

ABSTRACT

Auf dem Weg der Aufrichtigkeit

Interview mit Peter Ralston

Peter Ralston verfügt über beinahe 50 Jahre Erfahrung in diversen Inneren und Äußeren Kampfkünsten und gewann 1978 als erster Nicht-Asiate die Vollkontakt-Weltmeisterschaften in Taiwan. Er hat sich darüber hinaus mit verschiedenen Formen der Körperarbeit, mit Anatomie und Meditation befasst und ein eigenes Kampfkunstsystem, das Cheng Hsin, entwickelt. Im Interview mit Almut Schmitz erläutert er, worin die Besonderheit der von ihm gelehrteten »mühelessen Kraft« auch im Unterschied zu Konzepten im Taijiquan liegt, und den Schwerpunkt seiner Arbeit, das unermüdliche Streben nach Aufrichtigkeit mit sich selbst. Dazu gehört es, alle überlieferten Vorstellungen zum Beispiel in den Kampfkünsten oder im Qigong zu hinterfragen und herauszufinden, was wirklich wahr ist.

On the path to honesty

Interview with Peter Ralston

Peter Ralston has almost 50 years of experience in various internal and external martial arts and in 1978 was the first non-Asian to win the full-contact world championships in Taiwan. Moreover he has devoted study to various forms of bodywork, to anatomy and to meditation and has developed his own martial art system, Cheng Hsin. In an interview with Almut Schmitz he explains the special quality of the »effortless power« he teaches, also contrasting this to concepts in Taijiquan, and the focus of his work: the ceaseless quest for honesty towards oneself. This includes questioning all traditional ideas about, for instance, the martial arts or Qigong in order to discover what is really true.

Dein Trainingssystem nennst du »die Kunst der mühelessen Kraft« (»The Art of Effortless Power«). Das ist eine Bezeichnung, die viele Leute auch für Taiji-Training verwenden würden. Was macht den Unterschied aus?

Oh ja, da ist ein großer Unterschied. Zunächst einmal ist »die Kunst der mühelessen Kraft« nur ein Teil, wenn auch ein großer, von dem, was ich tue. Und einer der fundamentalen Aspekte, mit denen ich arbeite, ist das, was ich Bewusstsein nenne. Die Suche danach, was wahr ist, und ehrlich damit zu sein werden verbunden mit einem zunehmenden Bewusstsein darüber, was wahr ist.

Leute, die Taiji machen – vielleicht sind sie ehrlich damit, vielleicht nicht, vielleicht ist es eine Phantasie. Es gibt alle möglichen Sachen, die Menschen in der Taiji-Welt tun. Es gibt verschiedene Herangehensweisen, angefangen damit, einfach eine Form zu laufen, zu versuchen zu entspannen, bis dahin, eine Menge Kraft beim Tuishou aufzuwenden. Nichts davon ist »mühelessen Kraft«. Die Idee mühelessen Kraft ist sehr schön, und Taiji-Leute würden denken, dass Mühelessness – entspannen, mühelessen zu sein – eine schöne Idee ist. Aber dann ist da auch noch Kraft. Und es gibt die Idee in dieser Welt der Inneren Kampfkünste, dass es innere Kraft ist, aber niemand

ist sich klar darüber, was das bedeutet. Es gibt viele Ideen und Leute erzählen etwas darüber, aber niemand weiß, was es bedeutet, es bleibt ein Mysterium. Der eine sagt, dass innere Kraft daher kommt, dass man den Körper auf eine bestimmte Weise bewegt, ein anderer meint, dass es Qi sei, dass man Qi aufbaut, all so was. Es gibt also diese Idee innerer Kraft, aber innere Kraft bedeutet nicht Mühelosigkeit. Wir denken, dass es das tut, aber das tut es nicht. Nichts im Namen oder in den Ideen, die Leute damit verbinden, sagt, dass innere Kraft mühelos sein muss.

Und so wie ich es in vielen Jahren beobachtet und studiert habe, war das nicht der Fall. Vielleicht denkst du, dass du irgendeine Art von Qi-Kraft benutzt, um eine gewisse Kraft zu erzielen, und müsstest deswegen keine Muskelkraft einsetzen. Unmöglich – das gibt es nicht, das ist nicht das, was die Leute tatsächlich machen. Niemand tut das. Hast du jemals jemanden gesehen, der nur Qi benutzt und überhaupt nicht seine Muskeln?

Wahrscheinlich nicht ...

Nein, nicht als Kraft. Vielleicht hat jemand sein Qi oder was auch immer weit entwickelt und kann dich berühren und du fühlst etwas, aber keine Kraft. Das könnte schon möglich sein, ich habe Menschen einige interessante Dinge tun sehen. Aber wenn wir über mühelose Kraft sprechen, meinen wir die Möglichkeit, dass wir tatsächlich Kraft ausüben können, physische Ergebnisse erzielen können ohne Mühe. Und ich meine wirklich ohne jede Anstrengung. Die Leute denken nicht so, sie gehen da nicht hin. Vielleicht als eine nette Phantasie, aber nicht in der Realität, auch nicht im Taiji. Sieh dir doch nur an, wie die Leute Pushing-Hands machen. Ist das mühelose Kraft? Nicht im Mindesten.

Es gibt verschiedene Herangehensweisen und sie sind alle in Ordnung. Ringen ist auch in Ordnung und viele andere Sachen ebenso. Aber das ist keine mühelose Kraft. Also, wer sollte überhaupt ein Interesse daran haben? Wer weiß, vielleicht jemand, der faul ist. Es ist eine spannende Idee, etwas erreichen zu können und dabei keine Muskelkraft aufzuwenden.

Die Leute in der Taiji-Welt benutzen keine mühelose Kraft, das ist einfach nicht der Fall. Jemand sagt vielleicht, dass er es tut, dass er kaum Anstrengung benötigt, oder jemand anderes, dass er Muskeln nur gebraucht, um zu halten, und dann aber mit dem Körper pusht,

aber das ist nicht das, wovon ich spreche. Ich spreche davon, nicht die Muskelkraft zu benutzen, um eine Wirkung zu erzielen. Im Kopf ist das nicht möglich. Im Gehirn, im Nervensystem ist es nach dem, wie wir trainiert wurden, nicht möglich, eine Wirkung zu erzielen ohne die Muskulatur zu benutzen.

Wir finden viele, viele Wege, die Muskeln auf sehr kreative Weise zu benutzen, Fajing und das Pushen aus den Beinen und peitschenartiges Schnappen und so weiter. Manche davon sind entspannter als andere, aber keiner ist dabei, der nicht die Muskeln benutzt, um den gewünschten Effekt zu erreichen. Bei der mühelosen Kraft, um das hier klarzustellen, besteht die Aufgabe der Muskulatur darin, den Körper zu bewegen – bei jeder Art von

Kraftanwendung bewegen die Muskeln den Körper. Ich habe noch nie jemanden gesehen, der seinen Körper bewegt hat, ohne dafür seine Muskeln zu benutzen.

Mühelosigkeit bedeutet hier also nicht, dass du einfach dastehst und jemand umfällt. Nein, wir bewegen den Körper. Aber die Unterscheidung besteht darin, dass wir den entspannten Körper gerade so viel bewegen wie nötig, um unseren eigenen Körper zu bewegen. Das ist die ganze Stärke, die wir aufbringen. Und das ist nicht viel, weil wir dabei entspannt sind und den Körper auf entspannte Weise bewegen. Und um dann den Körper von jemand anderem zu bewegen, um ihn zu werfen oder zu schlagen, wollen wir keine Kraft aufwenden, sondern nur unseren Körper bewegen. Und das erfordert eine sehr entspannte Übungspraxis. Was ich ausdrücken möchte, wenn wir jemanden treffen oder jemanden pushen, ist die Idee, dass wir noch mehr entspannen in unserer Bewegung.

Vielleicht gibt es irgendwo Taiji-Meister, die ich nicht kenne, oder gab welche in der Vergangenheit, die so etwas gemacht haben, die diese Art von Interesse hatten. Aber vielleicht auch nicht, denn ihr Interesse ist es wahrscheinlich nicht so sehr, mühelos zu sein, sondern kraftvoll, und einen guten Weg dafür zu finden. Vielleicht gingen sie diesen Weg und vielleicht nicht, ich weiß es nicht. Aber es



Für unseren Verstand ist es zunächst schwierig zu verstehen, dass es möglich ist, ohne Krafteinsatz eine Wirkung zu erzielen, weil wir von klein auf etwas anderes gelernt haben.

Fotos: Archiv A. Schmitz

发劲

Fajin oder Fajing – »wesentliche Energie zur Entladung«, bezeichnet die Anwendung eigener Jin-Kraft auf ein Gegenüber im Zusammenwirken von Qi, Atmung und entsprechender Technik; von Fajin-Bewegungen spricht man, wenn explosionsartig aus dem Dantian über eine Bewegung Energie freigesetzt wird.

ist der Weg, den ich gegangen bin. Es schien einfach eine gute Sache zu sein. Und das Wesentliche an müheloser Kraft ist nicht so sehr, dass sie kraftvoller ist als andere Sachen. Vor allen Dingen ist sie wirkungsvoller, effizienter und braucht weniger Anstrengung, und das ist eine schöne Idee.

Und beim Kämpfen ist weniger Anstrengung eine wichtige Idee. Zunächst natürlich, weil man sich nicht so schnell erschöpfen will, das ist ein wichtiger Punkt, wenn ein Kampf länger dauert. Aber außerdem erfordert die ganze kämpferische Interaktion, dass man effektiv ist, sie erfordert schnelle Wechsel, Beweglichkeit und Gleichgewicht, diese Dinge sind sehr wichtig, um gut zu sein. Und mühelose Kraft ist wundervoll dafür. Stärke ist es nicht, Stärke

schieben. Wir neigen auch dazu, uns hineinzulehnen. Wenn du etwas Schweres schiebst und es plötzlich verschwindet, fällst du nach vorne, jeder würde nach vorne fallen, sogar Leute, die Taiji machen. Du denkst, du würdest nicht fallen, aber du wirst. Ich weiß das, weil ich sehr viel damit experimentiert habe. Es ist ungeheuer schwierig nicht zu lehnen, weil das Gehirn reindrückt, es drückt dein Gewicht gegen das andere Gewicht.

Und auch das Lehnen zeigt, dass du das Gleichgewicht verlierst. Aber man kommt nicht darum herum, man muss entweder anspannen oder lehnen, meistens passiert beides, wenn man Kraft ausübt oder aufnimmt, wenn man sich überhaupt irgendwie widersetzt.

Mit müheloser Kraft tut man nichts dergleichen, weil man nicht gegen etwas schiebt, man sich nicht ausdehnt, sondern komprimiert wird, man erlaubt dem Gewicht, einen in den Boden zu drücken. Als Idee ist das vielleicht verbreitet, aber in der Praxis kommt es so gut wie nie vor. Die Praxis ist schwieriger als die Idee. Um zu erreichen, dass etwas in deine Füße drückt, ist das Gleichgewicht an demselben Ort wie dein Körper ohne diese Krafteinwirkung. Dadurch bist du frei und brauchst nicht starr zu werden.

Man sieht, mühelose Kraft hat viele Qualitäten wie das Fließen und das Wandeln in der Bewegung, die Balance und die Leichtigkeit, die über den Aspekt der Kraft hinausgehen und es wert sind, sie zu üben. Darüber hinaus geht sie tendenziell einher mit einem ruhigen Gemüt, was außerordentlich wertvoll für kämpferische Interaktionen ist.

Die Frage ist natürlich, wie man dahin kommt. Mein Eindruck ist, dass der Hauptaspekt in sehr konsequenter Entspannung besteht. Aber wie erreicht man die?

Ja, das ist nicht so einfach. Man muss experimentieren und die Leute wollen nicht experimentieren. Du musst experimentieren, auch wenn es jemanden gibt, der dich unterrichtet und dir sagt, was und wie du etwas tun sollst. Man kann nur bis zu einem gewissen Punkt anleiten – ein Lehrer kann nicht dem Nervensystem sagen, dass es sich ändern soll. LehrerInnen können nicht deinen Geist verändern oder deinen Körper. Das musst du selbst tun und das geht nur durch Experimentieren, durch Versuchen und Scheitern, Scheitern und Versuchen und eine Menge Erfolg und Scheitern, sehr viel Scheitern und dabei entspannt bleiben.



»Ich hatte immer Angst zu verlieren; denn wie kannst du der Beste sein, wenn du verlierst? Und in einem bestimmten Moment gab ich die Angst zu verlieren auf, ich sorgte mich nicht mehr darum, ob ich gewann oder verlor. Und auf einmal wurde alles ganz klar und ich verlor nicht, weil mir klar war, was geschah, dass ich einfach Dinge tat, mich verhielt, mit anderen interagierte, aber geschickt. Es war anders als diese Gewinnen-oder-Verlieren-Geschichte. Es war wirklich angenehm, sehr befreiend.«

ist nachteilig, weil sie einen unbeweglich und starr macht und man nicht schnell wechseln kann. Wenn du mühelos Kraft anwendest, bist du hundertmal schneller, als wenn du einfach so Kraft benutzt.

Und wenn du Kraft benutzt, gerät immer das Gleichgewicht in Gefahr, du verlierst immer dein Gleichgewicht. Das liegt in der Natur der Sache. Wenn du beispielsweise Kraft benutzt, um dich auszudehnen, musst du dich dabei ausdehnen und dadurch drückst du dein Gewicht von den Füßen weg. Und dadurch musst du deine Beine anspannen.

Das menschliche Gehirn hat seit früher Kindheit gelernt, das zu kompensieren, wir kompensieren das ohne es zu wissen, ohne darüber nachzudenken. In dem Moment, in dem wir etwas schieben, spannen wir an, um es zu

Auf dem Weg der Aufrichtigkeit

Die Sache ist, dass niemand so lange entspannt bleiben oder auch so lange immer wieder scheitern will. Ich empfehle allerdings auch nicht, dass die Leute einfach scheitern sollen. Ich sage, »ja, du willst es, du willst einen Weg zum Erfolg finden, versuch es, bleib dabei, aber du musst dabei vollkommen entspannt bleiben, wirklich entspannt, schlaff«. Und das ist etwas, dass die Leute nicht begreifen. Sie brauchen eine ganze Weile, bis sie verstehen, dass ich wirklich meine, völlig entspannt zu sein, dass der Körper schlaff ist, nicht nur ein bisschen entspannt wie nach einem Bier.

Und dann muss man versuchen, Ergebnisse zu erzielen in dem, was man tut, sei es Cricket oder Tuishou oder Baseball oder was auch immer. Dabei bist du immer noch entspannt, und natürlich, wenn du entspannt bist, wirst du erst mal scheitern, weil der Körper und das Nervensystem nicht darauf trainiert sind, auf diese Weise zu agieren. Du scheiterst also häufig, aber du wirst allmählich Sachen entdecken, die dir etwas beibringen, die dir vieles zeigen, dass du nie lernen würdest, wenn du das auf eine andere Art machen würdest, auf die Art, von der dein Gehirn schon weiß, wie sie geht.

Auf diese Weise muss man das trainieren – und natürlich würde ich empfehlen mit mir zu lernen. Ich kann dabei helfen, und zwar auf eine Weise, auf die anscheinend niemand anders helfen kann.

Als ich anfing, war ich alleine damit und ich habe experimentiert und es immer weiter versucht. Und ich habe es geschafft, also kann man das auch alleine schaffen. Aber man muss wirklich entschlossen sein, diesen Weg zu finden. Es gibt keine Methode. Na ja, es gibt vieles, was ich dazu sagen könnte, aber das würde viel Zeit in Anspruch nehmen, zum Beispiel über die Verbindung im Körper, über den Einsatz des ganzen Körpers, darüber, wie man sich in den Boden komprimieren lässt, entspannt bleibt, diese Sachen. Aber das meiste davon muss sich dadurch entwickeln, dass man es spürt, entspannt und nachspürt. Und es muss eine intelligente Art des Spürens sein, nicht einfach, dass man etwas fühlt, sondern dass man versucht nachzuspüren: »Wie könnte das funktionieren?«, und dein Gehirn wird sagen: »Das kann nicht funktionieren.« Und dann frage ich: »Okay, gut, wie könnte es trotzdem funktionieren?« Durch diese Wahrnehmungen und sich verändernde Wahrnehmungen im Körper kommt man weiter.

Ein Beispiel ist, wenn du deine Hand benutzen willst und du deine Aufmerksamkeit, deine

Energie und sogar deinen Geist von der Hand abziehst und in den Boden leitest. Du willst reingehen, um zu pushen, um Kraft zu haben, aber du nimmst dich von der Hand zurück. Das ist entgegengesetzt zu dem, was wir denken, dass wir eigentlich tun müssten.

Wenn du das ausprobierst, wird es natürlich zunächst wieder fehlschlagen, aber du wirst etwas spüren und etwas wird allmählich erwachen. Du findest diese Wahrnehmungen, die funktionieren, während du entspannt bleibst. Ich musste dafür sehr viel experimentieren.

Könntest Du ein einfaches Beispiel geben, mit dem man eine Idee davon bekommen kann, wie das funktioniert, durch das Entspannen zu einem Resultat zu kommen?



Oh, das ist schwierig. Normalerweise muss man erst mal die Möglichkeit erkennen, dass es funktionieren könnte, und dann eine ganze Weile dabei bleiben, bevor es wirklich funktioniert. Das ist die Schwierigkeit, die Leute wollen, dass es gleich funktioniert, sie wollen etwas Einfaches, das gleich funktioniert. Dann sind sie glücklich. Es soll heute funktionieren oder wenigstens diese Woche. Und manchmal tut es das nicht. Ich bin auch kein Fan davon zu sagen, okay, probier es 20, 30 Jahre mit dieser Idee und vielleicht wird es eines Tages funktionieren, ganz und gar nicht. Was ich sage, ist: »Lass es heute funktionieren.« Aber, verstehst du, es hängt immer an der Möglichkeit, mühelos zu entspannen, damit es funktioniert, und das wird möglicherweise heute nicht klappen.

TAIJIQUAN

推手

Tuishou

正心

Cheng Hsin

Um Körper und Verstand neue Erfahrungen zu ermöglichen, muss man immer wieder experimentieren und sich von gewohnten Handlungsmustern lösen.

Man kann das so verstehen, dass die Intention dahin geht, dass es heute funktioniert, aber die Verpflichtung ist, dass es funktioniert, indem du heute vollkommen entspannt bist. Und das ist nicht sehr wahrscheinlich, okay? Aber man kann das beim Pushen vielleicht so ausprobieren, indem man sich vorstellt, wie man entspannt und sich auf ein Sofa fallen lässt und das Sofa das Gewicht übernehmen lässt, weil man wirklich müde ist spät am Abend. Und man spannt sich dabei hoffentlich nicht an, vielleicht hat man schon ein paar Bierchen intus. Wenn man sich auf diese Weise auf den Körper von jemandem entspannt, wie man das mit dem Sofa macht, und diesen das Gewicht übernehmen lässt, dann wird vo-

einfach seinen Brustkorb auf den Körper des anderen prallen.

Wie kann man nun die Arme so weit entspannen und den Brustkorb zu den eigenen Händen bewegen, dass er auf den anderen Körper fällt, dass man ihn mit dem Körper stößt? Wenn man damit experimentiert, kann man einen Weg finden, wie das passiert. Ich würde nicht zuviel darüber nachdenken, denn wenn Leute anfangen zuviel darüber nachzudenken, werden sie mechanisch und versuchen zu überlegen, wie das funktionieren könnte. Und das ist vereinfacht. Menschliches Denken über Bewegungslehre ist dazu nicht entwickelt genug. Es ist zu beschränkt. Es ist am besten einfach wahrzunehmen und damit zu spielen.



»Wenn ich auf die Beschränkungen der verschiedenen Kampfkünste hinweise, ist es als würde ich sagen, »der Kaiser hat keine Kleider an«. Ja, ich sehe genau hin. Dies ist begrenzt auf diese Weise und sehr begrenzt auf jene. Und das muss nicht so sein. Das ist einer der Gründe, warum ich Cheng Hsin entwickelt habe.«

raussichtlich etwas mit seinem Körper passieren, er wird sich wahrscheinlich bewegen. Ich vermute, er wird sich ziemlich anspannen, um das Gewicht zu halten, und das wird ihn eine Menge Anstrengung kosten. Das gilt es wahrzunehmen.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass das nicht die Art ist, innere Kraft einzusetzen, die ich meine, aber es ist ein Weg für das Gehirn zu verstehen, dass es möglich ist, entspannt zu sein und dabei Resultate zu erzielen. Und dann legt man seine Hände auf jemanden und geht mit dem Körper in ihn rein, die eigenen Hände kommen dabei gegen den eigenen Brustkorb. Wenn man die Hände so loslässt, trifft man mit dem Brustkorb, die Arme sind völlig entspannt, weil man nicht die Hände benutzt, um den anderen zu pushen. Man lässt

Was würdest du sagen, woher diese Kraft kommt?

Die Kraft ist innerlich, sie ist schon da, es ist der Körper selbst. Es ist die Kraft des Körpers, weil er ein Körper ist. Das heißt, sie wohnt dem Körper inne. Wenn wir Muskelkraft benutzen, ist diese nicht innerlich, weil sie nicht schon da ist. Wir müssen etwas machen, damit sie da ist. Wir kontrahieren Muskeln und wenden dafür Energie auf.

Die mühelose Kraft kommt aus der Fähigkeit, die dem Körper innewohnende Kraft zu nutzen und dabei entspannt zu bleiben, sie zu verbinden, die Verbindung durch den Körper zu finden – was man auch durch bewusstes Wahrnehmen entwickeln muss, weil Mechanik dafür nicht ausreicht –, um in den Boden zu komprimieren. Und wenn eine verbindende Qualität des Körpers in den Boden gedrückt wird, das ist die Kraft und man kann entspannt bleiben.

Entsteht die Kraft, wenn man die Kompression löst?

Nein, nein, danke für diese Frage. Denn zu viele Taiji-Leute werden das durcheinanderbringen, weil es Ähnliches im Taiji gibt – Ansammeln und Entladen oder auch unter anderen Bezeichnungen. Und das ist nicht das, was ich mache. Das ist einfach eine weitere Art, Kraft zu benutzen, wenn ich komprimiere und dann entlade oder so. Nein, nein, kein Loslassen, die Kompression geschieht ohne dein Zutun, du bewegst dich einfach und Kompression geschieht. Es ist nur eine Sache, nicht zwei.

Ich spreche davon, dass du deinen Körper so ausrichtest, dass dein Zentrum, sobald du dich bewegst, in der richtigen Beziehung

zu dem jeweiligen Ziel ist. Bumm, die Sachen werden in den Boden gedrückt und das war's, das ist alles. Wenn man in den Boden drückt, bumm, ist es vorbei. Die Person fliegt weg oder fällt zu Boden oder was auch immer.

Das Komprimieren ist nichts, was du tust, du komprimierst dich nicht. Das wäre Spannung, du würdest dich zusammendrücken oder so was. Nein, Kompression ist etwas, das dir geschieht oder durch dich geschieht. Und das ist alles. Es ist zu einfach. Der Weg dahin ist vielleicht schwierig zu finden, aber es dann zu tun ist einfach.

Das Schwierigste ist wirklich den Geist zu kontrollieren, damit man nicht in andere Muster fällt, keine Stärke benutzt, das ist sehr schwierig, weil man sich selbst da raus halten muss.

Ich hatte schon den Eindruck, dass die größte Schwierigkeit darin liegt, alte Muster abzulegen ...

Ja, alle anderen Muster abzulegen, die einem beigebracht wurden, seit man ein Baby war, die der Geist auszuführen geübt hat.

Und man muss diese innere Kraft zulassen, die Prinzipien zulassen, die damit zusammenhängen, dass man mühelose Kraft einsetzt. Es ist nichts, was man machen kann, und das ist hart. Das ist wirklich schwierig. Man muss es geschehen lassen und man muss sein eigenes Wollen, dass es geschieht, aus dem Weg halten. Denn das Wollen, dass es geschieht, verhindert es. Man muss sozusagen etwas anderes es tun lassen. Man ist eine Art Vehikel dafür, dass es geschehen kann. Das ist eine echte Herausforderung für das Ego.

Manche Leute sagen, dass ich viel Ego habe, und ich vermute, sie meinen damit, dass ich arrogant bin und von mir selbst überzeugt, so was in der Art. Okay, aber wenn ich diese Sachen mache, muss ich in den Hintergrund treten und das weiß ich. Hinterher sage ich dann vielleicht: »Hier, sieh mal, was ich gemacht habe.«

Während ich das mache, muss ich mich sozusagen selbst aus mir herausreißen. Ich darf mich nicht einmischen, muss meinen Geist kontrollieren, um nicht *mich* zu tun, nicht *meine* Wünsche, nicht das, was ich als normales menschliches Wesen zu tun gelernt habe. Ich weiß, es fängt an ein bisschen befremdlich zu klingen, aber ich versuche etwas zu vermitteln, das wirklich schwer zu vermitteln ist. Ja, du musst aus dem Weg gehen und es geschehen lassen. Ich glaube, das ist die einfache Art, es zu beschreiben.

Für mich klingt das so, als wäre das eigentliche Problem weniger die Handlung als das mentale Training, das dafür notwendig ist.

Ja, das mentale Training macht den größten Teil des Trainings aus. Das körperliche Training muss man natürlich machen, weil das auf körperlicher Ebene abläuft. Aber es geht wirklich darum, was du mit deinem Geist machst. Das ist es, was zulässt, dass es geschieht, dass dich diese Sachen durch das Experimentieren entdecken lässt. Es hilft, wenn man mit seinem Bewusstsein arbeitet und untersucht, was der Geist tut.

Und diese Fähigkeiten sind eine gute Gelegenheit zu beobachten, was der Geist tut, was das Gehirn tut und wie man damit arbeiten kann. Das macht Spaß, es zu verändern, wieder zu beginnen, zu sehen, was das Selbst tut, und damit zu arbeiten. Das ist großartig. Das ist der Grund, warum ich Kampfkunst benutze. Die meisten würden sagen, weil ich gut darin war und es mir gefallen hat.

Aber sie passt so gut zusammen mit der Bewusstseinsarbeit, der spirituellen Arbeit, die ich mache, weil sie eine großartige Balance hat, einen ausgleichenden Effekt. Wie du weißt, leben die meisten Leute, die Kampfkunst betreiben, die meisten, die Taiji machen, auch wenn es gutmeinende, gute Leute sind, in einer Phantasie über das, was sie tun. Es ist eine Phantasie, die Spaß macht, eine schöne Phantasie, aber es ist eine Phantasie. Und mit Phantasie meine ich, es ist eine Welt von Vorstellungen darüber, was einem erzählt wurde und was man sich ausgedacht hat darüber, was es ist. Es ist keine Wirklichkeit. Haben sie es jemals gemacht? Nein. Können sie es machen? Ich sage dir, sie können es nicht.

Ich weiß, dass Leute nicht gerne hören, dass das, was sie praktizieren, zum Teil eine Phantasie ist. Aber erinnere dich daran, dass ich gesagt habe, dass es mir um Bewusstheit und Aufrichtigkeit geht. Und ein Teil von Aufrichtigkeit ist dieser brutale Aspekt. Wenn ich meine, dass jemand aus einer Phantasie heraus handelt, dann sage ich ihm das. Und das irritiert die Leute. Aber was soll ich machen, lügen? Ich weiß das, weil ich aus Phantasien heraus gehandelt habe, aus vielen, vielen Annahmen.



Grundidee der mühelosen Kraft ist es, gerade auch im Kontakt jegliche Anspannung zu vermeiden und die Eigenkraft des Körpers wirken zu lassen.



»Ich habe mehr Kampfkunst-Wissen verworfen, als die meisten Leute überhaupt lernen. Und es hat mich irgendwie gestört, dass mir so viele Sachen beigebracht wurden, die sich als nicht wahr herausgestellt haben. Und alles, was wirklich nötig gewesen wäre, ist, dass die Lehrer gesagt hätten, »ich weiß es nicht«. Sie hätten einfach sagen können: »Ich weiß es nicht. Das ist das, was mir gesagt wurde.« ...

Als ich mich auf diesen Weg der Aufrichtigkeit begeben habe, der brutalen Aufrichtigkeit – ich meine nicht die Art von Aufrichtigkeit, ein guter Mensch zu sein, eine moralische Art von Aufrichtigkeit, sondern ich meine das, was wirklich wahr ist –, habe ich angefangen, alle diese Annahmen zu zerstören, die ich über Kampfkünste, Spiritualität und was sonst noch alles hatte. Und ich habe tonnenweise davon gefunden und habe sie zerstört. Ich wollte mich davon befreien, Dinge einfach zu glauben, und herausfinden, was für mich selbst wahr ist.

Und wir mögen unsere Phantasien, aber ich habe nicht das Gefühl, deswegen etwas aufzugeben. Ich gebe eine Annahme auf. Vielleicht ist die Wahrheit besser als die Annahme, vielleicht nicht,

vielleicht ist sie dasselbe, ich weiß es nicht. Du musst es nicht wissen. Aber es ist wahr und das ist es wert. Es ist wert, dass man danach sucht, verglichen damit, dass man nur an etwas glaubt. Und die meisten Menschen wissen nicht, dass sie die Wahrheit für sich selbst erfahren können. Das wird uns in keiner unserer Kulturen beigebracht. Wir lernen, dass wir eine eigene Meinung haben können. Aber eine Meinung zu haben bedeutet nichts. Es ist wie ein Glaube, etwas, das einem erzählt wurde. Es ist nicht die Wahrheit. Wenn du eine Philosophie hast, okay, etwas, das du dir ausgedacht hast. Aber zur Wahrheit zu gelangen ist schwieriger.

Wenn man beginnt, sich dafür zu öffnen, weiß eigentlich jeder, dass er in gewisser Weise in einer Phantasie lebt. Alle wissen, dass sie Dinge glauben, aber sie kennen die Wahrheit nicht. Die Leute wissen nicht wirklich, wer sie sind. Wer bist du wirklich? Diese Frage bringt uns zurück zu der Bewusstseinsarbeit, die ich mache, der Zen-Arbeit, die wir machen. Wer bist du wirklich? Und das musst du selbst machen. Niemand anders kann dir das sagen. Wir können nicht etwas darüber glauben, das ist nicht möglich. Du musst deine eigene wahre Natur selbst erfahren. Eine Phantasie darüber oder Ideen darüber bringen gar nichts. Sie

sind vielleicht schön, du fühlst dich besser. Taiji zum Beispiel, du hast Phantasien über Taiji. Gut, du fühlst dich besser, das ist gut. Es ist nichts Falsches daran, sich besser zu fühlen. Es ist nichts Falsches daran, es macht deine Welt besser, du führst dein Leben auf eine bessere Weise, eine positive Weise, du fühlst dich wohler mit dir selbst. Das ist alles sehr positiv. Ich will das nicht umwerfen. Alles, was ich sage, ist, dass es eine Phantasie ist, es ist nicht die Realität. Und es braucht Mut, da hindurch zu gehen und die Phantasien loszulassen und danach zu suchen, was wahr ist. Manchmal denken Leute dann, dass die Wirklichkeit etwas Negatives bedeutet. Nein, Wirklichkeit bedeutet etwas Wahres. Wahr – sie ist nicht negativ, ist nicht positiv, sie ist wahr.

Wie ist es mit Qi, arbeitest du überhaupt damit?

Es ist schwierig, auf diese Frage gut zu antworten. Ja und nein. Nein, ich arbeite nicht mit Qi in dem Sinne, wie Leute über Qi denken, weil die Weise, wie Leute über Qi denken, eine Phantasie ist. Leute haben einen Glauben und eine Phantasie, die aus einer anderen Kultur kommen, die nicht die unsere ist, einer anderen Kultur, die den Begriff anders benutzt und anders darüber denkt. Und dann verkaufen sie sie.

Also, daran glaube ich nicht. Aber ich glaube daran, wenn Leute mit Qi oder Qigong arbeiten, mit Qi und Taijiquan. Ich denke, es ist eine gute Sache für sie, eine kraftvolle Sache. Denke ich, dass sie tun, was sie denken, dass sie tun? Nein. Das ist der Unterschied hier. Es ist schwierig. Menschen fällt es schwer, verantwortlich zu sein. Verantwortlich zu sein für das, was wahr ist. Sie ziehen es vor, etwas gesagt zu bekommen, woran sie glauben können, und sich dann in Beziehung zu dem, was ihnen gesagt wurde, zu verhalten.

Wenn jemand also gesagt bekommt, dass Qi durch seinen Körper fließt, diese geheimnisvolle Kraft, mit der man diese Heilungsgeschichten oder Kampfkunst-sachen oder was auch immer machen kann, und er genau gesagt bekommt, was er dafür tun soll, wird er es trainieren. Warum? Weil er daran glaubt, dass es so ist und dass er etwas damit erreicht. Und durch das Training wird er es kreieren. Sein Geist wird Empfindungen kreieren in den Richtungen, die ihm gesagt wurden. Wenn man hart genug trainiert, erreicht man das. Und die Person wird sagen: »Ah, ich habe mein Qi

gefunden.« Und das ist eine gute Sache. Aber ich würde sagen, sie hat es kreiert und nicht gefunden. Und das ist hart.

In meinem neuen Buch »Zen Body-Being« spreche ich darüber, was ich in Bezug auf Qi glaube. Ich glaube an das Fühlen, aber diese ganze Welt des Fühlens, fühlende Aufmerksamkeit, fühlende Achtsamkeit – alles zusammengesetzte Begriffe, weil ich darüber spreche, dass Bewusstsein und Fühlen zusammenarbeiten, eine Art fühlender Intelligenz. Es ist nicht einfach Denken, aber es ist intelligent. Es ist eine fühlende Intelligenz, mit der wir viele verschiedene Dinge tun können. Und wir können das trainieren. Ich halte meine SchülerInnen dazu an, das zu tun. Aber sie sprechen darüber nicht als Qi.

Es ist ein bisschen wie bei Gautama Buddha, als er auf die Frage antwortete, ob er an Gott glaube. Und er sagte: »Ich glaube nicht an Gott und ich glaube nicht an nicht Gott.« Ich denke, dass ist die richtige Antwort auf diese Frage. Die Angelegenheit ist zu schwierig, um einfach ja oder nein zu sagen. Unser Denken ist zu begrenzt dafür.

Wie können wir herausfinden, ob etwas nur unsere Vorstellung ist oder ob wir etwas fühlen, was wirklich da ist?

Ja, das kann eine Herausforderung sein. Aber es ist auch so, wenn du etwas fühlst und es etwas für dich tut, dann tut es eben das für dich. Wenn du damit etwas erreichen kannst, großartig, du kannst damit etwas erreichen. Ob es wirklich da ist oder nicht oder deine Vorstellung in dem Moment – das ist nicht wirklich wesentlich, oder? Es könnte sein, dass es nicht wirklich da ist, sondern dass du es erschaffst, dass es da ist. In diesem Fall findest du nicht etwas. Nicht alles wird gefunden, manches wird kreiert.

Das entspricht dem, was die Chinesen sagen, dass das Qi dem Yi, der Vorstellung, folgt, oder?

Ja sicher, das tut es. Aber sie sagen auch, dass jeder genau dieser exakten Linie folgen muss. Vielleicht nicht.

Ja, ich dachte gerade an diese Idee, dass man es erschafft oder verstärkt, die gibt es ja auch in der Theorie des Qigong.

Oh ja, sicher. Das ist das, was ich sage. Es ist eine gute Sache, es macht die Leute gesün-

der und lehrt ihren Körper und hilft ihnen, ihren Geist zu schulen. Sie glauben einfach an etwas, von dem ich nicht denke, dass es wahr ist. Das macht nichts. Das ist das, was für die Leute so schwer zu verstehen ist. Wenn ich jemandem sage, hier, diese Bewegungen solltest du üben, dieses Gefühl, ich möchte, dass du das übst und deinen Geist darauf konzentrierst, tu das, und ich gleichzeitig sage, »aber du tust es nicht wirklich, du stellst dir das vor«, dann wird er es nicht tun. Leute tun das nicht. Du weißt, es ist einfach ein Gefühl, Aufmerksamkeit, was du in deinem Körper bewegst, und wenn du dich konzentrierst, kannst du das kraftvoll und stark machen.

Aber die Leute werden sagen: »Ja, aber wenn ich das nur mache, was soll dann gut daran sein?«, »Ich will etwas Wirkliches, ich will, dass mir jemand anders sagt, was ich tun soll, damit ich es üben und etwas erreichen kann. Etwas, von dem ich weiß, dass ich es erreichen kann, weil mir jemand anders sagt, dass es da ist und wahr ist.« Aus irgendeinem Grund gefällt das dem menschlichen Verstand viel besser.

Es braucht Zeit, um seinen Geist in Bezug auf diese Dinge zu verändern. Und das andere ist, dass die Leute nicht intensiv genug trainieren. Sie trainieren intensiver, wenn sie an Qigong glauben, als wenn sie an das glauben, was ich unterrichte. Wenn sie es täten, hätte es die gleichen Wirkungen, sogar mehr, weil es offener wäre, sie mehr Verantwortung übernehmen würden.

Es ist schwierig. Ich sage den Leuten, was sie tun sollen, und nachdem sie eine Weile damit trainiert haben, reiße ich ein bisschen davon weg und verändere es so mit der Zeit. Ein bisschen.

Das Wichtigste sind Bewusstsein und Aufrichtigkeit, eine Verpflichtung zu Bewusstheit und Aufrichtigkeit gleichermaßen. Und damit meine ich, aufrichtig sich selbst gegenüber zu sein. Und das kann hart sein.



... Aber die Leute tun das nicht. Sie sagen stattdessen, »dies ist die Wahrheit« oder »du musst dies so und das so machen«, »das sollst du nicht machen«, »du sollst dies und das machen«. Und dann entsteht ein System aus all diesem Sollen und Nicht-Sollen. Das ist das, was sie machen, aber es macht es nicht wahr.«

Das Interview führte und übersetzte Almut Schmitz.

Die englische Fassung ist in ganzer Länge unter www.tqj.de nachzulesen.

Das neue Buch von Peter Ralston, das er zusammen mit seiner Frau geschrieben hat, richtet sich nicht nur an Kampfkunstinteressierte, sondern an alle, die effektiver mit ihrem Körper umgehen wollen. Es gründet sich auf Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang und die Kampfkunst, Körperarbeit und Anatomie. Es enthält den Aspekt der Körper-Sein-Arbeit (body-being work) aus dem Cheng Hsin, bei dem es darum geht, sich des Körpers bewusst zu sein und die Prinzipien eines mühelos effektiven Körpers zu erkennen. Darüber hinaus geht es auf Bewusstseins- und Wahrnehmungsarbeit ein.

Peter Ralston und Laura Ralston: »Zen Body-Being: An Enlightened Approach to Physical Skill, Grace, and Power«, Frog, Ltd 2006, ISBN-13: 978-1-58394-159-1, ISBN-10: 1-58394-159-2 www.northatlanticbooks.com

Denn du sagst, okay, das ist das, was ich glaube, aber was ist die Wahrheit? Und das ist schwieriger als das, was man tut. Und dann zu versuchen herauszufinden, was du eigentlich glaubst, ist noch schwieriger. Dranzubleiben, immer mehr und mehr zu entdecken, wie eine Übungsform, eine wirkliche Übungsweise, wie ein spiritueller Übungsweg. Es kommt immer wieder, oh, ich war nicht wirklich aufrichtig damit, ich wusste es nicht, ich dachte, ich wäre es, ich dachte wirklich, dass ich damit ehrlich wäre. Aber dann – nein, ich war es nicht. Okay. Und dann wirst du damit ehrlich sein und fortfahren. Dadurch kommst du immer tiefer und tiefer in die Wirklichkeit. Und das ist eine gute Sache.

Arbeitest du daran durch Meditation oder benutzt du andere Methoden?

Es gibt nicht wirklich Methoden für Bewusstsein. Es ist es selbst und es ist direkt. Okay, das habe ich jetzt gesagt. – Ja, eine Menge Kontemplation, eine Menge Infragestellen, so wie ich es beschrieben habe, das ist eine Übungsweise. Es ist fast dasselbe mit der Kontemplation, du denkst tief darüber nach, was wahr ist, und versuchst dich damit zu verbinden, darum geht es bei Aufrichtigkeit. Ja, und eine Art von Kontemplation darüber, wer ich bin, was ich bin, was ist Leben, was ist Wirklichkeit, was ist Existenz, was ist die Natur der Existenz und woraus besteht dieser Moment, was ist er wirklich. Das zu betrachten, einfach damit zu sein. Ich habe Tausende Stunden in intensiver Kontemplation verbracht. Die meisten Menschen steigen nicht so tief ein, die meisten wollen nicht so viel machen und das verstehe ich. Aber das ist das, was ich mache und was das Wichtigste für mich ist, wichtiger als Kampfkünste.

Die meisten Leute üben Taijiquan oder auch andere Kampfkünste ja ohnehin nicht, um wirklich damit kämpfen zu können ...

Oh Himmel, nein. Sehr wenige Menschen machen das, um wirklich zu kämpfen. Es gibt eine größere Zahl von Leuten, die denken, dass sie es für wirkliches Kämpfen tun, aber sie irren sich, verstehst du, weil es nicht so ist. Und es wäre ein raues Erwachen für sie, wenn sie das merken würden. Aber das ist nicht wichtig. Menschen tun diese Sachen zur Erholung, zum Spaß, um gesünder zu werden, zur Unterhaltung, vielleicht zur Entwicklung des Körpers oder als sportliche Übung, aus allen mög-

lichen Gründen und sie sind alle in Ordnung. Sag einfach nur die Wahrheit darüber.

Das Wichtige ist, dass die Leute das machen, was sie lieben, Sachen, die gesund für sie sind, das ist gut. Was mich angeht, ich werde mich weiter an die Wahrheit halten, aber ich denke, dass diese Art von Wahrheit so rar ist wie wirkliches Kämpfen. Die Leute werden das nicht machen, es ist zu hart, wirkliches Kämpfen ist zu hart. Und die meisten Menschen sollten keine Kämpfer sein, das ist etwas Dummes, wirklich. Es ist eine brutale Sache – aber wenn du sie für Aufrichtigkeit benutzen willst, wenn du sie als Feedback benutzen willst, als Persönlichkeitstraining, ist sie unübertroffen. Weil Kämpfen das Schlimmste ist, was du als Mensch tun kannst. Ich sage, dass es nichts gibt, was es darin schlagen würde, dir ein Feedback zu geben, dir zu zeigen, wer du bist, wo du stehst, wie dein Verstand arbeitet, um in der Lage zu sein, den Verstand zu kontrollieren, über sich hinauszugehen, solche Sachen.

Oder einfach ein Tier zu sein, und wenn du aufrichtig damit sein willst, ist es das, was du tust, du hast nicht wirklich etwas erreicht. Aber wenn du versuchst darüber hinauszugehen, ist es ein schwieriger Weg. Aber es ist ein guter. Er lehrt dich wirklich. Er macht demütig, sehr demütig, weißt du. Auch wenn du gewinnst, macht das demütig.

Vielen Dank für dieses Interview.