

PROFESSIONNELLES QI GONG

TAO - PUSH HANDS
EMPTY FORCE - KI-TRAINING



道

AEQUINOX-VERLAG

Günther Dogan

Das TAO-Prinzip

Quantenheilung, Push Hands, Empty Force, „KI“-Training



Der Autor und Verleger dieses Buches zeichnet sich nicht verantwortlich für jede Art von Verletzung, die durch den Gebrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen können – manche Übungsmethoden in diesem Buch sind anstrengend und sollten immer unter Zuhilfenahme der eigenen Vernunft und des gesunden Menschenverstandes ausgeführt werden. Bei Schmerzen oder Unwohlsein stoppen Sie *im Zweifelsfalle* sofort die jeweilige Übung, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist ratsam, ggf. vor der Benutzung dieses Buches einen Arzt zu konsultieren. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung, stellt jedoch eine wertvolle *zusätzliche* Therapieunterstützung dar.

E-Mail des Autors: info@Qigong-Taichi.com

© 2014 Written & Copyright by Günther Dogan
Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan
Fotografie der Positionen: Gabriele Keller

AEQUINOX VERLAG

INHALT

1. DAS NEUE (ALTE) WELTMODELL: DAS "AKASHA"-PRINZIP

Philosophia	7
Die tausend Spiegel der Natur: Das Wesen der Analogien	9
Die drei Ebenen: Geist-Seele-Körper	9
Der Geist	
Die Seele	
Der Körper	
Die Rolle des Geistes als primärer Faktor	12
Die 2 Grundpolaritäten	14
Die vier Elemente	16
Feuer	
Wasser	
Luft	
Erde	
Das 5. Element der Mitte - "Akasha", das Gottesprinzip der Antike	23
Die Natur des Akasha-Prinzips	
Was ist Harmonie?	
Was ist Ursache und Wirkung?	
Akasha ist „alles zugleich“	
Was bedeutet „wahres Gleichgewicht“?	
Nicht-Identifikation	
Akasha ist widerstandslos	
Gegenwärtigkeit - "Das Gegenwärtige vergegenwärtigen"	
Was ist Gegenwärtigkeit wirklich?	
Nicht-Impuls – der negative Zustand und das Nicht-Denken	
Nicht-Tun - Das Prinzip des reinen Beobachtens	
Wie man also "tut, ohne etwas zu tun"	
Schweigen	
Eine kurze Zwischenbetrachtung	45
Die Symbole des Akasha	49
Die Wichtigkeit des inneren Gleichgewichts	52
Die große Einheit - Die Aufhebung der Polarität	55
Das Prinzip der Weisheit	56
Akasha - und die Bedeutung der Reinigung	57
Zusammenfassung: "Eintrittspforten" zur Akasha-Position	58

2. DIE GEISTIGE GRUNDLAGE

YI - Die Magie des Bewusstseins	66
Das Körper-Seele-Geist-Modell	
Gegenseitige Rückwirkung und Beeinflussung	
Der Geist führt, wo der Geist ist, da folgen Seele und Körper, Yi führt	
Die spezifischen Eigenschaften der drei unterschiedlichen Ebenen	
Die Eigenschaften der physischen Ebene	
Die Eigenschaften der Seele	
Die Eigenschaften des Geistes (Raum- und Zeitlosigkeit)	
Bewusstsein	
Aufmerksamkeit und Konzentration	
"ICH BIN" - Das Ich-Bewusstsein	
Die KI-Tests	76
Die (faszinierend einfachen!) Gesetze des Geistes	
Das "Telegraphieren"	
Den Widerstand vermeiden - der Abwehrreflex des Empfängers	
Die Technik des Re-Framing: Das geistige Umkonstruieren	
Wenn die Gegenkraft fehlt ...	
Die KI-Tests - Praktische Übungen	102
1.0 "Unaufhaltsame Bewegung"	
1.1 "Unverrückbare Position"	
1.2 "Unbeugsamer Arm"	
1.3. "Beweglicher Arm"	
1.4 "Schwer wie ein Fels"	
1.5 "Fingerkraft" (Ring)	
1.6 "Stehen auf einem Bein"	
1.7 "Mit dem Fluss"	

3. DIE PRAXIS

Körper und Geist in die Mitte bringen - Der "Akasha-" oder "Einheitszustand"	117
Einleitung	
Der innere "Qi-Gong-Zustand"	118
Das Akasha-Prinzip bei der Anwendung von körperlichen "Qi-Phänomenen"	119
Das Phänomen des "Verwurzelns" bzw. des "Entwurzelns"	120
Die körperlichen Anzeichen des Akasha-Zustands	
Drei Übungsblöcke - drei Möglichkeiten	125
Der erste Übungsblock - Wohlspannung	
Der zweite Übungsblock - Synchronisation	
Der dritte Übungsblock - KI-Meditationen und geistig-seelische Übungen	
1. Wohlspannung	129
Übungen über den körperlichen Weg	
A. Die eigene Mitte verwirklichen (Das Zentrum etablieren - Impulslosigkeit)	130
Die Zentralachse und das Gleichgewichtsempfinden	
Erspüren der Zentrallinie mittels subtiler Bewegungen	
Das Sinken	
Das innere Zentrum	
B. Ausdehnung in den Umräum: Das Prinzip der Wohlspannung	139
Anfangsübung 1	
Anfangsübung 2	
Die Ausdehnung in alle Richtungen	
C. Verlinkung - Der gesamte Körper als eine Einheit	145
Bewegungsloses Bewegen	
Die Prinzipien der Verlinkung und Wohlspannung in der Standposition	
Die Internalisierung von Bewegungen	153
1. Die Entwurzelung des Angreifers	
2. "Feldstärke" - Internalisierte Bewegungen	
SHILI - Körpereinheit, Wohlspannung in der Bewegung & das Internalisieren von Bewegungen	
2. Die Methode der Synchronisation	161
Schritt 1: Die Verbindung zweier Punkte zu einem Einheitsfeld (hier: Die Hände)	
Schritt 2: Mental einen impulslosen, non-polaren Zustand erzeugen	
Noch einmal kurz die Prinzipien der Synchronisation	
Hilfreiche und wissenswerte Punkte und Ausführungen in Bezug auf die Synchronisationsmethode	
3. Meditationen (geistig-seelische Methoden)	168
1.1: Die Übung der Gedankenbeobachtung	
1.2: Die Übung der Gedankenbeherrschung	
1.3 Die Übung der Gedankenleere	
KI-MEDITATION - Die eigene Mitte in das Zentrum des (Um-) Raumes bringen	
Der erste Grundbaustein der KI-Meditation	
Der zweite Grundbaustein der KI-Meditation	
Meditation: "Das ruhende Zentrum"	
Zusammenfassung	179
Die wichtigen Merkgelien	
Eine kurze Zusammenfassung dieser Tools	
Einfaches "In Bezug setzen" mittels dem Geist (Yi)	
Die Universal-Übung	188
Der „Universale KI-Test“	203
Das "Listening"	204
Die Übungen zum "scannen" des Übungs-Partners	
Grundübung - Einen "Qi-Ball"/ein Einheitsfeld errichten	
Übung: "Das Testen der energetischen Verbindung"	
"Push Hands"	210
Das Üben mit den Standpositionen des Zhang Zhuang	211
Der rote Faden – Die Kurzform	213

4. Das Prinzip der Mitte im Alltag

Geistige Wohlspannung	218
Übung: Vorübergehende Phänomene/Ich-Kern	222
Übung: Geistige Achtsamkeit	223
Übung: Konzentration	224
Übung: "ICH BIN" - Den Akasha-Standpunkt des Bewusstseins einnehmen	225
Übung: "Dazwischen-Sein"	228
Die Kunst des Weglassens	229
Maya – oder die Illusion der Polarität	229
Die drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas)	231
Das Auflösen von Greiffläche und Resonanz	233
„Für“ statt „gegen“	235
Wohlspannung in Beziehungen	236
"Warten ist auch eine Übung"	238
Warum es manchmal nicht funktioniert ...	239

VORWORT

Sehr wahrscheinlich steht die Menschheit an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter und ist im Begriff, etwas wahrhaft Bedeutsames wiederzuentdecken, zu erkennen und zu begreifen. Nämlich den innersten Kern der Naturgesetze und jene Gesetzmäßigkeiten, welche alle Lebensbereiche durchziehen und gleichermaßen betreffen und verändern werden - zum Besseren. Die Menschheit beginnt nun, *die andere Hälfte der Natur zu entdecken*, wie Viktor Schauberger es einmal ausdrückte, und vielleicht sogar mehr noch - deren grundlegendste Wurzel, die Quelle aller Kräfte.

Dabei möchte dieses Buch helfen, ein besseres Verständnis dieses Prinzips zu wecken.

Seit einigen Jahren hält ein Phänomen Einzug in die Gesellschaft, zumindest in jene ihrer Gruppen, welche sich mit den Philosophien und dem geistigen Wissen beschäftigen. Diese Vertreter einer okkulten und spirituellen Avantgarde sehen die aktuellen Hochwissenschaften (die Quantenphysik) und die alten, spirituellen Weisheiten und Überlieferungen an der Schwelle zur Vereinigung, zur "chymischen Hochzeit".

Dabei macht eine Reihe von ganz bestimmten Phänomenen seit einigen Jahren auf sich aufmerksam. Das Eine ist z.B. ein Effekt, welcher inzwischen als "Quantenheilung" bekannt ist. Dabei wollen erstaunlich viele Anwender die Erfahrung gemacht haben, dass mittels eines bestimmten Bewusstseinszustandes, oder besser gesagt, einfach **nur** durch *Bewusst-Sein*, wesentliche und sehr rasche Heileffekte erreicht werden.

Ein andere Reihe von Phänomenen, welche seit einigen Jahren ebenfalls vermehrte Aufmerksamkeit und Beachtung auf sich ziehen, bestehen in den Anwendungen der sog. "*Empty Force*", oder dem "*KI-Training*", zumeist von Qi Gong-, Tai Chi Chuan- oder Praktikern anderer "sanfter" Kampfkünste.

Dabei werden, in ihren spektakulärsten Formen, die Übungspartner oder Kontrahenten im Zweikampf oder während der Übungen scheinbar wie von Geisterhand bewegt, ohne eine tatsächliche physische Berührung geworfen oder meterweit geschoben oder sie prallen wie von einer unsichtbaren Mauer berührt zurück. Derlei Demonstrationen gibt es tausende im Internet. Ich selbst habe mittlerweile hunderte davon gesehen - und einige auch selbst miterlebt.

Ob Qi Gong, Tai Chi Chuan, das Phänomen der Quantenheilung oder jenes, welches als „Leere Kraft“ („Empty Force“) bekannt ist, sie alle sind Ausdruck dieses Prinzips und bedienen sich der gleichen Gesetzmäßigkeit, die ich in diesem Buch das „Tao-Prinzip“, oder auch das „Akasha-Prinzip“ nenne.

Es ist die Rede dabei von "*Nullpunkt-Energie*", "*Quantenenergie*" und derlei Dinge, und obwohl in all diesen Begrifflichkeiten bei wissenschaftlichen Laien und Esoterikern wohl noch viel Verwirrung und Chaos herrscht, lässt sich aber doch sicher wissen, dass es sich bei den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik wie auch bei den alten Weisheiten tatsächlich um eine ganz bemerkenswerte, ja sensationelle Übereinstimmung handelt. Das Bemerkenswerte ist: (Quanten-) Wissenschaftler behaupten heutzutage ja im Grunde dasselbe, wie Yogis aus dem Himalaya. Und endlich, zum ersten mal seit Jahrtausenden, sind wir wieder auf dem Standpunkt, dass wir mit dem einen auch das andere erklären bzw. es beleuchten helfen können. Das *Alte Wissen* (Yoga, Buddhismus, Hermetik u.a.) erklärt die Quantenphysik und die Quantenphysik erklärt das *Alte Wissen*.

Über all diese Phänomene, welche auffallend oft den buddhistischen Traditionen entstammen (warum das so ist, wird später noch klarer werden) wird im vorliegenden ausführlich geschrieben werden. Auf solche Art und so ausführlich und erhellend, wie es derzeit und bisher, wie ich glaube, wohl nirgendwo der Fall ist, zumindest nicht nach meinem persönlichen Wissensstand. Ebenso werden Übungen und Anleitung den Leser zum praktischen Verständnis dieser Kräfte zu führen versuchen.

Verschiedene Methoden

Bisher hatte jeder dieser Meister, oder fortgeschrittenen Anwender eine, jeweils SEINE Methode entworfen, aber die dahinter liegenden und damit allen Methoden gleichsam als absolute Grundlage dienenden Gesetzmäßigkeiten nicht beschrieben. Und deshalb schien es so, als hätten sie alle verwirrender weise andere Methoden benutzt.

Ich aber beschreibe nun diese Grundlagen, diese ALL diesen Methoden IMMER zugrunde liegenden Prinzipien - und meine, dass schließlich die Methoden, die sich ein jeder zu ihrer Umsetzung suchen oder entwerfen mag, absolut individuell und zweitrangig sein können!

Nicht-handelndes Bewusst-Sein

Was haben Myamoto Musashi, jener legendäre, japanische Schwertkämpfer des 17. Jahrhunderts, sowie ein altes, schweigend nebeneinander auf der Veranda sitzendes Ehepaar oder eine sich in der Sonne räkelnde Katze miteinander gemeinsam?

Sehr vieles, besser gesagt, den gesamten *Kern ihres Seins*, wie Sie im Verlaufe dieses Buches noch erkennen werden.

Myamoto Musashi gilt bis heute in Japan als der wohl legendärste aller Schwertkämpfer. Myamoto bestritt in seinem Leben mindestens 60 Schwertduelle, wie es heißt - welche im damaligen Japan immer auch eine Frage der Ehre, und damit auch auf Leben und Tod waren. Niemand konnte ihn bezwingen und er überlebte sie alle. Bereits mit Ende Zwanzig dann, so heißt es, legte er sein Schwert nieder und begann, die tieferen Weisheiten des Schwertkampfes zu studieren und seine Erkenntnisse in bestimmte Philosophien zusammen zu fassen. Zeit seines Lebens blieb er unbesiegt. Aber dies war nicht das Ungewöhnliche an ihm - immer wieder mögen eindrucksvolle Naturtalente in allen erdenklichen Disziplinen, Künsten und Wissenschaften auftauchen und ihre Umwelt mit Ihrem scheinbar angeborenem Geschick und Verständnis beeindrucken. Nein, das wohl wahrhaft Beeindruckendste an Myamoto Musashi ist vielmehr ein ganz bestimmter Umstand, der zwar zumeist in seinen Biographien erwähnt wird - aber nur selten genauer hinterfragt wird. Es scheint so, dass die Wenigsten begreifen, welche Bedeutung jenem Umstand tatsächlich innewohnt. Von welchem Umstand aber ist die Rede?

In den letzten Jahren seines Duellierens benutzte Myamoto ausschließlich ein Holzsword, während seine Gegner echte Schwerter aus gehärtetem, gefaltetem und geschärftem Stahl gegen ihn führten. Ein echtes japanisches Schwert dieser Zeit war in der Lage, *nahezu alles* zu spalten. Erst recht ein Holzsword. Musashi siegte dennoch. Was bedeutet das zwangsläufig und nach den Gesetzen der Logik?

Es bedeutet zum einen natürlich, dass Musashi niemals ernsthaft getroffen wurde. Ebenso bedeutet es wohl, dass er sich seiner Sache sogar schon vor dem Kampf selbst immer absolut sicher war (sonst wäre er niemals mit einem Holzsword gegen echte Schwerter angetreten, es sei denn, er wäre selbst einfältig, hochmütig oder lebensmüde gewesen). Alleine die innere Einstellung "ich werde diesen Kampf wohl schon gewinnen", reicht dazu bei einem seelisch und geistig gesunden Menschen nicht aus. Der Überlebensinstinkt ist ein sehr mächtiger Instinkt. Auch bloße Schnelligkeit, gute Reflexe und Reaktionsvermögen führen nicht zu einer solchen Sicherheit. Denn es gibt immer einen, irgendwann und irgendwo, der schneller, besser, stärker ist als man selbst. Und wer wüsste oder ahnte um diese zwangsläufige Wahrscheinlichkeit nicht besser, als ein Profi in seinem jeweiligen Gebiet. All diese Faktoren können es also nicht sein. Sie mögen einen selbst bestärken - aber sie bieten einem nicht gerade einfältigen Menschen nicht die notwendige Sicherheit, den eigenen Überlebensinstinkt zu überwinden und dabei (nachweislich) entspannt in den Kampf zu gehen.

Eine solche *Sicherheit im Kampfe* wird hingegen, und in meinen Augen ausschließlich nur dann erreicht, wenn man sich in *Absichten und Bewegungen seines Gegners einzufühlen und mit ihnen zu verschmelzen*

vermag. Und wenn man ganz bestimmte *Gesetzmäßigkeiten begriffen hat, welche einem damit auch den Schlüssel zur Herrschaft einer Situation geben*. Es reicht nicht, das nur zu meinen. Es muss tatsächlich so sein. So wie sich auch ein Vogel nur dann von den Klippen stürzt, weil er ganz genau *weiß*, dass er fliegen *wird*. Ansonsten würde es auch für ihn ebenso wie für den (Holz-)Schwertkämpfer den sicheren Tod bedeuten. Einen Glücksfaktor gibt es hier nicht.

Ebenso war Myamoto bekannt dafür, dass er sehr entspannt in den Kampf ging. Er überließ es zumeist dem Gegner, sich ihre eigenen Fallstricke zu kreieren, was nicht selten durch dessen cholerasches Temperament, deren übermäßige Anspannung oder Ungeduld geschah.

Was geschieht, wenn man etwas *überdrüssig* wird? Wenn man die Sinnlosigkeit von etwas mehr und mehr erkennt - und zwar im Zuge der vormaligen Erfüllung in diesem bestimmten Bereich, also durch oftmaligen eigenen Erfolg (und nicht etwa aufgrund anhaltender Misserfolge)? Wenn sich also Erkenntnis der Sinnlosigkeit einer bestimmten Sache durch Übersättigung einstellt, und nicht aufgrund von Unvermögen, Hindernissen, Misserfolg? Es geschieht dann immer dies: Man hört auf *zu tun*. Man wird mehr und mehr *absichtslos*. *Man lässt los*.

Und in diesem *Loslassen* muss Myamoto etwas gefunden und erkannt haben, das bedeutungsvoll ist. In gewisser Weise wirkungsmächtiger, als die scharfen Schwerter und die überzeugtesten Absichten seiner Gegner. Es muss eine allen Schwertern und Absichten überlegene Kraft oder Gesetzmäßigkeit sein.

Was dies sein könnte, zumindest meiner persönlichen Vermutung nach, das mag ich im Verlaufe dieses Buches versuchen aufzuzeigen.

Und das alte Ehepaar? Beim alten Ehepaar, welches bereits Jahrzehnte an gemeinsamer Seite verbracht hat, in guten wie in schlechten Zeiten, begegnen wir demselben Umstand wieder. Nämlich jenem des *nicht-Tuns* - und dabei doch an die *Wurzel einer Sache selbst zu gelangen*. Überhaupt stellt das Bild eines auf der Parkbank, am Fenster oder auf der Veranda im Schaukelstuhl sitzenden alten Menschen bereits ein regelrechtes Klischeebild der Geruhsamkeit und der stillen Betrachtung und Zufriedenheit dar. Stellen wir uns hierbei ein solches Ehepaar vor: sie müssen nicht mehr viele Worte machen, im Grunde *müssen* sie eigentlich kaum noch etwas miteinander *reden*. Sie verstehen sich in vielen Dingen, wenn nicht sogar in den meisten Dingen *wortlos* - ebenso wie sie auch die Welt mittlerweile viel mehr wortlos betrachten können. Sie sind, im Laufe der Jahre, in gewisser Weise miteinander verschmolzen.

Zufriedenheit entsteht, wenn zur Erfüllung nichts mehr getan werden muss. Stille entsteht, wenn zum Verstehen nichts mehr getan werden muss. Aufmerksamkeit, Betrachtung - entsteht durch *Bewusstsein*. Wir haben hier also nicht-handelndes, einfach seiendes *Bewusstsein, das sich selbst genug ist*.

Auch die sich sonnende Katze ist ein weiteres Sinnbild dieser Eigenschaften *des reinen Seins, des Genießens des Moments*. Eine Katze scheint die meiste Zeit des Tages in sich selbst zu ruhen. Sie ruht in einem nicht-denkendem Zustand, ein *Sein*, welches keine Handlung, aber auch kein Schlafen ist und sie *beobachtet* in ruhigem Sein.

Was all diese Eigenschaften nun wirklich bedeuten - zu welcher überragenden Erkenntnissen in Bezug auf die Schöpfung und die Naturgesetze sie uns führen können - das werden Sie nach der Lektüre des ersten (theoretischen) Teiles dieses Buches hoffentlich ganz klar erkennen. Seien Sie gespannt!

Und es wird tatsächlich auch eine wunderbare Reise in das tiefe Verständnis eben jener innersten Gesetzmäßigkeiten der Natur, die wir heute erst dabei sind, nach und nach zu entdecken, in ihrer gesamten, letztlich unfassbaren Tragweite jedoch wohl erst während der aufkommenden, nächsten Jahrhunderte komplett begreifen werden. Und diese Erkenntnisse werden alles verändern - unser bisheriges Verständnis der Welt, unsere Technik, unsere Gesellschaftsordnung, unsere Ansichten über Gott und das Universum - und über uns selbst.

Das Phänomen der "leeren Kraft" ("Empty Force")

Seit Jahrhunderten sind Generationen von Kampfkünstlern auf der Suche nach jener geheimnisvollen Kraft, welche heutzutage unter den Bezeichnungen "Empty Force" (die "leere Kraft"), Ling Kong Jin etc. bekannt sind.

Diese Demonstrationen sind oft spektakulär. So spektakulär, dass sich insbesondere im Westen so manch kritischer und zweifelnder Verstand schwer tut, selbst das Gesehene oder Erlebte für echt und authentisch einzustufen. Dabei sind in asiatischen Ländern wie China, Malaysia oder Japan diese Effekte seit Jahrhunderten bekannt. Und im Allgemeinen wird an ihnen viel weniger gezweifelt – wobei es natürlich selbstverständlich auch hier, wie in wohl jedem Bereich menschlichen Handelns, ebenso schwarze Schafe, Betrüger und Trickser geben mag. Generell aber an diesen Phänomenen an sich zu zweifeln hieße, viele tausende solcher Praktiker der Kampfkunst, auch angesehene Qi Gong-Meister und Mediziner der TCM als Scharlatane zu verurteilen. Der gesunde Menschenverstand ist angesichts dieser so zahlreichen Hinweise, Demonstrationen und Quellen deshalb hier besser beraten, sich diesen Dingen mit einer gesunden Neugierde und Offenheit zuzuwenden und ihnen auf den Grund zu gehen zu versuchen, als in einer fast schon paranoid anmutenden Gesamtabwehr alle diese Hinweise, Demonstrationen, Anwendungen und Vorführungen reflexhaft als Nonsense abzutun und stattdessen eine so riesige Schar von Betrügern zu wittern.

In der Tat aber sind manche dieser Vorführungen jener geheimnisumwitterten "Kraft" dermaßen spektakulär, dass der rationale westliche Verstand Saltos schlagen möchte und das Gesehene schwer zu verkraften mag. Bei diesen Demonstrationen bewegen sich Angreifer wie ferngesteuert, prallen wie von einer unsichtbaren Mauer zurück, springen unkontrolliert umher oder handeln einfach sanft nach dem Willen des Verteidigers – oft ohne allerdings jemals direkt physisch berührt zu werden. Eine unsichtbare Kraft muss also von einem solchen Verteidiger, meist ein Meister einer asiatischen Kampfkunst ausgehen, könnte man auf den ersten Blick und verständlicherweise meinen. Und so glauben viele, dass es sich bei solchen Demonstrationen um Methoden der Erzeugung und Aussendung von "Qi" bzw. "geballten Qi-Ladungen" handelt, zu welchen der Meister durch wohl jahrelanges Training irgendwie imstande sei.

Aber "leere Kraft" ist keine *Kraft*. Sondern eine *Wirkung*, die eben vielmehr durch das *Fehlen* von etwas ("Leere") erzeugt wird. Hierbei wird keine quantitative Kraft oder Energie erzeugt, emaniert, akkumuliert, ausgesendet oder übertragen. Nein, vielmehr werden diese Wirkungen erst ermöglicht durch das *Fehlen allen Tuns* – all diese Demonstrationen sind deshalb ein reines Ergebnis, eine reine Demonstration des TAO – und dieses Prinzip, das so oft benannt aber so selten wirklich verstanden und begriffen wird, das soll in diesem Buch einmal auf eine hoffentlich weitaus bodenständigere, alltagsnahe Art und Weise beleuchtet und erklärt werden. Ganz sicher nicht bis in seine letzte Instanz, das wäre schier unmöglich. Denn das Prinzip des Tao ist zugleich "das Gottes-Prinzip". Aber zumindest so, dass keine Begriffsverwirrung mehr herrscht und jedermann dieses Prinzip und somit alle Methoden und Disziplinen, welche auf irgendeine Art und Weise mit ihm arbeiten, richtig verstehen und einordnen und damit auch damit üben kann.

Um was es sich also tatsächlich bei der Empty Force handelt, wenn schon nicht um eine tatsächliche Kraft oder Kraftübertragung – auch dies wird im Verlaufe des vorliegenden Buches noch ganz klar werden.

Übrigens, und das ist ein wesentlicher Punkt, müssen nicht alle Demonstrationen und Anwendungen der "Empty Force" oder besser, des "Empty Force-Prinzips" dermaßen spektakulär sein. Ganz im Gegenteil! Unser aller Alltag, auch der Ihre, ist voll von unbewussten Anwendungen dieses oder ähnlicher Phänomene. Die Hauptschwierigkeit besteht generell nur immer darin, solch unbewusste Anwendungen in das Bewusstsein zu übertragen, sie also bewusst und willentlich anwenden zu lernen und gezielt ganz bestimmte Facetten davon für bestimmte Zwecke auszubilden. Dies ist der Umstand und auch die Schwierigkeit allen "magischen Übens" – also unbewusste Fähigkeiten (Konzentration, Visualisierungskraft, über die wir in Tagträumen und fesselndem Spiel alle in erstaunlichem Maße bereits verfügen!) schließlich auch dem willentlichen Bewusstsein zu unterstellen. Im Grunde geht es erst einmal um nichts anderes.

Und dazu wiederum muss man erst einmal erkennen und begreifen, um was es sich hierbei überhaupt handelt, was überhaupt getan, versucht, geübt werden soll, um dies zu bewerkstelligen. Man muss verstehen, was diese "Empty Force" überhaupt IST - dann kann man auch versuchen, sie fortan richtig zu entwickeln. Und dies soll Sinn und Zweck dieses Buches sein. Dabei soll es aber nicht nur um diese aus den Kampfkünsten bekannte "Empty Force" gehen - sondern um **alle vergleichbaren Methoden, die in Wirklichkeit mit dem selben Prinzip arbeiten und dasselbe behandeln: Ob Quantenheilung, Zen, der Weg des Tao generell, Meditation, und vieles andere.**

Auf dem ersten Blick würde vielleicht niemand jene Phänomene, welche man aus den asiatischen Kampfkünsten kennt und im Westen gerne mit "Empty Force", der leeren Kraft bezeichnet, mit der seit einigen Jahren im Westen recht populären "Quantenheilung" verbinden.

Diejenigen Menschen, die wenig Verbindung zu den Kampfkünsten haben, werden sich fragen, was "Quantenheilung" mit einer solchen zu tun habe - und auch die Praktiker diverser Kampfkünste wiederum, welche großes Interesse an den Phänomenen der sogenannten "Leeren Kraft" haben, werden nicht unbedingt Parallelen zu dieser modernen Heilschule erkennen.

Und doch basieren beide auf exakt denselben Prinzipien.

Der angestrebte Bewusstseinszustand bei der "Quantenheilung", sowie die Methodik ihrer Durchführung stellen nichts anderes dar, als all das, was zum Beispiel durch das Üben der Wuji-Stellung im klassischen Qi Gong vollzogen und zu erreichen versucht wird. Auch das wird im Verlaufe dieses Buches noch ganz klar werden.

All diese Methoden stellen Wege dar, die stets das gleiche erhabene Prinzip bedienen, üben und anzuwenden versuchen. Es ist das Erhabenste aller Prinzipien. Es ist, tatsächlich, buchstäblich und wortwörtlich, sowohl die Mitte als auch der Urgrund von allem Existierenden.

Kryptische Worte - welche der Leser sicherlich schon einmal über diese Wege und Methoden, über das Tao, gelesen oder gehört hat - und wobei es dann meist auch blieb, ohne exaktere Erklärungen, ohne ein wirkliches Lüften des Schleiers, außer geheimnisvoller, blumiger Umschreibungen. Aber im Verlaufe dieses Buches werden hoffentlich all diese Dinge zu ihrer Klarheit gelangen.

Teil I

Das neue (alte) Weltmodell:

Das „Akasha-Prinzip“

Philosophia

Bei der Beschreibung jener Kräfte, Vorgänge oder Prinzipien, z.B. in der Quantenheilung, werden mit Vorliebe Begriffe aus der Quantenphysik bemüht. Dies aber ist ein zweischneidiges Schwert. Auch wenn dadurch oft nichts (wirklich) verständlicher wird und dazu noch der Unmut manch wissenschaftlich orientierter oder ausgebildeter Leser hervorgerufen wird, welche der Ansicht sind, die entsprechenden Autoren wüssten zu wenig über die Quantenphysik an sich bescheid.

Viel besser ist es meines Erachtens, einen solchen Vergleich vielleicht zwar am Rande, nicht aber hauptsächlich zu bemühen - sondern vielmehr bei philosophischen Begriffen zu bleiben.

Was bezeichne ich als „Philosophie“?

Heutzutage wird "die Philosophie" zumeist nur als mehr oder weniger beliebige Herumdenkerei über "höhere Dinge" betrachtet, meist mit starken individualistischen Zügen behaftet. In früheren Zeiten jedoch war sie *weit, weit mehr als das*. So wie auch die Kunst mehr war, als nur eine Handvoll Farbe auf einen Untergrund zu klecksen, oder die Architektur mehr war, als nur überdimensionierte Quader in die Landschaft zu stellen. Sondern all diese Künste wurden überliefert - in Form heiliger Traditionen - und nicht immer wieder von einem überindividualisierten Individuum jeweils neu und in seiner eigenen Geschmacksrichtung auszudenken versucht, wie es heute so oft der Fall ist. Sie wurden als *überlieferte Wege* betrachtet, und gleichwohl als Wissenschaften, welche zu Gott führen sollten, also zu einem tieferen, höheren, umfassenderen Verständnis der Schöpfung, der Natur, des Menschen, des Universums. Die Philosophie sollte *das Göttliche erklären* - durch Logik, Didaktik, Vernunft, und schließlich durch Erkenntnis, sollte sie über den Weg des Verstandes das Erkenntnisvermögen schulen und damit schließlich das Erkennen der Weisheit (*Sophia*) ermöglichen, als die diamantene, klare Struktur einer vollkommenen Gesetzmäßigkeit, die allen Dingen in ihrer letztendlichen Tiefe zugrunde liegt. Das versucht sie auch heute, aber es kann ihr nicht mehr gelingen, solange sie nicht das alte, heilige, überlieferte Wissen hierfür wieder benutzt. Kunst, Architektur und Lebensführung schließlich sollten damals die über eine solche mystische Philosophie gefundenen und begriffenen göttlichen Gesetzmäßigkeiten ausdrücken - zum Beispiel in mathematischer, geometrischer oder möglichst vollkommen harmonischer Form.

In der Antike war die Philosophie also ein ähnlicher Gottesweg, wie es zum Beispiel wohl heute noch das *Jnana Yoga*, der Yoga-Zweig der Erkenntnis oder die Hermetik darstellen, ja sie alle sind im Grunde dasselbe.

Wenn man die Prinzipien der Quantenheilung oder der Empty Force in Verbindung mit quantenphysikalischen Begriffen zu erklären sucht, kann das nicht nur enorm daneben gehen - denn vielen Autoren (mir inklusive) fehlt einfach eine entsprechende, quantenphysikalische Ausbildung, um solche Vergleiche wirklich seriös ziehen zu können. Sondern solche Vergleiche sind auch, ob sie schließlich stimmen sollten oder nicht - belanglos! Denn was haben wir, was hat der Leser schließlich wirklich *begriffen*, von diesen Kräften oder Prinzipien, nur weil er oder sie nun "weiß", dass "es sich in der Quantenwelt genauso verhält", oder ein entsprechendes Phänomen dadurch zustande kommt, weil "Quanten die Tendenz oder Möglichkeit zur Verschränkung innewohnt". In meinen Augen: gar nichts. Der Leser/die Leserin sehen „Quanten“ nicht in ihrem täglichen Leben! Erklären Sie dieses

Quantendingens jetzt mal Ihrem absolut un-esoterischen Nachbarn, der eines Tages, getrieben von einem Moment der Neugier und der Offenheit, doch nun etwas mehr über diese "Quantenheilung" wissen möchte. Erklären Sie ihm, diese Wirkungen kommen zustande, weil Quanten sich verschränken. Aha, wird er höflich murmeln - und danach ganz, ganz sicher *nie wieder danach fragen*. Denn weder er noch man selbst wird in Wirklichkeit einen Deut mehr über das Ganze verstanden haben. Es sei denn, wir sind Akademiker, ja und selbst dann könnte man noch tagelang reine *Glaubensgespräche* führen und sich über *Vermutungen* der akademischen Fachwelt unterhalten. Nein, all diese Versuche führen nicht zu einer echten Erkenntnis, sie führen nicht zu einem echten *Begreifen* dieser Vorgänge, Phänomene und Gesetzmäßigkeiten.

Zu einem solchen Begreifen aber kann meiner Überzeugung nach vielmehr die Philosophie nach jenen alten, hermetischen Grundsätzen führen.

Wenn uns ein Yogi oder ein buddhistischer Mönch den Wert des Mitgefühls erklären möchten - und welche geistige oder seelische Kräfte aus diesen erwachsen können, dann könnten sie sich dazu neuzeitlich-wissenschaftlicher Terminologie bedienen - und uns zu erklären versuchen, wie neurologische Hirnströme und chemische Hormonausschüttungen entstehen. Aber würde uns dies helfen, das *wahre Wesen des Mitgefühls* zu verstehen? Nur unser Intellekt wäre vielleicht (kurzzeitig) befriedigt, er wäre erst einmal mit Informationen gefüttert, mit dem der große Rest unseres Wesens aber nicht viel anfangen kann. Wenn wir versuchen würden, das Mitgefühl so unserem Nachbarn zu erklären, auch dann würde er uns mit einer hohen Wahrscheinlichkeit niemals wieder fragen.

Wenn der Yogi oder der Mönch aber hingegen das Mitgefühl auf *philosophische Weise* erklärt, dann sind wir dem Begreifen weitaus näher, dann verstehen wir sofort zum Beispiel das Folgende:

Was ist Mitgefühl?

Das Mitgefühl ist jene Kraft, welche die eigenen Wesensgrenzen durchlässig macht und für andere Wesen, deren Innenwelten und Erfahrungen öffnet und uns mit ihnen verbindet. Ergo: Das Mitgefühl ist deshalb als eine geistige, seelische Brücke zu betrachten, die aus der Selbstisolation eines Individuums hinausführt, und damit auch ermöglicht, dass dieses Individuum Teil von etwas Größeren, Teil von "Mehr" wird. Ergo: Mitgefühl besitzt also zugleich auch eine natürliche Tendenz, Gefühle der Kleinheit, der Machtlosigkeit, der Ohnmacht zu bekämpfen, da das eigene scheinbar abgetrennte Ego nicht mehr in den Mittelpunkt der eigenen Wahrnehmung gerückt wird.

Jedes "Ergo" bezeichnet dabei immer einen logisch zwingenden Schluss einer vormaligen Erkenntnis und führt damit zu weiteren Erkenntnissen. Weder der Verstand noch die Seele können zum Beispiel gegen eine solche Erklärung bzw. Gedankengang etwas einzuwenden haben, bzw. beide können es gleichermaßen sofort verstehen und nachvollziehen. Und so könnten Sie es auch Ihrem Nachbarn erklären.

Solche zwar *meditativen*, immer aber auch *logischen* Betrachtungen, haben in den okkulten Wissenschaften eine lange Tradition.

Die wohl weitaus wichtigste dieser okkulten Wissenschaften oder Überlieferungen okkulten Methoden über die wir heute verfügen können ist, neben dem gesammelten Wissen der ehrwürdigen Yoga-Zweige, die *Hermetik* (beide, die östlichen Yoga-Lehren wie auch die Hermetik besitzen übrigens mehr als nur bemerkenswerte Ähnlichkeiten).

Die Hermetik stellt eine uralte Überlieferung dar, eine Weltsicht, eine okkulte *Methodik*, eine Offenbarung und ein Lehrsystem, das in der Antike zwar bekannt war - dessen wahre Wurzeln aber noch weitaus älter sein dürften. Der Legende nach soll sie auf ägyptisches Priesterwissen zurückzuführen sein, andere

meinen, dass es sich dabei um ein vorsintflutliches Wissen (allerdings im besten Sinne gemeint!) handeln soll, deren Fragmente über die Zeiten nachfolgender Jahrtausende durch Dunkelheit, geistige Umnachtung der Menschheit, Katastrophen und Verfolgungen hindurch gerettet werden konnten. Aber wie auch immer: Was ich an der Hermetik schätze, ist ihre diamantene, präzise Klarheit und mentale Reinheit. Sie stellt für mich den Inbegriff dessen dar, was man im Altertum als "Philosophia" bezeichnete und damit auch *wahrhaft meinte*.

Und so möchte ich in diesem Werk versuchen, das Phänomen der „Empty Force“ wie der Quantenheilung unter Bedienung der hermetischen Philosophie zu erklären - und nicht unter Zuhilfenahme von „wissenschaftlichen“, neomodischen Zeitgeist-Erklärungsversuchen. Ich werde versuchen, diese Kraft, oder besser, dieses Prinzip mit Hilfe der hermetischen Terminologie zu erklären. Denn die Hermetik, das werden Sie bald sehen, kennt diese Kraft seit Jahrtausenden. Und sie erklärt dieses Prinzip! Klarer, verständlicher, hilfreicher als jedes Bemühen quantenphysikalischer Vorgänge oder moderner wissenschaftlicher Vermutungen.

Die tausend Spiegel der Natur: Das Wesen der Analogien

Eine der bis heute bekanntesten Maximen, welche mit der Hermetik in Verbindung gebracht werden und in ihrer Verwendung finden, ist jene von der Spiegelung "des Himmels und der Erde". "Wie oben, so auch unten", oder "Denn das was unten ist, ist auch das, was oben ist".

Diese Maxime beschreibt die Grundlage des hermetischen "Prinzips der Analogien", und damit der hermetischen Naturbetrachtung.

Um eben die Natur auf hermetische Art und Weise betrachten zu lernen, müssen wir uns zunächst mit diesem Prinzip der Analogien vertraut machen. Über dieses Prinzip - von einem Ding auf ein anderes zu schließen, bzw. zwischen den Dingen eine Verbindung, Ableitungen, herzustellen - können wir eine jede Kraft, ein jedes Prinzip in seinen Auswirkungen durch alle drei Reiche, Geist, Seele, Körper verfolgen und stets akkurat einordnen.

Die drei Ebenen: Geist-Seele-Körper

Bei allem sollten wir die drei verschiedenen Existenzebenen immer in unsere Betrachtungen mit aufnehmen, um zu einem tieferen, umfassenderen und zuverlässigeren Verständnis des Betrachteten zu gelangen. Wirkungen entstehen jeweils auf einer dieser drei Ebenen und pflanzen sich durch die anderen Ebenen fort bzw. *widerspiegeln* sich in ihnen.

Die Hermetik teilt die Schöpfung, also auch den Menschen, *in drei Ebenen ein*: den Geist bzw. die mentale Ebene, die Seele bzw. die seelische oder "astrale" Ebene und schließlich den Körper bzw. die physische, materielle Ebene. Oder, moderner ausgedrückt: Intellekt, Psyche bzw. Gemüt, und den Körper oder eben die dazugehörige gegenständliche, materielle Ebene.

Der Geist

Die Ebene des Geistes umfasst alle Aspekte der Mentalität und des Intellekts eines Menschen oder auch eines Tieres. Aber auch den Willen und das Wollen, die auf dieser Ebene, als ursprünglicher Ideenimpuls, entstehen und sich schließlich an die seelische Ebene weiterleiten, in Form von sich dadurch bildenden Gefühlen, Wünschen, Stimmungen, psychischen Bedürfnissen. Die geistige Ebene kann als der seelischen und physischen Ebene übergeordnet betrachtet werden - denn der Intellekt entspricht, insbesondere beim erwachsenen Menschen, der Rolle eines Navigators oder Steuermannes, während die Emotionen und Motivationen, also die "Wetterlagen" der Seele bei diesem Bildnis dem Wind entsprechen, der durch die Segel bläst und uns Kraft und Antrieb zur Verfügung stellt. Wie und für was dieser Antrieb aber letztlich genutzt wird und wohin die Reise schließlich geht, das soll unser Intellekt bestimmen, unser Planungsvermögen, die analytische und letztendlich entscheidende Kraft unseres Geistes. "Yi" nennen die Chinesen dieses geistige Lenkerprinzip und vergleichen es mit der Rolle eines Generals.

Wie wir in späteren Kapiteln noch eingehender betrachten werden, kennt der Geist (des Menschen) weder Zeit noch Raum - das bedeutet, der Mensch kann sich geistig sowohl an jeden anderen Ort als auch in eine andere Zeit (Vergangenheit, Zukunft) „versetzen“. Überhaupt kennt der Geist keine Grenzen - als jene, woran er glaubt und welche er sich selber setzt. Wir werden diesen faszinierenden Umstand später und noch öfter und vor allem eingehender betrachten.

Der Ebene des Geistes entsprechen auch das klare Bewusstsein und die bewusste Wahrnehmung, wie auch das Selbst-Bewusstsein, also das Vermögen eines Wesens, *sich seiner selbst bewusst zu sein*. Dieses Empfinden des "Ich-Bin" ist eine grundlegende Eigenschaft des Menschen. Aus hermetischer Sicht ergibt sich dieses Empfinden oder Erkennen des "Ich-Bin" erst aus dem Zusammenwirken *aller vier Elemente* (Feuer, Wasser, Luft und Erde) zugleich. Doch mehr dazu später, im Kapitel über diese vier Elemente der antiken Philosophie bzw. der *Hermetik*.

Die Seele

Die Ebene der Seele umfasst unsere gesamte Psyche, unsere seelische Gestimmtheit, all unsere Gefühle und seelischen Empfindungen, aber auch unser *Unterbewusstsein*, also alle „Entscheidungen“, welche wir nicht auf Grundlage einer klaren, bewussten Willensabsicht treffen. Zur seelischen Ebene zählen wir an dieser Stelle auch alle Wahrnehmungen, die sich unserer bewussten Aufmerksamkeit bzw. unseres normalen Bewusstseins entziehen (und uns so zum Beispiel oft nur in Form von instinktiven Gefühlen, Stimmungen, reflexhaften Reaktionen, subtiler Zu- oder Abneigung oder durch Träume geistig bewusst werden).

Das Unterbewusstsein kann als Komplementärkraft des normalen Tagesbewusstseins betrachtet werden. Es stellt sozusagen "die Nachtseite" unseres Bewusstseins oder unseres Wesens dar. Während das Tagesbewusstsein grundlegend hell, klar, aktiv, bestimmend und in den Wachphasen präsent ist, ist das Unterbewusstsein dunkel, verworren, re-aktiv und besonders präsent in den Ruhephasen des Wachbewusstseins, also dem Schlaf und tieferen Trancezuständen. Während der normale Verstand in der Regel nach vorne sieht und plant und anstrebt, speist sich das Unterbewusstsein vielmehr aus bereits Vergangenen, welches sich in ihm für lange Zeit präsent hält - es speist sich aus allen bisher erlebten Eindrücken und den Gedanken und Emotionen, welche wir am häufigsten und am ausdauerndsten denken bzw. empfinden. Diese sickern schließlich in das Unterbewusstsein hinab und bilden dort "seelische Gewohnheiten", reflexhafte und mehr oder weniger eigenmächtige emotionale Komplexe, Filter und Anschauungen, die dann einen wesentlichen Teil unseres Charakters ausmachen - solange, bis wir dies bewusst erkennen und zu ändern vermögen.

Der Körper

Die Ebene des Körpers schließlich umfasst all jene Komponenten unseres Seins, welche ohne den Geist und die Seele augenblicklich als schlaffes, lebloses Stück Fleisch in sich zusammensacken würden: Also alle Komponenten unseres physischen Körpers, Haut, Muskeln, Knochen, physisches Nervensystem etc. Interessanterweise können wir auch die "feinstofflicheren" Komponenten des Körpers, die Meridiane, oder das, was allgemein hin in der Esoterik, in Anlehnung an die okkulten Schulen des 19. Jahrhunderts oft als "Ätherleib" benannt wird, ebenfalls zu den physischen Komponenten zählen. Denn auch für sie gilt dasselbe: Ohne Geist und Seele kein Leben.

Eine jede Wirkung, deren Ursache sich schließlich auf der physischen oder materiellen Ebene ausdrücken soll, nimmt ihren Anfang zumeist auf der geistigen, oder mentalen Ebene.

Ein Beispiel: Man möchte etwas Bestimmtes realisieren. Zuerst entsteht der geistige Impuls - in Form einer Idee und in Form eines dynamischen Willensdruckes. Diese Idee umkleidet sich schließlich mit *analogen* (also *gleichartigen*) Empfindungen - Gefühl kommt zu jenen rein abstrakten, bisher geistigen Vorstellungen bzw. zum abstrakten Impuls hinzu, und aus der geistigen Idee wird ein seelischer *Wunsch*. Idee und Wunsch führen schließlich zur Handlung - und damit zur materiellen Realisierung. Alles was existiert, und alles was wir tun - hat stets und immer diesen dreifältigen Aspekt, existiert immer zugleich auf allen drei Ebenen und muss auch so betrachtet werden, sonst wird das Ergebnis der Betrachtung lückenhaft und unvollständig sein.

Eine Wirkung hat **immer** die Tendenz, sich durch alle anderen Ebenen fortzupflanzen - sich also auch auf den anderen Ebenen zu *spiegeln*. Entweder von der körperlichen Ebene über die seelische Ebene bis zur geistigen Ebene (Beispiel: Die physische Einnahme eines bestimmten Präparates, Hormonstoffe etc. wird *über den Körper als Mittler* ebenso geistige und seelische Wirkungen ergeben), oder anders herum: eine veränderte Gedankenlage bewirkt auch eine veränderte Gemütslage und auf längere Sicht ein verändertes Körpergefühl oder bestimmt gar über körperliche Krankheit oder Gesundheit.

Wie sehen und betrachten die chinesischen bzw. taoistischen Traditionen dies? "Yi kontrolliert das Qi", heißt es. "Yi" ist der Geist bzw. der wollende Impuls, die geistige Intention, es kann auch ein Gedanke, eine Idee, eine Vorstellung, eine Absicht sein. Yi ist damit der Richtungsgeber. Aus diesem geistigen Impuls schließlich erhält "Qi" (die bildende, bewirkende Kraft innerhalb der Schöpfung, bestehend aus Yin und Yang, heute oft auch nur als "Lebensenergie" verstanden oder übersetzt, was allerdings zu einfach und bei weitem unvollständig ist) seine Richtung und seinen Antrieb. Aufgrund eines geistigen (oder seelischen) Impulses setzt "Qi" sich erst in Bewegung und wirkt gemäß dieses Impulses.

"Qi kontrolliert Xi", heißt es schließlich in der traditionellen chinesischen Medizin im Weiteren. "Xi" steht für das Blut und generell die Säfte des Körpers" und wird als eine körperliche Spiegelung, oder auch "Yin-Aspekt" des Qi (Yang-Aspekt) betrachtet. Fassen wir zusammen: Ein *geistiger Impuls* (unsere Aufmerksamkeit) lenkt *unser Qi* - und damit sogar *das Blut*. Halten wir eine Stelle unseres Körpers über einen längeren Zeitraum in unserer Aufmerksamkeit, zum Beispiel unsere Hände, können wir mit einer gewissen Übung erfahren, dass diese *wärmer* werden. Das bedeutet, mehr Blut strömt durch die entsprechenden Gefäße. Wir haben also, nach der Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin, über unsere geistige Aufmerksamkeit (Yi) das "Qi" und damit schließlich auch das Blut beeinflusst. Wir haben einen Impuls auf der geistigen Ebene entstehen lassen, der über die seelische Ebene schließlich die körperliche Ebene erreichte bzw. sich letztlich auf dieser ausdrückte, fortwirkte und *spiegelte*.

Bei allen Betrachtungen, bei allen Naturbetrachtungen, in allen Überlegungen in sämtlichen Wissenschaften, Angelegenheiten oder Disziplinen, müssen wir also immer diese drei Ebenen sowie ihr zueinander spiegelndes Verhältnis miteinbeziehen, wenn wir zu einem klaren und stimmigen und vor allem umfassenden und ausgewogenen Bild oder Ergebnis kommen möchten.

Viele Dinge werden erst so schließlich bemerkenswert klar!

Die Rolle des Geistes als primärer Faktor

Die Gedanken (des Geistes) bestimmen unsere Gefühle und Stimmungen - wie wir denken, so fühlen wir uns. Oder umgekehrt: Unsere Gefühle verraten uns in jedem Moment die aktuell vorherrschende Denkrichtung unseres Geistes. Ebenso bestimmt unser Geist jede unserer Handlungen, er ist die ursprünglichste und primäre Quelle jedes Vorhabens, jeder Empfindung, ja jeder körperlichen Bewegung. Er gibt somit die Richtung unseres gesamten Wesens auf allen drei Ebenen vor. Aus ihm gehen alle Impulse hervor. Da deshalb der Geist als das höchste, das bestimmende Prinzip betrachtet wird (und auch deshalb, weil er, wie wir später noch sehen werden und im Gegensatz zu Körper oder Seele, eigentlich keinen Begrenzungen unterworfen ist, sondern nur jenen, welche er sich selber auferlegt) wird ein Impuls, der sich vom Geiste aus auf die seelische oder körperliche Ebene auswirkt, auch als eine "Wiederspiegelung auf eine der unteren Ebenen herab" bezeichnet.

Hier einige Beispiele: Bringen wir den Geist "in die Mitte", beruhigen wir unsere Gedanken, bringen wir Frieden, tiefe Ruhe, Harmonie, ja Stille in unseren Geist, so teilt sich dieser Zustand wie eine sich immer mehr über die jeweils dichteren, unteren Ebenen herab manifestierende Welle auch dem Rest unseres Wesens mit: Unsere Gefühle beruhigen sich und werden still, der Körper entspannt sich, die Atmung wird ruhiger, langsamer. Die Tiefe der geistigen Konzentration und Stille lässt sich beispielsweise immer über die Atemfrequenz erkennen. Je stiller der *Geist*, desto langsamer die Atmung, also der Ausdruck auf der *körperlichen Ebene*. Einige Yogis erreichen hierbei einen oder weniger Atemzüge pro Minute. Ohne jede Anstrengung, ohne jeden Willensakt - alleine durch die Beherrschung und Beruhigung ihres Geistes, durch die Tiefe ihrer Konzentration.

Umgekehrt gilt dasselbe: Entschließt sich der Geist zu einer Handlung, teilt sich die hierbei entstehende Impulsdynamik allen weiteren Ebenen nach unten hin mit, über die Seele bis zum Körper - es entstehen die entsprechenden Empfindungen und schließlich die körperliche Bewegung, Tat oder Verrichtung.

"*Wie oben so auch unten*", heißt also die Maxime des Hermes Trismegistos, und wie wahr sie doch ist. Aber sie umschließt noch bei weitem mehr als nur die eben aufgeführten Umstände. Diese Maxime wahrhaft zu begreifen, bedeutet, tief in die Mysterien und Wunder der Schöpfung einzudringen und tatsächlich geradezu wundersame Zusammenhänge zwischen dem Großen und dem Kleinen, Himmel (Kosmos) und Erde, dem Makrokosmischen und dem Mikrokosmischen zu entdecken und zu erkennen.

Für unsere Zwecke und für das Thema dieses Buches aber begnügen wir uns an dieser Stelle zunächst einmal nur mit dem eben beleuchteten Umstand bzw. der Tatsache, dass sich jeder Zustand, jeder Impuls des Geistes immer auch auf Seele und Körper auswirken, ja mehr noch, sich an ihnen *exakt widerspiegeln*.

Dieser Umstand ist sehr wichtig für unsere Praxis. Denn was bedeutet er bei unseren Versuchen, mit Qi zu arbeiten bzw. die "Quantenenergie" zu entdecken? Ganz einfach:

Wollen wir unseren Körper entspannen, dann entspannen wir nicht zuerst unseren Körper - sondern wir entspannen *unseren Geist*. Der Rest geschieht automatisch. Sämtliche Haltungsrichtlinien für die Qi Gong-Praxis, wie sie im Band "Professionelles Qi Gong" wiedergegeben wurden, sollen eigentlich ausschließlich

auf diese Art und Weise umgesetzt werden! Solange wir versuchen, unseren Körper zu entspannen oder ihm bestimmte Handlungsrichtlinien aufzuerlegen, hat das immer etwas Beherrschendes, Willensmäßiges. Gerade Entspannung aber und ihre Merkmale, wie gesetzte Gelenke, eine ruhige Atmung, sind auf diese Weise nur sehr schwer umzusetzen. Bringen wir aber den *Geist in den richtigen Zustand - folgt der gesamte Körper automatisch* - die Muskeln entspannen sich bzw. gleiten in den richtigen Tonus - je nach gewählter geistiger Vorstellung (z.B. das Halten eines unsichtbaren Ballons, wie im Band "Professionelles Qi Gong, Band 1" beschrieben, oder die Shili-Übungen im zweiten Band derselben Reihe). Die Gelenke setzen sich automatisch - was durch einen bewussten Willensakt besonders anfangs nur sehr schwer oder gar nicht zu erreichen wäre. Die Fußsohlen werden weicher, der Grundkontakt verbessert sich und viele weitere Details - so viele, dass wir diese alle einzeln kaum bewusst und willentlich ansteuern könnten.

Und gerade dies ist eines der wichtigsten Dinge, weshalb wir den Körper stets *über den Geist* zu steuern versuchen: ***Bringen wir nur unseren Geist in einen bestimmten Zustand, dann folgen alle körperlichen Teile, Einzelheiten und Details automatisch, ohne dass wir an sie alle jeweils einzeln denken müssten.***

Würden wir hingegen versuchen, all diese Details direkt über unseren Körper zu beeinflussen, würden wir unseren Verstand unnötig beladen und mit allen nötigen, permanenten Kontrollversuchen schier überbelasten, was wiederum Anspannung, unnötige Verkrampfungen und Verzettelung des Geistes zur Folge hätte, abgesehen davon, dass sich viele der "Mikromuskeln" des Körpers nur sehr schwer einzeln über den Willen beeinflussen lassen - sobald unser Bewusstsein wieder wandert, wird die Kontrolle über einen Muskel verschwunden sein. Anders hingegen, wenn wir einfach eine bestimmte "Ganzkörpervorstellung" oder "Ganzkörperempfindung" in unserem Geiste aufrechterhalten. Auf diese Art und Weise lässt sich der gesamte Körper weitaus einfacher steuern und koordinieren.

In diesem Kapitel haben wir nun also zunächst einmal die Macht und Möglichkeiten unseres Geistes über unseren Körper beleuchtet und wie wir unseren Körper über unseren Geist beeinflussen, steuern und koordinieren können. Ebenso haben wir das Prinzip der Analogie bzw. der Widerspiegelung bestimmter Impulse auf verschiedene Ebenen kurz beleuchtet. Ein kleines Verständnis dieser Dinge wird uns später noch zu einem wichtigen Werkzeug werden, beim Versuch die "Quantenenergie" zu begreifen.

Die zwei Grundpolaritäten

"Wenn auf Erden alle das Schöne als schön erkennen,
so ist dadurch schon das Hässliche gesetzt.
Wenn auf Erden alle das Gute als gut erkennen,
so ist dadurch schon das Nichtgute gesetzt.
Denn Sein und Nichtsein erzeugen einander.
Schwer und Leicht vollenden einander.
Lang und Kurz gestalten einander.
Hoch und Tief verkehren einander.
Stimme und Ton sich vermählen einander.
Vorher und Nachher folgen einander."

Lao Tse - Daodejing

Wie wir bereits im ersten Band "Professionelles Qi Gong" ausführlich betrachtet haben, gibt es in der Schöpfung zwei grundlegende, einander stets entgegengesetzte Polaritäten. Die chinesische Tradition hat dieses grundlegende Schöpfungsfundament zum Konzept von *Yin und Yang* gemacht.

Zu jeder Kraft, zu jeder Sache muss es eine Gegenkraft oder einen Gegenpart geben. Ja erst ein solches Komplementär macht für uns eine jede Sache überhaupt erst *wahrnehmbar*, erkennbar und bearbeitbar. Auf diese Weise bedingen sich auch stets beide Gegenkräfte einander.

Glück wäre ohne Leid bedeutungslos, ja Leid ermöglicht erst das Glück(-sempfinden). Erst durch die Dunkelheit wird das Licht erkennbar, weder Kälte noch Hitze wären ohne ihren jeweiligen Gegenpart von irgendeiner Bedeutung, es gäbe sie in gewisser Weise gar nicht. Alles besteht aus gegensätzlichen, konträren Kräften und Prinzipien, welche jedoch eng miteinander verbunden sind und sich in einem ewigen, dynamischen, ja provokativen Wechselspiel miteinander befinden.

Als Kräfte-Prinzipien:

YANG	YIN
Elektrisch	Magnetisch
Hitze	Kälte
Trockenheit	Feuchtigkeit
Schnelligkeit, Bewegung	Langsamkeit, Verdichtung, Kohäsion

Auf der alltäglichen Ebene und in einer einfachen Betrachtungsweise ermöglichen uns diese beiden Grundgegensätze zum Beispiel folgende, mögliche Widerparts in Strategie, Verhalten und Handeln:

YANG	YIN
Aggression, Angriff	Nachgeben, Zurückweichen oder Ausweichen
Durchsetzung	Empfangen, Auffangen
Nach vorne ausfallen	Nach hinten oder seitlich ausweichen

Es gibt zwei polare Seiten und auf jeder Seite zwei polare *Möglichkeiten* - nachgeben (Yin) oder drücken (Yang). Egal für welches Prinzip ich mich entscheide, ich bleibe innerhalb eines polaren Kräfteverhältnisses.

Sie sehen sicherlich worauf ich hinausmöchte. Es gibt, auf dieser Ebene der philosophischen Betrachtung, immer zwei mögliche, zueinander gegensätzliche Seins-, Handlungs- oder Verhaltensweisen - und die auch stets in einer energetischen Verbindung miteinander stehen. Sie „gebären“ oder bedingen sich gegenseitig, stellen Aktion und Reaktion dar, Ursache und Wirkung, Impuls und Antwort.

Egal für welche Seite bzw. Handlung ich mich entscheide - ich benutze in jedem Falle damit immer EINE der beiden Polaritäten - beeinflusse damit aber auch automatisch wieder die andere Seite bzw. deren Gegenkraft. Ich handle also immer POLAR. Polares Handeln bedeutet stets, dass immer BEIDE Polaritäten, also BEIDE Seiten oder Kräfte im Spiel sind, es kann einzeln und losgelöst keinen Pol nur für sich alleine geben. Eine Qualität hat immer die Tendenz, auf kurz oder lang, die entsprechende Gegenqualität auf den Plan zu rufen.

Wenn ich auffange oder abwehre (Yin), im übertragenen oder tatsächlichem Sinne, empfangen ich dabei das Energiequantum des Yang. Je mehr ich dagegen stemme, desto mehr erhöht sich auch der Gegendruck, desto mehr muss sich die abwehrende Kraft erhöhen. Ist eine der beiden Kraftseiten höher als die andere, kollabiert die Stagnation, und eine Situation wird temporär einseitig. Ist Yin stärker als Yang, zum Beispiel, wenn wir mit der Hand gegen eine Wand schlagen, verpufft Yang wirkungslos oder prallt aus uns zurück.

Auch bei den Naturvorgängen in der Schöpfung und auf unserem Planeten beobachten wir stets diese Verkettung der polaren Gegenkräfte. Beim Wetter zum Beispiel: Ein Extrem möchte, am gleichen Ort oder weit entfernt, das Gegenextrem hervorrufen, oder zumindest einen „Ausgleich“, wobei der Ausgleich ja stets nur durch eine diametral gegensätzliche Qualität erfolgen kann (so wie z.B. Hitze nur durch ihr Gegenteil, also Kälte, ausgeglichen werden kann und umgekehrt).

Also: Solange wir uns auf der Ebene der Polarität, des polaren Wechselspiels der Kräfte befinden, befinden wir uns ebenfalls in einem zwangsläufigen Kreislauf von Aktion und Reaktion = Aktion und Reaktion = Aktion und Reaktion usw. usw.

Diesen Fakt der Verkettung in ein polares Wechselspiel, solange wir uns der Polaritäten überhaupt noch bedienen, müssen wir einmal im Geiste behalten, für ein bald folgendes Kapitel, in welchem es nämlich darum gehen wird, wie man diesen Zwangskreislauf von Aktion und Reaktion durchbrechen und sich quasi auf einen *übergeordneten Standort* zurückziehen kann. Wir werden dazu im Laufe dieses Buches auch noch klären, was dies mit den Phänomenen der Empty Force oder der Quantenheilung zu tun hat.

Die vier Elemente

Die beiden Grundpolaritäten oder Grundprinzipien (Yin und Yang, oder das magnetische Prinzip und das elektrische Prinzip) formen in ihrem dynamischen Zusammenwirken jene *Polaritätsmischungen*, jene Phänomene, welche man mit dem philosophischen Prinzip der "vier Elemente" zusammenfasst.

Möchte man das wichtige Wechselspiel und das Verhältnis der Polaritäten veranschaulichen, so ist der Vergleich mit dem Krafttraining, oder überhaupt mit jeder Art des Trainings, immer einer der erhellendsten.

Beim Krafttraining gibt es zwei gegensätzliche Energiepotentiale. Zum einen das Gewicht, das über eine spezielle und bestimmte Konstruktion in eine bestimmte Richtung zieht. Und zum anderen unsere eigene Kraft, welche in die Gegenrichtung zieht. Sind beide Energiepotentiale im Gleichgewicht, bewegt sich nichts. Ist ein Energiequantum höher als das andere, bewegt sich die ganze Sache in die entsprechende Richtung.

Das reine Yang-Prinzip, das sich als Bewegung, Expansionskraft, damit als Licht und Wärme ausdrückt, formt das "Prinzip des Feuers". Während das reine Yin wiederum dessen Komplementärprinzip formt, dessen Auswirkung mit dem "Prinzip des Wassers" umschrieben wurde, und für das Gegenteilige oder Ergänzende steht: Kälte, Dunkelheit, Zusammenziehung, Ruhe usw.

Diese beiden Prinzipien befinden sich in einem steten dynamischen Zusammenspiel und damit einem permanenten gegenseitigen Ausgleichsbestreben. Das Vorhandensein der einen Kraft ruft automatisch, früher oder später, die Gegenkraft auf den Plan. Ein sehr schönes Beispiel bietet uns, wie oben schon erwähnt, die Dynamik des Wetters (zumindest in den gemäßigten und wetternormalen, also weniger extremen Regionen dieser Erde): Hochdruckgebiete bereiten wiederum Tiefdruckgebiete vor, auf große Hitze folgt schließlich Regen, Phasen des Wachstums, des Aufbaus und der Expansion (Frühling und Sommer) sind gefolgt von Phasen des scheinbaren Stillstands, des Abbaus und des Vergehens oder der Kohäsion der Kräfte (Herbst und Winter). Alles im Universum ist dem Rhythmus unterworfen, den Zyklen - und eine jede Phase eines Zyklus bereitet die nächste bzw. komplementäre vor. Es ist wie das Schwingen eines Pendels, gerade erst das Ausschwingen auf eine Seite akkumuliert damit gleichzeitig auch wiederum jene Energie, die es schließlich auf die Gegenseite schwingen lässt, und immer so weiter.

Dieses Wechselspiel der beiden Grundkräfte Feuer und Wasser wird wiederum mit dem "Elemente-Prinzip der Luft" umschrieben. Luft ist agil, leicht und beweglich. Wie die Luft die uns umgibt, steht auch dieses Prinzip für den Austausch, die Vermengung oder den Wechsel der Einflüsse. Wie der Moderator einer Talkshow soll dieses Prinzip für die Vermittlung und den Austausch der konträren Meinungen der Gäste sorgen. Somit steht dieses luftige Prinzip für die Flexibilität, die Moderation der Kräfte, den Wechsel und die Vermischung. Durch die Atmung gleichen wir die Temperatur sowie den Feuchtigkeitshaushalt des Körpers aus. Der Sauerstoff der Atemluft wiederum gelangt über das Blut bis in jede Zelle unseres Körpers. All dies unterstreicht das Vermittelnde und die Agilität dieses Prinzips, das für den Austausch bzw. die Vermittlung steht.

Das luftige Prinzip selbst kann also als eine Mischung der beiden Grundprinzipien Feuer und Wasser betrachtet werden: Es besitzt die Wärme des Feuer-Elements - es ist beweglich, schnell, agil, ohne jedoch den gleichen ausgeprägten aggressiven oder expansiven Charakter wie das feurige Element zu besitzen. Die Hitze des Feuers ist hier zur *Wärme* geworden. Die schnelle Expansion des Feuers wird im Luft-Element zur Beweglichkeit im Sinne der Flexibilität und der Offenheit und Veränderlichkeit. Und es besitzt die bildhafte *Feuchtigkeit* des Wasser-Prinzips, d.h. einen Teil seiner Eigenschaften der

Nachgiebigkeit und eben der Flexibilität. Das Luft-Prinzip ist also die Mischung aus den beiden vorangegangenen Elemente-Prinzipien Feuer und Wasser. Betrachten wir das Feuer-Prinzip als elektrisch, das Wasser-Prinzip hingegen als magnetisch, so wäre das Luft-Prinzip ladungsfaktisch indifferent oder neutral.

Alle 3 bisherigen Elemente-Prinzipien zusammen bilden schließlich den vollständigen Zyklus des Lebens, des Gedeihens, oder auch der "Formwerdung" - durch die beiden Grundprinzipien Feuer (Aufbau, Wachstum, Expansion, Aktivität) und Wasser (Abbau und Ausscheidung, Ruhe) und deren Ausgleicheung und Vermittlung zu einem dynamischen und sinnvollen Wechselspiel (Luft). Das, was dadurch zu Leben oder zur Form wird, wird schließlich mit dem vierten Elemente-Prinzip umschrieben: dem Prinzip des Erd-Elements.

Das Erd-Element beinhaltet immer das gesamte Spektrum aller Prozesse, welche zu seiner Bildung beigetragen haben - es ist die Summe, es ist sowohl elektrisch als auch magnetisch bzw. elektromagnetisch.

Aber genug der abstrakten Theorie. Übertragen wir lieber diese Prinzipien der vier Elemente in unser alltägliches Leben, sodass wir uns eine sehr konkrete und bildhafte Vorstellung von einem jeden Element bilden können. Dabei interessieren uns besonders die Ableitungen dieser Elemente-Prinzipien für die Themen und Gebiete des menschlichen Verhaltens oder der möglichen Verhaltensstrategien.

Das Erd-Element steht für die größtmögliche Verdichtung und finale Ausbildung dieses Prozesses, es steht für *das Gesamte*. Als ein kleines konkretes Beispiel: Wenn wir den Mann für das Feuer-Element stehen lassen, die Frau für das Wasser-Element, dann wäre das Luft-Element das daraus entstehende Kind, das Erd-Element hierbei wiederum das alle drei einschließende *Gesamtkonzept der Familie*.

In einer Vereinfachung und konkreten Veranschaulichung werden wir nun eben im Folgenden alle Elemente kurz behandeln und miteinander vergleichen. Wie gesagt, es kann nicht mehr als eine große Vereinfachung sein. Sie stehen als symbolische Analogie der gesamten Natur und aller in ihr wirkenden Kräfte auf allen drei Ebenen, der geistigen, der seelischen und der physischen Ebene.

An dieser Stelle geht es jedoch nur darum, über eine solche Vereinfachung das *Grundprinzip* dieser Einteilung in vier miteinander wirkenden Kräften zu erkennen, zu verstehen - womit wir anschließend und gleich im Folgenden dann auch das weitere, fünfte Element erkennen und verstehen können.

Anhand der untenstehenden Liste wird schnell deutlich, für welche Prinzipien jeweils jedes Element und alle vier Elemente gemeinsam und auch zueinander stehen. Dies alles sind Beispiele. Kleine, vereinfachte Auszüge nur, aus einer schier endlosen Palette an Möglichkeiten innerhalb der Schöpfungsvielfalt, in welchen die vier Grundprinzipien der Elemente sich veranschaulichen und manifestieren.

Es geht nun einfach erst einmal darum, dass uns klar wird, wie sich diese vier Prinzipien zueinander verhalten und wie man sich diese Prinzipien überhaupt besser vorstellen kann. Dann erst können wir, wie gesagt, zumindest intellektuell, auch das fünfte Element, zu dem wir anschließend kommen werden, verstehen.

Betrachten wir noch einmal kurz die Eigenheiten und damit eben auch die Unterschiede der vier Elemente zueinander, und zwar am besten auf einer Ebene, die sich hervorragend dazu eignet, diese Kräfte zu veranschaulichen und zu studieren: Nämlich die der Kampfkünste.

Aufgrund ihrer Fähigkeit, all diese grundlegenden Prinzipien in so aussagekräftiger und nachvollziehbarer Form spiegelnd zu verdeutlichen, galten die Kampfkünste in Asien immer schon als eine wertvolle und wichtige Möglichkeit und Methode der Persönlichkeitsschulung, ja mehr noch: Als eine Möglichkeit des philosophischen Studiums, also eine Möglichkeit des *Erkennens und Begreifens von Naturprinzipien - wie auch der Selbsterkenntnis*.

Kampf ist, wie jeder Vorgang in der Natur, ganz gleich ob auf molekularem, chemischem, biologischem, geologischem Level oder auf sonst irgendeiner Ebene, **immer ein polares Spiel der "einander entgegengesetzten aber sich ergänzenden Naturkräfte miteinander"**.

	Feuer	Wasser
Grundlegendes Prinzip	Erwärmung, Bewegung, Expansion, Dynamik, Aktivität, Spannung	Erkaltung, Verlangsamung, Stillstand, Ruhe, Passivität, Entspannung
Eigenschaften	Wärme, Bewegung	Kälte, Verlangsamung
Verhalten	Bestimmtheit, Beeinflussung, Herrschaft	Empfänglichkeit, Anteilnahme
Richtung	Nach Vorne	Rückwärts, nach hinten
Strategisches Verhalten	Aggression, Angriff, Progression, Kampf, Auseinandersetzung, Reibung, Wettbewerb, Domination	Nachgiebigkeit, Besänftigung, Loslassen, Aufgeben, Opferung
Taktisches Beispiel	Ausfall nach vorn, direkter Angriff	Zurückweichen, Auffangen und Auflösen
Gesprächsbeispiele	Vorwürfe, Befehle, Vorschläge, Ausrufe	Beschwichtigung, Besänftigung, mitempfindendes nachgeben
Charaktereigenschaften	Mut, Begeisterung, Tatkraft, aber auch Ungeduld, Kühnheit, Zorn	Empfindungsfähigkeit, Empathie, Opferungsbereitschaft, Fähigkeit des Loslassens, Passivität, Weichheit

	Luft	Erde
Grundlegendes Prinzip	Austausch, Vermittlung, Wechsel, Bewegung	Beharrung und Konsolidierung
Eigenschaften	Leichtigkeit, Beweglichkeit, Flexibilität	Schwere, Festigkeit, Masse
Verhalten	Offenheit, Neugierde, Informationsammlung	Beharrend, Verharrend, festigend
Richtung	Seitlich, oder alle Richtungen wechselnd	Alle Richtungen zugleich erhärtend bzw. in augenblicklicher Position verharrend
Strategisches Verhalten	Flexibel, ausweichend, planend, verknüpfend, austauschend	Defensivität, Schutz der Grundstruktur durch Beharrung und Konsolidierung
Taktisches Beispiel	Einbeziehung aller Seiten - also Analyse, Abwägung, Wechsel	Auffangen durch und mit reiner Masse, sich Eingraben, "befestigen", Stoische Sturheit, Beharren auf Form, Richtlinie
Gesprächsbeispiele	Informationsbeschaffung (besuchen der verschiedenen Pole), Versuch der Angleichung, oder Sieg durch (geistige) Schnelligkeit, Flexibilität (Eloquenz) oder reiner Logik	Stures Schweigen
Charaktereigenschaften	wissbegierig, neugierig, veränderlich, facettenhaft, wechselhaft, sprunghaft, ungebunden, leicht bis oberflächlich	Methodik und Ritual, Gewohnheiten, Beharrungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Stabilität, Beständigkeit, Gründlichkeit, Sturheit

Betrachten wir die vier verschiedenen Kräfte oder Prinzipien nun also noch einmal auf eben jener Ebene der Kampfkunst:



Das Elemente-Prinzip des Wassers steht für die *Empfangende Fähigkeit, das Aufnehmen und Auflösen oder Umleiten* eines Energiepotentials. Es steht also für das Prinzip der Nachgiebigkeit, wie es beispielsweise auch im Christentum gelehrt wird. Es stellt damit eine im Grunde überlegene, zu bevorzugende

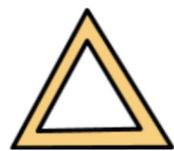
Verteidigungsstrategie in den Kampfkünsten dar und entspricht jenen Strategien, wie sie beispielsweise im "weltlichen Aikido" (dem heute gängigen und verbreiteten Aikido) angewandt werden (Meister Ueshiba jedoch wandte ursprünglich, und das ist auch vielen Aikidokas nicht bekannt, ein *anderes Aikido* an, eines, welches das *fünfte Prinzip* benutzte, zu welchem wir anschließend noch kommen werden).

Versuchen wir uns im Falle eines Angriffs, also eines auf uns eintreffenden Energiepotentials, über das Prinzip des Wasser-Elements zu schützen, dann würden wir den ankommenden Angriff aufzufangen und umzuleiten versuchen. Wie gesagt, die physischen Bewegungstechniken des Aikido bieten hierfür eine sehr gute Veranschaulichung.



Würden wir uns durch **das Prinzip des Luft-Elements** zu schützen versuchen, so würden wir danach streben, auszuweichen und uns über die Eigenschaften der Schnelligkeit und Flexibilität schützen. Also kein Ziel zu bieten oder überlegene Taktiken, Strategien oder Positionen einzunehmen.

Das Prinzip der Luft beinhaltet, in möglichst rascher Geschwindigkeit und Flexibilität alle möglichen polaren Lager miteinander zu verbinden und rasch in diesen verschiedenen Positionen hin- und her zu wechseln. Aufgrund dieser Eigenschaft des Austauschs zwischen den verschiedenen polaren Lagern ist das astrologische Symbol des Merkurs auch diesem Element zugeordnet und steht sinnbildlich für all seine Qualitäten. Auch der Intellekt ist dem Luft-Element zugeordnet und seine Fähigkeiten der Assoziation und der Analyse, die ja nichts anderes sind, als das Ergebnis eines geistigen hin- und her wechselns, Vergleichens, Verknüpfens und Verbindens zwischen verschiedenen (geistigen) Standpunkten. Das Luft-Element legt sich nicht fest. Sein Prinzip ist der flexible Wechsel, das Umherspringen, ausweichen, vermitteln, informative verbinden (im Gegensatz zum emotionalen, empathischen Verbinden über das Wasser-Element, als ein tatsächliches Ineinanderfließen). Ein Benutzen des Luft-Elements im Kampf würde also auch das Benutzen des Intellekts, des überlegenen Wissens, der überlegenen Taktik beinhalten.



Wenn wir uns hingegen durch das **Prinzip des symbolischen Feuer- oder gar Erd-Elements** zu schützen versuchen, gestaltet sich die Wirkung einer z.B. eintreffenden Kraft dagegen am verheerendsten weil am direktesten:

Das Prinzip des Feuers reagiert auf Energie mit *Gegenenergie*, auf Kraft mit

Kraft, auf Angriff mit Gegenangriff. So prallen wie bei zwei sich einander abstoßenden Pluspolen zwei Energieladungen oder -Potentiale aufeinander - das Endresultat der Rechnung bestimmt am Ende das jeweils und aktuell höhere Energiepotential. Insgesamt ergibt dies immer eine Angelegenheit höchsten Energieverbrauches und damit niedrigster ökonomischer Effizienz. Das gute alte Beispiel des Verbrennungsmotors, überhaupt unser gegenwärtiges (altes) Verständnis darüber, wie wir uns mit Hilfe von künstlich erzeugten Kräften fortzubewegen versuchen, sind weitere Beispiele: Beim Verbrennungsmotor wird über das Prinzip einer gedämmten Explosion eine Kraftakkumulation erzeugt, deren Energiepotential schließlich höher sein soll und muss, als die widerstrebenden Kräfte der Beharrung oder der Gravitation - so entsteht schließlich die Fortbewegung, entgegen der beharrenden Kräfte - als das Ergebnis eines Kampfes zweier Kräfte oder Energiepotentiale *gegeneinander*. Das Verteidigungsprinzip des Feuers mag kurzfristig und oberflächlich betrachtet immer effizient wirken -

aber aus Sicht der Energieeffizienz ist es das nicht. Es ist nicht nachhaltig, damit nicht wirklich überlegen. Der Vorteil findet daher immer nur auf einer sehr akuten, sehr vorübergehenden Art und Weise statt - mit dem Preis also eines sehr hohen, ja meist unverhältnismäßig hohen Energieverbrauchs.

Die negative Seite dieses Prinzips wird beispielsweise veranschaulicht durch die missverstandenen (von der Vielzahl der Menschen nicht wirklich verstandenen) darwinschen These - nämlich des "Überlebens des Stärkeren". Natürlich überlebt nur das jeweils stärkere bzw. triumphiert das jeweils überlegene Energiepotential über das niedrigere oder schwächere Potential. Aber, und hier gehen scheinbar 99% aller Menschen in die Irre: Was IST Stärke WIRKLICH? Ist es Muskelkraft - oder Intelligenz? Ist es der Kampf jeder gegen jeden - oder ist es die Kooperative? Ist es die Waffengewalt - oder ist es die Nachgiebigkeit? Ist es Rücksichtslosigkeit - oder Empathie?

Der rohe Mensch kennt die Antwort, der Feinsinnigere auch, und beide Antworten sind verschieden.

Aber ungeachtet dessen, WAS nun jeweils WIRKLICHE STÄRKE sein mag - hier greift nun eine ewige Wahrheit, die alle freudigen Verfechter eines darwinschen Egoismus nur zu gerne, meist im Zuge eines unrealistischen Selbstbildes und damit einer gewissen verzerrenden Selbstüberschätzung, vergessen oder verdrängen. Diese hohe Weisheit und ewige Wahrheit lautet: "Es gibt IMMER jemanden, der stärker ist, IMMER jemanden, der Dir die größere Knarre ins Gesicht hält, IMMER jemanden, der die größere Atombombe hat, IMMER jemanden, der mehr Geld, mehr Einfluss, mehr Macht, mehr Kraft hat als DU, immer jemanden, der mehr Erdbeben als DU hervorrufen kann". Infolgedessen ist es sinnvoll, zumindest aus Sicht des Energieverbrauches, diese Ebene des Kampfes so rasch wie möglich zu verlassen. Die Nachteile sind zu augenfällig, der Energieverbrauch zu hoch, die Nachhaltigkeit nicht gegeben. Weitere Beispiele über die Nachhaltigkeit gefällig? Die Verschmutzung unserer Umwelt durch Emissionen, ihre Zerstörung durch die gegenwärtigen industriellen Methoden - Ergebnis eines Verhaltens eben dieser negativen Seite des Feuer-Prinzips, das die kurzfristige Stärke triumphieren lässt, ohne an den übernächsten Augenblick zu denken, das die pure Kraft, gleich über welchen damit einhergehenden Energieverbrauch gewonnen, und das möglichst rasche Endergebnis ganz zuvorderst stellt.

Noch ein Beispiel? Die Unterdrückende Kraft der Gewalt. Bis heute gab es kein diktatorisches Regime, welches lange Zeit, mal ganz abgesehen von "ewig", bestand hatte. Kurzfristig mögen Massaker verübt werden - aber niemals haben solche Verbrechen den Niedergang eines Gewaltregimes verhindert. KOOPERATIVE scheint, langfristig, ein tatsächlich machtvolleres Prinzip zu sein, als die spontane *Impuls-Kraftwirkung*. Diese Impuls-Kraftwirkung des Feuer-Prinzips ist der hervorragend geeignete Faktor, um Dinge zu *beginnen*, zu *initiieren*! Aber es darf nicht zum gesamt leitenden Prinzip erhoben werden, diesen Stellenwert hat es in der Natur nicht. In der Natur soll dieses Prinzip für den Anstoß, den Beginn, die Einleitung sorgen - nicht in seiner negativen Form, der Gewalt - sondern in seiner reinen Form als pure KRAFT oder ENERGIE, als Tatkraft, Handlungsfähigkeit. Die Gesetze des Tierreichs sind hierbei auf den Menschen nur sehr bedingt, oft gar nicht übertragbar. Denn Aufgabe des Menschen ist es, die Ebene des Tieres auf eine höhere Ebene zu führen, er hat gar keine andere Wahl - da er eben MEHR ist als nur ein Tier, lediglich *auch* alles in sich hat, was ein Tier in sich hat. So ist seine verpflichtende Aufgabe, derer er sich stellen muss, ob er will oder nicht - mit all diesen Dingen richtig umgehen zu lernen, sowohl mit den tierischen Instinkten wie auch mit diesem "mehr", dass er an sich nicht auf Dauer leugnen kann - und für das eben andere, *höhere* oder komplexere Gesetzmäßigkeiten gelten als jene primitiven des Tierreiches. Für den Menschen zu postulieren, er wäre im Grunde "auch nur ein Tier" wäre dasselbe, als würde man von einem Löwen verlangen, sich wie eine Amöbe oder ein Grottenolm zu verhalten - man würde eine evolutionsmäßig überlegene Wesensform zwingen, sich rückwärtig wie eine primitivere Lebensform zu verhalten. Wie unsinnig.



Das Prinzip der Erde indes versinnbildlicht sich in der Kohäsion, der Widerstand bietenden Masse, in unserem Themenfeld des Kampfes der starren Defensivität. Leider entspricht genau dies den üblichen Abwehrinstinkten und -Reflexen eines in der Kampfkunst ungeschulten Menschen: Er verhärtet (spannt sich).

Hier trifft Energie/Wucht nicht auf Gegenenergie, sondern wird von der Masse absorbiert bzw. gibt es zwei Möglichkeiten: Ist das Potential der beharrenden Masse geringer, nimmt diese das eintreffende

Energiepotential in sich auf. Ist das Potential der beharrenden Masse hingegen stärker als das eintreffende Energiepotential der Bewegung, so lässt es dieses letztendlich zurückprallen. Der instinktive Abwehrreflex eines ungeschulten Menschen kommt diesem Erd-Prinzip am nächsten: Es wird ein Arm zu Abwehr erhoben und verhärtet (Masse wird bereitgestellt). Die auf diese Masse auftreffende Energie wird nun vollständig aufgenommen, durch den gesamten Körper über die Grundlinie (siehe "Professionelles Qi Gong - Band 2") bestenfalls bis zum Erdboden bzw. einer von diesem Bewegungspotential nicht mehr verrückbaren oder verformbaren "Grundmasse" weitergeleitet, also einer Masse mit so hohem Dichtepotential, dass die eintreffende Kraft hier keinen weiteren Weg mehr hindurch findet. Im schlechteren und häufigeren Fall befindet sich dieser Akkumulationspunkt noch im Körperinneren. Bevor sich an diesem Akkumulationspunkt der Kräftefluss nun tendenziell umkehrt, akkumuliert er sich wie gesagt erst einmal bis zu einem potentiellen "Umschlagpunkt". Und genau diese Akkumulation ist der Grund, weshalb eine auf eine solche Art aufgenommene Kräfteeinwirkung verheerende Wirkungen anrichten kann.

Stellen wir uns einen angegriffenen, daher ängstlichen, daher wiederum panisch instinktiv reagierenden Menschen vor - das könnten wir alle sein, in bestimmten Situationen. Jemand greift uns an. Wir entwickeln augenblicklich einen "polaren Schutzinstinkt" -also Gegenwehr, Verhärtung, die temperamentvolleren unter uns vielleicht sogar einen blitzschnellen, impulsiven Gegenangriff. Mit Ausnahme der Reaktion über das Wasser- und Luft-Prinzip trifft hier dann stets Kraft auf Gegenkraft.

Aber auch Wasser und Luft reagieren immer noch *polar*. Das Luft-Element, indem es zwischen den Polen wechselt, das Wasser-Element, indem es, aufgrund seiner reinen prinzipiellen Gegensätzlichkeit, das eintreffende Energiepotential des Feuer-Elements (Angriff, Energie) neutralisiert - durch eine entsprechende *Rückbewegung*. Zu-Bewegung von A plus Rück-Bewegung von B ergibt null - sie verstehen, worauf ich hinaus will.

Die Endergebnisse sind also jeweils verschieden - aber alle vier Verhaltensstrategien sind und bleiben POLAR - sie finden innerhalb der Polaritäten statt. Sie bleiben RE-AKTIONEN, polare Antworten also, eines Elements auf ein anderes Element, einer Polaritätenmischung auf eine vorhergehende Polaritätenmischung. Aktion und Reaktion in Verkettung zueinander. Solange wir polar agieren oder reagieren, sind und bleiben wir verbunden und verkettet mit unserem Objekt, mit welchen wir gerade in einer solchen Wechselwirkung stehen. Und wir bieten alles Feedback, welches benötigt wird, um unsere Lage, Position und Beschaffenheit innerhalb dieses Systems der Polaritäten klar einordnen und damit auch manipulieren zu können.

Wir bleiben re-aktiv, wir antworten - und befinden uns damit mitten im sich ewiglich drehenden und einander abhängigen Kreis von Yin- und Yang, wo das eine das andere ergibt und die Polaritäten *niemals* aufhören, miteinander zu spielen, zu interagieren, sich gegenseitig zu bedingen. Es ist dieses Prinzip der sich gegenseitig erzeugenden und bedingenden Polaritäten, welches das schafft, was man im Osten als "KARMA" bezeichnet - denn Ursache schafft Wirkung schafft Ursache schafft Wirkung... das Symbol des ewig sich drehenden Rades, fortlaufend angetrieben von den sich immer wieder gegenseitig erzeugenden oder bedingenden Polaritäten und das ewige Spiel der Gegensätze.

Gib es einen Ausweg aus diesem Mühlrad, dieser ewiglich andauernden Energievergeudung, diesem niemals endenden Frage- und Antwort-Spiel, diesem *Verhaltensgefängnis* von Aktion und Re-Aktion? Diesen Ausweg gibt es und zu ihm gelangen wir gleich.

Nun haben wir also das wechselseitige Kräftespiel der Polaritäten beschrieben, wie sie sich stets einander nähren und gegenseitig auf den Plan rufen, gegenseitig verstärken und bestätigen. Und in der Tat ist der Pendelvergleich ein sehr guter, weil bildhafter Vergleich: Erst der Ausschlag auf jeweils eine Seite liefert wiederum die Bewegungsenergie für den anschließenden Ausschlag auf die Gegenseite usw. Aktion und Reaktion ist gleich Aktion und Reaktion, und immer so fort.

Oder, ein anderer bildhafter Vergleich: Stellen Sie sich zwei Streithähne vor, bei welchen keiner klein beigibt. Jede Aktion des Einen ruft eine Reaktion beim anderen hervor, welche wiederum eine Reaktion beim anderen hervorrufen, welche wiederum... naja, und eben so fort.

Was aber nun, wenn bei einem gesendeten Impuls die Gegenseite gar nicht antwortet? Wenn sie als Gegenpolarität quasi nicht mehr zur Verfügung steht?

Ganz einfach: Der ausgesendete Impuls verliert sich in seiner Kraft, weil er nicht mehr bestätigt wird, oder er kehrt unbeeinflusst zu seinem Ursprungsort zurück.

In jedem Fall trifft der ausgesendete Impuls auf keine Resonanzfläche mehr.

Und jetzt stellen Sie sich vor, was z.B. mit einem akustischen Sonarsignal geschieht, wenn es auf keine Resonanzfläche mehr trifft: Es findet kein Feedback mehr statt, es fehlt das polare Feedback, die Antwort, die "abprallende Rückinformation". Und was ist nicht möglich, wenn ein solche "abprallende Rückinformation" fehlt? Richtig - die *sinnliche Einordnung*! Stellen Sie sich vor, Sie würden nach etwas greifen wollen, aber Ihre Sinne (z.B. Ihr Seh- oder Tastsinn) würden keine (polare) Rückmeldung über den Gegenstand an Sie zurückgeben. Das Greifen des Gegenstandes wäre nicht möglich oder zumindest sehr erschwert, denn aufgrund des fehlendes Feedbacks wird Ihr motorisches System verwirrt sein und weder den Gegenstand klar erkennen noch den Raum zwischen Ihnen und dem Gegenstand, noch dessen Beschaffenheit klar und eindeutig einordnen können. Es fehlen dann auf einmal alle Informationen, welche wir gewohnt sind zu erhalten und die aber eigentlich nur aufgrund eines solchen (polaren!) "Rückpralls" entstehen: Informationen (oder ein "Gefühl") eben für die Beschaffenheit, also Gewicht, Stabilität, Beweglichkeit oder Unbeweglichkeit etc. des betreffenden Gegenstandes.

Und genau das, das Fehlen eines Feedbacks, das Fehlen einer "polaren Greiffläche" und damit das Unvermögen des eigenen motorischen Systems, welches polares Feedback sowohl gewohnt ist, wie auch benötigt, damit umzugehen ist das, was bei dem Phänomen der "Empty Force" geschieht. Und das Aufheben der Polarität ist auch das, was bei dem Phänomen der Quantenheilung angestrebt wird. Das alles mag Ihnen nun im Augenblick vielleicht noch etwas unklar erscheinen - aber in den nächsten Kapiteln wird dies ausführlicher erklärt werden.

Wie aber kann man nun "Polarität aushebeln"? Wie soll man ein polares Feedback verhindern können, wie kann man sich "jenseits des polaren Wechselspiels stellen"?

Die Antwort hierzu lautet: Durch das "fünfte Element" - also ein weiteres, *ein fünftes und allen anderen übergeordnetes Prinzip!*