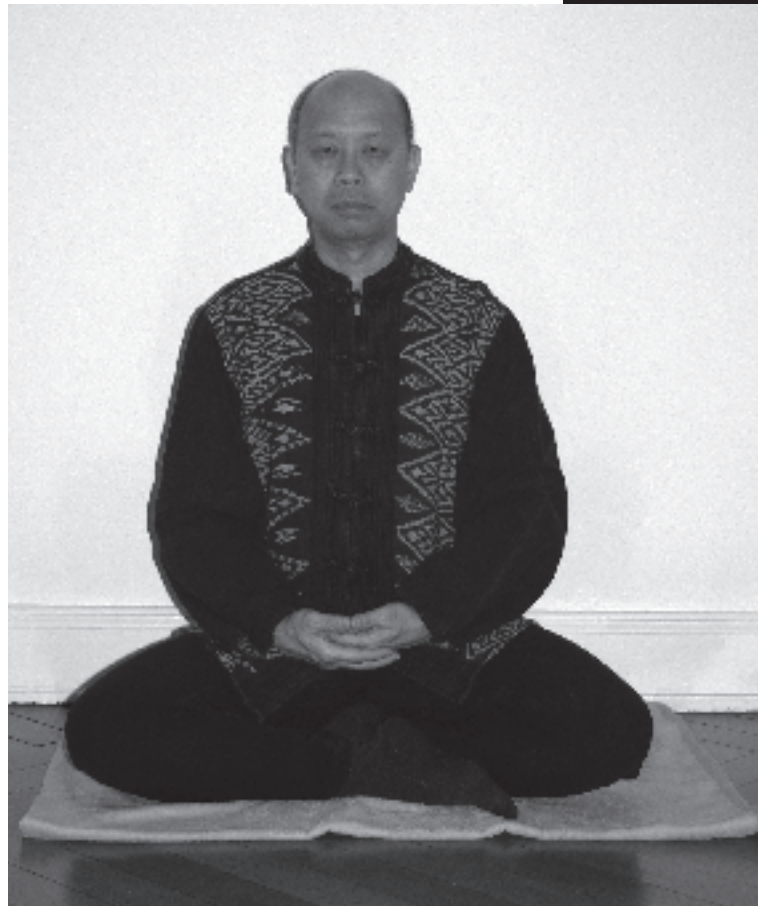
Die Atemzüge zählen

Man versucht hierbei, die eigene Atmung zu spüren. Wenn man mit dem Gefühl ganz bei der Atmung angekommen ist, beginnt man die Atemzüge zu zählen. Dabei soll man eine relativ kleine und gut merkbare Zahl nehmen wie zum Beispiel zehn oder zwölf und diese immer wiederholen.

Es ist vollkommen egal, ob man die Ein- und die Ausatmung jeweils als einen Atemzug oder die Ein- und Ausatmung zusammen als einen Atemzug zählt. Ziel ist es, die Achtsamkeit an das Zählen der Atmung und zugleich an die Atmung selbst zu binden, so dass man sich von störenden Gedankengängen frei halten kann. Mit der Zeit und nach unzähligen Wiederholungen gewinnt man die Fähigkeit, die innere Ruhe zu erfahren und zu festigen. Wenn es soweit ist, kann man die innere Ruhe beim Üben auch ziemlich gut ohne das Zählen der Atemzüge erreichen.

Die Atmung begleiten

Bei dieser Methode braucht man die eigene Atmung nur zu spüren und mit der ganzen Achtsamkeit bei der Atmung zu bleiben. Man kann die Atmung deutlich begleiten, wenn man versucht die Wege der Atemluft zu spüren, wie sie bei der Einatmung hineinströmt und bei der Ausatmung herausfließt. Mit der Zeit kann man nicht nur die eigene Atmung achtsam begleiten, sondern manches Mal auch den Eindruck gewinnen, als ob man mit dem ganzen Körper und sogar durch die



unzähligen Hautporen atmen würde. Das ist ein gutes Zeichen dafür, dass Xin – hier das Gefühl oder die fünf Sinne – und Atmung miteinander verschmolzen sind. Nun ist es kein Problem mehr, innere Ruhe zu erlangen.

Auf das Atemgeräusch horchen

Unter Horchen (chinesisch: Qingting), also aufmerksam zuhören oder jemandem sein Ohr leihen, versteht man, dass man einer Stimme oder einem Geräusch mit der ganzen Aufmerksamkeit lauscht. Nur so ist man völlig, mit Leib und Seele oder mit dem ganzen Xin, wie die Chinesen sagen, beim Hören auf den eigenen Atem. Dadurch werden die Gedankengänge von alleine aufgegeben und dann ist es ganz leicht, sehr ruhig zu werden.

Es kann auch passieren, dass man das Geräusch der eigenen Atmung am Anfang relativ gut hören kann, es aber mit der Zeit kaum noch wahrnimmt. Das ist gut so. Denn es ist ein Zeichen dafür, dass die eigene Atmung mit zunehmender Praxis und auch durch die verbesserte Qualität der inneren Ruhe beim Üben auf ungezwungene Weise immer feiner, ruhiger und unbemerkt auch tiefer wird. Jedoch fällt es einem nicht schwer, trotzdem bei der eigenen Atmung zu bleiben und zu »horchen« oder in diesem Fall eher zu fühlen.

Zunächst bindet man die Aufmerksamkeit an etwas Bestimmtes, um »die tausend Gedanken durch den einen zu ersetzen«.

Guizhong Zhinan ist ein zweibändiges Standardwerk über die innere Alchimie von Chen Chongsu alias Chen Xubai (Xubai = leer und blank/weiß), das von den Praktikern der inneren Alchimie (Neidan) als richtungweisend bei Problemen in der Praxis benutzt wird.



Für stille Übungen im Stehen gelten dieselben Empfehlungen, um innere Ruhe zu finden.
Foto: Robbie Scott

神

Shen – Geist

虚

Xu

心

Xin – Herz

元

Yuan

Yinfu Jing ist ein Klassiker der daoistischen Schule, der um 279 v. Chr. verfasst wurde, der Autor ist unbekannt. Er behandelt unter anderem die innere Alchimie und gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Man kann sehen, dass sich innere Ruhe und Atmung wechselseitig beeinflussen. Man kann die innere Ruhe durch die Beschäftigung mit der eigenen Atmung – auch eine Form der Atemregulierung – schulen. Gleichzeitig kann die Atmung dabei ruhiger, feiner und tiefer werden. Wenn die Atmung ruhig und ungezwungen ist, ist man beim Üben auch ruhig. Wenn man ruhig ist, ist die Atmung auch frei und ungezwungen.

Den Shen sammeln

Die äußere Erscheinung von Shen ist unter anderem der Blick. Im Yinfu Jing, »Kanon des Yin-Symbols«, wurde erwähnt, dass »der Gedanke sich im Auge bewahrt« und dass »der Blick die List verrät«. Es zeigt, dass der Shen, das Bewusstsein und die Gedanken, mit dem Blick eine enge Beziehung unterhält. Worauf man das eigene Bewusstsein richtet, ist maßgebend für die Tendenz der eigenen Gedanken. Daher versucht man bei den stillen Qigong-Übungen, den Geist in einer Leere (Xu), einem gedankenfreien Raum, zu bewahren beziehungsweise einzubetten. Üblicherweise werden dazu zwei Methoden eingesetzt:

Xu nach außen

Man richtet den Blick auf einen Punkt oder Gegenstand außerhalb des eigenen Körpers, ohne ihn jedoch bewusst wahrzunehmen oder zu beobachten. Man tut quasi so, als ob man nicht sehen würde. Mit der Zeit werden der Punkt oder der Gegenstand nicht mehr bewusst wahrgenommen, auch wenn man den Blick weiterhin darauf richtet. Man schweift dabei nicht mit den Gedanken ab oder ist gedankenlos, sondern man ist geistig präsent. Das ist ein Zeichen von »Gedanken-Leere«, einem Zustand frei von störenden Gedankengängen.

Wichtig ist hierbei, dass man diesen »leeren« Blick nicht gleich am Anfang erzwingen soll, sondern geduldig probiert und abwartet. Sonst wird man von diesem Wunsch stark gefesselt und kann dadurch keine Ruhe mehr finden.

Xu nach innen

Nach innen zu »schauen« ist eine gängige Methode, um den Shen zu sammeln. Dabei lässt man die Oberlider entspannt hängen ohne die Augen ganz zu schließen und richtet die Aufmerksamkeit auf einen Ort innerhalb des eigenen Körpers. Häufig ist dies eines der drei Dantian. Dann versucht man, die Achtsamkeit dort zu bewahren, indem man diesen Ort innerlich gefühlsmäßig wahrnimmt.

Durch diese minimale Beschäftigung des Shen mit dem Fühlen und Spüren ergibt sich eine gewisse Ablenkung, die störende oder unerwünschte Gedanken nicht mehr aufkommen lässt. Diese Methode hat den Vorteil, dass man einerseits frei von störenden Gedankengängen sein kann und andererseits trotzdem beim Üben geistig präsent bleibt.

Die Begierde beseitigen

Bei den menschlichen Gedanken geht es meist um Überlegungen, zum Beispiel darum ein Problem zu lösen oder wie man etwas macht, beziehungsweise um Wünsche, etwa was ich erreichen oder bekommen kann. Die Chinesen nennen diese Gedanken »Yuan« – Grund, Ursache, Anlass, Ursprung ... Und die Gedanken sind oft nicht stetig, manches Mal sind sie sogar sprunghaft und vielfältig. Diese wirren Gedanken nennen die Chinesen »Panyuan« – emporkletternde Gedanken. Hierfür werden drei Maßnahmen in der Qigong-Praxis empfohlen, um die Ruhe zu erhalten. Dabei haben nicht nur die Lehrmeinungen der daoistischen Schule, sondern auch die der buddhistischen Schule einen starken Einfluss ausgeübt.



Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, wird der Geist klar wie der Himmel.

Fotos S. 27 und S. 29:
H. Oberlack

Beseitigen durch Bewusstwerden

Chen Xubai erwähnt im Guizhong Zhinan: »Sobald ein Gedanke auftaucht, soll man diesen bemerken und sich seiner bewusst werden, um sich vom ihm zu verabschieden«. Wen Yide (1758 – 1837), ein daoistischer Alchimist aus der Qing-Dynastie (1644 – 1911 u. Z.), sagte: »Es ist nicht schlimm, dass der Gedanke beim Üben auftaucht. Wichtig ist, ihn frühzeitig zu erkennen.« Dadurch dass man sich bewusst wird, dass man gedanklich abschweift, kann man sich geistig erneut sammeln und so wieder frei von dem Gedanken werden. Je früher man es merkt und entsprechend reagiert, desto leichter ist es, die innere Ruhe wieder zu erlangen und zu bewahren.

Beseitigen durch Ablegen

Wen Yide hat in seinem Werk Tianxian Xinchuan, »Unterweisung aus dem Herzen«, empfohlen: »Lege die zehntausend Anlässe (Yuan) ab, dann wird der Leib von allein leer und ruhig.« Nach buddhistischer Lehre haben diese Anlässe ihre Wurzel in Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Yi. Sie sind die gewöhnlichen Reaktionen auf Farbe, Stimme, Aroma, Geschmack, Berührungen und Meinungen. Wenn man frei von störenden Gedanken werden will, muss man zuerst von solchen Reizen unberührt bleiben können.

Da man aber nicht immer hundertprozentig unberührt sein und bleiben kann, empfiehlt es sich, nicht absichtlich zu sehen, zu hören und so weiter beziehungsweise eine gewisse gleichgültige Haltung einzunehmen. Diese Gleichgültigkeit wird einem besser gelingen, wenn man von sich aus frei von allen Begierden sein oder die Begierden auf das Essentielle reduzieren kann – nicht nur beim Üben.

Die sieben Öffnungen schließen

Die sieben Öffnungen sind die beiden Augen, die beiden Ohren, die zwei Nasenlöcher und der Mund. Man soll beim Üben nicht nach außen sehen, keine Geräusche von außen hören, keinen Geruch von außen riechen und nicht sprechen. Dabei hält man den Blick zurück, horcht nach innen, reguliert die Atmung bewusst und bewertet nichts, um dies nicht artikulieren zu müssen oder zu wollen.

So wird Yuanshen, der ursprüngliche Geist, nach innen geführt und bewahrt. Dadurch wird der Kopf frei von störenden Gedanken, der Körper ruhig und die Atmung frei sein. Atmung, Körper und Geist werden eins und so findet man den Weg zu Zhen, der ursprünglichen Wahrhaftigkeit im Sinne einer tiefen geistigen Versenkung, weil man leer (frei von Störungen) ist.

Letztendlich geht es hierbei um die Regulierung von Shen beziehungsweise Xin, der Gefühle und menschlichen Eigenschaften, der Charakterzüge. Entscheidend ist, wie man als ÜbendeR die günstigste Voraussetzung für die innere Ruhe finden und organisieren kann. Dabei soll man die Ursache von Störungen herausfinden und entsprechend gegensteuern. Wenn man aber das eigentliche Herzensanliegen begreift, wird es möglich, die zehntausend Begierden zu zügeln und frei von störenden Gedanken zu sein.



Yuanshen



Foen Tjoeng Lie, geb. 1948 in Indonesien, wurde in chinesischen Naturheilverfahren, Qigong und Taijiquan in Indonesien und China ausgebildet. Er ist Ausbildungsleiter der Kolibri Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan sowie Autor mehrerer Bücher zu diesen Themen. Er leitet regelmäßig Studienreisen nach China.