

Cheng – Hingabe an die Praxis

Plädoyer für eine veraltete Tugend, das Kraftfeld der Verbindlichkeit
Von Stefanie Champa Lanz

Auch wenn regelmäßiges Üben im Allgemeinen als Grundlage unserer Künste angesehen wird, ist es doch das, was vielen dabei schwer fällt. Stefanie Champa Lanz verweist auf die große Kraft, die sich auftut, wenn das verstandesmäßige Abwägen aufhört und sich Praktizierende einfach vertrauensvoll dem Üben hingeben. Aus einer solchen Selbstverpflichtung ergibt sich eine neue Freiheit. Dabei geht es nicht darum, sich einer strengen Disziplin zu unterwerfen, sondern sich mit der universellen Kraft zu verbinden.

ABSTRACT

**Cheng – Devotion to practice
In favour of an »outdated virtue«, the strength of commitment
By Stefanie Champa Lanz**

Even if regular practice is generally seen as the foundation of our arts, it remains something that many people find difficult. Stefanie Champa Lanz points to the great strength that is set free when one stops considering everything in intellectual terms and simply devotes oneself in a trusting manner to practice. Such self-commitment leads to a new freedom. This is not a question of subjecting oneself to strict discipline but instead of joining with universal power.

Unregelmäßiges Üben ist für viele Anfänger, aber auch immer wieder für Fortgeschrittene ein Hindernis auf ihrem Qigong-Weg. Einmal überwunden, öffnet sich ein Kraftfeld, das innere Stärke und Mitgefühl mit sich und anderen erschließt: Kraft, Stärke, Macht und universelles Mitgefühl werden in unserem westlichen Verständnis selten zusammen gesehen. Meiner Erfahrung nach gehören sie jedoch untrennbar zusammen, je tiefer wir auf unserem Übungsweg Einsicht in unsere wahre Natur haben. Zu Beginn und am Ende steht dabei »Cheng«.

Cheng – sich etwas widmen – hat im Chinesischen viele Konnotationen: »Cheng means faith, trust, serious, sincere, honest, loyal and faithful.« (Zhongxian Wu: Chinese Shamanic Cosmic Orbit Qigong, Singing Dragon 2011, S. 47) »Cheng bedeutet Glauben, Vertrauen, ernst, ernsthaft, ehrlich, loyal und vertrauensvoll.« Oftmals werden diese Eigenschaften als persönliche Qualitäten angesehen, weniger als überpersönliche. Es sind jedoch Qualitäten, die in uns

anwesend sind, und die, wenn wir sie aus der überpersönlichen Ebene heraus wirken lassen, mühelos sind! Doch bevor ich in der Lage bin, sie von dort aus zu leben und als unpersönlich zu sehen, braucht es etwas Mühe:

Zum Beispiel die Mühe, sich für einen Zeitraum von 49 Tage zu verpflichten, jeden Tag eine Übung zu praktizieren, ungeachtet der Umstände. Einmal unterbrochen, beginnt die Zählung von vorne (49-Tage-Regel). Dies steht am Anfang. Und dies steht eigentlich an jedem Anfang: Eine Entscheidung wird gefällt, danach hört das Diskutieren auf und das Handeln beginnt. Ich bin eine Verpflichtung eingegangen.

Selbstverpflichtung schenkt Freiheit

Darin liegt die Möglichkeit, vor allem zwei Dinge zu erfahren: Erstens: Etwas in mir ist absolut in der Lage, konsequent zu sein. Und zweitens:

Etwas in mir ist in der Lage, Gedanken des Zweifels, der Unlust und Gefühle des Unwillens als Formen zu sehen, die zwar in mir auftauchen, denen ich aber keinerlei Bedeutung beimessen muss. Im Gegenteil, ich kann sehen, dass Unverbindlichkeit – das soll ich, soll ich nicht, will ich, will ich nicht – kraftraubend ist. Die Integrität wird geschwächt, das Milz-Qi in seiner Funktion des Haltgebens und Verortens. Nicht nur Bindegewebe (das Gewebe, das dem Milzfunktionskreis zugeordnet wird) kann schwammig werden ... Viele Menschen, die sich in einem Alltag



voller Pflichten und Termine erleben, möchten verständlicherweise in der spärlichen Freizeit keine neuen Verpflichtungen eingehen. Doch letztlich geht man alle »Verpflichtungen« nur mit sich selbst und für sich selbst ein. Was wir selten sehen: Sie eröffnen einen Raum der Freiheit! Oft fühlen wir uns gegängelt von Terminen und Abmachungen. Doch was wir übersehen: Dieser Zeit-Raum ist damit frei für das, was da stattfindet. Es braucht kein Überlegen mehr, ob oder ob nicht, diesen großen Energiefresser: So viel Energie geht in sich immer wieder wiederholende Gedankengänge, gekoppelt mit der Idee, dass wenn ich das eine tue, etwas anderes verpasse. Und laut Verstand wäre das dann meistens doch das Bessere gewesen, was wir natürlich nicht verifizieren können. Unzählige sind die Einwürfe des Verstandes. Uns so folgt ein kleiner Exkurs zum Verstand und seiner Funktion: Evolutionär gesehen ist die Entwicklung des Verstandes gekoppelt an den Ausgleich zu unserer mangelhaften Ausstattung. Menschen können im Vergleich zu vielen Säugetieren nicht so gut sehen, hören, riechen. Das heißt, dass sie Gefahren später erkennen, zu spät eventuell und dann noch nicht mal schnell genug sind zum Weglaufen oder stark genug zum Kämpfen. Wir haben als Menschheit 95 Prozent unserer Zeit in der vorgeschichtlichen Epoche verbracht, 5 Prozent in der Neuzeit. Das Fell sitzt uns »ganz dicht unter der Haut«.

Nachteile gegenüber anderen Spezies lassen sich ausgleichen durch Voraussehen und Planen, am besten in einer Gruppe, dem eigenen Clan. Das heißt nichts anderes, als dass der Verstand von

Grund auf dazu da ist, Defizite wahrzunehmen und zu warnen. Er sucht geradezu das Defizitäre in allem, um das Überleben zu sichern. Und das tut er auch den lieben langen Tag ... Sofern er als oberste Instanz in uns gesehen wird, verwechseln wir seine Funktion des Warnens und Planens mit uns selbst. Und das bedeutet Stress, wir sind dann identifiziert mit dem eingebauten Warnsystem ... Zurück zum Sich-Verpflichten: All dies »Gedenke« kann wegfallen, wenn ich zulasse, dass die Entscheidung genau die richtige war und ich genau am richtigen Ort bin, und Ge-

danken als das sehe, was sie sind: auftauchende Qi-Formen, wandelbar, formbar, in keiner Weise etwas Absolutes. Und schon gar nicht sind sie ich selbst.

Kehren wir zurück zur Verbindlichkeit als einer möglichen Übersetzung von Cheng: Ob ich nun etwas einhalte oder nicht, wirkt auf meinen inneren Zugang zu Kraft und Stärke: Sich nicht festlegen Mögen kann stimmig sein, wenn innerer Freiraum gebraucht wird, wird aber auch auf Dauer Bezugslosigkeit und Unsicherheit fördern bis dahin, dass der- oder diejenige nicht mehr klar erleben kann, was er/sie gerne möchte.

Anbindung an das kosmische Qi

Dann braucht es wieder die Erfahrung von Kraft und innerer Stärke, um sich an die unpersönlichen Kraftquellen in und um uns anzubinden. Denn es ist nicht »unsere« Kraft, die da so mühelos wirkt, sondern unsere Absicht, sich mit dem universellen Qi zu verbinden, das in der Tat eine unerschöpfliche Quelle bildet. Absicht ist etwas anderes als Wunsch: Absicht ist so klar wie die Tatsache, dass ich zur Toilette gehe: Ich frage mich nicht, ob ich den Weg dorthin auch schaffe oder vielleicht lieber was anderes tun sollte oder lieber die Hose anbehalten sollte ... Absicht ist klar, eindeutig und kraftvoll.

Wenn wir den Gedanken in uns viel Bedeutung geben, sind wir ein Blatt im Wind beim Üben. Wir versäumen die Erfahrung von Kraft und verlieren sie auch, sollten wir ständig »eigentlich« üben

Cheng bedeutet glaubwürdig, ehrlich und aufrichtig. Das Zeichen setzt sich zusammen aus »Wort« und »Fertigstellung«. Daher wird Cheng im alten Wörterbuch als »glaubhaft« bezeichnet. Das Wort, das sitzt. Daraus abgeleitet wird das Zeichen moralisch hoch angesehen und besonders behandelt. »Treu, loyal«, »ehrlieh, aufrichtig« kann das Wort bedeuten, vor allem die Treue gilt nur für die »Untergebenen« gegenüber dem Kaiser oder Vorgesetzten. Ein Wort aus dem Munde des Kaisers gilt immer, er ist keinem gegenüber Rechenschaft schuldig. Aber das Wort des Untertans muss beim Kaiser das Gefühl erwecken, dass es »Cheng« ist. Zwischenmenschlich bezeichnet das Wort gegenseitiges Vertrauen, wobei die Rangordnung klar nach alter Moral gekennzeichnet wird.

Zeichen und Erläuterung von Wang Ning



Dieses Mudra, das Realitätsmudra der Übung »Resonanz mit dem Dao« aus dem Shamanic Cosmic Orbit Qigong, lädt Hingabe an die Praxis ein.

wollen, aber ... Dann wünschen wir uns vielleicht zu üben, aber lassen den Gedanken darüber den Vortritt.

Die andere Schwierigkeit bei der regelmäßigen Praxis liegt in der Verwechslung von Kraft und Stärke mit eigener Kraft: Dann wird die mentale Kraft zu einem Disziplindogma. »Klar übe ich jeden Tag und bin stolz darauf, hart zu trainieren.« Hier kann das körperliche und

seelisch-geistige »Bindegewebe« hart und unnachgiebig werden. Es wird geübt,

aber nicht unbedingt erforscht. Die Identifikation mit Gedankenformen der Disziplin verhindert das Eröffnen eines neuen Erfahrungsraumes.

Im Cosmic Orbit Qigong wird Cheng in Verbindung gebracht mit einem Hexagramm des Yijing, das aus den

Trigrammen »Himmel unter Donner« gebildet wird, vier Yang-Strichen unter zwei Yin-Strichen: Das

Schöpferische unter dem Impuls zum Neubeginn. Insofern wird Verbindlichkeit des Übens als etwas gesehen, das mehr Yang als Yin enthält, aktiv ist. Das Schöpferische ist das Aktivste schlechthin, der Raum der unendlichen Möglichkeiten. Der Impuls zum Neubeginn ist die erste Aktivität des Yang nach dem tiefen Yin des Winters, Beginn mit einem Donnerschlag. Sehr viel Kraft und Macht sind in diesem Hexagramm vereint.



Da Zhuang, »Des Großen Kraft«

Ein wesentliches Merkmal dieses Hexagramms ist die Energie, die sich aus der Orientierung auf ein selbst gewähltes, dominierendes Ziel ergibt. (Erano's Yi Jing, übersetzt und herausgegeben von Rudolf Ritsema und Hansjakob Schneider, O. W. Barth 2000)

Bedacht ist es – im wahrsten Sinne des Wortes – mit zwei Yin-Strichen, behütet vom Empfanglichen und Stabilität Gebenden. Da treffen Starres, Eigenwille und Programm auf keinerlei Resonanz. Erliegen wir dem Disziplindogma, ist die westliche Einstellung am Wirken, laut der wir uns für ein vom Kosmos losgelöstes Individuum halten. Das Üben findet nicht im Einklang mit dem statt, was ist. Ein einfaches Beispiel: Der Körper fühlt sich sehr müde an. Ich kann in einem Fall sagen, zu müde, um zu üben, das schaffe ich jetzt nicht. Dann glaube ich, dass das, was jetzt ist, bleiben muss und zurzeit keine Wandlung erfahren kann. Oder ich kann schlicht und einfach über diese klar gefühlte Grenze »hinwegüben«. Beides ist nicht der Sinn der Sache.

Hier kommt das Mitgefühl ins Spiel: Ich kann behutsam und mitfühlend mit diesem Körper das Üben an die jetzigen Möglichkeiten anpassen, wach für Veränderungen, wach für das, was zuträglich ist, und das, was Unbehagen verstärkt. Ich vertraue jedoch dem Üben, dass es wirkt, jetzt. Das braucht Vertrauen, aber auch ein Nicht-Wissen, das mit jedem Moment des Übens mitgeht. Nicht-Wissen ist hierbei als prinzipielle Offenheit dem So-Sein gegenüber zu verstehen im Gegensatz zu Wissen, das nur auf bereits Erfahrenes zurückgreifen kann. Nicht-Wissen hat die gleiche Quelle wie Nicht-Tun, ist ein Raum unendlicher Möglichkeiten, aus dem heraus sich etwas entfaltet: das Nichts, die große Leere, die Urgrund und alles durchdringende Anwesenheit in den Erscheinungen ist.

Dieser Raum des Übens ist allerdings nicht »verfügbar«: Ich kann mich darauf ausrichten, indem ich beim Üben eine erforschende, nicht-wissende Grundhaltung einnehme, aber wenn sich diese Tiefe zeigt, ist es reines Geschenk. Auch da kommt der moderne Mensch mit seinen vielen Machbarkeitsvorstellungen bisweilen schwer zurecht – Gott sei Dank ist dieser Raum seine eigene Natur ... und sie eröffnet sich bisweilen.

Klares Mitgefühl

Hier beginnt dann das eigentliche Erforschen, denn der Unterschied zwischen im Lebendigkeitsfeld zu sein und die Müdigkeit doch auf irgendeine Weise weghaben zu wollen, das heißt mit dem Verstand und Bekanntem zu bearbeiten, wird immer subtiler. Wir betreten hier den Raum des Übens, der keine Domäne des Verstandes ist, in dem er wie gesagt stört, da er nur von bereits Bekanntem ausgehen kann. Wahres Mitgefühl will jedoch nicht verändern, sondern fühlen, was es zu fühlen gibt, ohne sich damit zu identifizieren. Und genau an diesem Punkt öffnet sich von alleine Wandlung.

Cheng – Hingabe an die Praxis

Hier üben wir aus dem Wesen unserer wahren Natur heraus, in Einklang mit dem Dao. Hier sind wir reines Bewusstsein, das sich in einer Praxis erfährt. Der Verstand kann sich nur aufreiben an dem Paradox, nichts zu wollen und gleichzeitig vertrauensvoll wach zu bleiben für Veränderung: zielgerichtete Absichtslosigkeit, wiederum eine Funktion der Milzenergie in ihrem tiefsten Potenzial.

Wu Zhongxian bezieht sich in seinem Buch zum Cosmic Orbit Qigong auf Konfuzius, wenn er Cheng erklärt: *»Cheng is a way to connect with your almighty love, compassion, strength and power; it is a way to awaken your consciousness and great wisdom, and to communicate with Heaven, Earth and human beings – with great integrity.«* (a. s. O.) *»Cheng ist ein Weg, sich mit deiner allmächtigen Liebe, deinem Mitgefühl, deiner Kraft und Macht zu verbinden. Es ist ein Weg, dein Bewusstsein zu erwecken und große Weisheit; und es ist eine Möglichkeit, mit Himmel, Erde und Mensch zu kommunizieren – mit großer Integrität.«* Das sind laut Konfuzius die Wohltaten, die sich aus Cheng heraus entfalten. Das Herz ist in Resonanz mit seiner eigenen Natur. In der chinesischen Kultur werden die Milz- und die Herzenergie zusammen gesehen im Bild der Erde: In der Erde des Körpers bringt die Nahrung Samen und Dünger für das weitere Leben. Im Herzen bilden die Gedanken, Wünsche, Einstellungen Samen für das weitere Erleben des Lebens durch den Filter ebendieser Gedanken, Wünsche und Vorstellungen. Eine fraglose Praxis klärt durch die Erfahrungen, die sich mit dem Üben entfalten, diese Gedanken, Wünsche und Vorstellungen. Kann Qi frei fließen, sind wenig Filter am Wirken, wir erleben die Wirklichkeit so, wie sie ist.

Aus dieser Erfahrung heraus sehen wir uns und die Welt in einem ganz anderen Licht. Unwichtiges, Verbrauchtes, Irreales wird klar erkannt und verliert an Bedeutung. Bei manchen Menschen geht diese Erfahrung so tief, dass sie frei bleiben von »Verdunkelungen«. Meine Erfahrung ist die, dass ich immer wieder in Identifikation hineinrutsche und des weiteren Übens bedarf ...

Das chinesische Sprichwort »Eine drei Fuß dicke Eisschicht bildet sich nicht an einem einzigen Frosttag« weist darauf hin, dass die Ergebnisse des Übens von ihrer Qualität und Dauer abhängig sind. (a. s. O., S. 50)

Was haben also Kraft und Mitgefühl miteinander zu tun? Habe ich Einsicht in meine wahre Natur als reines Bewusstsein in einer menschlichen Form, erlebe ich Kraft als Geschenk des Lebens, das immer zur Verfügung steht, und habe Mitgefühl mit mir und allen anderen, die wir aus unserem Menschsein heraus das Leben durch Filter der Wahrnehmung (und daraus folgende Gedanken) eingeschränkt erleben. Denn auch wenn wir wach werden für die Dimension des Dao, des Unnennbaren, so bleiben wir doch Wesen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, auch Beschränkungen und Fehler in Liebe und Mitgefühl zu sehen und in Liebe und Mitgefühl zu verwandeln. Das tägliche Üben ist ein grenzenloses Terrain der Erforschung unserer tiefsitzenden Filter und »Wirklichkeitstrübungen«.

Es geht nicht darum, sich zu verändern oder besser zu machen, sondern einfach zu üben und sich dem Wirken des Dao zu überlassen.

QIGONG • TAIJI



Stefanie Champa Lanz
ist Lehrerin für Qigong mit 20-jähriger Unterrichtserfahrung und eigener Schule und Praxis für Qigong, Hypnotherapie, Sterbe- und Trauerbegleitung in Hamburg Ottensen.
www.weg-weise.com