

Einssein mit dem Dao

Diskussion mit Klemens J. P. Speer und Sasa Krauter

In einem Gespräch mit Klemens Speer kam die Idee auf, verschiedene Perspektiven auf das »Einssein mit dem Dao« zu sammeln und gegenüberzustellen. In vielen Richtungen im Qigong und im Taijiquan gilt dieser Zustand quasi als Ziel, ohne dass Einigkeit darüber herrschen würde, was damit eigentlich gemeint ist. Und wie auch, da es ja bekanntlich schon unmöglich ist, das Dao in Worte zu fassen. Daher möchten wir hier verschiedene Auffassungen präsentieren und zur Diskussion stellen. Den Anfang macht Klemens selbst mit seinen Gedanken zum Erwachen zum Einssein mit dem Dao, die auf seiner Erfahrung mit Taijiquan, Qigong, Zen und daoistischer Meditation gründen. Sasa Krauter beschreibt ihr Verständnis aus ihrer persönlichen Erfahrung im Chen-Stil Taijiquan heraus. Wir freuen uns über weitere Beiträge zu diesem Thema.

ABSTRACT

Oneness with the Dao

Discussion with Klemens J. P. Speer and Sasa Krauter

In a conversation with Klemens Speer the idea arose of compiling and comparing different perspectives on »oneness with the Dao«. This state is viewed as something of a goal in many schools of Qigong and Taijiquan – although there is little agreement on what this actually means. And how could there be, since it's said that even expressing the Dao in words is impossible. So we'd like to present various views here and open them up to discussion. We start with Klemens himself with his thoughts on awakening to oneness with the Dao, based on his experience with Taijiquan, Qigong, Zen and Daoist meditation. Sasa Krauter sets out her viewpoint based on her personal experience in Chen-style Taijiquan. We look forward to receiving further contributions on this topic.

Klemens Speer: Erwachen zum Einssein im Dao – dieser Satz wird nach meiner Wahrnehmung immer wieder viel zu hoch gehängt. Wenn die Trauben zu hoch gehängt werden, dann können wir sie nicht pflücken. Selbst über eine Leiter können wir sie dann nicht mehr erreichen. Dann wird mit dem Erwachen oft auch die Qi-Wahrnehmung gleich über Bord geworfen. Das ist doch für den aufgeklärten Westler alles Humbug!

Buddha wurde der Erwachte genannt. Aber was meint Erwachen? Im Taijiquan und im Daoismus wird von Einssein mit dem Dao gesprochen. Aber was soll das bedeuten? Das Dao, wird gesagt, ist das Eine und das Alles. Aber wie kann es erfasst werden? Kann es überhaupt erfasst werden? Oder macht es mich fassungslos? Jedenfalls können wir es nicht greifen. Der rationale Verstand ist

machtlos. Er verwickelt sich mit seiner differenzierten Sprache schnell in Widersprüche. Erwachen scheint daher ein Zustand des Geistes zu sein, der jenseits des Denkens liegt. Aber welcher Zustand des Geistes kann das sein? Soll es etwa ein Traumzustand sein, den wir alle kennen? Das kann nicht sein, denn dann wären wir alle Erwachte. Ist es ein Tiefschlafzustand des Geistes? Das kann auch nicht sein, denn dann schlafen wir in der Regel tief und fest. Ist es vielleicht ein sehr gesunder Zustand des Geistes oder kann es auch ein kranker sein? Und so weiter und so weiter!

Im Zen wird gefordert, das Denken und das Ego hinter sich zu lassen. Aber das Denken definiert doch mein Menschsein. Durch Denken unterscheiden wir Menschen uns von den Tieren und Pflanzen. Wenn ich nicht denke, bin

ich dann wieder ein Tier? Nein, wenn mir mein Nicht-Denken bewusst ist, bin ich mehr als ein Tier und als ein Durchschnittsmensch. Wir gehen davon aus, dass Tiere ihren Bewusstseinszustand nicht reflektieren können und daher das Leben unbewusst wahrnehmen. Bin ich also ein erwachter Mensch, wenn es mir gelingt, das Ego und das Denken hinter mir zu lassen? Aber wem gelingt das schon als Ganzes? Unser Denken brauchen wir doch im Alltag, wenn wir uns verständigen und nachdenken wollen.

Wenn das Wort Erwachen eine angemessene Beschreibung eines sehr hohen Geisteszustandes sein soll, sind wir sprachlich schon wieder in der Dualität gefangen. Wer erwachen kann, kann auch wieder einschlafen. Wie können wir uns also dem Zustand nähern, wenn es einer ist, der einen erleuchteten Geist beschreiben kann? Oder versagt da die Sprache gänzlich?

Scheinbar ist es also ein Zustand, der mit dem rationalen Denken nicht erfasst werden kann und der über das rationale Denken hinausweist. Oder fällt er hinter das rationale Denken zurück? Denn das Ego, so sagen uns die weisen Meister und Meisterinnen, soll losgelassen werden. Das Ego ist aber vom denkenden Geist oft nicht zu trennen.

Ein Beispiel: Was passiert, wenn wir ganz wach und präsent einem spannenden Vortrag lauschen. Alle Sinne sind auf den Vortragenden gerichtet: Hören der Worte, Sehen der Körpersprache, Spüren und Riechen der Atmosphäre im Raum. Was strahlt der Redner aus? Was die Zuhörer?

Was passiert jedoch in dem Moment mit dem Zuhörer, wenn er seine Aufmerksamkeit nicht nach außen richtet, *sondern sie von außen zurückwendet auf seinen eigenen Geist*? Er wird feststellen, dass er ganz wach und präsent ist, dass es im Kopf ganz still und leer ist, dass er sich fühlt wie in einem zeitlosen und raumlosen Zustand und ganz wertfrei sehen und hören kann, was augenblicklich ist.

Denn wer ist es, der da zuhört, sieht, riecht, fühlt? Der Zuhörer kann in diesem Moment nicht gefunden werden. Da ist kein Ich, kein Ego, nur wahrnehmendes Lauschen. Der Hörende kann das Hören nicht hören. Der Sehende kann das Sehen nicht sehen. Das eigene Auge kann nicht gesehen werden. Auch im Spiegel ist es nur eine Spiegelung. Hören, der Prozess des Hörens und das Gehörte sind eins. So ist es für diesen einen Moment mit allen Sinnen. Und dann sind wir gleich wieder im Denken.

Und was passiert, wenn wir das stille Licht der Bewusstheit ganz nach innen richten? Wenn wir alle Gefühle, die auftauchen, durch die volle Gegenwärtigkeit ausgefüllt haben und weschmelzen lassen? Dann taucht die Angst auf, die Angst vor dem großen Tod, dem Egotod. Wenn es uns dann gelingt, die Angst zu spüren und uns durch die Enge der Angst hindurch fallen zu lassen, dann zieht es uns ganz in die Tiefe des dunklen Seins. Wir werden aufgefangen und getragen von der Allverbundenheit des Universums, der Freiheit, der Liebe zum Leben, der inneren Freude und Heiterkeit, so sinngemäß Christian Meyer (Christian Meyer: Ein Kurs im wahren Loslassen – Durch das Tor des Fühlens zur inneren Freiheit, Arkana 2016). Wir erleben einen tiefen Moment von Erwachen, von Einsein mit dem Dao: Leere und Form sind eins.



Ich lade dazu ein, diese Übungen als Selbstversuch gleich auszuprobieren!

Da wir uns im Alltag in der Regel dieser umgekehrten Perspektive, dieser anderen Perspektive, nicht bewusst sind und dass in uns ein großer leerer, wacher und tiefer Geist schlummert, haben wir vergessen, dass es jederzeit möglich ist, für einen kleinen Moment ganz zu erwachen.

Und nun ein Rätsel: Was erfahren wir wohl, wenn wir ganz präsent dem Meeresrauschen lauschen, wenn wir die Sonne am Horizont aufgehen sehen und dahinschmelzen, wenn uns der Blick in den Sternenhimmel für einen Moment verzaubert? Warum fühlen wir uns genau in diesen Momenten so wohl, so eins

Foto: Kim Susann Lühmann



Übung in einer entspannten Sitzhaltung kann hilfreich für das Erwachen sein. Es ist jedoch nicht von einer vorgeschriebenen Körperhaltung oder Bewegung abhängig.

mit uns selbst und der Welt? Und warum ist im nächsten Augenblick dieser Zustand wieder verschwunden?

Also, wir stellen fest: Jedes Erwachen ist ein relatives Erwachen. Wenn wir mit diesem Prozess keine Übung haben, dann schlafen wir sofort wieder ein, weil uns sofort das Fühlen und das Denken wieder gefangen nehmen. Erwachen braucht also Übung. Und vollkommenes Erwachen würde dann bedeuten, diesen Geisteszustand, von dem ich eben sprach, im Leben durchgehend präsent zu haben. Und das auch, wenn wir in der Nacht schlafen. Denn sonst können wir nicht von einem vollkommenen Erwachen sprechen. Ich bezweifle jedoch, dass es aktuell Menschen auf diesem Globus gibt, die diesen Zustand dauerhaft und durchgehend verwirklicht haben.

Da schließe ich mich der Zen-Meisterin Charlotte Joco Beck an. Sie sagt sinngemäß: Erwachen oder Einssein mit dem Dao ist immer ein relativer Zustand.

Für eine Anfängerin oder einen Anfänger ist es schon sehr viel, zum Beispiel zu zehn Prozent im Leben erwacht zu sein. Es ist schon sehr viel zu bemerken, dass ich mich im Augenblick in einem verdunkelten Zustand befinde oder wieder eingeschlafen bin. Dann kann mich Übung vielleicht wieder erwachen lassen. Je schneller das bemerkt wird, je schneller ist es möglich wieder umzuschalten. Und Lehrer oder Meister, die zu 50, 60, 70 oder 80 Prozent ihres Lebens erwacht sind, befinden sich bereits in einem sehr hohen Geisteszustand. Jedoch solange sie noch im Schlaf träumen, sind sie nicht vollkommen erwacht, und vermut-

lich wird es kaum jemand je ganz sein, auch weil die Schatten unserer Persönlichkeit uns daran hindern.

Charlotte Beck schreibt in ihrem Klassiker »Zen im Alltag« (Knaur 1990), dass ihr jedenfalls in ihrem Leben kein vollkommen Erwachter begegnet wäre. Sie ist 2011 im Alter von 94 Jahren verstorben. Warum spreche ich von ihr und vom Zen? Weil Einssein mit dem Dao dasselbe meint und es im Daoismus leider nicht so klar formuliert wird. Jedenfalls habe ich dazu noch keine Textstelle gefunden. Der Standpunkt von Charlotte Beck leuchtet mir unmittelbar ein, weil er mit meiner eigenen Übungspraxis und meinem eigenen Übungsweg korrespondiert. Das Erwachen kann immer mehr vertieft werden.

Und nun können wir einen Prozente-Lehrer*innen- oder -Meister*innen-Test einführen! Ha, ha, ha! Den Geist des Weines kann man zwar testen. Mit dem erwachten Geist ist das sehr viel schwieriger. Aber viele Meister-Lehrer-Traditionen fühlen sich dazu berufen, ihre Nachfolger zu testen! Dabei wird ganz schnell deutlich, dass ein wirkliches Testen nur möglich ist, wenn Lehrer und Schüler sich sehr gut kennen. Sonst erlebt der Lehrer den Schüler immer gerade in einem verdunkelten Zustand. Vielleicht, weil Lehrer und Schüler keinen guten Draht zueinander haben. Und wenn der Draht gut ist, kann es genau umgekehrt sein. Der Lehrer erlebt den Schüler oder die Schülerin immer im erwachten Zustand und bekommt nicht mit, wenn er gerade mal wieder eingeschlafen ist. So kommt es dann dazu, dass wirklich große Meister auf einen Nachfolger verzichten, weil sie sich nicht sicher sind, oder Nachfolger ernennen, die auf ganzer Linie enttäuschen, weil sie sich getäuscht haben. Auch Meister*innen sind nur Menschen.

Klemens J. P. Speer
ist Zen-Lehrer (Willigis Jäger), Qi-gong-Lehrer (BVTQ) und Taiji-Lehrer und -Ausbilder (DDQT), Diplom-Ingenieur und Diplom-Betriebswirt.
www.ost-west-spirit.de



Sasa Krauter: Ich wurde gebeten, etwas darüber zu erzählen, was ich unter dem »Einssein mit dem Dao« verstehe. Hier ein Versuch:

Ich bin immer wieder fasziniert, wie durch das langsame und genaue Üben meiner Taiji-Form eine tiefe Ruhe und Verbundenheit in mir entsteht. Ein Ablauf dieser Form dauert zwischen 20 und 50 Minuten. Manchmal laufe ich zwei oder drei Formen nacheinander. Es fühlt sich tatsächlich an, wie mit einem großen alten Fluss zu fließen. Zwar bewege ich mich durch Raum und Zeit, aber in mir selbst eher wie auf einem Floß, gleichzeitig auch irgendwie bewegungslos. Wie ein Gleiten auf einem langsamen alten Strom. Die Gedanken kommen zur Ruhe beziehungsweise sind gar nicht mehr vorhanden. Mit zunehmender Zeit der Praxis entstehen eine Stille und gleichzeitig eine tiefe Verbundenheit. Es ist, als ob sich die Trennung von Außen und Innen aufhebt. Und schließlich entsteht ein Raum, ein »Etwas«, jenseits von Raum und Zeit. Und da ist alles gut so, wie es ist. Es fühlt sich sehr, sehr gut an.

Meine ersten Erfahrungen von Ruhe und gleichzeitig Fließen in mir und in der Welt habe ich nicht beim Formlaufen, sondern in der Stehmeditation gemacht. Ich habe mich also gar nicht bewegt. Mit dieser Übung kommen wir erstmal zur Ruhe. Wir richten die Aufmerksamkeit nach innen, systematisch öffnen und verbinden wir den Körper innerlich. Und wir richten uns ins eigene Zentrum, ins Dantian aus.

Für das weitere Taiji-Training ist das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes eigentlich so etwas wie eine Voraussetzung, um sich aus dem Dantian heraus bewegen zu können. Um die Form aufmerksam und konzentriert zu üben, muss der Geist schon ruhig sein. Zuerst ist das Wuji, ein Zustand ohne Yin und Yang. »Wuji« wird als »Urzustand« oder auch »Urgrund« bezeichnet. Ein Zustand ohne Polarität, also noch ohne Yin und Yang ist damit gemeint. Erst wenn Yin und Yang sich trennen, entsteht Taiji, der ewige Wandel.

Um diesem Zustand des Wuji näher zu kommen, wird diese Stehmeditation in unserem System praktiziert. Deshalb wird oft empfohlen, die Stehmeditation vor dem Formtraining zu machen. Um die Form wirklich langsam und aufmerksam zu üben, um alle Ungenauigkeiten wahrzunehmen, dafür braucht es einen ruhigen Geist. Deswegen gehen wir zuerst in die Stille, also in Richtung Wuji. Taijiquan entsteht dann aus diesem Wuji.

Das Praktizieren dieser Meditation in der Stehenden Säule führte mich, im Nachhinein be-

trachtet, zuerst zu einem immer entspannteren und damit auch glücklicheren Leben und gab mir dadurch die Grundvoraussetzung für einen weiteren, geistigen Weg mithilfe des Taijiquan.

Meine Taiji-Praxis beginnt auch heute noch oft mit dieser Stehmeditation. Es ist wie eine verlängerte Vorbereitungsstellung. Dann entscheidet sich mein Geist für eine erste Bewegung und diese Bewegung entsteht dann aus dem Dantian. Das genaue Beobachten von Abweichungen während des Formlaufens beginnt. Ich bin in einem Zustand höchster Konzentration und beobachte nun, wie die Bewegungen immer wieder zurück ins Dantian fließen und erneut beginnen. Alles fließt und kehrt zu seinem Ursprung zurück. Schon zu Beginn der Form ein sehr schönes Gefühl.

Nach einiger Zeit komme ich so in eine noch tiefere Ruhe. Es wird immer müheloser und

无极 太极

wújí

tàijí

»Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll
Wenn ich mit dem Nichts
verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll

Wenn ich liebe, wenn ich fühle
Ist es eben auch Verschleiß
Aber dann, in der Kühle
Werd ich wieder heiß«

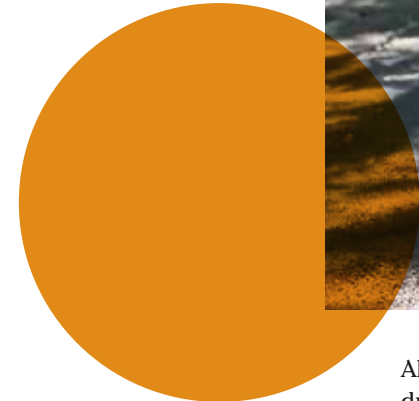
Bertolt Brecht



still. Alles fließt. Alles strömt immer mehr wie von allein. Die Bewegungen kommen nun zwar einerseits aus meinem Geist, gleichzeitig entstehen sie wie von selbst. Zur Ruhe kommt eine wunderbare Weite. Die Trennung von außen und innen scheint sich mehr und mehr aufzulösen. Ein unglaublich wohlige Gefühl. Immer mehr überlasse ich mich diesem Strömen, diesem Fließen, mit dieser Taiji-Form und in dieser Welt.

In der Natur oder in der Begegnung mit Kunst können manche Menschen auch spontane Erfahrungen von Auflösung machen.

Foto: Archiv S. Krauter



Um »Einssein« zu erleben, muss Taijiquan nicht notwendigerweise immer nur langsam ausgeführt werden.

Foto: Markus Breig

道 德
dào dé

Alles ist von ein und derselben Energie durchdrungen. Ich selbst trete immer mehr hinter die Form zurück. Es fließt von allein. Ein zauberhafter Raum entsteht, jenseits von Raum und Zeit. Und dort/jetzt ist alles gut so, wie es ist. Alles ist perfekt. Ich fühle eine wohlige Bedürfnislosigkeit, es mangelt mir an nichts mehr, ein allumfassender Friede stellt sich ein. Alles ist schön und gut.

Aus diesem Gefühl von »All-eins-Sein« entsteht dann, ganz von alleine, schließlich eine Zuneigung für alles Lebendige. Für alle Menschen und Wesen und für die ganze Welt. Dankbar für das Leben. »Mögen alle Wesen glücklich sein!« Es ist dieser Wunsch, der dann wirklich von selbst in mir entsteht.

Ist es nicht diese Zuneigung zu allem Lebendigen, diese Liebe, die alle spirituellen/mystischen und religiösen Wege zusammenführen kann?

Diese sogenannten »Einheitserfahrungen« sind, denke ich, weder notwendig noch das Ziel einer spirituellen Praxis. Das Ich spielt in der Einheits-Erfahrung selbst zwar keine Rolle mehr, aber danach geht das Leben ja weiter. Das Ich kommt unweigerlich zurück und ich möchte dann ja doch wieder dies und jenes, aber etwas anderes lieber nicht: der Alltag mit all seinen Herausforderungen. Ich ärgere mich doch wieder über den Nachbarn oder die politische Situation macht mir Angst. Dennoch können diese Einheitserfahrungen sehr hilfreich sein für einen entspannteren und gelasseneren Umgang mit diesem Alltag.

Heute hilft mir dann das viele stundenlange Üben und es gelingt mir immer besser und schneller den Weg zurückzufinden in dieses Gefühl von »Alles ist von allem durchdrungen«. Es funktioniert wie eine Art Konditionierung: Wenn ich bewusst die Zunge an den Gaumen lege, wie wir es zu Beginn des methodischen Weges in der Stehmeditation oder während des Formlaufens tun, erinnert sich mein Körper sofort wieder und entspannt sich. Mein Geist weitet sich und ich spüre wieder die Verbundenheit und die Zuneigung für das Leben.

So empfinde ich die Taiji-Praxis als eine Möglichkeit, diese einmal gemachten Einheitserfahrungen nicht nur zu ermöglichen, sondern auch immer mehr in die eigene Präsenz zu integrieren. Und das Beste daran ist, dass es mich auch in ein Handeln für diese Welt bringt: wertschätzend und zugeneigt. Für mich bedeutet das Erleben dieser Erfahrung nicht, dass ich mich nicht mehr gegen die Ungerechtigkeit einsetzen möchte. Und es bedeutet auch nicht, nur mit dem eigenen Fortschritt zufrieden zu sein, im Gegenteil, der eigene individuelle Fortschritt ist gar nicht mehr wichtig. Ein befreiendes Gefühl.

Diesem Taijiquan, welches sich über Jahrhunderte hinweg entwickelt hat und weiterentwickelt, begegnet zu sein ist für mich ein großes Glück. Es lässt mich immer wieder zu diesem Gefühl zurückkehren, dass doch allem ein göttlicher Funke zugrunde liegt. So fühle ich mich in meiner Praxis unterstützt durch viele Generationen und durch die Anwesenheit anderer, die das Gleiche tun: die Taiji-Gemeinschaft. Und schließlich die Gemeinschaft aller Menschen.

Dieses Einheits-Gefühl immer wieder in mir selbst aufzufinden ist für mich der Weg, einen Hauch von dem, was wir Dao nennen, zu erleben. Aber das, was danach daraus entsteht, ist für mich das Entscheidende. Die diesseitige Handlung oder die Wirkkraft des Dao: das De, auch oft übersetzt mit Wirkkraft oder »Leben«. Keinen einzelnen Moment kann ich aufhalten. Alles strömt und wandelt sich. Unaufhörlich. Alles ist untrennbar miteinander verbunden. Das Strömen und der zugrundeliegende Ursprung. Sein und Nichtsein. Ob ich es wahrnehmen kann oder nicht: Ich bin schon zu Lebzeiten untrennbar mit diesem Urgrund verbunden. Der Himmel auf Erden quasi. Ein wunderbares Glücksgefühl, das ich allen Menschen wünsche.

Sasa Krauter

ist Diplom-Sportpädagogin und hatte ihre erste Begegnung mit Taijiquan Mitte der 80er Jahre während eines Kampfkunsttreffens in den Niederlanden. Seit 25 Jahren lernt und unterrichtet sie in und für die WCTAG in Karlsruhe und europaweit.

www.sasakrauter.de