

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einleitung | 7 |
| Erster Teil: Meditation | |
| Einführung in die Meditation | 11 |
| Die eigentliche Grund-Natur erkennen | 15 |
| Shakyamuni Buddha, Bodhidharma und Dogen | 19 |
| Die Praxis der Zen-Meditation | 21 |
| Achtsamkeits-Meditation mit einem Meditationsobjekt | 24 |
| Ausrichtung der Achtsamkeit | 27 |
| Kleine Anleitung zur Zazen-Körperhaltung | 27 |
| Anleitung zum Atemzählen | 28 |
| Zazen, einfaches Sitzen mit Atemgewahrsein | 30 |
| Zen-Meditation und Kinhin in der Gruppe | 31 |
| Verdienste, gute Wünsche und Widmungen der Meditationspraxis | 34 |
| Äußerer und innerer Raum der Meditation | 36 |
| Zazen, Karate-Do und Aikido | 38 |
| Weitere Bezugspunkte bei der Zazen-Meditation | 42 |
| Meditationsanleitungen mit Bezugspunkten | 43 |
| Einfachheit und innere Stille | 46 |
| Verschiedene Möglichkeiten der Gewährseins-Meditation | 49 |
| Gewahrsein der alltäglichen Einfachheit | 49 |
| Gewahrsein der Körperlichkeit | 53 |
| Gewahrsein in der Natur | 55 |
| Aufsteigende Gedanken, Emotionen und Bilder in der Meditationspraxis | 58 |
| Ärgerprojektionen im Außen erkennen | 62 |
| Schwierigkeiten in der Zazen-Praxis | 66 |
| Das Gewährsein des Augenblicks üben | 69 |
| In der Übungspraxis ankommen | 72 |
| Das elektromagnetische Bewusstseinsfeld entdecken | 74 |
| Heilmeditation durch Bewusstseins-Klarheit | 82 |
| Das Quantenfeld | 86 |
| Alltag als Übungspraxis | 88 |
| Anwendung der Bewusstseins-Klarheit | 91 |

| | |
|---|-----|
| Das spirituelle Erwachen | 94 |
| Das Herz öffnen für Liebe und Mitgefühl | 96 |
| Negative Gefühlsstörungen aufgeben | 99 |
| Das Gewöhnliche und das Besondere | 102 |
| Absichtslos im inneren Gewahrsein ruhen | 104 |
| Hoffnung und Furcht | 107 |
| Taijiquan, Meditation von Körper und Geist in Bewegung | 110 |
| Die Wirkungsweise des Lehrers | 114 |
| Die Essenz des Bewusstseins | 128 |
| Reinigung und Entwicklung der Sichtweise durch die Praxis | 131 |
| Meditationspraxis und geistige Qualitäten | 134 |
| Zen-Meditation und buddhistische Sichtweise | 137 |
| Mahamudra und Dzogchen | 142 |
| Vergänglichkeit | 145 |

Zweiter Teil: Die Suche und Begegnungen mit den östlichen Meistern

| | |
|---|-----|
| Einleitung zu meinen persönlichen Erfahrungen | 147 |
| Autogenes Training | 149 |
| Praxis des Autogenen Trainings | 151 |
| Karate-Do und Zen-Meditation | 156 |
| Das Unterrichten von Karate-Do | 161 |
| Aikido, die Einheit von Körper, Energie und Geist | 164 |
| Begegnungen mit den Meistern des Aikido | 172 |
| Meister Kenji Shimizu | 173 |
| Meister Katsuaki Asai | 176 |
| Meister Seigo Yamaguchi | 178 |
| Meister Shoji Nishio und das Aikido-Waffentraining | 182 |
| Studium der Sozialpädagogik | 188 |
| Anwendung von Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen | 191 |
| Gesundheitsübungen des Qigong und Taijiquan | 194 |
| Meister Mantak Chia | 204 |
| Meditation Kranichbewegung | 210 |
| Der kleine himmlische Kreislauf | 218 |
| Meister Ma Jiangbao | 222 |
| Der meditative Bewusstseinsaspekt beim Taijiquan und Qigong | 238 |

| | |
|--|-----|
| Meister Ma und das Formtraining | 242 |
| Die Entwicklung der Jin-Kraft in den Partnerübungen des Taijiquan | 247 |
| Das Aufzeigen der Jin-Kraft | 253 |
| Die wahre Jin-Kraft hervorbringen | 261 |
| Das wahre Yin und Yang durch Gewahrseinsmeditation erkennen | 268 |
| Yin und Yang, die wahren verborgenen Kräfte des Taijiquan | 273 |
| Taiji-Qigong Wu-Stil | 277 |
| Danksagung an die Wu- und Ma-Familie der Überlieferungslinie des Wu-Stil Taijiquan | 282 |

Dritter Teil: Begegnungen mit buddhistischen Meisterinnen und Meistern

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 283 |
| Lama Chime Rinpoche | 285 |
| Lama Ole Nydahl | 287 |
| Ringu Tulku Rinpoche | 291 |
| Tenga Rinpoche und Sangye Nyenpa Rinpoche | 296 |
| Pema Norbu Rinpoche | 299 |
| Lama Fofu | 302 |
| Die Einheit von Qigong, Meditation und Kampfkunst als Weg | 304 |
| Nachwort | 309 |
| Anhang | 310 |

Ausrichtung der Achtsamkeit



„Auch wenn Gedanken auftauchen,
sei unabgelenkt,
richte die Achtsamkeit
weiterhin auf das Atemzählen!“



Da wir nun schon viele Informationen über die Meditationspraxis erhalten haben, können wir jetzt ein Meditationsobjekt für unsere Achtsamkeitsübung auswählen und mit der Praxis beginnen.

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Meditations-Objekt auszuwählen. An dieser Stelle möchte ich die Reihenfolge meiner eigenen Meditations-Objekte zur Inspiration aufführen.

Als ich mit der Zen-Meditation begann, übte ich mich in der **Achtsamkeitspraxis des Atem-Zählens**. Mein erstes Meditations-Objekt bestand also darin, Atemzüge zu zählen und auf eine lockere, entspannte und aufrechte Körperhaltung zu achten.

Kleine Anleitung zur Zazen-Körperhaltung:

1. Spüre, wie der formlose Atemstrom an der Nasenspitze kommt und geht.
2. Der Blick ist über die Nasenspitze etwas nach vorne gerichtet. Die Augen sind halb geöffnet, die Augenlider sind entspannt.

3. Sitze nicht zu entspannt, aber auch nicht zu fest. Sitze locker entspannt aufgerichtet von den Hüftgelenken aus. Richte dein Becken locker auf und dehne die Wirbelsäule über das Kreuzbein bis zum Scheitelpunkt.

4. Nimm das Kinn leicht zurück und richte dabei den Nacken in der Halswirbelsäule auf und spüre erneut die Aufrichtung bis zum Scheitelpunkt.

5. Lass deine Schultern los, sodass die Ellbogen mit einer leichten Kraft nach unten und außen sinken können. So gibt es auch eine leichte Kraft in den Unterarmen, die das Mudra der Hände formen, wobei in der Zen-Meditation die linke Hand in der rechten liegt und sich die Daumenspitzen leicht berühren.

6. Das Mudra sollte nicht zu fest und nicht zu locker sein. Es verbindet die Energie der rechten mit der linken Seite, vereinigt die fünf Energien der Handmeridiane und hilft so, die Energie im Unterbauch zu zentrieren.

7. Lass Brustraum, Zwerchfell und Oberbauch locker und entspannt, sodass eine natürliche, tiefe Atembewegung im gesamten Bauch-Becken-Raum entsteht.

Anleitung zum Atemzählen

Anfangs kannst Du das Ein- und Ausatmen zählen, später reicht es, wenn Du nur das Ausatmen zählst. Zähle immer nur bis zehn, denn so übst Du Dich gleichzeitig in Achtsamkeit beim Zählen. Auch wenn Gedanken auftauchen, gehe ihnen nicht nach und richte deine Achtsamkeit immer wieder neu und frisch auf das Zählen der Atemzüge aus. Wann immer Du Dich in Deinen Gedanken durch Unbewusstheit verlierst,

erwache und erinnere Dich an die Achtsamkeit des Zählens der Atemzüge. Beginne wieder bei eins. Fühle deine Atembewegung und richte Deinen Körper wieder neu aus. Bist Du zu locker, richte Dich auf. Bist Du zu fest, entspanne Dich und lass los. Ist dein Bewusstsein träge, richte Dich auf. Ist dein Bewusstsein zu erregt, entspann Dich und lass los! Kehre zurück zur Klarheit des Atemzählens. Fühle deinen Atem. Spüre deine Körperhaltung. Lass locker und entspanne Dich. Richte Dich in der Wirbelsäule auf bis zum Himmel.

Löse Dich immer wieder von den Gedankeninhalten und kehre zurück zur Achtsamkeit des Zählens. Falls Du wieder einmal die Konzentration auf das Zählen des Atems verlierst, erwache wieder aus der Unbewusstheit. Kehre zurück zur Klarheit des Zählens von Atemzügen und zur Aufrichtung Deiner Körperhaltung.

Durch diese Art der Meditationspraxis wird nach immer kürzer werdenden Übungszeiten eine angenehme Wachheit und Klarheit im Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks entstehen.

Durch regelmäßige Praxis wird sich die Präsenz des Gewahrseins immer öfter mühelos einstellen. Es wird aber auch in der Anfangszeit Tage geben, an denen es Dir schwer fallen wird, im gegenwärtigen Augenblick einfach nur den Atem zu zählen und die aufrechte Körperhaltung zu spüren. Das ist völlig in Ordnung. Übe einfach kurz aber beständig weiter. Alles ist nur eine Frage des Vertraut-Werdens und der Gewöhnung. So wird sich im Laufe der Zeit die Präsenz des Gewahrseins ganz natürlich entwickeln.

Wenn Du nach einer Zeit von mehreren Wochen oder Monaten unabgelenkt den Atem zählen kannst und Klarheit, Ruhe und Präsenz entstanden sind, kannst Du das Zählen aufgeben

und Dich einfach nur aufmerksam auf das Spüren des Atems und der Körperhaltung ausrichten.

Falls es nach einiger Zeit wieder Schwierigkeiten mit dem ruhigen Verweilen gibt, kehre wieder zum Atemzählen zurück!

Zazen, einfaches Sitzen mit Atemgewahrsein

- Sei präsent in Deiner Atembewegung, fühle den Atem völlig bewusst, wie er kommt und geht, belasse ihn genau so, wie er in diesem Augenblick ist.
- Sitze nicht zu fest und nicht zu locker.
- Sei aufgerichtet und entspannt.

Grundsätzlich ist es besonders förderlich, in einer Gruppe unter Anleitung und im Austausch mit anderen Praktizierenden gemeinsam zu üben.



„Möge das einfache Sitzen,
Zazen,
mit Leichtigkeit
und Atemgewahrsein
aus sich selbst heraus
spontan entstehen!“



Meditation Kranichbewegung



„Mach Dich frei von Deiner Ich-Bezogenheit
übe die Kranichbewegung
und den kleinen und großen
Energiekreislauf
des ‚Qi‘.“



Bei der Meditation des Energiekreislaufs kann als vereinfachte Form mit der Meditation der Kranichbewegung begonnen werden.

Die Kranichbewegung ist sehr effektiv und lockert den gesamten Körper, vor allem die Muskulatur und die Gelenke, aber auch die Organe werden gelockert und entspannt. Starke Unbeweglichkeit und Festigkeit, also ein überbetontes Yang in der Körperhaltung, werden dadurch wieder aufgelöst sodass sich die wechselseitige Dynamik von Yin und Yang neu harmonisieren kann.

Hierdurch findet der Körper wieder zu seiner natürlichen inneren energetischen Bewegung zurück, sodass er wieder weich, locker, elastisch und entspannt wird. Die Kräfte von Yin und Yang beginnen, sich aufbauend miteinander zu verbinden und wechselseitig miteinander zu fließen. So entspricht die innere Kranichbewegung direkt dem Taiji-Prinzip, das uns unmittelbar mit unserer inneren Bewusstheit verbindet.

Der natürliche Energiefluss von Yin und Yang wird wieder hergestellt und gefördert.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und vielfältige Krankheitssymptome können sich spontan auflösen und befreien. Bei dieser Methode wird die Aufmerksamkeit der Bewusstheit mit der Kranichbewegung sanft und entspannt verbunden. Atemenergiebewegung und Bewusstheit werden als Einheit wahrgenommen.

So wird die eher feste Struktur des Körpers als vitalisierend, lebendig, fließend und energetisierend erlebt.

Durch die Verbindung unserer Bewusstheit mit der Kranichbewegung erwacht der Körper aus seiner Unbewusstheit.

Im Körper ist es genau diese Unbewusstheit, die es ermöglicht, leidbringende und schmerzhafte Körperhaltungen und falsche, unnatürliche Bewegungsmuster entstehen zu lassen. Wenn diese sich auf längere Zeit verfestigen, verhindern sie einen natürlichen Energiefluss von Yin und Yang und stören das energetische Gleichgewicht. Es können gesundheitliche Schädigungen in den Gelenken und den Bandscheiben entstehen. Aber auch das innere Gleichgewicht des Energieflusses in den Organen kann beeinträchtigt werden. Hierdurch können Energiestaus entstehen, die zu einem Ungleichgewicht im Energiesystem führen und gesundheitliche Probleme hervorrufen können.

Durch die Bewusstseinspräsenz von Yin und Yang in Verbundenheit mit unserer Haltung und unseren Bewegungen können sich vielfältige falsche und gesundheitsschädigende Muster lösen und befreien.

Wird unsere Körperwahrnehmung wieder mit Bewusstheit durchdrungen und an der Schwerkraft ausgerichtet, können sich Fehlhaltungen, Schmerzen und Verspannungen lösen.

Gewahrsein und Körper durchdringen sich wechselseitig und werden zunehmend bewusst als eins erfahren. Jedoch entsteht durch ständig ablenkende übermäßige Gedankenaktivität über Objekte außerhalb von uns, Projektionen von Ich-Bezogenheit sowie Projektionen der Vergangenheit und Zukunft eine dauerhafte Illusion der Trennung von Körper, Energie und Jetzt-Bewusstheit.

Deshalb bedarf es hier einer besonderen Körper-Bewusstseins-Kultivierung durch die Übungspraxis, damit sich die Weisheitsenergie des eigenen selbsterkennenden Gewahrseins wieder mit der körperlichen Bewegung unmittelbar verbindet. Diese Methode der Meditation richtet sich nicht auf ein Objekt außerhalb von uns, sondern richtet alle Energie und Aufmerksamkeit unmittelbar auf den inneren Körper und die innere energetische Bewegung. Somit durchdringt unsere energetische Aufmerksamkeit und Achtsamkeit das Jetzt-Gewahrsein von Körper und Geist.

Die Kranichbewegung bildet auch die Grundlage der natürlichen energetischen Bewegung im Taiji-Qigong, im Taijiquan und in der Meditation, da sie direkt mit dem Energiekreislauf der zwei Son-

derleitbahnen Du Mai und Ren Mai auf natürliche Weise verbunden ist. Dieser besondere Kreislauf ist ebenfalls mit allen anderen Leitbahnen wechselseitig verbunden.

Das absteigende reine Yang-Qi des Himmels fließt durch die vordere Bahn Ren Mai nach unten zum Hui Yin, dem Dampfpunkt, und wandelt dabei zu Yin-Qi. Das aufsteigende reine Yin-Qi der Erde steigt über die hintere Bahn Du Mai auf zum Bai Hui, dem Scheitelpunkt, und wandelt zu Yang-Qi. Somit regt die äußere Kranichbewegung den inneren Energiekreislauf und die Wandlung von Yin und Yang in den beiden Sondermeridianen zu harmonischem Gleichgewicht an.

Wenn die beiden Sonderleitbahnen, mit Qi aufgefüllt, frei und durchlässig für das Qi sind, können sie jederzeit spontan und unwillkürlich oder auch bewusst Yin und Yang im Körper ausgleichen, energetisieren und harmonisieren. Der energetische Zustand dieser beiden Sonderleitbahnen ist also von besonderer Bedeutung für unser geistiges, emotionales und körperliches Wohlbefinden.

Außerdem gibt es eine energetische Verbindung des kleinen Energiekreislaufs mit unseren feinstofflichen Energiezentren des Chakra-Systems.

Kleiner und großer Energiekreislauf verbinden das gesamte feinstoffliche Chakra-System der inneren Energiewinde, harmonisieren und vitalisieren es.

Hierdurch wird es uns möglich, in fortgeschrittener Meditationspraxis die Chakren zu öffnen und mit den Energiekreisläufen zu verbinden.

Die Einheit von Qigong, Meditation und Kampfkunst als Weg



„Durch selbsterkennendes Gewahrsein
alles in sich selbst
befreit!“



Die Lehren des Zen, Qigong, Taijiquan, Mahamudra und Dzogchen können uns letztlich zur eigenen Bewusstheit des selbsterkennenden Gewahrseins hinführen. So können wir durch das Praktizieren des Weges die innewohnenden Weisheitsqualitäten zum Wohle aller entfalten.

Diese wunderbare Verbindung lässt uns unser natürliches Potenzial von Körper, Bewegung, Energie und Bewusstsein entfalten.

Lange Meditationssitzungen sollten einen Ausgleich durch vielfältige natürliche Bewegungen erhalten. Dies ist für unsere Gesundheit besonders bei fortschreitendem Alter sehr förderlich. Der Körper ist der Tempel des Bewusstseins, der Ort, an dem wir die Natur des Geistes realisieren können.

Ihm die nötige Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in Form von natürlicher Bewegung, Gesundheitsübungen, gesunder Ernährung, glücklichen Beziehungen und sinnvoller Arbeit zu schenken, ist eine wundervolle Basis für ein glückliches, erfülltes Leben, in dem sich durch Gewahrsein unsere inneren menschlichen Weisheitsqualitäten entfalten können. Bewusstheit und Natürlichkeit der vielfältigen Bewegungsmuster einer guten

Kampfkunst können hierbei außerordentlich förderlich und hilfreich sein, die grundlegende Natur des Bewusstseins zu entdecken.

Meditation öffnet das Bewusstsein des Kampfkunst-Praktizierenden und hilft ihm so, die grundlegende menschliche Natur des eigenen Gewahrseins zu erkennen.

Durch unsere Praxis werden wir nichts außerhalb von uns finden, nichts Erdachtetes, nichts Künstliches. Wir können lediglich unsere ureigene innere Grund-Essenz finden, unseren eigenen Geist!

Durch all diese meditative Praxis vertiefte sich mein Verständnis bei meinem Hauptlehrer Meister Ma Jiangbao, sodass sich aus dem Gewahrsein der Meditationspraxis ein tiefgehendes Verständnis des Taiji-Qigong und des Taijiquan Wu-Stil entwickeln konnte.

Währenddessen hatte mich Meister Ma Jiangbao nach langen Jahren des Übens als persönlichen Schüler, genannt ‚Tudi‘, angenommen und unterrichtete mich nunmehr auch in der meditativen Praxis und dem Qigong-System des inneren Familienstils. Diese Praxis war der inneren Praxis des Stillen Qigong, die ich bereits vor vielen Jahren bei Meister Mantak Chia gelernt hatte, sehr ähnlich.

Der traditionelle Taijiquan Wu-Stil hatte also drei verschiedene Lern- und Lehrkreise. **Der erste Kreis** waren die Studenten und alle Schüler, die bereits verschiedene Stile und Richtungen gelernt hatten und jetzt auch vorübergehend etwas über den Wu-Stil lernen wollten. Da das Wu-Stil Taijiquan, die

Meditation und das Taiji-Qigong grundsätzlich ein offenes System bilden, sind seit mehreren Generationen schon immer auch Leute aus anderen Stilrichtungen, zumindest für eine bestimmte Zeit, gekommen und haben so eine besondere Entwicklung in ihrem eigenen Stil erreicht. Manche von ihnen sind beim Taijiquan Wu-Stil geblieben und haben ihre alte Übungspraxis losgelassen. Dies war auch meine eigene Erfahrung, denn ich hatte sowohl das Karate-Do als auch das Aikido losgelassen und mich völlig dem Taijiquan Wu-Stil hin geöffnet. Dies verdanke ich sicherlich der wunderbar tiefen Verbundenheit und den vielen direkten Anleitungen von Sifu Ma. So kam ich dann auch zum zweiten und dritten Kreis des Wu-Stil Taijiquan.

Der zweite Kreis waren die Schüler, die über einen langen Zeitraum ernsthaft bereit waren, mit Ausdauer und Regelmäßigkeit das Wu Taijiquan-System nach und nach zu erlernen und zu vertiefen. Zugleich vertiefte sich hier auch die direkte Beziehung zum Lehrer und das Öffnen-Können für das innere Gewahrsein durch die Bewegungsprinzipien des Wu-Stil Taijiquan.

Der dritte Kreis schließlich waren die langjährigen persönlichen Schüler des Lehrers, die Tudis, die eine wirkliche Beziehung zum Lehrer und zu dieser alten Familientradition aufgebaut haben und diese Tradition auch an andere weitergeben wollten.

Ich bin Meister Ma Jiangbao sehr dankbar, dass er mich in diesen inneren Kreis aufgenommen hat, und wünsche mir in tiefer Dankbarkeit, dass ich dieses alte Wissen im Sinne meines Lehrers erfolgreich an andere weitervermitteln kann.

Möge daraus für alle große Freude, Glück, Gesundheit und großer Nutzen entstehen.

Seit über 40 Jahren lerne und lehre ich nun schon diese meditativen Praktiken und bin sehr glücklich, dass ich all diesen wunderbaren Lehrern begegnen konnte. Einige von ihnen sind jetzt bereits sehr alt, zurückgezogen oder schon verstorben. Es macht mich glücklich, dass ich schon einiges von diesem Wissen an andere Schüler weitergeben konnte.

All diese Erfahrungen, sowohl mit meinen Lehrern der Kampfkunst, als auch der buddhistischen und daoistischen Meditationspraxis haben mir geholfen, das Gewahrsein der Bewusstseinsklarheit sowohl im Taijiquan als auch im Qigong und in der Meditation zu entwickeln. So entfalten sich sowohl meine eigene Praxis durch eigene Übung als auch die Praxis anderer durch die Aktivität des Unterrichtens und das gemeinsame Praktizieren immer wieder neu und frisch. Für all diese freudvolle Aktivität bin ich allen Mitpraktizierenden zutiefst dankbar. Die Sichtweise der Praxis kann sich daher immer weiter von Täuschungen und Gefühlsverwirrungen reinigen und befreien. Die Bewusstseinspräsenz von Liebe und Mitgefühl kann somit immer wieder neue innere Freude des Praktizierens, Bewusstseinsklarheit, Offenheit und Gelassenheit in uns selbst und in den vielfältigen Beziehungen mit anderen entstehen lassen.