

LEBEN zeigt sich in Bewegung - Wie zeigt sich Bewegung im LEBEN

Wieder zur Quelle finden.

Wer sitzt nicht gern am Meer und schaut dem Spiel der Wellen zu. Das Meer als ein Synonym für die Ursuppe des Lebens, beispielhaft tritt sie heraus aus dem Numinosen hier ins Irdische. Hier auf diesem blauen Planeten, dem Ort unseres Lebens, das Element Wasser, aus dem alles Leben hervorgeht, bildet gerade hier den größten Teil der Oberfläche.

In unseren Qigong-Retreats am Meer war es immer Teil unserer Morgenübung, direkt am Ufer sitzend sich in einer kontemplativen Stimmung in die Wellenbewegungen zu verlieren. Schauen, ohne zu schauen. Den Blick des Drittauges¹ über die Wasseroberfläche gleiten lassen, um mitzuverfolgen wie Welle für Welle entsteht, ohne für sich Bestand und Dauer zu haben. In ihrer Vielzahl eine größere Welle bildend, nahtlos übergehend und zeitlich nicht abgegrenzt sich diese Bewegung in einer Woge sich erkennen gibt. Die Summe mehrerer Wogen, sich wie eine Art Riesenhügel als Dünung zu erkennen gibt. Diese Dünungen wiederum, letzten Endes für das unmittelbare Auge nicht mehr erkennbar, sich als die Kinder von Flut und Ebbe zeigen. Gedanklich weiterspielend zeigen sich die Gezeiten über die Ozeane über den gesamten Erdball verteilt. Deren Entstehung sich nicht begrenzt auf unseren Planeten, sondern durch Einfluss von Sonne und Mond seinen Ursprung hat.

In der kräuselnden Welle widerspiegeln sich die Weltmeere

Wieder zurück zur kleinen kräuselnden Welle, aus deren Schaumkrone, die Venus, die Göttin der Liebe, der griechischen Mythologie gemäß, entstieg ist. Diese kleine Welle, die sich hinaus ans Ufer scheinbar verliert und doch eine Rückzugsbewegung macht, die wiederum in einer Art Gegenbewegung, reziprok, sich wieder in der Gesamtheit als ein Spiel des Meeres zu beobachten ist. Die große Welle, die sich zum Wirbel einrollt und uns somit einen Einblick in die Faszination Spirale gibt, aber auch die brechende Welle, deren Einrollbewegung aufgrund der geringen Tiefe nach unten unterbrochen wird. So zeigt uns das Lebenselement Wasser die Zusammenhänge von Welle zu Spirale, auf das wir später noch explizit eingehen werden. Dieses Beobachten geschieht aus einer kontemplativen Stimmung heraus. Der Beobachter wird eins mit dem Beobachteten und es kommt dadurch zu einer Verinnerlichung, in der, der Blick zu einer ganzheitlichen holistischen Erfahrung wird. Diese kleine Welle, als das optisch erkennbar letzte Glied der Bewegung und doch repräsentiert sie, die Gesamtheit der Ursuppe. Das ließ in mir diese Offenbarung erfahren, wie sich das Leben zeigt². Es wurde für mich auch klar, dass diese Bewegungen des Wassers sich in den meditativen Übungen des Qigong und TaiChi wiederfinden. Welchen Zugang zum Leben müssen die

¹ Siehe Übungsteil

² Literaturempfehlung „Die Welle ist das Meer“ Willigis Jäger

großen Meister, die diese Übungen kreierten, wohl gehabt haben. In der Ausübung der Bewegungen konnte ich jedoch immer mehr die tiefe Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, das Leben in seiner Urform der Bewegung nachzuvollziehen. Sich nicht nur als Beobachter zu sehen, sondern vielmehr als ausführender partizipierender Mitschöpfer. Wie Rumi es formulierte:

Du bist nicht der Tropfen im Ozean, du bist der Ozean im Tropfen.

Dieser Tropfen, diese Welle, Woge, die ich ja aus dieser Metabetrachtung heraus bin, sollte es mir nicht schwer fallen mich als Welle zu fühlen, bin ich doch schon mit meinen ersten Dreh- und Wendebewegungen als Ungeborener im Fruchtwasser des Mutterbauches geschwommen. und bin zu mind. 80 % aus Wasser.

Weitere Leseprobe

Diese Bewegungen führen mich zurück zum Ursprung des Lebens. Ein in Resonanz zur Schöpfung zu kommen. Der Daoist würde sagen sich auf den Weg ins DAO zu begeben, in ein universelles Bewusstsein. Zugegeben für jemanden der (noch) in seinem Hamsterrad verfangen ist, ist diese Aussage zu abstrakt, wenn nicht sogar konfrontierend. Es bleibt jenen nicht erspart, es einfach zu tun, bevor man glaubt, mit „Denken“ sich aus der Geiselhaft des „Denkens“ befreien zu können. Da beißt sich wiederum die Katze in den Schwanz. Die Befreiung, zumindest der unmittelbare Ausstieg aus dieser Geiselhaft, passiert erst durch das TUN (Gong), durch das Beobachten seiner Leiblichkeit. Ein wesentlicher Schritt in Richtung Innenschau³. Die Aufmerksamkeit auf seine Bewegung zu lenken hat etwas mit „erleben“ zu tun. Wie so vieles nicht in der rationellen Ebene des Verstandes erklärbar ist. Wie Hans-Peter Dürr in seinem Buch „Wir erleben mehr als wir begreifen“ zu beschreiben weiß.

Aus diesem universellen Geist heraus entstehen die 10.000 Dinge, wie es im Daoismus heißt. Dass diese Vielfalt erst entstehen kann, erfordert es YIN und YANG. Es ist eine der Natur immanente Intelligenz, die wir nur erahnen können. Ich glaube auch, dass es nicht die Aufgabe der Menschheit ist, hinter dieses Geheimnis zu kommen. Vielleicht ist es David Bohm mit der impliziten Ordnung⁴ auf einer wissenschaftlichen Ebene gelungen einige Fragen hierzu zu beantworten. Doch die Hauptagenda des Erforschens des Lebens, geht zu unserem Leidwesen einen technokratischen Weg, einen Weg mit der Schöpfung zu wetteifern, z.B. dass wir in der Verwendung des entschlüsselten Gencodes dem Geheimnis Leben näherkommen oder man eines Tages in CERN-Institut in Genf das Gottesteilchen (Higgs-Boson) isolieren wird können.

³ Siehe im Übungsteil „Der Übungsbeginn“

⁴ „Die implizite Ordnung“ David Bohm 2018

Weitere Leseprobe

Steigen und Sinken

In der Bewegung des Steigens und Sinkens ist mehr verdecktes und geheimnisvolles Wirken zu finden, als es anfangs vermuten lässt. Diese Bewegungsform kommt der Funktion der Faszien besonders entgegen. Sie formen und organisieren den Körper⁵, sie durchziehen den ganzen Organismus wie ein Geflecht und verbinden so gesehen alles mit allem.

Sie verlaufen in der Hauptsache längs der vertikalen Körperachse und lieben aufgrund ihrer Struktur die reziproke Bewegung, die obendrein Energie aufgrund von Induktion freisetzt.

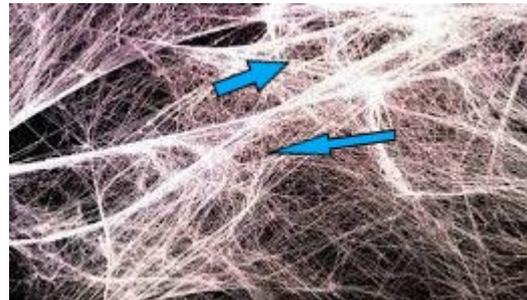


Abb.7

Diese Besonderheit beim „Steigen und Sinken“ unterscheidet sich von dem einer Dehnung in einer Richtung, als dass hier Druck und Zug sich abwechseln. Dieses biomechanische Phänomen unter dem Begriff des Tensegrity betrachten wir im Kapitel „Die Bedeutung der Faszien im Qigong“ in Teil II, etwas näher. Zum leichteren Verständnis, bevor die Sequenz des Steigens endet, beginnt bereits in sich die Gegenbewegung des Sinkens und vice versa,



Abb.8

wie die Yin-Yang Monade es uns zu erkennen gibt. Bevor die Nacht den tiefsten Stand erreicht, gebiert in sich der Morgen.

Betrachten wir, wie wir es uns im vorigen Abschnitt des STEHENS bereits geschehen ist, unsere tiefste, innerste körperlichen Struktur, die Wirbelsäule mit Rückenmark samt Nervenaustrittsstellen umgeben vom Duralschlauch, der ebenso ein Faszienewebe ist, und der darin fließenden Hirnflüssigkeit, so sehen wir hier die Fluktuation des Liquor Cerebrospinalis⁶ zwischen den Ventrikeln, den Hohlräumen im Schädel und dem

⁵ Weiteres im Kapitel „Die Bedeutung der Faszien im Qigong“ Teil II

⁶ Photonen (Licht) werden von dem 3. Ventrikel generierten Magnetfeld angezogen und ist die photonenreichste Flüssigkeit unseres Körpers. Der Liquor umspült und nährt dann das Nervensystem.

Bereich der Cauda Equina im Kreuzbein (Sakrum, das „Heilige Bein“), so fluktuiert dieses „flüssige Licht“ in uns metaphorisch gesehen zwischen Himmel und Erde. Es sinkt und steigt also vertikal und findet seine Fortsetzung⁷ in Form der cranosakralen Welle, ähnlich wie die sich ausweitenden Wellen des ins Wasser fallenden Tropfen, in der gesamten Körperlichkeit. Dieses Bild haben wir im Besonderen im nächsten Abschnitt dem „Öffnen und Schließen“. Angelehnt an diese subtilen Bewegungen, die in unseren innersten Strukturen stattfinden, übertragen wir diese nicht oder kaum merkbare Bewegung in das gesamte Körperbewusstsein. In den Übungen vergrößern wir die Bewegungsamplitude auf den gesamten Körper in Form des Steigens und Sinkens als auch im Öffnen und Schließen.

Mit einiger Übung wird diese Welle, dank unseres sensibilisierten Nervensystems spürbar. Ist doch unser gesamter Flüssigkeitskörper inklusive der extra-zellulären Flüssigkeit als auch das Zellplasma innerhalb der Zelle, sowie unser Blut und Lymphe an diesem Tidenhub (Flut und Ebbe) beteiligt. Bestehen wir doch zu etwa 80 % aus Wasser.



Abb.9

Weitere Leseprobe

Der Beobachter ist das Beobachtete

Wenn Ihnen diese Einsicht kommt und sie als Wahrheit erkennen, dass der Beobachter das Beobachtete ist, dann hört der Konflikt ganz und gar auf. Dann tritt eine Energie völlig anderer Art in Kraft.

Jiddu Krishnamurti

An dieser Stelle möchte ich auf eines der großen Geheimnisse bezüglich der Wirksamkeit von gefühlsorientierten Bewegungen und Übungen hinweisen, insbesondere wenn die Bewegungen wie im Qigong, TaiChi oder Yoga auf die Energiesysteme wie Chakren und/oder Meridiansystem abgestimmt sind. Die Ausführung der Bewegung wird unmittelbar erlebt, sofern sie bereits wie automatisiert abläuft. Der Übende wird zur Übung; mit all dem Informations-Inhalt die die Gestik

Letztlich gelangt der Liquor mit seinen innewohnenden Heilkräften in jede Körperzelle. Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie.

⁷ Siehe im Anhang „Der Atem des Lebens“.

(Öffnen-Schließen u.a.) in sich birgt, verstärkt durch die Intention des Ausführenden. In dieser Unmittelbarkeit des Beobachtens fehlt der Zwischenraum den Krishnamurti als die psychologische Zeit bezeichnet und in der eine Erwartungshaltung und Interpretation entsteht, das heißt der Verstand schaltet sich ein und der Beobachter ist vom Beobachteten getrennt. Wandlung bzw. Heilung passiert jedoch in der Kraft des Nullpunktes, dort wo der Faktor Zeit ausgeblendet wird. Daher, wie oben erwähnt, gehen wir auf keine weitere Analyse oder Erklärungsmodelle der erkannten Machtstrukturen und negativen Emotionen ein, wie sie im Kreis der Persona in den Innenschau-Modellen angeführt sind. Ein Erkennen im Lichte der Wahrheit und deiner Liebe zu dir und dem Leben reicht. Das heißt, ALLES wird ungefiltert erkannt, jedoch ohne Interpretation des Verstandes. *Es ist wie es ist, sagt die Liebe, Erich Fried.*

Weitere Leseprobe

Lineare versus zirkuläre Lebensgewohnheiten

Wie vorhin erwähnt, leitet sich „Universum“ vom lateinischen uni – eine und versus – Drehung, Kurve ab. Wir können auch aufgrund des bisher Gelesenen konstatieren, dass Bewegung in unserem Kontext des Übens eng verknüpft ist mit der Schaffung universellen Bewusstseins.

Daher möchte ich an dieser Stelle über unsere linearen Lebensgewohnheiten folgendes Resümee ziehen und es der Bedeutung der Wirksamkeit der kreisförmigen Bewegungen gegenüberstellen.

Die Linie hat im Sinne von Absicht und Ziel einen Anfang und ein Ende, und würde man auf der Linie eine Mitte definieren, so ergibt sich lediglich eine Trennung und Spaltung, mit all daraus resultierenden Problemsituationen. Es entstehen zwei Teilabschnitte, nämlich



Abb. 1 Zeitenlinie

Vergangenheit und Zukunft, jedoch keine Mitte und kein gegenwärtiger Zeitpunkt, der uns eine Möglichkeit des „Verweilens“ gibt oder besser gesagt, uns eine Qualität des Kairos (= die magische Wirkung des Jetzt), ermöglicht. In der Qualität der Zeitlosigkeit passieren die großen Wunder. Auf diese Zeiterfahrung gehe ich im Kapitel „Chronos versus Kairos“ etwas näher ein.

Der Kreis wiederum ergibt eine Mitte, ähnlich einer Radnabe, ein möglicher Ruhepol, aus dem heraus jedoch auch ein gewisser Stillstand entstehen könnte. Es fehlt die weitere Entwicklung,

daher trennen wir den Kreis und ziehen ihn in die Dreidimensionalität der Spirale, in der es zyklische Wiederholungen gibt, die sich jedoch in Richtung höherer Schwingungsbereiche erheben, so es in deinem Bestreben liegt.

Vergleichbar mit der Welt der Klänge wäre die zyklische Wiederholung das Intervall, sodass ausgehend von dem Grundton die nächste Oktave entstehen kann und dies in einer höheren Frequenz.

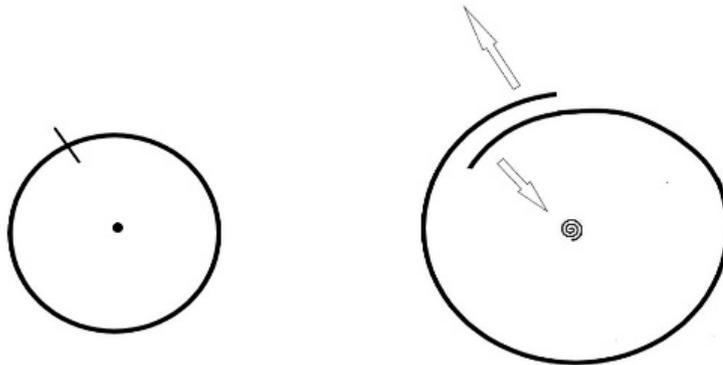


Abb. 2 Trennung des Kreises

Analog zu unseren Lebensgewohnheiten, sei es in linearer oder zirkulärer Form, lassen sich ebenso Rückschlüsse auf unsere Bewegungsabläufe und Denkmuster ziehen.

Entsprechend sollte auch die Gestaltung des Buches zirkulär betrachtet werden. Durch die Beleuchtung aus unterschiedlichen Perspektiven strebe ich an, einen Synergieeffekt zu erzeugen, der es dem Leser ermöglicht, das jeweilige Thema aus einer umfassenden, ganzheitlichen Sicht zu betrachten und somit ein tiefgreifendes, holistisches Verständnis zu entwickeln

Um nun die erforderliche Atmosphäre für die angesprochene Energiearbeit zu schaffen, wollen wir uns einige Gedanken über die Stille machen. Die Stille ist der Nährboden aus dem unser „Wahres Sein“ wieder keimen kann.

Unter dem Motto:

*„Ich bin der ich sein werde“, weil ich mich ständig neu erschaffe
oder*