

Klemens J.P. Speer
Melitta van der Vliet-Fuchs

Der Atem der Seele

Die spirituelle Dimension der
bewegten Meditation Qigong und Taijiquan



Den Weg des Himmels mit
beiden Füßen auf der Erde gehen

Mit einem Interview mit Willigis Jäger

Bei Lotus-Press ist von Klemens Speer außerdem lieferbar:

Zen und Kontemplation - Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und
Lebensweg

Taijiquan und Qigong - Meditation in Bewegung als Übungs- und
Lebensweg

Taijiquan und Qigong - Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn

Taijiquan und Qigong - Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und
Lebenswegs

Spiritualität - Die Übungswege als Motor der Entwicklung

Klemens J.P. Speer
Melitta van der Vliet-Fuchs

Der Atem der Seele

Die spirituelle Dimension der bewegten
Meditation im Qigong und Taijiquan



LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Klemens J.P. Speer, Melitta van der Vliet-Fuchs: Der Atem der Seele - Die spirituelle Dimension der bewegten Meditation im Qigong und Taijiquan

Copyright © 2019 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt bei den Autoren.

ISBN-13: 978-3-945430-30-9

Übersicht

Einleitung

- 1 - Hinführung zum Thema: ein Erfahrungsbericht**
- 2 - Philosophie, Religion und Spiritualität**
- 3 - Taiji-Qigong: bewegte Meditation – aus östlicher und westlicher Sicht**
- 4 - Übungsreihen zur bewegten Meditation aus dem Taiji-Qigong**
- 5 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Übungswege in den Weltreligionen**
- 6 - Meditation im Rahmen der Integralen Philosophie nach Ken Wilber**
- 7 - Interview mit Willigis Jäger**

Nachwort und Danksagung

Zitatenverzeichnis

Literaturverzeichnis

Bildnachweis

Auch von Klemens J.P. Speer

Inhalt

Einleitung.....	8
1 - Hinführung zum Thema: ein Erfahrungsbericht.....	10
2 - Philosophie, Religion und Spiritualität.....	16
2.1 - Philosophischer Disput.....	16
2.2 - Religion und Kultur.....	17
2.3 - Das Christentum: Unterwegs sein.....	18
2.4 - Der Daoismus: Im Fluss sein.....	21
2.5 - Vergleich Christentum und Daoismus.....	26
2.6 - Spiritualität und Sehnsucht nach Ganzheit.....	30
2.7 - Die Mystik in den Weltreligionen.....	37
2.8 - Spiritualität in den Alltag bringen.....	58
3 - Taiji: bewegte Meditation – aus östlicher und westlicher Sicht	61
3.1 - Daoistische Naturphilosophie und spirituelle Einheitserfahrung.....	61
3.2 - Magisch-mythische Aspekte im Daoismus.....	67
3.3 - Entspannung und Gesundheit.....	74
3.4 - Kampfkunst und Boxen mit dem eigenen Schatten.....	78
3.5 - Haltungs- und Bewegungsprinzipien.....	80
4 - Übungsreihen zur bewegten Meditation aus dem Taiji-Qigong	87
4.1 - Gebärden und Piktogramme.....	88
4.2 - Qi und die Harmonielehre der TCM.....	90
4.3 - Übungsreihe: In Bewegung und Stille.....	94
4.4 - Übungsreihe: Die Harmonie.....	121
4.5 - Übungsreihe: Versenken und Wandeln.....	131
4.6 - Übungsreihe: Zwischen Himmel und Erde.....	148

5 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Übungswege in den Weltreligionen.....	188
5.1 - Taiji und andere Übungswege.....	188
5.2 - Spiritueller Daoismus und Taiji im Alltag.....	193
5.3 - Inkulturation in den christlich geprägten Westen.....	194
5.4 - Transkonfessionelle Spiritualität in der globalen Gesellschaft.....	196
6 - Meditation im Rahmen der Integralen Philosophie nach Ken Wilber.....	198
6.1 - Integrale Philosophie und Entwicklung.....	199
6.2 - Zur Integralen Entwicklung bewegter und sitzender Meditation.....	201
6.3 - Integrale Entwicklung und Schattenarbeit.....	202
6.4 - Aspekte einer Integralen Philosophie für sitzende und bewegte Meditation.....	205
6.5 - Taiji im Einklang der Integralen spirituellen Philosophie	214
7 - Interview mit Willigis Jäger.....	218
Nachwort und Danksagung.....	223
Zitatenverzeichnis.....	226
Literaturverzeichnis.....	229
Bildnachweis.....	234
Autorenportraits.....	236
Auch von Klemens J.P. Speer.....	238

Einleitung

Die heutige globalisierte und digitalisierte Welt ist durch ein faszinierendes Netzwerk miteinander verbunden, aber auch von Reizüberflutung, Lärm, Stress, unendlichen Entscheidungsmöglichkeiten und Ansprüchen geprägt.

Die einheitsstiftenden religiösen und ideologischen Strömungen haben seit den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts an Einfluss verloren. In einer Kultur der Unübersichtlichkeit (Habermas) und Individualisierung ist das Selbst jedes Einzelnen herausgefordert, authentische Entscheidungen zu treffen und dem Leben einen eigenen Sinn zu geben [1]. Menschen springen mehrmals am Tag zwischen verschiedenen Welten und Rollen hin und her. Zeitmanagement und Selbstoptimierung werden nötig, um den oft übervollen Terminkalender zu bewältigen.

Zugleich nimmt das Bedürfnis nach innerlicher Ruhe, Einssein, Stimmigkeit und persönlichem Wachstum zu. Meditationszentren sprießen aus dem Boden, Mindfulness-Kurse und Auszeiten im Kloster sind im Trend. Religion und Konfession werden häufig ergänzt oder ersetzt durch eine breitere spirituelle Suche.

In zahlreichen Büchern und Zeitschriften wird die Mentalität des immer mehr, immer schneller und ständig erreichbar sein aufgegriffen, vor Burnout gewarnt und ein großes Spektrum an Entspannungsmethoden aufgezeigt. Neben dem schon lange im Westen praktizierten Yoga hat unter vielen anderen Angeboten auch das aus China stammende Taiji bzw. Taijiquan und Qigong mit seinem langsamen, meditativen Charakter hier Einzug gehalten und einen festen Platz gefunden.

Diese Art der bewegten Meditation und die darin zu findende spirituelle Dimension bildet den Schwerpunkt dieses Buches.

Hinführend zum Thema gebe ich erst einen Erfahrungsbericht zu meiner persönlichen spirituellen Suche und wie ich auf diesem Weg

zur bewegten Meditation des Taiji und Qigong gekommen bin (Kap. 1). Danach beschreibe ich Ausgangspunkte der christlichen Religion und Kultur sowie der daoistischen Weisheitslehre und wie sich beide ergänzen und bereichern können (Kap. 2.1 bis 2.5). Dann schlage ich den Bogen zum Begriff Spiritualität (Kap. 2.6) und zur Mystik in den großen Weltreligionen, die alle einen körperlich-geistigen Übungsweg kennen, der zu Mitgefühl und Allverbundenheit mit allem Leben führt (Kap. 2.7). Der Bezug zum Alltag wird in Kapitel 2.8 hergestellt.

Anschließend richtet mein Lehrer Klemens Speer den Fokus auf die bewegte Meditation aus der chinesischen Tradition des Taiji und Qigong (Kap. 3).

In Kapitel 4 stelle ich Übungsreihen zur bewegten Meditation vor, mit Beschreibungen zum äußeren Ablauf und zur Symbolik der Figuren.

Klemens Speer erweitert unsere Ausführungen in Richtung Ost-West-Dialog der Weltreligionen (Kap. 5). Darüber hinaus erläutert er die Notwendigkeit der Einbindung der meditativen Praxis in den eigenen Alltag und in das gesellschaftliche Umfeld. Dafür stellt er das umfassende Modell einer integralen Philosophie von Ken Wilber vor (Kap. 6).

Abrundend folgt ein Interview mit Pater und Zen-Meister Willigis Jäger. Er beantwortet Fragen zu Mystik und Spiritualität sowie zur Inkulturation einer östlichen Tradition in den Westen (Kap. 7).

*Didam, im Januar 2019
Melitta van der Vliet-Fuchs*

1 - Hinführung zum Thema: ein Erfahrungsbericht

Von Melitta van der Vliet-Fuchs

Einfach dasein, im Augenblick verweilen können ohne Absicht - die Kraft spüren, die aus der wachen Aufmerksamkeit und inneren Ruhe erwächst - der Akku kann sich wieder aufladen und die Seele atmet auf.

Diese Erfahrung machte ich zum ersten Mal (in den 70er Jahren) in der ökumenischen Klostersgemeinschaft von Taizé¹ in Frankreich. Sitzend auf dem Boden in der großen Kirche ohne Bänke, meditatives Licht, Ikonen, kurze sich wiederholende vierstimmige Gesänge, 10 Minuten gemeinsame Stille während der Andacht, keine Predigt, sondern kurze Texte und Gebete in verschiedenen Sprachen und tagsüber inhaltliche Impulse und Austausch in kleinen Gesprächsgruppen. Ein intensives Gefühl des Willkommenseins, des Ganz-bei-mir-Seins, und zugleich der Gemeinschaft und Verbundenheit mit so vielen anderen Besuchern aus verschiedensten Ländern, stellte sich ein.

Die Brüder von Taizé laden vor allem Jugendliche ein, um eine Woche in ihrem Klostersrhythmus mit zu leben und zu erfahren, wie die Einheit von „Kampf und Kontemplation“ oder anders gesagt von Engagement in der Welt und sich Nähren aus den Quellen des Glaubens gelebt werden kann. Noch viele Male kehrte ich, vor allem während meiner Studienzeit, an diesen Ort zurück, manchmal verbrachte ich eine ganze Woche im Schweigen.

Aufgewachsen bin ich in der evangelisch-lutherischen Kirche. Die Feste des Kirchenjahres und christlichen Rituale gaben Struktur und Geborgenheit. Der schmetternde Klang des Posaunenchores sorgte so manches Mal für ein tiefes Ergriffensein. Dagegen blieben mir die langen Predigten von hoher Kanzel herab meist unverständlich. Den-

¹Taizé ist eine ökumenische Klostersgemeinschaft in Frankreich, die vor allem Jugendliche aus aller Welt anzieht, da sie dort in einer unkonventionellen, mystisch orientierten Kirche Raum für Besinnung und Austausch finden.

ken in Gut und Böse, Schuld und Versuchung und der unterschwellig erhobene Zeigefinger ließen mich in meiner Jugend der Kirche den Rücken zuwenden. Ich suchte Tiefgang in Philosophie und Pädagogik u.a. von Hermann Hesse, Jean Jaques Rousseau und Maria Montessori. In dieser Zeit entschied ich mich für den Beruf der Grundschullehrerin.

Als ich das elterliche Haus verließ, besuchte ich mit meiner katholischen Studienfreundin regelmäßig eine katholische Messe. Hier hatte das Zweite Vatikanische Konzil für frischen Wind gesorgt. Es gab neue Lieder, moderne Kirchenräume und kurze verständliche, inspirierende Predigten auf Augenhöhe. Tief beeindruckt war ich vom „Geheimnis des Glaubens“, das hier gefeiert wurde. Die lange Zeremonie der Eucharistie empfand ich als wohltuende Zeit der persönlichen Stille und Besinnung. In der für mich anfänglich so befremdenden Haltung des Kniens lernte ich, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und bei mir selbst anzukommen.

Mein Horizont weitete sich erneut, als ich Anfang der 80er Jahre ein halbes Jahr in Indien/Bombay verbrachte und regelmäßig einen christlichen Ashram besuchte. Hier war Glaube vor allem spontaner Ausdruck für Lebendigkeit, Lebensfreude und Buntheit des Lebens. Alle Sinne wurden angesprochen durch duftende Blumengirlanden, Melodie- und Schlaginstrumente, farbenfrohe Saris, Tanzgebärden und nicht zuletzt durch das fröhliche Gezwitscher der Vögel, die ungehindert rein- und rausfliegen konnten.

Ende der 80er Jahre zog ich mit meinem (holländischen) Mann in die calvinistisch geprägten Niederlande. In dem kleinen Festungsstädtchen Montfoort bei Utrecht schlossen wir uns der reformierten Kirchengemeinde an. Hier lernte ich einen stark rational geprägten Glauben kennen. Nüchterne, integre Kirchengänger hatten fundierte Bibelkenntnisse und engagierten sich in Wort und Tat in der eigenen Gemeinde und darüber hinaus für die Welt. Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung waren hoch aktuell.

Calvins Überzeugung von „Sola Scriptura“ (nur das Wort, die Bibel) manifestierte sich im einfachen, schmucklosen Kirchenraum und

dem prominenten Platz der Predigt mit gründlicher exegetischer Unterbauung. Ich staunte über die Selbstverständlichkeit des zweimaligen sonntäglichen Kirchenbesuches: ein morgendlicher Hauptgottesdienst und ein abrundender Abendgottesdienst.

Dem biblischen Auftrag folgend brachten wir unsere Talente ein. Mein Mann, dem alles sehr vertraut war, unterstützte die Jugendarbeit und Entwicklungshilfe. Und unter meiner Leitung kam der Kinderchor der Gemeinde wieder zum Blühen. Unbemerkt lief der Terminkalender voll und oft fehlte an Wochenenden leider die Zeit, um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Auch als wir später in Richtung deutsche Grenze umzogen, arbeiteten wir in einer vergleichbaren protestantischen Gemeinde mit: in der Kinder- und Jugendarbeit (wo jetzt unsere Tochter heranwuchs) sowie in Diakonie, Kirchenvorstand und Chor.

Ein Gegenpol zum intensiven kirchlichen Engagement formte meine dreijährige Weiterausbildung zur Montessori-Lehrerin in Utrecht. Und hier fand ich sie wieder – die (lebendige) Stille im Schulgebäude, die Maria Montessori für so wichtig erachtete in der Entwicklung des jungen Kindes. So bewegten sich 150 Kinder in der kleinen Schule still im Klassenzimmer und durch die Gänge, arbeiteten allein oder in kleinen Gruppen an Tischen oder auf dem Boden. Ich wurde tief berührt von dem würdevollen, entspannten und aufrechten Gang dieser kleinen Persönlichkeiten und den strahlenden Augen, wenn sie ihr eigenes Lernmaterial auswählten und sich mit allen Sinnen die Welt erschlossen.

Als unsere Tochter im Jahr 2003 in die Schule kam, suchte ich nach Möglichkeiten, wieder etwas für mich selbst zu tun und den inneren Akku gründlich aufzuladen, am liebsten in Deutschland. Ich stieß auf eine wöchentliche Zen-Meditationsgruppe. Aber das lange statische Sitzen auf dem Meditationshocker gelang mir auch nach längerem Üben nicht. Meine Knie und mein steifer Rücken reagierten mit anhaltenden Schmerzen und mir wurde bewusst, dass ich meinen Körper über viele Jahre vernachlässigt hatte.