

Nachsinnen über die Sinne, die Organe und ihre Öffnungen

Von Karin Zhang

In der Meditation wird die Aufmerksamkeit aus dem Außen zurückgezogen und nach innen gerichtet. Dabei spricht man vom »Schließen der Öffnungen«, der Sinne, die jeweils eng mit einem unserer inneren Organe verbunden sind. Karin Zhang betrachtet die Zusammenhänge zwischen den Sinnen, den inneren Organen und der Meditation sowohl aus biologischer Sicht, aus Sicht der daoistischen Lehre und aus ihrer eigenen philosophischen Denkweise. Damit möchte sie Denkanstöße geben und das Verständnis über das meditative Üben erweitern. Am Beispiel der Übung »Shou Shen Guang« wird das schrittweise Verschließen der äußeren Öffnungen unserer Organe und dessen Wirkung beschrieben.

ABSTRACT

Contemplating the senses, the organs and their gates

By Karin Zhang

In meditation one's attention is withdrawn from the external world and directed inwards. This is referred to as »closing the gates« or »closing the openings«: a reference to the senses, each of which is closely connected to one of our inner organs. Karin Zhang considers the relationships between the senses, the inner organs and meditation from the biological perspective, from the perspective of Daoist teachings and from the perspective of her own philosophical approach. Here she aims to provoke thought and to increase understanding of meditation practice. Using the example of the Shou Shen Guang exercise she describes the step-by-step closure of the external openings of our organs and the effect this process has.

Der Begriff Meditation kommt vom Lateinischen »meditatio« »nachdenken, nachsinnen« und hat Bezug zum altgriechischen »medius«, was mit »sich in der Mitte befindend, mittig« übersetzt wird. Ein sehr ähnlich klingendes Wort, die Mediation, bedeutet »Vermittlung« und wird als strukturiertes, freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes durch eine unabhängige »allparteiliche« Dritte beschrieben. Eine Meditation wirkt in gewisser Hinsicht auch mediativ. Sie fördert die Kommunikation zwischen den verschiedenen innerkörperlichen Funktionen, die vielleicht aufgrund von Veranlagungen, Lebensumständen, Verletzungen und Krankheiten des Individuums in Disharmonie geraten

sind. Wieso heißt es dann Meditation? Wieso Denken und Nachsinnen? Denken wir uns in die Ausgeglichenheit? Es heißt nach-sinnen, nicht vor den Sinnen. Ist zuerst der Sinn und ihm folgt das Denken? Sinnieren wir mal über den Sinn:

Mit »Sinn« oder »Weg« wird das chinesische Schriftzeichen »Dao« übersetzt, unter welchem nach der daoistischen Lehre der Wandlungsprozess aller Natur zusammengefasst wird. Bestimmte Körperfunktionen bezeichnen wir ebenfalls als Sinn. Wir besitzen den Gehörsinn für die Umwandlung von Schallwellen in Nervenimpulse, den Sehsinn für die Lichtstrahlen, den Geschmackssinn für die verschiedensten Aromastoffe, den Geruchs-

sinn für Duftmoleküle in der Luft, Hautsinne für Arten von Berührung, Temperatur, Druck und Schmerz, den Gleichgewichtssinn und einen Tiefensinn.

Jeder dieser Sinne ist ein Signalumwandler und stellt in dieser Funktion die nötigen Voraussetzungen für das Sammeln neuer Erfahrungen. Über die können wir anschließend nachdenken oder nicht, aus ihnen lernen werden wir auf jeden Fall. Bewusst oder unbewusst. So entstehen Wechselwirkungen, mit deren Hilfe wir auf unsere Umwelt reagieren. Sinne sind Türen zur Umwelt und befähigen Menschen und Tiere, sich anhand der vermittelten Informationen zu orientieren.

In erster Linie richten Erdbewohner ihre Sinne in die Außenwelt, denn die bestimmt einen großen Teil der Qualität und Dauer des individuellen Lebens. Funktionieren Augen, Ohren, Nase, Mund und das Gefühl für die eigene Lage und Position einwandfrei, erhöht sich die Chance zu überleben und vielleicht auch fortzupflanzen. Lassen die Augen und Ohren oder die Wahrnehmung von Gerüchen nach, so könnte das Leben trotz körperlicher Fitness schneller enden als geplant, sei es seinerzeit durch den Säbelzahniger oder heutzutage im Straßenverkehr. Auch wenn der Gebrauch unserer Sinne lange einseitig ausfällt oder komplett vernachlässigt wird, leidet das Lebenssystem darunter. Dann fehlt die belebende Abwechslung von Impulsen. Es wäre wie ein Haus, dessen Türen und Fenster, egal bei welchem Wind und Wetter, entweder ständig offenständen oder aber ständig geschlossen blieben. Mit der Zeit würde solch ein Haus seine Funktion verlieren und verfallen.

Ein Sinn tauscht aus, wandelt Signale von einem ins andere um. Seine Funktionsfähigkeit basiert auf der Verbindung zu Organen und Gehirn sowie einer äußeren Welt. Das Wort Organ bedeutet Werkzeug, Instrument (altgriechisch). Es gibt welche für die Sinne selbst, die Sinnesorgane. Sie sitzen, ähnlich wie die Wachtürme einer Stadtmauer, an der äußeren Peripherie des Körpers. Die existenziellen Organe befinden sich im Körperinneren, verrichten also ihre Funktionen innerhalb der Stadtmauer. Einige verknüpfen ihre persönlichen Anliegen miteinander, benutzen gemeinsame Straßenzüge und bilden eine Meridianpaarung, wie zum Beispiel der Nieren-Blasen-Meridian. Solche Organe pflegen intensive Beziehungen zu den Wächtern an den Stadttoren, den Sinnen. Im Gegenzug für die von diesen erhaltenen Informationen sorgen sie für deren Vitalität.



Organ Niere – Öffnung Ohr – Ideal Wille

Dass ein menschlicher Sinn so einfach durch die Welt laufen und zum Beispiel Schallwellen als akustische Signale aufnehmen kann, verdankt er zuerst einmal der Tatsache, in einem skelettgestützten Körper zu stecken. Schalltrichter aus Knorpel bilden die Eingänge der Ohren und können die Wellen auffangen. Die Arbeit der Nieren ist entscheidend für den Knochenaufbau, der als Gerüst für Muskeln, Sehnen und Nervensysteme dient und besonders empfindlichen Bereichen wie dem Gehirn, dem Herzen und der Lunge ihren notwendigen Schutzraum bietet. Die Nieren wandeln das über Nahrung und Haut zugeführte Vitamin D in die aktive Form Calcitriol und veranlassen damit die Aufnahme und Verarbeitung von Kalzium für Bildung, Wachstum und Festigkeit der Knochen. Wodurch auch das innenliegende Knochenmark optimale Voraussetzungen für die eigene blutbildende Aufgabe erhält.

Das für uns lebensnotwendige Rückenmark, die zentrale Schaltstelle zwischen Gehirn und Körper, kann nur durch den knöchernen Schutz einer Wirbelsäule seiner Arbeit nachkommen. Gemeinsam mit dem Gehirn bildet es das zentrale Nervensystem. Einige Rücken-

Menschen leben vom und im Prozess der Wandlung zwischen Himmel und Erde.

Fotos: K. Zhang

道
dào

志
zhi

marksegmente steuern die Leerung der Blase, der Partnerin der Nieren innerhalb des Harnsystems. Die Nieren fördern einerseits die härtesten Substanzen des Körpers wie das Skelett und die Zähne, auf der anderen Seite regulieren sie seinen Flüssigkeitshaushalt. Sie entscheiden, wieviel Wasser zurückgehalten und wieviel schließlich ausgeschieden werden muss, um zum Beispiel die durch Entgiftungsprozesse der Leber anfallenden Abfallprodukte hinauszuleiten. Etwa 1700 Liter Blut strömen innerhalb von 24 Stunden durch unsere Nieren, um dort, ähnlich wie in einem Klärwerk, gereinigt zu werden. Dieser Prozess reguliert die Konzentration und das Volumen des Blutes und legt den Grundstock für die

reibungslöse Funktion sämtlicher Körperzellen bei einem gesunden Blutdruck.

Flüssigkeiten sind in der ganzen Welt von großer Bedeutung. Das Wasser ganz besonders, denn es ist der Inbegriff der Wandlungsfähigkeit. Es kann als Eis in harter Form verharren, als Dampf aufsteigen, am Himmel Wolken bilden und als Tropfen herabregnen. Es kann in die tiefsten, engsten Ritzen fließen oder sich in Ozeanen sammeln. Es sinkt und steigt, breitet sich aus, verdichtet sich und

ist der wohl meistgenutzte Stoff auf Erden. Wasser prägt die Form und Entwicklung einer Landschaft. Das Gesicht unseres Planeten, die Erdoberfläche, zeigt zu 71 Prozent Wasser und zu 29 Prozent Landfläche. Wasser fließt gern in Kurven. Das hält es vital und hängt mit entsprechenden Schwingungen zusammen. Auch der Mensch besteht zu über der Hälfte aus Wasser.

Die flüssigkeitsgefüllten Gänge der Hörschnecke in unserem Ohr sind kurvig angelegt, spiralförmig wie ein Schneckenhaus, um Schallschwingungen zu transportieren. Der Vestibularapparat befindet sich ebenfalls im Ohr und benutzt Bögen voll flüssiger Endolymph, um das Gleichgewicht unseres Körpers auszurichten. In der Beschaffenheit des Lebens außerhalb und innerhalb unseres Körpers gibt es Parallelen. Flüssigkeit und Gleichge-

wicht spielen dabei eine große Rolle. Für ein Gleichgewicht braucht es Bewegung, ohne Bewegung kein Gleichgewicht. Gleichgewicht schafft das Potenzial für Abwechslung. Ein gleiches Gewicht zu haben setzt voraus, dass es auch mehr oder weniger Gewicht geben könnte. Wiegen ist ein Vergleich. Ein Mittelpunkt ohne ein Drumherum macht keinen Sinn. Damit etwas von hier nach da kommen kann, braucht es Wege und für Wege Bewegung. Bewegung braucht Energie. Auch das Wasser. Zwischen Berg und Tal, Himmel und Erde.

Ein Skelett soll ausgewogen konstruiert sein. Die Nieren lassen dazu das Knochengewebe zu einem kräftigen Gerüst mit Erhebungen, Gipfeln, Schluchten und Tälern heranwachsen. An und in diesen können die weichen und flüssigen Körperbestandteile Halt und Schutz finden. Auch die Zähne bei Mensch und Tier, die Nägel, Krallen, Hörner, Haare, das Fell oder auch der Panzer einer Schildkröte sind Teile dieser Körperlandschaft. Es ist, als zeige die Natur damit den festen Willen, sich als ein Wesen in Form und Bewegung auf diesem Planeten zu behaupten. In der daoistischen Lehre ist jedem Organ ein bestimmtes »Ideal« (Zhi) zugeordnet und der Wille ist das der Nieren.

Die Ohren sind ihre Öffnungen. In der äußeren Form gleichen sich Nieren und Ohren sogar etwas. Hören geschieht häufig noch vor dem Hinsehen. Der Hörsinn meldet dann eher ein Das als ein Was, woraufhin dann reflexartig, komplex oder auch gar nicht reagiert wird. Hören geht schnell, ihm reicht die Dunkelheit, Sehen braucht Licht. Hören behält den Kontakt mit der Umwelt, auch wenn wir anderwärtig konzentriert sind, denn die Ohren verschließen sich nicht mechanisch wie Augen oder Mund. Und die Ohren versichern uns unseres Gleichgewichts. Wenn sie damit spielen, dann tanzen wir: mit einem ersten Wippen des Fußes, einem Schaukeln der Hüften und Schnippen der Finger setzen wir Töne in Bewegung um. Unsere Nieren geben der Bewegung ein Zuhause, mit Ort (Skelett und Wasserhaushalt) und Lage (Hör- und Gleichgewichtssinn). Sie wollen da sein. »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg«, heißt es, oder eben: ohne den Willen zu leben, kein Weg es zu tun.

Ein Ideal, wie es der Wille für die Funktion der Nieren bedeutet, könnte man als eine Art Auftrag, den die Organe aus dem kosmischen Pool der Funktionen beziehen, verstehen. Den nötigen Willen zu haben ist eine Voraussetzung, um Ziele erfolgsversprechend anzusteuern, das



Mit Qigong können wir Menschen unsere Gesundheit, auch die Funktion unserer eigenen Leber und Gallenblase, effektiv fördern. Der Missbrauch von asiatischen Mondbären für den Verkauf des ihnen abgezapften Gallensaftes ist überflüssig und inakzeptabel.

am besten mit Herz und Seele. Wollen enthält immer auch eine Prise Absicht. Darauf komme ich später zurück. Der Wille selbst ist die Essenz des Lebewesens, genauso wie das Wasser essenziell für das Leben auf unserem Planeten ist. Wasser ist laut der Fünf-Elemente-Ordnung das den Nieren zugeordnete Element. Die Nieren bewahren unsere Ur-Essenz.

Das Wort Essenz bezeichnet etwas Wesentliches, den Kern, die innere Natur. Die Voraussetzung dafür, dass es die innere Natur von etwas geben kann, ist eine prozesshaft angelegte Seins-Struktur, wie im Dao, die nach dem Gesetz der Umwandlung funktioniert. Ein Wesentliches ist immer relativ: ein Kern in Relation zu seiner äußeren Hülle, die innere im Verhältnis zur äußeren Natur. Dieses flexible Konstrukt wird getragen von Qi. Qi ist Lebensfunktion und Lebensenergie.

Qi – Ursprung der Bewegung

In der Erdgeschichte erhitzt Qi in Form von Wärme durch die Sonneneinstrahlung das Wasser und lässt es zu Dampf werden. Dampf verflüssigt sich zu Wasser, Wasser wird wieder zu Dampf. Immer und immer wieder. Angetrieben von Hitze, regeneriert sich der Wasserkreislauf selbst. Die Funktion von Qi ist Bewegung und Bewegung erzeugt weitere Bewegung. Sie tritt als Schwingung, Elektrizität, Magnetismus, Wärme, Licht und Farbe, in Form von Teilchen und Information auf. Dadurch entstehen Lebensräume für neue Lebensformen mit Sinnen und Organen, Geist und Seele. Ein wenig ist es wie bei einer Dampfmaschine, deren Dampfdruck das Schwungrad und den Kolben antreibt und damit weitere Teile in Bewegung setzt, dieses allerdings mit mehr oder weniger Sinn und gänzlich ohne Geist und Seele.

Zuerst braucht es Qi, dann folgt der Wasserkreislauf. Eine besonders gehaltvolle Form des Qi, das Yuan- oder Ur-Qi, treibt die Verschmelzung von Samen und Eizelle zum Embryo an und wird von den Eltern und aus dem Kosmos an das Kind weitergegeben.

Fortan lagert Ur-Qi in den Nieren als ein Schatz, aus dem im Verlauf des Lebens geschöpft wird, der sich allerdings mit der Zeit verbraucht. Dann nimmt die »Wärme« (Stoffwechsel und Muskelaktivität) des Lebens allmählich ab, bestimmt durch Veranlagungen und Lebensumstände. Der Verlust ist durch die Aufnahme von nachgeburtlichem Qi mit-

tels Atmung, Essen und Trinken kaum aufzuwiegen. Schwindet das Ur-Qi, so schwindet die Ur-Essenz – Yuan Jing in den Nieren ebenfalls. Der Wille wird schwächer. Wir werden schwächer – die Ohren, die Augen, die Beine, das Herz und das Rückgrat.

Qigong enthält Möglichkeiten, den sich selbst regulierenden Wasserkreislauf innerhalb des eigenen Körpers anzuregen. Im Drachentor Qigong der inneren Perle trainiert man dazu das Erhitzen der inneren Nabelgegend (keines der drei Dantian), da an diesem Ort die Funktion zum Entfachen des Feuers für den

炁氣

yuán qì

炁精

yuán jīng



Regenwasser gurgelt zwischen den Erdschollen einer Wiese. Wasser verändert auf seinem Weg die Erdoberfläche im Kleinen wie im Großen. Die Schluchten einer Wiese ähneln denen von Bergen.

embryonalen energetischen Kreislauf durch Renmai und Dumai gespeichert ist. Solch ein Qi-Fluss arbeitet mit Zugewinn.

Organ Herz – Öffnung Zunge – Ideal Geist

Während die Essenz die Erbauerin des Körpers ist, funktioniert Qi als Brücke zwischen dem Entstehen des Körpers und der Entwicklung des Geistes. Dabei ist der Geist nicht einfach mit Verstand gleichzusetzen, sondern eher mit einer Art beseeltem Bewusstsein. Die Leserinnen und Leser chinesischer Lehren sollten an dieser Stelle einmal mehr

識神

shí shén

魂

hún

魄

pò

beachten, dass eine 1:1-Übersetzung aus der chinesischen in die deutsche Sprache kaum möglich ist. In der deutschen Sprache werden die vielen im Chinesischen fein nuancierten Bezeichnungen für verschiedene Qualitäten von Geist alle in dem einen Wort »Geist« zusammengefasst. Dies genauer zu erklären, würde hier zu weit führen.

Laut der daoistischen Lehre wohnt unser »alltäglicher« Geist im Herzen. Gemeint ist der erkennende Geist – Shi Shen, er kann zum Beispiel alarmieren, einschätzen, überdenken, entscheiden und Reaktionen auslösen. Das Herz besitzt ein eigenes Erregungsleitungssystem, mit welchem es auf erhöhte Anforderungen an den Körper, wie beim Sport oder konzentrierter mentaler Arbeit, mit der notwendigen Blutzufuhr antworten kann. Unterstützt durch die funktionelle Zuarbeit der Seelen in Leber (Ideal Wanderseele – Hun) und Lunge (Ideal Körperseele – Po) hat es den Status eines Befehlshabers, der die Umstände und Bedürfnisse seines Landes genau kennt, es versorgt und verteidigen lässt und dabei jeden Tag und jede Sekunde die gesamte Einheit auf Trab hält. Er ist ein feuriger Charakter.

»Das Herz liegt auf der Zunge«, sagt man. Die Zunge formiert die Stimme zu Worten. Gemeinsam mit dem Mund, der Öffnung

von Milz und Magen, schickt sie diese in die Welt hinaus. Die Zunge kann scharf oder engelsgleich daherkommen, immer im Bestreben, die Welt in unserem Sinne zu lenken. Mit ihrer Hilfe teile ich mich mit: Meinungen, Vermutungen, Erklärungen, Forderungen, Verteidigungen, Erzählungen, Fiktionen, Visionen und das Ganze befeuert von Emotionen. Emotionen verleihen dem Ganzen die notwendige Intensität, um gehört zu werden.

Der menschliche Geist ist ein Strategie und eines seiner wichtigsten Werkzeuge ist die Zunge. Und sie ist es auch, die wie eine Zugbrücke Versorgungsmittel in den Organismus hineinbefördern kann oder unter Umständen am Tor wieder zurückstößt, wenn sie ungenießbar sind oder dem Organismus gefährlich werden könnten. Sie schmeckt, gemeinsam mit dem olfaktorischen Sinn unserer Nase, und prüft

genau und spiegelt in der Medizin die gesundheitliche Verfassung des Herzens wider. Sie ist die Öffnung des Herzens und der Ausgang für viel Geist, viel Seele und sehr viel Atem.

Organ Lunge – Öffnung Nase – Ideal Körperseele

Im Alten Testament gibt es eine Stelle, an welcher von der lebenserweckenden Beziehung zwischen Atem und Seele berichtet wird: »Da formte Gott der HERR den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte ihm den Lebensodem in seine Nase. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen« (1. Mose 2,7). Einen Gott als absoluten Alleinherrscher wie im Christentum oder Islam gibt es im Daoismus nicht. Das Allumfassende wird als Prozess verstanden und respektiert. Der Körper ist von dem ausgleichenden Prinzip dieses Prozesses durchdrungen, ist Teil von dessen Natur. Lunge und Leber erfüllen darin ihre Aufgaben nach dem Ideal einer Wander- beziehungsweise Körperseele. Der Atem ist eine Sorte des Qi. Natürlich herrschen intensive Beziehungen zwischen Atem, Seele und Geist.

Die Lunge füllt sich nach der Geburt erstmals mit Luft und übernimmt mit der einsetzenden Atmung ein Leben lang die Aufnahme von Sauerstoff für unseren Körper. Gemeinsam mit der Haut organisiert sie außerdem den Temperatúrausgleich. Die Haut ist unsere äußerste, materielle Umhüllung und berührt mit jedem Teil, zu jeder Zeit den Raum um uns herum, das sind bei Erwachsenen etwa anderthalb bis zwei Quadratmeter potenzielle Wahrnehmung.

Vor der Geburt waren wir in das Versorgungssystem der Mutter eingebunden. In unserem Körper bildete der Qi-Fluss in Renmai und Dumi einen geschlossenen Kreislauf. Mit der Geburt wird der Organismus unmittelbar der Welt ausgesetzt und der Kreislauf unterbrochen. Er muss sich fortan aus dem Angebot an Luft, Nahrung, Flüssigkeit und Sinnesreizen bedienen. Ab da sind wir ein Mensch zum Sehen, Hören, Anfassen. Ein von Atmung beseelter Körper lebt eigenständig. Einatmen, ausatmen, ein, aus; in diesem Rhythmus schwingt die Bewegung fortan. Daher erfüllt die Lunge das Ideal der körperbezogenen Seele, kurz Körperseele. Gemeinsam mit dem Herzen bildet sie eine funktionale Einheit im Herz-Kreislauf-System. Die Lunge versorgt das Blut mit Sauerstoff und nimmt gleichzeitig Kohlendioxid daraus auf. Ihre Öffnung ist die Nase.



Das Auge – Spiegel der Seele und des Geistes. Wie bei diesem Hundeauge erhellt auch bei uns Menschen der Sehsinn den Weg zum Herzen.

Tuschermalereien von K. Zhang

Setzt die Atmung der Lunge über die Nase auch erst nach der Geburt ein, so entsteht der Geruchssinn schon sehr früh in der Schwangerschaft. Er ist in der Entwicklung von Mensch und Tier der älteste Sinn und als einziger direkt mit dem Gehirn verbunden. Ein Embryo kann Duft aus dem Fruchtwasser über die Nasenschleimhaut aufnehmen. Nach der Geburt kann so der vertraute Geruch der Mutter sofort eine beruhigende Wirkung auf das Neugeborene entfalten.

Die Nase als Öffnung der Lunge filtert und wärmt die Luft an, bevor diese über die Luftröhre ins Lungeninnere gelangt. Das fördert den weiteren Prozess der Sauerstoffaufnahme. Dass Lunge und Nase geschützt durch Brustkorb und Nasenbein die Luftwege bilden, ermöglicht der Wille der Natur. Dass sie den Körper mit dem lebenswichtigen Luft-Qi zum Leben nach der Geburt erwecken, macht sie zu dessen Körperseele, dem Ideal Körperseele; manche nennen sie animalische Seele.

Unsere Atmung und das Schlagen des Herzens beeinflussen sich gegenseitig in einer rhythmischen Synchronisation. Der Geist des Herzens benötigt bei einer durch eine gesteigerte Leistungsanforderung erhöhten Herzfrequenz die verstärkte Sauerstoffversorgung des Körpers. Die Lunge »versteht« und beatmet ihn entsprechend. Beide reagieren in einem gemeinsamen Reflex.

Organ Leber – Öffnung Auge – Ideal Wanderseele

Das Hervorbringen einer gesteigerten Leistungsfähigkeit muss in einem inneren, für das individuelle Lebenssystem passenden, dynamischen Gleichgewicht verankert sein, der Homöostase. Die wird zu einem entscheidenden Teil von der Leber, der größten Drüse und dem zentralen Stoffwechselorgan des Körpers, verwaltet. Aus der Leber wird die Gallenflüssigkeit gewonnen, mit deren Hilfe Nahrung in den Därmen effektiv verdaut werden kann. Für unser Lebenssystem hat das, nach der Versorgung mit Sauerstoff und Flüssigkeit, die dritte lebenswichtige Bedeutung. Es ist jedoch für einen Organismus auch sehr wichtig, aus der inneren Stabilität heraus Anpassungen an spezielle Herausforderungen leisten zu können und es ist unerlässlich, anschließend wieder in den normalen Zustand der Körperfunktionen zurückzufinden.

Häufig sind es über den Sehsinn vermittelte Informationen, die als Antwort eine Verände-

rung der Homöostase fordern. Die Augen sind die Öffnungen der Leber. Ein anschauliches Beispiel finden wir im Territorialverhalten: Ein Eindringling wird im eigenen Revier entdeckt und die mögliche Bedrohung für die Zukunft der eigenen Familie, des Rudels oder der Herde nimmt vor dem geistigen Auge Gestalt an. Aufkommender Zorn lässt den Ortsansässigen die berühmte Laus über die Leber laufen und es folgt schließlich die »Mobilmachung«, um den Eindringling zu vertreiben. Ist das gelungen, finden die Körperfunktionen allmählich wieder in das jeweils persönliche Gleichgewicht zurück. Es gibt ihn also, den gesunden Zorn! Andauernder Ärger jedoch verhindert die Rückkehr in die Homöostase. Weil die Leber eine Taktikerin mit Weitblick ist und die vermittelnde Rolle bei Unstimmigkeiten zwischen den einzelnen Organfunktionen spielt, kann sie bei anhaltendem Stress auch schnell überfordert werden. Das bleibt dann als ewiger Dorn im Auge.

Augen sind die Wachposten dieses umtriebigen Organs. Sie sind die Fenster zur Seele. Sehen erfordert Licht. Licht steht im Zusammenhang mit Geist. Die Leber beseelt den Geist, plant, verwaltet, schlichtet und hält die Dinge am Laufen. Sie entspricht dem kosmischen Ideal der Wanderseele.

Shou Shen Guang – Das Licht des Geistes sammeln

Die Augen sind neben ihrer Bedeutung als Spiegel der Seele wichtige Öffnungen für den erkennenden Geist und auch für die Absicht, das Ideal von Milz und Magen. Vieles von dem, was der erkennende Geist verarbeitet, ist das, was er sieht. Augen sind Boten des Lichts. Erkenntnis und Erleuchtung haben beide mit Licht zu tun. Sie entstehen nicht im Schein des Tageslichtes, sondern innen drin in einem Lebewesen. Aus dem Inneren heraus. Von außen nach innen und von innen nach außen geht der Prozess. Licht braucht es dazu und Geist braucht es, beseelt und angetrieben von Qi. Und so wie es Unterschiede zwischen Erkennen und Erkenntnis, Leuchten und Erleuchtung gibt, so gibt es auch unterschiedliche Qualitäten von Geist, Qi und Essenz (Jing) in der Natur.

Im Shou Shen Guang werden über das Licht des erkennenden Geistes alle fünf Ideale und alle fünf Emotionen im Inneren konzentriert und dem Qi-Meer zugeführt. Diese geballte Ansammlung von Funktionen verändert die Qualitäten im Bereich unseres Ur-Geistes, des Ur-Qi und der Ur-Essenz. Die Qualität des inneren Lichtes verändert sich also und nimmt durch weiteres Training mehr und mehr zu.

收神光

shōu shén guāng

氣海

qì hǎi

精氣神

jīng qì shén

QIGONG



Ort und Lage halten – der Sitz

Ich setze mich aufrecht und locker in den halben oder ganzen Lotussitz, denn diese Position vermeidet das Zusammendrücken der inneren Organe und hält durch die flach und nah am Körper verschränkten Beine den Rücken in der natürlichen Spannung des anatomisch senkrecht gewachsenen Wesens. Ist man diesen Sitz nicht gewöhnt, empfiehlt es sich ihn etappenweise zu üben.

Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Knien. Die Fußsohlen orientieren sich etwas nach oben. Mit dieser Haltung werden die Arme und Beine, Hände und Füße in ein Rund gelagert und Yin und Yang ausgeglichen.

Wir lösen uns aus der täglichen Bewegungsroutine heraus und versammeln den Körperbau. Der Gleichgewichtssinn und das Hören beruhigen sich, da Lage und Ort sich im verschränkten Sitzen kaum ändern. Das Nieren-Qi wird in den Nieren bewahrt. Die Funktion der Leber wird durch die ruhige Körperhaltung geschont.

Mund, Zunge und Nase

Ich schließe den Mund, womit Sprechen, Essen oder Trinken vermieden werden. Die Zungenspitze wird an den Gaumen gelegt, der Atem fließt ohne Anstrengung durch die Nase ein und aus.

Mit dem Mund wird die Öffnung der Absicht nach außen verschlossen. Magen und Milz können entspannen und energetische Ressourcen für das Gehirn werden frei. Die Zungenbrücke des erkennenden Geistes wird umgeleitet, indem die Spitze bewusst an den Gaumen platziert wird. Nach außen muss weder dirigiert noch reagiert werden. Der Geist kann in die Ruhe finden und da heraus zunächst lernen, weder vorschnell noch nachlässig zu handeln. So steht mehr Qi des Herzens für die innere Arbeit zur Verfügung. Das Qi von Herz, Lunge und Magen wird im Körper bewahrt.

Die Augen entspannen

Bei geöffneten Augen spüre und lockere ich die Muskulatur in meinem Augenbereich, die Brauen, Jochbeine, die Nasenwurzel und Augenlider. Dadurch senken sich die Augenlider etwas ab, der Blick verliert an Schärfe. Schlechte Stimmung wird gelöscht.

Bei halb geöffneten Lidern sehe ich langsam und fließend in die Ferne. Nichts wird fixiert, nichts fokussiert. Nur sehen, weit in der Richtung und ohne Druck und Schärfe.

Langsam hole ich den Blick zurück und je näher ich mir komme, desto mehr richten sich die Augen nach innen, auf mich zu. Auch hier, nicht drücken. Ich schließe dann die Augen.

Geist und Wanderseele verbleiben im Körper. Das innere Gleichgewicht erlebt keine äußeren Herausforderungen. Das Qi der Leber wird bewahrt. Absicht lenkt sich nach innen. Die sich hinter den Augen kreuzenden Sehnerven können durch das Zurück- und nach Innensehen ausgleichend auf beide Hirnhälften wirken. Das Herz-Qi wird bewahrt.

Das Qi-Meer erreichen

Ich senke den inneren Blick langsam vom Kopf in den Körper hinab. Auf Höhe des Bauchnabels halte ich an und versammle mich dort im Qi-Meer. Dieses Qi-Meer ist nicht der Qihai-Akupunkturpunkt auf der Körperoberfläche. Das Qi-Meer des Inneren Perle Qigong liegt im Körperinneren, hinter dem Nabel, und war vor unserer Geburt höchst aktiv. Es kann zugleich Qi, Essenz und Geist umwandeln und bewahren und ist damit ein effektiver Funktionsraum im Qigong.

Herz-, Nieren-, Leber-, Lungen- sowie Milz- und Magen-Qi werden beruhigt und im Körper bewahrt. Ebenso die Ideale und Emotionen. Die Konzentration lenkt sich in Richtung des Ortes, der bis zu meiner Geburt das Bindeglied zwischen Herkunft und Zukunft gewesen ist. Durch die nun dichte Versammlung an Funktionen in mir wächst deren Austausch untereinander.

Organ Milz/Magen – Öffnung Mund – Ideal Absicht

Absicht geht Hand in Hand mit der Veränderung. In jeder Funktion von Willen, Geist und Seele gibt es bereits etwas abzusehen. Absicht weist die Richtung an und wird dabei relativ konkret. Es zeichnet sich etwas ab. Nehmen wir das Bild eines Ackers: Wenn ich einen Acker sehe, entstehen vor meinem geistigen Auge vielleicht wogende Ären, ein fertiges Brot. Will ich ein Brot, so bestelle ich entsprechend das Feld. Genauso zeigt es die Karte des Inneren Gewebes (Neijingtu),



Ein Video mit Audioanleitung zur Übung Shou Shen Guang steht auf

www.tqj.de/alle-videos/ zur Verfügung.

mit dem Feld im Bauchraum, das durch die mit Absicht geleitete Atmung gepflügt wird. Absicht ist der Pfadfinder im Dao. Aus einem bestimmten Samen wächst eine bestimmte Pflanze. Aus einem Apfelkern ein Apfelbaum, aus dem Frühling der Sommer. Aus dem Sommer der Herbst. Auch das Vergehen enthält eine Absicht, denn das Zurückziehen der Säfte vor dem Winter bereitet die nötige Ruhe zur Sammlung der Kräfte. Tod und Verwesung gehören zur Veränderung dazu: Ein in der Erde wurzelnder Apfelkern wächst, wird Baum, hat Äpfel; einer davon fällt, fault, wird zu Erde, ernährt den nächsten Apfelkern, der wurzelt, wächst; ein anderer wird nicht Baum, sondern Mus für den Menschen, gekaut, verdaut, verwertet und ausgeschieden. Zu Erde wird schließlich auch der Mensch.

Im Magen werden Nahrungsmittel wie der Apfel sowohl auf chemische als auch mechanische Art für die weitere Verarbeitung vorbereitet. Es wird zerkleinert, zersetzt, vermengt und gespeichert, was Lippen, Mund, Zähne und Zunge durchlassen. Der im Magen entstehende Nahrungsbrei ist entsprechend der Qualität und Art der Nahrungsmittel, aus denen er besteht, für den Körper fruchtbar wie Erde für die Natur. Über die anschließende Darmtätigkeit erwächst daraus, neben der Nährstoffversorgung des Körpers, ein Kommunikationssystem über Nerven, Botenstoffe und Immunsystem direkt zum Gehirn. Ein zentrales Organ des Immunsystems ist die Milz. In der TCM ist sie unter den Organen der Katalysator für Qi!

Milz und Magen »düngen« den Wandlungsprozess und werden vom autonomen beziehungsweise vegetativen Nervensystem reguliert. Der Mund mit den Lippen ist ihr Torwächter, ihr Signalumwandler, auch die Augen sind wichtig. In der Absicht von Milz und Magen treffen, genau wie in einer Handvoll satter, fruchtbarer Erde, Licht und Dunkelheit aufeinander und stimulieren das Erreichen der nächsten Wandlungsphase. Festhalten lässt sich dieser Prozess nicht, nicht mit der Erde in meiner Hand, auf dem Feld oder dem gesamten Erdball. Es ist der Weg selbst, der unser Ziel bildet.



»Der Weg ist das Ziel«
Kalligrafie von K. Zhang

Meditation

Welcher Art sind nun das Denken und das Nachsinnen der Meditation? Das Ziel der daoistischen Meditation ist es, ein Gleichgewicht im Yin/Yang-Verhältnis zu erzeugen (Förderung der Gesundheit) und anschließend den reinen Yang-Geist herauszukristallisieren (Erleuchtung). Mit Hilfe stufenförmig aufgebauter Methoden entzünden Sinne und Organe das Licht des Geistes. Die vereinte Kraft der Vielfalt führt zum Ausgleich.

Die verschiedenen Trainingsstufen bewegen das Denken auf erprobten Pfaden und an bestimmte Orte im Körperinneren des Übenden. Darauf folgt schließlich das Nachsinnen in Form einer Ruhe, die von intensiverer Qualität als ein schlichtes Ausruhen ist. Ausruhen sammelt Kräfte, die uns zur Verfügung stehen. Ruhe in der Meditation erzeugt mehr als die Kräfte, die uns aus eigenem Antrieb zur Verfügung stehen. Die Art des Sitzes, die Art des Hörens, des Sehens, des Fühlens sind dabei wichtig. Die Art zu atmen auch. Sprechen wird zu Nichtsprechen, Denken zu Nichtdenken. Später auch Atmen zu Nichtatmen.

Im Drachentor Qigong der inneren Perle nennt man das meditative Tun »Jing Zuo«, was stilles Sitzen oder in Stille, in der Ruhe Sitzen bedeutet und sowohl den Aspekt der Bewegung als auch den des Gleichgewichts beinhaltet. Der Begriff umfasst die Trainingsaufgabe für ein beseeltes Wesen, mit dem nötigen Willen, einer bestimmten Absicht und einem geistigen Bewusstsein.

»Der SINN, der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige SINN.

Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name.

»Nichtsein« nenne ich den Anfang von Himmel und Erde.

»Sein« nenne ich die Mutter der Einzelwesen. Darum führt die Richtung auf das Nichtsein zum Schauen des wunderbaren Wesens, die Richtung auf das Sein zum Schauen der räumlichen Begrenztheiten.

Beides ist eins dem Ursprung nach und nur verschieden durch den Namen.

In seiner Einheit heißt es das Geheimnis.

Des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis ist das Tor,

durch das alle Wunder hervortreten.«

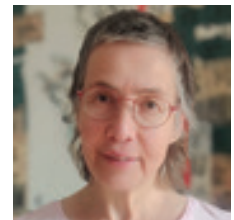
Daodejing Vers 1, Übersetzung von Richard Wilhelm



Die »Karte des inneren Gewebes« – Neijingtu ist eine Orientierungshilfe für das Training der chinesischen Meditation. Ein Bauer und sein Wasserbüffel bei der Arbeit stehen für das – durch die mit Absicht geleitete Atmung – gepflügte Feld im Bauchraum.

靜坐

jing zuò



Karin Zhang

ist Ausbilderin im Drachentor Qigong der inneren Perle, im Taijiquan und im Gongfu des Long-Yuan-Stils sowie Künstlerin der Tuschemalerei. Gemeinsam mit Zhang Long Jun leitet sie die Long Bao Schule für chinesische Kampfkunst und Kultur. Eine Besonderheit dieser Schule ist neben der traditionellen Ausrichtung die Anknüpfung der Trainingsinhalte an den Tierschutz. Nebenbei ist Karin Zhang Leiterin des deutsch-chinesischen Zweigs der Auslandsgesellschaft in Dortmund.

www.longbao.de