

Symbol der aufsteigenden Schlange. National Museum Baku, frühe Eisenzeit,  
Foto: Jäger 2019

## Inhalt

Heinrich von Kleist:  
Über das Marionettentheater

Dao De Ging (Auszüge)

Chuang Dse / Zhuangzi (Zitate)

Takuan Sōhō:  
Bewegungslos bewegte Weisheit

Klassische Schriften des Taiji

### Statt einer Einleitung

- „Wir kennen nur allein die Existenz unserer Empfindungen, Vorstellungen, Gedanken. “Es denkt” sollte man sagen, so wie man sagt: “Es blitzet”. Zu sagen “Cogito” ist schon zuviel.“ Georg Christoph Lichtenberg, 1742-1799
- Aufrecht statt aufgerichtet! Die Lebenskunst ist der Kunst des Ringens ähnlicher als der Tanzkunst, insofern nämlich, dass man gegenüber Schicksalsschlägen und Ereignissen, die man nicht vorhersagen kann, kampfbereit und fest dastehen muss. Marcus Aurelius (121-180)
- Fast is fine but, accuracy is final. You must learn to be slow in a

hurry.

Never use complicated motion in actual combat. Get your gun out of the holster just as fast as you can, and then take your sweet time aiming.  
Wyatt Earp, 1848-1929

- Meditation und Bewegung sind eins. Reinhold Messmer
- Habe nie arglistige Gedanken. ... Übe dich unablässig darin, deinem Weg zu folgen. ... Mache dich vertraut mit allen Techniken und Künsten. ... Studiere die Wege und Tätigkeiten vieler Berufe. ... Lerne in allen Dingen Gewinn und Verlust zu unterscheiden. ... Entwickle deine Fähigkeit, Dinge auf den ersten Blick zu durchschauen. ... Bemühe dich, das Wesen auch dessen zu erkennen, das unsichtbar bleibt. ... Vernachlässige nie deine Aufmerksamkeit auch gegenüber den kleinsten Dingen. ... Halte dich nicht mit nutzlosen Beschäftigungen auf. ... Myamoto Musashi, 1584–1645
- Soll mein Auge die Farbe sehen, so muss es ledig sein aller Farbe. ... Laß dich, das ist dein bestes! ... Gott ist ein Gott der Gegenwart. ... Du stehst bei den Dingen, nicht aber stehen die Dinge in Dir. ... Die aber stehen besorgt (in rechter Sorge), die in all ihrem Tun (Tätigsein) unbehindert (und ausgerichtet) stehen. Meister Ekkhard (1250-1328)
- Das Funkeln der Sonne, n den Augen des Falken, der sich auf meiner Hand niedersetzt. japanisches Haiku

## Über das Marionettentheater

Heinrich von Kleist (1777-1811)

Als

ich den Winter 1801 in M ... zubrachte, traf ich daselbst eines Abends, in einem öffentlichen Garten, den Herrn C. an, der seit kurzem, in dieser Stadt, als erster Tänzer der Oper, angestellt war, und bei dem Publikum außerordentliches Glück machte.

Ich

sagte ihm, daß ich erstaunt gewesen wäre, ihn schon mehrere Mal in einem Marionettentheater zu finden, das auf dem Markte zusammengezimmert worden war, und den Pöbel, durch kleine dramatische Burlesken, mit Gesang und Tanz durchwebt, belustigte.

Er versicherte mir, daß ihm die Pantomimik dieser Puppen viel Vergnügen machte, und ließ nicht undeutlich merken, daß ein Tänzer, der sich ausbilden wolle, mancherlei von ihnen lernen könne.

Da diese Äußerung mir, durch die Art, wie er sie vorbrachte, mehr, als ein bloßer Einfall schien, so ließ ich mich bei ihm nieder, um ihn über die Gründe, auf die er eine so sonderbare Behauptung stützen könne, näher zu vernehmen.

Er fragte mich, ob ich nicht, in der Tat, einige Bewegungen der Puppen, besonders der kleineren, im Tanz sehr graziös gefunden hatte.

Diesen Umstand könnt ich nicht leugnen. Eine Gruppe von vier Bauern, die nach einem raschen Takt die Ronde tanzte, hätte von Teniers nicht hübscher gemalt werden können.

Ich erkundigte mich nach dem Mechanismus dieser Figuren, und wie es möglich wäre, die einzelnen Glieder derselben und ihre Punkte, ohne Myriaden von Fäden an den Fingern zu haben, so zu regieren, als es der Rhythmus der Bewegungen, oder der Tanz, erfordere? Er antwortete, daß ich mir nicht vorstellen müsse, als ob jedes Glied einzeln, während der verschiedenen Momente des Tanzes, von dem Maschinisten gestellt und gezogen würde.

Jede Bewegung, sagte er, hätte einen Schwerpunkt; es wäre genug, diesen, in dem Innern der Figur, zu regieren; die Glieder, welche nichts als Pendel wären, folgten, ohne irgend ein Zutun, auf eine mechanische Weise von selbst.

Er  
setzte hinzu, daß diese Bewegung sehr einfach wäre; daß jedesmal, wenn der Schwerpunkt in einer graden Linie bewegt wird, die Glieder schon Kurven beschrieben; und daß oft, auf eine bloß zufällige Weise erschüttert, das Ganze  
schon in eine Art von rhythmische Bewegung käme, die dem Tanz ähnlich wäre.

Diese  
Bemerkung schien mir zuerst einiges Licht über das Vergnügen zu werfen, das er  
in dem Theater der Marionetten zu finden vorgegeben hatte. Inzwischen ahndete  
ich bei weitem die Folgerungen noch nicht, die er späterhin daraus ziehen würde.

Ich  
fragte ihn, ob er glaubte, daß der Maschinist, der diese Puppen regierte, selbst ein Tänzer sein, oder wenigstens einen Begriff vom Schönen im Tanz haben  
müsse?

Er  
erwiderte, daß wenn ein Geschäft, von seiner mechanischen Seite, leicht sei,  
daraus noch nicht folge, daß es ganz ohne Empfindung betrieben werden könne.

Die  
Linie, die der Schwerpunkt zu beschreiben hat, wäre zwar sehr einfach, und, wie  
er glaube, in den meisten Fällen, gerad. In Fällen, wo sie krumm sei, scheine  
das Gesetz ihrer Krümmung wenigstens von der ersten oder höchstens zweiten Ordnung; und auch in diesem letzten Fall nur elliptisch, welche Form der Bewegung den Spitzen des menschlichen Körpers (wegen der Gelenke) überhaupt die  
natürliche sei, und also dem Maschinisten keine große Kunst koste, zu verzeichnen.

Dagegen  
wäre diese Linie wieder, von einer andern Seite, etwas sehr

Geheimnisvolles.

Denn sie wäre nichts anders, als der Weg der Seele des Tänzers; und er zweifle, daß sie anders gefunden werden könne, als dadurch, daß sich der Maschinist in den Schwerpunkt der Marionette versetzt, d. h. mit ändern Worten, tanzt.

Ich

erwiderte, daß man mir das Geschäft desselben als etwas ziemlich Geistloses vorgestellt hätte: etwa was das Drehen einer Kurbel sei, die eine Leier spielt.

Keineswegs,

antwortete er. Vielmehr verhalten sich die Bewegungen seiner Finger zur Bewegung der daran befestigten Puppen ziemlich künstlich, etwa wie Zahlen zu ihren Logarithmen oder die Asymptote zur Hyperbel.

Inzwischen

glaube er, daß auch dieser letzte Bruch von Geist, von dem er gesprochen, aus den Marionetten entfernt werden, daß ihr Tanz gänzlich ins Reich mechanischer Kräfte hinübergespielt, und vermittelst einer Kurbel, so wie ich es mir gedacht, hervorgebracht werden könne.

Ich

äußerte meine Verwunderung zu sehen, welcher Aufmerksamkeit er diese, für den Haufen erfundene, Spielart einer schönen Kunst würdige. Nicht bloß, daß er sie einer höheren Entwicklung für fähig halte: er scheine sich sogar selbst damit zu beschäftigen.

Er

lächelte, und sagte, er getraue sich zu behaupten, daß wenn ihm ein Mechanikus, nach den Forderungen, die er an ihn zu machen dächte, eine Marionette bauen wollte, er vermittelst derselben einen Tanz darstellen würde, den weder er, noch irgend ein anderer geschickter Tänzer seiner Zeit, Vestris selbst

nicht  
ausgenommen, zu erreichen imstande wäre.

Haben

Sie, fragte er, da ich den Blick schweigend zur Erde schlug: haben Sie von jenen mechanischen Beinen gehört, welche englische Künstler für Unglückliche  
Unglückliche  
verfertigen, die ihre Schenkel verloren haben?

Ich

sagte, nein: dergleichen wäre mir nie vor Augen gekommen.

Es

tut mir leid, erwiderte er; denn wenn ich Ihnen sage, daß diese Unglücklichen  
Unglücklichen  
damit tanzen, so fürchte ich fast, Sie werden es mir nicht glauben. – Was sag  
sag  
ich, tanzen? Der Kreis ihrer Bewegungen ist zwar beschränkt; doch diejenigen,  
gen,  
die ihnen zu Gebote stehen, vollziehen sich mit einer Ruhe, Leichtigkeit  
und  
Anmut, die jedes denkende Gemüt in Erstaunen setzen.

Ich

äußerte, scherzend, daß er ja, auf diese Weise, seinen Mann gefunden habe.  
Denn  
derjenige Künstler, der einen so merkwürdigen Schenkel zu bauen imstande  
sei,  
würde ihm unzweifelhaft auch eine ganze Marionette, seinen Forderungen  
gemäß,  
zusammensetzen können.

Wie,

fragte ich, da er seinerseits ein wenig betreten zur Erde sah: wie sind denn  
denn  
diese Forderungen, die Sie an die Kunstfertigkeit desselben zu machen  
gedenken,  
bestellt?

Nichts,

antwortete er, was sich nicht auch schon hier fände; Ebenmaß,

Beweglichkeit,

Leichtigkeit – nur alles in einem höheren Grade; und besonders eine naturgemäßere Anordnung der Schwerpunkte.

Und

der Vorteil, den diese Puppe vor lebendigen Tänzern voraus haben würde?

Der

Vorteil? Zuvörderst ein negativer, mein vortrefflicher Freund, nämlich dieser,

daß sie sich niemals zierte. – Denn Ziererei erscheint, wie Sie wissen, wenn

sich die Seele (*vis motrix*) in irgend einem ändern Punkte befindet, als in dem

Schwerpunkt der Bewegung. Da der Maschinist nun schlechthin, vermittelt des

Drahtes oder Fadens, keinen ändern Punkt in seiner Gewalt hat, als diesen: so

sind alle übrigen Glieder, was sie sein sollen, tot, reine Pendel, und folgen

dem bloßen Gesetz der Schwere; eine vortreffliche Eigenschaft, die man vergebens bei dem größten Teil uns-rer Tänzer sucht.

Sehen

Sie nur die P ... an, fuhr er fort, wenn sie die Daphne spielt, und sich, verfolgt vom Apoll, nach ihm umsieht; die Seele sitzt ihr in den Wirbeln des

Kreuzes; sie beugt sich, als ob sie brechen wollte, wie eine Najade aus der Schule Bemins. Sehen Sie den jungen F . . . an, wenn er, als Paris, unter den

drei Göttinnen steht, und der Venus den Apfel überreicht: die Seele sitzt ihm

gar (es ist ein Schrecken, es zu sehen) im Ellenbogen.

Solche

Mißgriffe, setzte er abbrechend hinzu, sind unvermeidlich, seitdem wir von dem

Baum der Erkenntnis gegessen haben. Doch das Paradies ist verriegelt und der

Cherub hinter uns; wir müssen die Reise um die Welt machen, und sehen, ob es

vielleicht von hinten irgendwo wieder offen ist.

Ich

lachte. – Allerdings, dachte ich, kann der Geist nicht irren, da, wo keiner vorhanden ist. Doch ich bemerkte, daß er noch mehr auf dem Herzen hatte, und bat ihn, fortzufahren.

Zudem,

sprach er, haben diese Puppen den Vorteil, daß sie antigrav sind. Von der Trägheit der Materie, dieser dem Tanze entgegenstrebendsten aller Eigenschaften, wissen sie nichts: weil die Kraft, die sie in die Lüfte erhebt, größer ist, als jene, die sie an der Erde fesselt. Was würde unsre gute G ... darum geben, wenn sie sechzig Pfund leichter wäre, oder ein Gewicht von dieser Größe ihr bei ihren Entrechats und Pirouetten, zu Hülfe käme? Die Puppen brauchen den Boden nur, wie die Elfen, um ihn zu streifen, und den Schwung der Glieder, durch die augenblickliche Hemmung neu zu beleben; wir brauchen ihn, um darauf zu ruhen, und uns von der Anstrengung des Tanzes zu erholen: ein Moment, der offenbar selber kein Tanz ist, und mit dem sich weiter nichts anfangen läßt, als ihn möglichst verschwinden zu machen.

Ich

sagte, daß, so geschickt er auch die Sache seiner Paradoxe führe, er mich doch nimmermehr glauben machen würde, daß in einem mechanischen Gliedermann mehr Anmut enthalten sein könne, als in dem Bau des menschlichen Körpers.

Er

versetzte, daß es dem Menschen schlechthin unmöglich wäre, den Gliedermann darin auch nur zu erreichen. Nur ein Gott könne sich, auf diesem Felde, mit der Materie messen; und hier sei der Punkt, wo die beiden Enden der ringförmigen Welt in einander griffen.



Ich

erstaunte immer mehr, und wußte nicht, was ich zu so sonderbaren Behauptungen sagen sollte.

Es

scheine, versetzte er, indem er eine Prise Tabak nahm, daß ich das dritte Kapitel vom ersten Buch Moses nicht mit Aufmerksamkeit gelesen; und wer diese erste Periode aller menschlichen Bildung nicht kennt, mit dem könne man nicht füglich über die folgenden, um wie viel weniger über die letzte, sprechen.

Ich

sagte, daß ich gar wohl wüßte, welche Unordnungen, in der natürlichen Grazie

des Menschen, das Bewußtsein anrichtet. Ein junger Mann von meiner Bekanntschaft hätte, durch eine bloße Bemerkung, gleichsam vor meinen Augen,

seine Unschuld verloren, und das Paradies derselben, trotz aller ersinnlichen

Bemühungen, nachher niemals wieder gefunden. – Doch, welche Folgerungen, setzte ich hinzu, können Sie daraus ziehen? Er fragte mich, welchen Vorfall ich meine?

Ich badete mich, erzählte ich, vor etwa drei Jahren, mit einem jungen Mann, über dessen Bildung damals eine wunderbare Anmut verbreitet war. Er mochte ohngefähr in seinem sechzehnten Jahre stehn, und nur ganz von fern ließen sich, von der Gunst der Frauen herbeigerufen, die ersten Spuren von Eitelkeit erblicken. Es traf sich, daß wir grade kurz zuvor in Paris den Jüngling gesehen hatten, der sich einen Splitter aus dem Fuße zieht; der Abguß der Statue ist bekannt und befindet sich in den meisten deutschen Sammlungen. Ein Blick, den er in dem Augenblick, da er den Fuß auf den Schemel setzte, um ihn abzutrocknen, in einen großen Spiegel warf, erinnerte ihn daran; er lächelte und sagte mir, welche Entdeckung er gemacht habe. In der Tat hatte ich, in eben diesem Augenblick, dieselbe gemacht; doch sei es, um die Sicherheit der Grazie, die ihm beiwohnte, zu prüfen, sei es, um seiner Eitelkeit ein wenig heilsam zu begegnen: ich lachte und erwiderte – er sähe wohl Geister! Er errötete, und hob den Fuß zum zweitenmal, um es mir zu zeigen; doch der Versuch, wie sich leicht hätte voraussehen lassen, mißglückte. Er hob verwirrt den Fuß zum dritten

und vierten, er hob ihn wohl noch zehnmal: umsonst! er war außerstand, dieselbe Bewegung wieder hervorzubringen – was sag ich? die Bewegungen, die er machte, hatten ein so komisches Element, daß ich Mühe hatte, das Gelächter zurückzuhalten: Von diesem Tage, gleichsam von diesem Augenblick an, ging eine unbegreifliche Veränderung mit dem jungen Menschen vor. Er fing an, tagelang vor dem Spiegel zu stehen; und immer ein Reiz nach dem anderen verließ ihn. Eine unsichtbare und unbegreifliche Gewalt schien sich, wie ein eisernes Netz, um das freie Spiel seiner Gebärden zu legen, und als ein Jahr verfloßen war, war keine Spur mehr von der Lieblichkeit in ihm zu entdecken, die die Augen der Menschen sonst, die ihn umringten, ergötzt hatte. Noch jetzt lebt jemand, der ein Zeuge jenes sonderbaren und unglücklichen Vorfalles war, und ihn, Wort für Wort, wie ich ihn erzählt, bestätigen könnte. Bei dieser Gelegenheit, sagte Herr C. freundlich, muß ich Ihnen eine andere Geschichte erzählen, von der Sie leicht begreifen werden, wie sie hierher gehört.

Ich befand mich, auf meiner Reise nach Rußland, auf einem Landgut des Herrn v. G., eines livländischen Edelmanns, dessen Söhne sich eben damals stark im Fechten übten. Besonders der ältere, der eben von der Universität zurückgekommen war, machte den Virtuosen, und bot mir, da ich eines Morgens auf seinem Zimmer war, ein Rapier an. Wir fochten; doch es traf sich, daß ich ihm überlegen war; Leidenschaft kam dazu, ihn zu verwirren; fast jeder Stoß, den ich führte, traf, und sein Rapier flog zuletzt in den Winkel. Halb scherzend, halb empfindlich, sagte er, indem er das Rapier aufhob, daß er seinen Meister gefunden habe: doch alles auf der Welt finde den seinen, und fortan wolle er mich zu dem meinigen führen. Die Brüder lachten laut auf, und riefen: Fort! fort! In den Holzstall herab! und damit nahmen sie mich bei der Hand und führten mich zu einem Bären, den Herr v. G., ihr Vater, auf dem Hofe aufziehen ließ.

Der Bär stand, als ich erstaunt vor ihn trat, auf den Hinterfüßen, mit dem Rücken an einem Pfahl gelehnt, an welchem er angeschlossen war, die rechte Tatze schlagfertig erhoben, und sah mir ins Auge: das war seine Fechterpositur. Ich wußte nicht, ob ich träumte, da ich mich einem solchen Gegner gegenüber sah; doch: stoßen Sie! stoßen Sie! sagte Herr v. G. ... und versuchen Sie, ob Sie ihm eins beibringen können! Ich fiel, da ich mich ein wenig von meinem Erstaunen erholt hatte, mit dem Rapier auf ihn aus; der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Ich versuchte ihn durch Finten zu verführen; der Bär rührte sich nicht. Ich fiel wieder, mit einer augenblicklichen Gewandtheit, auf ihn aus, eines Menschen Brust würde ich ohnfehlbar getroffen haben: der Bär machte eine

ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Jetzt war ich fast in dem Fall des jungen Herrn v. G. . . Der Ernst des Bären kam hinzu, mir die Fassung zu rauben, Stöße und Finten wechselten sich, mir triefte der Schweiß: umsonst! Nicht bloß, daß der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein: Äug in Auge, als ob er meine Seele darin lesen könnte, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.

Glauben

Sie diese Geschichte? Vollkommen! rief ich, mit freudigem Beifall; jedwedem Fremden, so wahrscheinlich ist sie: um wie viel mehr Ihnen!

Nun, mein vortrefflicher Freund, sagte Herr C., so sind Sie im Besitz von allem, was nötig ist, um mich zu begreifen. Wir sehen, daß in dem Maße, als, in der organischen Welt, die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. – Doch so, wie sich der Durchschnitt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punkts, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der ändern Seite einfindet, oder das Bild des Hohlspiegels, nachdem es sich in das Unendliche entfernt hat, plötzlich wieder dicht vor uns tritt: so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein; so, daß sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewußtsein hat, d.h. in dem Gliedermann, oder in dem Gott.

Mithin,

sagte ich ein wenig zerstreut, müßten wir wieder von dem Baum der Erkenntnis

essen, um in den Stand der Unschuld zurückzufallen?

Allerdings,

antwortete er; das ist das letzte Kapitel von der Geschichte der Welt.

**Dao**

**De Ging**

Mündlich überlieferte Textsammlung mehrerer Autoren, um das sechste bis fünfte Jahrhundert v.u.Z. (Wiki: Daodejing).

*„Als er siebzig war und war gebrechlich drängte es den Lehrer*

*doch nach Ruh denn die Güte war im Lande wieder einmal schwächlich und die Bosheit nahm an Kräften wieder einmal zu und er gürtete den Schuh. ...“ Bert Brecht. Die Entstehung des Buches Daodejing auf dem Weg des Laotse in die Emigration*

Je nach Bezugsquelle und Übersetzer werden sinn und Begriffe sehr unterschiedlich interpretiert. insbesondere das “Dao”:

- „Können wir weisen den Weg, wäre es kein ewiger Weg ...“ (Debon, Grundlage von Wang Bi um 250 n.u.Z).
- „Die Bahn der Bahnen ist nicht die Alltagsbahn ...“ (Ular, Grundlage von Wang Bi um 250 n.u.Z). .
- “Ist die Führerin des Alls in Worten anführbar, so ist es nicht die ewige Führerin ...“ (Rousselle auf der Basis älterer Fassungen vor Wang Bi).
- „Ein Dao von dem man reden kann, ist kein beständiges Dao ...“ (Gerstner. Ein Vergleich Wang Bi mit den Mawangdui-Grabtexten um 160 v.u.Z. und der kurzen Bambusstäbchenfassung um 200 v.u.Z.).

Die folgende Zitate stammen aus der Übersetzung von Günther Debon (Reclam 1997)

... Das höchste Gute gleicht dem Wasser.  
Des Wassers Gutsein: Es nützt den zehntausend Wesen,  
Aber macht ihnen nichts streitig;  
Es weilt an Orten,  
Die die Menge der Menschen verabscheut.  
Darum ist es nahe dem *Weg (Dao)*.  
Gut ist beim Wohnen: der Grund (die Erde).  
Gut ist beim Sinnen: die Tiefe (der Abgrund).  
Gut ist beim Geben: die Menschlichkeit (Menschenliebe).  
Gut ist beim Reden: die Wahrheit (Treulichkeit).  
Gut ist beim Herrschen: die Ordnung (Regelung).  
Gut ist beim Wirken: die Fähigkeit.  
Gut beim Bewegen: die rechte Zeit.  
...  
Speichen dreimal zehn auf einer Nabe stehn.  
Eben dort, wo sie nicht sind,

Ist des Wagens Brauchbarkeit.  
Man knetet Ton zurecht zum Trinkgerät:  
Eben dort, wo keiner ist,  
Ist des Gerätes Brauchbarkeit.  
Man meißelt Tür und Fenster aus zur Wohnung.  
Eben dort, wo nichts ist,  
Ist der Wohnung Brauchbarkeit.

...

Erkennst du das Da-Sein als einen Gewinn,  
Erkenne: Das Nicht-Sein macht brauchbar.

...

Erkennt den Mann in Euch!  
Bewahrt das Weib in Euch!  
So seid ihr das Strombett und kehrt wieder heim zur ersten Kindheit.  
Erkennt eure Helle,  
Bewahrt euer Dunkel!  
So seid ihr dem Erdreich ein Maß...

...

Das Feste, Starke ist des Todes Begleiter;  
Das Weiche, Schwache des Lebens Begleiter.

...

Sind die Waffen stark, dann siegen sie nicht.  
Sind die Bäume stark, dann werden sie gefällt.  
Das Starke, Große liegt dar nieder;  
Das Weiche, Schwache ist hochgestellt

...

Des Himmels Weg, wie gleicht er dem Bogenspannen!  
Was hoch ist, wird niedergedrückt;  
Was tief ist, nach oben gezogen;  
Was zu viel ist, wird vermindert;  
Was unzureichend, wird aufgewogen.  
So auch des Himmels Weg:  
Er mindert das, was zu viel,  
Und wiegt auf, was unzureichend ist.

...

Nichts auf Erden ist so weich und schwach wie das Wasser.  
Dennoch, im Angriff auf das Feste und Starke wird es durch nichts besiegt:  
Das Nicht-Sein macht ihm dies leicht.

...

Schwaches besiegt das Starke;  
Weiches besiegt das Harte.

Niemand auf Erden, der das nicht weiß, niemand, der ihm zu folgen vermag.

...

Wahre Worte klingen oft wie Widerspruch (Gegensinn)

## **Chuang Dse / Zhuangzi**

geboren vor 2.400 Jahren in China

Zhuangzi war die erste historisch belegbare Persönlichkeit der Dao-Philosophie. Die hier zusammengestellten Zitate stammen aus:

- Mind your own business. Follow along with the nature of things and admit no personal preference.
- Seeing uselessness how could I ever come to grief
- A weapon is useful but uselessness can do no harm ...
- The best thing to do: Sit and forget.
- When a sage governs all he does: he sets things upright before acting, and then makes sure that they do what they can.
- Merely situate yourself in non action and things will evolve by themselves. Release your mind and free your spirit. Be impassively soulless.
- The breathing of the true man is from his heels – the breathing of the common man is from his throat.
- Blowing and breathing, exhaling and inhaling, expelling the old and taking in the new, bear strides and bird stretches – all this is merely indicative of the desire of longevity. But it is favoured by scholars who channel the vital breath and flex muscles and joints, men who nourish the physical form ... but if someone could be lofty without having ingrained opinions, cultivate himself without humaneness and righteousness, govern without merit or fame, be idle without rivers or lakes and live long without channelling and flexions, he would forget everything, yet he would possess everything. His tranquillity would be unlimited ... Therefore "placidity, mildness, quietude, indifference, emptiness, non being and non action – these are the roots of heaven and earth, the substance of the Way and virtue...
- Do not withdraw and hide yourself- Do not go forth and flaunt yourself

– Stand stock still in the centre – If a person can meet these three conditions -His fame will certainly be absolute.

- Being neither praised nor rebuked – one moment a dragon and the next moment a serpent, he evolves together with the times – and is unwilling to act for his own sake – one moment rising and the next moment descending – taking harmony as his measure
- Preserve your form – protect your life – do not let your thoughts be agitated – ... misfortune does not arrive – nor does fortune come – when there is neither misfortune nor fortune how can there be human calamities
- A cook was cutting up an ox for Lord Wenhui: ... I used the cleaver nineteen years and it is still new. Between the joints there are spaces, but the edge of the blade has no thickness. Since I am inserting something without any thickness into an empty space, there will certainly be lots of room for the blade to play around in... I cautiously restrain myself, focus my vision and slow my motion ... then with an imperceptible movement of the cleaver – plop – and the flesh is already separated ...
- In the grand beginning there was only non being but no being and no names. Out of it arose the One. There was one but there was still no form. That which had no form was divided, yet there was no separation. This is called destiny. Through stasis and movement things were born. As things completed, various configurations were produced. These are called forms. The bodily form protect the spirit. Form and spirit each have their own usages. This is called nature.
- If a drunk man falls from a carriage even if it is going very fast, he will not die. His bones and joint are the same as those of other people, but the injuries he receives are different. It's because his spirit is whole. He was not aware of getting in the carriage, nor was he aware of falling out of it. Life and death, alarm and fear do not enter his breast. Therefore he confronts things without apprehension. If someone who has gotten the wholeness from wine like this, how much more so would one be who gets his wholeness from heaven.
- Carrying cicadas at the end of a long sticky pole: ... I position my body as though it were an erect stump with twisted roots. I hold my arms as though they were the branches of a withered tree. I am only aware of the pole. I concentrate my spirit. I neither turn around nor to the side and wouldn't exchange the wings of a cicada for all the myriad things ... a good swimmer forgets about the water ... he who competes for a piece of tile displays all of his skill, he who competes for a belt buckle gets

nervous, he who competes for gold gets flustered. His skill is still the same, but there is something that distracts him and causes him to focus on externals. Whoever focuses on externals will be clumsy inside.

- A shoe fits when you forget about your foot. A belt fits, when you forget about your waist. The mind fits when you forget about right or wrong. Opportunity fits when there is no internal transformation or external imitation. One begins with what fits and never experiences what doesn't fit has the fitness that forgets about what fits ...

## Quelle:

- Early Taoist tales of Chuang Tzu: Wandering on the Way, Victor C. Mayr, Hawai 1994
- Ausführliche deutsche Übersetzungen und Interpretationen : Wohlfahrt – Zhunagzi

## Fudóchishinmyóroku: Die geheimnisvolle Aufzeichnung von der bewegungslosen Weisheit

Takuan Sōhō, 1573-1645



Möglichkeiten körperlicher Kommunikation (Kupferstiche von Albrecht Dürer)

Di  
e  
Pl  
ag  
e  
de  
s  
Ve  
rw  
ei  
le  
ns  
in  
de  
r  
Un



wi  
ss  
en  
he  
it  
De  
r  
Au  
sd  
ru  
ck  
Un  
wi  
ss  
en  
he  
it  
me  
in  
t  
da  
s  
Ni  
ch  
tv  
or  
ha  
n-  
de  
ns  
ei  
n  
de  
r  
Er  
le  
uc  
ht  
un  
g,  
mi

th  
in  
Ve  
rb  
le  
nd  
un  
g.  
Or  
t  
de  
s  
Ve  
rw  
ei  
le  
ns  
me  
in  
t  
de  
n  
Or  
t,  
wo  
de  
r  
Ge  
is  
t  
an  
hã  
lt  
.

... Um in den Begriffen Eurer Kampfkunst zu sprechen: Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das ist mit Anhalten gemeint.

Wenn

aber in dem Augenblick, da Ihr das Schwert seht, welches Euch treffen will, Euer Geist nicht von ihm festgehalten wird und Ihr im Rhythmus des heransausenden Schwertes bleibt; wenn Ihr nicht daran denkt, Euren Gegner zu

treffen, und wenn keine Gedanken und Urteile bleiben; wenn in dem Augenblick,

da Ihr das heransausende Schwert seht, Euer Geist nicht im geringsten festgehalten

wird und Ihr augenblicklich handelt und dem Gegner das Schwert entwindet – so

wird das Schwert, das Euch niederstrecken sollte, Euer werden, und wird nun das

Schwert sein, das Euren Gegner niederstreckt.

Im

Zen nennt man das «den Speer packen und den Mann aufspießen, der dich aufspießen wollte». Der Speer ist eine Waffe. Hier geht es letztlich darum, daß

das Schwert, welches Ihr dem Widersacher entwindet, ein Schwert wird, das ihn

niederstreckt. Das ist es, was Ihr in Eurer Sprache «NichtSchwert» nennt.

Wenn

Euer Geist – sei es durch den Streich des Feindes oder Euren eigenen Stoß, sei

es durch den Mann, der den Hieb führt, oder durch das sausende Schwert, sei es

durch Position oder Rhythmus – in irgendeiner Weise abgelenkt wird, so stockt

Euer Handeln, und das kann bedeuten, daß Ihr erschlagen werdet.

Stellt

Ihr Euch dem Feind gegenüber, so wird Euer Geist von ihm gefesselt. Ihr solltet

Euren Geist nicht in Euch selbst festhalten, das tut man nur am Beginn der Schulung, wenn man noch ein Anfänger ist. Der Geist kann auch vom Schwert gefesselt werden. Wenn Ihr Euren Geist in den Rhythmus des Kampfes legt, so kann er auch davon gefesselt werden. Und wenn Ihr Euren Geist in Euer eigenes

Schwert legt, so kann er von Eurem eigenen Schwert gefesselt werden. Sobald

Euer Geist bei irgend etwas haltmacht, seid Ihr eine leere Schale. Ihr erinnert Euch gewiss selbst an solche Situationen. Sie sind im Buddhismus von gleicher Bedeutung.

Im Buddhismus nennen wir dieses Haltmachen des Geistes Verblendung. Und so sprechen wir von der «Plage des Verweilens in der Unwissenheit».

...

Bewegungslos heißt nichts bewegen. Weisheit meint die Weisheit der Einsicht.

Wenn die Weisheit auch bewegungslos genannt wird, so ist damit doch kein fühlloses Ding wie Holz oder Stein gemeint. Sie bewegt sich, wie der Geist sich

bewegen mag: vor oder zurück, nach links, nach rechts, in die zehn Richtungen

und zu den acht Punkten; und der Geist, der nicht haltmacht, wird bewegungslose Weisheit genannt.

...

Der eigene bewegungslose Geist und der nicht-zaudernde Körper. Nicht-zaudernd

heißt, nicht von irgend etwas angehalten zu werden.

Etwas

erblicken und den Geist nicht anhalten, das nennt man bewegungslos. Denn wenn

der Geist bei etwas haltmacht und allerlei Urteile die Brust erfüllen, entstehen Bewegungen in ihm. Enden diese Bewegungen, so bewegt sich der angehaltene Geist und bewegt sich doch nicht.

Wenn

zehn Männer mit Schwertern um sich hauend auf Euch losgehen und Ihr jedes Schwert pariert, ohne den Geist bei irgendeiner Aktion verweilen zu lassen, wenn Ihr so von einem zum nächsten geht, wird es Euch für jeden einzelnen der

Zehn nicht am richtigen Handeln mangeln.

Wenn

der Geist auch zehnmal gegen zehn Männer tätig werden muß – wenn er nur bei

keinem von ihnen haltmacht und Ihr einem nach dem anderen begegnet, wird es Euch dann wohl am richtigen Handeln mangeln?

Macht

jedoch Euer Geist halt vor einem dieser zehn Männer, so mögt Ihr wohl seinen

Streich noch parieren, doch wenn der nächste kommt, ist das richtige Handeln

Euch entglitten.

...

Jedenfalls ist es so, dass einer, der sich schult und vom Terrain des Anfängers

zur bewegungslosen Weisheit voranschreitet, einen Rückschlag erlebt und auf die

Stufe des Verweilens zurückfällt.

Dafür

gibt es einen Grund.

Dies

können wir wiederum an Eurer Kampfkunst verdeutlichen. Da der Anfänger nichts

über seine Körperhaltung oder die Haltung des Schwertes weiß, verweilt auch der Geist bei nichts, was in ihm ist. Führt jemand einen Streich mit dem Schwert gegen ihn, so begegnet er dem Angriff einfach, ohne irgend etwas im Sinn zu haben.

Wenn

er nun verschiedene Dinge studiert und übt und man ihn lehrt, wie man eine Stellung einnimmt, wie man das Schwert hält und wo sein Geist sein soll, so wird sein Geist an vielen Stellen haltmachen. Wenn er nun wider seinen Gegner

einen Streich führen möchte, so ist er in arger Verlegenheit. Später, wenn die

Tage vergehen und die Zeit sich ansammelt, wird die Übung dazu führen, dass er

die Haltung des Körpers und des Schwertes nicht mehr eigens erwägen muß.

Sein

Geist wird wieder so, wie er am Anfang war, als er noch nichts wußte und alles

erst noch lernen müßte.

Hierin

sieht man, was es heißt, daß der Anfang dem Ende gleicht – wie wenn man von eins bis zehn zählt und die erste und letzte Zahl einander verwandt sind.

So

ist es auch in anderen Dingen, zum Beispiel bei der Tonhöhe in der Musik:  
Wenn man vom tiefsten Anfangston zum abschließenden höchsten Ton fortschreitet, sind der tiefste und der höchste einander verwandt.

Wir

sagen, daß das Höchste und das Niedrigste einander ähneln. Im Buddhismus, wenn man seine ganze Tiefe auslotet, ist es wie bei einem Mann, der weder von Buddha noch vom buddhistischen Gesetz etwas weiß. Da ist kein schmückendes Beiwerk oder irgend etwas anderes, das die Aufmerksamkeit der Menschen anziehen würde.

Die

Unwissenheit des Anfangs und die bewegungslose Weisheit, die später kommt, werden eins. Das Wirken des Verstandes verschwindet, und man erreicht schließlich einen Zustand von Nicht-Geist-Nicht-Denken. Gelangt man an den tiefsten Punkt, so wissen Arme, Beine und der Körper, was zu tun ist, doch der Geist hat keinen Anteil mehr daran.

Der

buddhistische Priester Bukkoku schrieb: *“Sie weiß nichts von Bewachen, und doch steht nicht umsonst die Vogelscheuche auf den kleinen Bergfeldern.”*

In

allem ist es so wie hier. Als Vogelscheuche für die Bergfelder fertigt man etwas von menschlicher Gestalt an und gibt ihm Bogen und Pfeile in die Hand.

Vögel und andere Tiere sehen die Gestalt und fliehen. Geist besitzt sie nicht im mindesten, aber wenn die Hirsche erschrecken und fortlaufen, tut sie

ihren

Dienst und wurde nicht umsonst gemacht.

Dies

ist ein Beispiel für das Verhalten von Menschen, welche die Tiefe irgendeines

Weges erreicht haben. Während Hände, Füße und Körper sich regen, macht der Geist nirgends halt, und man weiß nicht, wo er ist. Im Zustand von Nicht-Geist-Nicht-Denken hat man die Ebene der Vogelscheuche auf den Bergfeldern erreicht.

Vom

gemeinen Mann, der seinen Pfad nicht gefunden hat, können wir sagen, daß er von Anfang an keine Weisheit hatte und daß sie sich niemals zeigen wird, wie

die Umstände auch sein mögen. Die Weisheit, die das Höchste ist und sich am entlegensten Ort befindet, zeigt sich einfach nicht. Der Neunmalkluge verbreitet reines Kopfwissen, und das ist lachhaft. Die ganze Wohlgesetztheit

der heutigen Priester kann man wohl in dieser Weise betrachten. Es ist beschämend.

Es

gibt so etwas wie die Schulung im Grundsätzlichen und ebenfalls so etwas wie

die Schulung in der Technik.

Das

Grundsätzliche ist, wie ich bereits erklärt habe: Erreicht man es, so ist da

nichts zu bemerken. Es ist einfach so, als hätte man alle gerichtete Aufmerksamkeit

abgelegt. Ich habe darüber ausführlich geschrieben.

Schult

Ihr Euch nicht in der Technik, sondern füllt die Brust nur mit dem Grundsätzlichen, so finden Körper und Hände nicht ihr richtiges Wirken. Die Schulung in der Technik, wenn wir sie unter dem Gesichtspunkt Eurer Kampfkunst

betrachten, besteht in unaufhörlichem Üben, bis die fünf Körperhaltungen

eins  
geworden sind.

Auch

wenn Ihr also das Grundsätzliche kennt, müßt Ihr vollkommene Freiheit gewinnen

in der Anwendung der Technik. Und wenn Ihr auch das Schwert, das Ihr bei Euch

tragt, gut zu handhaben versteht, werdet Ihr es wohl doch nicht zu wahrer Könnerschaft bringen, wenn Ihr Euch über die tiefsten Aspekte des Grundsätzlichen nicht im klaren seid.

Die

Technik und das Grundsätzlich sind wie die zwei Räder eines Karrens.

Der

Zwischenraum, in den nicht einmal ein Haar eindringen kann

Es

gibt so etwas wie einen Zwischenraum, in den nicht einmal ein Haar eindringen

kann. Wir können unter dem Gesichtspunkt Eurer Kampfkunst darüber sprechen.

«Zwischenraum»

– das ist, wenn zwei Dinge so aneinander grenzen, daß nicht einmal die Dicke

eines Haares zwischen ihnen Platz findet

Wenn

Ihr in die Hände klatscht und zugleich einen Schrei ausstoßt, so läßt der Raum

zwischen Klatschen und Schrei kein Eindringen von Haaresbreite zu.

Ihr

klatscht nicht in die Hände und denkt dabei an einen Schrei und stoßt ihn dann

aus – da würde es einen Zwischenraum geben. Ihr klatscht und schreit im selben

Augenblick.

So



ist es auch, wenn Euer Geist bei dem Schwert verweilt, mit dem ein Mann Euch zu treffen versucht: Es entsteht ein Zwischenraum, und Euer eigenes Handeln ist vereitelt. Wenn aber in den Zwischenraum zwischen dem Streich des Gegners und Eurem eigenen Handeln nicht einmal ein Haar eindringen kann, so kann das Schwert Eures Gegners Euer werden.

Im Zen-Austausch haben wir das gleiche. Im Buddhismus haben wir vor allem dieses Anhalten zu fürchten, das Verweilen des Geistes bei diesem oder jenem. Dieses Anhalten bezeichnen wir als eine Plage.

Wie ein Ball auf geschwind strömendem Wasser nichts achten wir mehr als den Geist, der so dahinströmt und nirgends auch .nur für einen Augenblick verweilt.

...  
Es gibt so etwas wie das Wirken von Funken und Stein. Damit hat es die gleiche Bewandtnis wie mit dem eben Gesagten. Kaum habt Ihr den Stein angeschlagen, da fliegt auch schon der Funke. Da der Funke erscheint, sobald Ihr den Stein anschlagt, gibt es hier keinen Zwischenraum, keinen noch so kleinen Spalt. Auch damit bezeichnen wir das Fehlen eines Zwischenraums, der ein Haltmachen des Geistes bedeuten würde.

Es wäre falsch, dies einfach als Schnelligkeit zu verstehen. Hier wird vielmehr unterstrichen, daß der Geist nicht von Dingen festgehalten werden darf; sogar bei der Schnelligkeit kommt es darauf an, daß der Geist sich nicht bei ihr aufhält. Wenn der Geist anhält, wird er vom Gegner gepackt. Faßt der Geist den Gedanken,

schnell zu sein, so wird er, mag er noch so schnell sein, von seiner eigenen Überlegung gefesselt.

Unter den Gedichten Saigyōs findet sich das folgende: " *Man hört euch allenfalls als weltabgewandten Mann genannt. Ich hoffe nur, Euer Geist wird nicht aufgehalten von diesem Quartier der Vergänglichkeit.*" Dieses Gedicht, sagt er, stamme von der Kurtisane von Eguchi.

Wenn Ihr den zweiten Teil des Verses betrachtet,

«Ich hoffe nur, Euer Geist wird nicht aufgehalten», so ist dies der Ausdruck, der das Wesen der Kampfkünste trifft. Das der Geist nicht aufgehalten wird, das ist entscheidend.

Im Zen, wenn gefragt wird: «Was ist der Buddha?», erhebt man augenblicklich die geballte Faust. Und wird man gefragt: «Was ist der unübertreffliche Sinn des buddhistischen Gesetzes?», so erwidert man, bevor die Worte verklungen sind: «Ein einzelner Blütenzweig am Pflaumenbaum», oder: «Die Zypresse im Garten.» Es geht nicht darum, unter guten und schlechten Antworten eine auszuwählen. Wir achten den Geist, der nirgends haltmacht. Der nicht-anhaltende Geist wird weder von Farbe noch von Geruch bewegt.

Der bewegungslose Geist wird als Gott verehrt, als Buddha geachtet, man nennt ihn Zen-Geist oder unübertrefflicher Sinn; durchdenkt man jedoch die Dinge und spricht dann erst, so ist es bloß die Plage des Verweilens.

Kann man nicht sagen, das Wirken von Stein und Funken habe die Schnelligkeit des Blitzes?

Bewegungslose

Weisheit, das ist, wenn man gerufen wird und augenblicklich «Ja?» antwortet.

Erst über das Warum und Wozu des Rufes zu sinnen, das ist die Plage des Verweilens.

Der

Geist, der haltmacht oder von etwas bewegt wird und in Verwirrung gerät – das ist die Plage des Verweilens und das ist der gewöhnliche Mensch. Auf einen Ruf ohne Zwischenraum zu antworten

...

Es gibt wohl viele Wege – den Weg der Götter, den Weg der Poesie, den Weg des K'ung-tzu –, doch die Klarheit dieses einen Geistes ist ihnen gemeinsam.

...

Es gibt in dieser Welt gewiß Menschen, die den Geist nicht kennen. Doch ebenso gewiß gibt es, wenn auch selten, Menschen, die ihn verstehen. Und wenn es gelegentlich einen gibt, der versteht, so geschieht es nicht oft, daß er auch entsprechend handelt; dann mag er den Geist wohl recht gut erklären, aber es ist zweifelhaft, ob er ihn in der Tiefe erfaßt hat.

Man

kann Wasser erklären, aber davon wird es im Mund nicht naß. Man kann die Natur des Feuers erschöpfend darlegen, aber davon wird es im Mund nicht heiß.

Ohne

die Berührung mit wirklichem Wasser, wirklichem Feuer kann man diese Dinge nicht kennen. Selbst ein Buch ist durch Erklärung nicht verständlich zu machen.

Speisen mag man genau beschreiben, doch das stillt den Hunger nicht.

Man

wird kaum durch die Erklärungen eines anderen zu einem Verstehen kommen.

In  
dieser Welt gibt es Buddhisten und Konfuzianer, die den Geist erklären,  
aber  
nicht so handeln, wie sie sprechen. Der Geist solcher Menschen ist nicht  
wahrhaft erleuchtet. Wenn die Menschen nicht tief erleuchtet sind, was  
ihren  
eigenen Geist angeht, so besitzen sie kein Verstehen.

Viele,  
die sich schulen, erfassen den Geist nicht, und unter denen, wie viele es  
auch  
sein mögen, ist nicht einer, der von guter Geistesverfassung wäre. Hier ist  
zu  
sagen, daß die Erleuchtung des Geistes von der Tiefe des Bemühens abhängt.

...  
Wir sagen: Wenn einer seinen Geist in die körperlichen Aktionen seines  
Gegners  
legt, wird sein Geist von den körperlichen Aktionen seines Gegners  
gefesselt.  
Legt er seinen Geist in das Schwert des Gegners, wird sein Geist von diesem  
Schwert gefesselt. Legt er seinen Geist in den Gedanken, daß der Gegner ihn  
zu  
treffen beabsichtigt, wird sein Geist von dem Gedanken gefesselt, daß der  
Gegner ihn zu treffen beabsichtigt. Legt er seinen Geist in sein eigenes  
Schwert, wird sein Geist von seinem eigenen Schwert gefesselt. Legt er  
seinen  
Geist in sein eigenes Bestreben, nicht getroffen zu werden, so wird sein  
Geist  
von seiner eigenen Absicht, nicht getroffen zu werden, gefesselt. Legt er  
seinen Geist in die Haltung des anderen, wird sein Geist von der Haltung  
des  
anderen gefesselt.

Dies  
soll heißen, daß es nichts gibt, worin der Geist verweilen sollte.

Jemand  
hat einmal gesagt: »Worin auch immer ich meinen Geist lege, davon wird mein  
Aktionsvermögen festgehalten, und ich unterliege meinem Gegner. Deshalb  
lege

ich meinen Geist in die Stelle unmittelbar unter dem Nabel und lasse ihn nicht

abschweifen.<sup>7</sup> So kann ich mich auf die Aktionen meines Gegners sofort einstellen.«

Das

ist durchaus vernünftig. Jedoch: Den Geist in die Stelle unterhalb des Nabels

legen und ihn nicht abschweifen lassen, das ist vom höchsten Standpunkt des Buddhismus aus betrachtet eine niedrige Stufe des Verstehens, keine hohe.

Es gehört

der Ebene der Disziplin und Schulung an, der Ebene des ernsthaften Bemühens,

dessen, was Meng-tzu meint mit dem Wort: «Suche das verlorengegangene Herz.»

Das ist nicht die höchste Ebene. Es hat den Geschmack der Ernsthaftigkeit.

Was

das «verlorengegangene Herz» angeht, darüber habe ich anderswo geschrieben, und

Ihr könnt es Euch dort vergegenwärtigen.

Wenn

Ihr im Sinn habt, Euren Geist in die Stelle unterhalb Eures Nabels zu legen und

ihn nicht abschweifen zu lassen, wird Euer Geist vom Denken an diesen Plan gefesselt. Ihr werdet dann nicht vorwärts schreiten können und höchst

unfrei

sein.

Das

führte zur nächsten Frage: «Wenn das Legen meines Geistes in die Gegend unterhalb des Nabels mein Wirken vereitelt und mir die Freiheit nimmt,

taugt es

nichts. In welchem Körperteil soll ich dann aber meinen Geist legen?»

Ich

erwiderte: «Legt Ihr ihn in die rechte Hand, wird er von der rechten Hand gefesselt, und Euer Körper wird sein freies Wirken einbüßen. Legt Ihr Euren Geist in das Auge, so wird er vom Auge gefesselt, und Euer Körper wird sein

freies Wirken einbüßen. Legt Ihr Euren Geist in Euren rechten Fuß, so wird

Euer

Geist vom rechten Fuß gefesselt, und Euer Körper wird sein freies Wirken einbüßen.

Ganz

gleich, wohin Ihr den Geist legt, wenn Ihr ihn an eine bestimmte Stelle legt,  
büßt der übrige Körper sein freies Wirken ein.»

«Nun

denn, wohin also legt man den Geist?»

Ich

antwortete: «Wenn Ihr ihn an keine bestimmte Stelle legt, wird er in allen Teilen Eures Körpers sein und ihn ganz und gar durchdringen. Wenn er in Eure Hand gelangt, wird er das Wirken der Hand verwirklichen. Wenn er in Euren Fuß gelangt, wird er das Wirken des Fußes verwirklichen. Wenn er in Euer Auge gelangt, wird er das Wirken des Auges verwirklichen.

Wählt

Ihr aber eine Stelle und legt den Geist dorthin, so wird er von dieser Stelle gefesselt und büßt sein Wirken ein. Wer Gedanken faßt, wird durch seine Gedanken gefesselt.

Weil

das so ist, laßt alle Gedanken und Unterscheidungen außer acht, und wo immer der Geist sich im Körper festsetzen will, werft ihn hinaus; haltet ihn nicht hier oder dort an, und wenn er dann von selbst hier oder dort auftaucht, wird er das Wirken und das Handeln unfehlbar verwirklichen.»

Den

Geist an einer Stelle festlegen, das nennt man in Einseitigkeit abgleiten. Einseitigkeit ist die Vorliebe für eine bestimmte Stelle. Fehlerlosigkeit liegt in der freien Beweglichkeit. Der fehlerlose Geist zeigt sich als die

Ausbreitung des Geistes im ganzen Körper. Er hat keine Vorliebe für irgendeine Stelle.

Hat der Geist eine Vorliebe für eine Stelle und meidet eine andere, so nennt man ihn einseitiger Geist. Einseitigkeit ist verachtungswürdig. Von irgend etwas gefesselt zu werden, was es auch sei, das ist das Abgleiten in die Einseitigkeit, das von jenen, die den Weg gehen, verachtet wird.

Wenn einer nicht denkt: «Wohin soll ich ihn legen?», so wird der Geist sich im ganzen Körper ausbreiten und jede Stelle erreichen.

Wenn man den Geist in nichts Bestimmtes legt, kann man ihn dann nicht so benutzen, daß man ihn je nach den Bewegungen des Gegners von hier nach da gehen läßt?

Der Geist soll im ganzen Körper frei beweglich sein, und wenn eine Aktion der Hand erforderlich ist, muß man den Geist benutzen, der in der Hand ist; wird eine Aktion des Fußes verlangt, muß man den Geist benutzen, der im Fuß ist. Setzt man aber eine Stelle fest, an der der Geist sein soll, so bleibt er dort auch dann, wenn man ihn von der Stelle abzuziehen versucht. Er ist dann ohne sein Wirken

Wenn Ihr den Geist wie eine gefesselte Katze haltet und ihm nicht frei zu schweifen erlaubt, sondern ihn in Euch selbst in Schach haltet, wird er in Euch festgehalten. In Eurem Körper von Euch verlassen, geht er nirgendwohin.

Das

Bestreben, den Geist nicht an einer bestimmten Stelle verweilen zu lassen – das ist Disziplin. Den Geist nirgendwo anzuhalten – das ist das Ziel und das Wesentliche. In nichts festgelegt, wird er überall sein. Auch außerhalb des Körpers gilt: Sendet man den Geist in eine Richtung, so ermangeln ihm die übrigen neun. Wird der Geist nicht auf eine Richtung eingeschränkt, so ist er in allen zehn.

...  
Der rechte Geist ist jener, der nicht an einem Ort verweilt. Es ist der Geist, der Körper und Ich ganz und gar durchdringt.

Der verwirrte Geist ist jener, der sich beim Durchdenken von etwas an einer Stelle verfestigt. Wenn der rechte Geist an einer Stelle zusammenrinnt und sich dort verfestigt, wird er das, was man verwirrter Geist nennt. Läßt man den rechten Geist fahren, verliert er sein Wirken hier und dort. Deshalb ist es so wichtig, nicht von ihm abzulassen.

Der rechte Geist, da er an keinem Ort verweilt, ist wie Wasser. Der verwirrte Geist ist wie Eis, und Eis kann die Hände und den Kopf nicht waschen. Schmilzt man das Eis, so wird es Wasser, das überallhin fließt, und kann Hände, Füße und alles andere waschen.

Verfestigt sich der Geist an einem Ort und verweilt in einem Ding, so ist er wie gefrorenes Wasser und nicht mehr in jeder Weise zu benutzen – Eis, das weder Hände noch Füße waschen kann. Wird der Geist geschmolzen und wie Wasser verwendet, im ganzen Körper gegenwärtig, so kann man ihn lenken, wohin man will.

Das



ist der rechte Geist?

Der

Geist des existierenden Geistes und der Geist des Nicht-Geistes

Der

existierende Geist ist dasselbe wie der verwirrte Geist, wörtlich «der Geist, der existiert». Das ist der Geist, der in nur eine Richtung denkt, worum es auch gehen mag. Wenn ein Gegenstand des Denkens im Geist ist, stellen sich Unterscheidung und Gedanken ein. Daher nennt man ihn den existierenden Geist.

Der

Nicht-Geist ist dasselbe wie der rechte Geist. Er verfestigt sich nicht und heftet sich nicht an eine bestimmte Stelle.

Man

nennt ihn Nicht-Geist, wenn der Geist weder Unterscheidung noch Denken hat, sondern sich im ganzen Körper frei bewegt und das ganze Ich durchzieht.

Der

Nicht-Geist hat keinen Ort. Aber er ist nicht wie Holz oder Stein. Wo kein Ort des Verweilens ist, spricht man vom Nicht-Geist. Haltmachen bedeutet, daß etwas im Geist ist. Wo nichts im Geist ist, spricht man vom Geist des Nicht-Geistes. Man nennt es auch Nicht-Geist-Nicht-Denken.

Wenn

dieser Nicht-Geist sich gebildet hat, macht der Geist nicht halt bei irgendeinem Ding, aber er meidet auch keines. Er ist wie überströmendes Wasser, in sich selbst existierend. Er erscheint, wo es erforderlich ist.

Der

Geist, der auf etwas festgelegt wird und an irgendeiner Stelle haltmacht, verliert sein freies Wirken. Auch die Räder eines Karrens drehen sich, weil sie nicht fest angebracht sind; starr befestigt, würden sie sich nicht drehen. Ebenso kann der Geist nicht wirken, wenn er an etwas Bestimmtem haftet.

Wenn

Ihr etwas im Sinn habt, mögt Ihr die Worte, die ein anderer spricht, wohl

hören, doch l Ihr könnt sie nicht wirklich vernehmen. Das ist, | weil Euer Geist bei Euren eigenen Gedanken weilt. Ist Euer Geist in die Richtung dieser Gedanken geneigt, so mögt Ihr zwar zuhören, doch Ihr nehmt nicht auf; Ihr mögt zwar hinschauen, doch Ihr seht nicht. Das kommt daher, daß Ihr etwas im Sinn habt. Und was da ist, ist Gedanke. Könnt Ihr aber das, was da ist, loswerden, so wird Euer Geist Nicht-Geist: Er wirkt, wo es erforderlich ist, und ist allen Anforderungen gewachsen.

Der Geist, der den Gedanken faßt, das loszuwerden, was in ihm ist, wird eben darin wieder befangen sein. Denkt man aber nicht weiter daran, so macht der Geist sich ganz von selbst frei von diesen Gedanken und wird Nicht-Geist.

Verhält man sich immer so gegenüber seinem eigenen Geist, so wird er irgendwann plötzlich von selbst in diese Verfassung kommen. Wer das schnell zu verwirklichen trachtet, wird nie dorthin gelangen.

Ein altes Gedicht lautet:

*Zu denken: «Ich werde nicht denken» – auch das ist etwas im Denken. Denke nur einfach gar nicht an Nicht-Denken.*

Wirf eine Kürbisflasche ins Wasser, tauche sie unter, und sie wird sich hochdrehen.

Eine Kürbisflasche untertauchen, das tut man mit der Hand. Wirft man eine Kürbisflasche ins Wasser und drückt sie mit der Hand nach unten, so rollt sie nach einer Seite weg und taucht hüpfend wieder auf. Wie man es auch anstellt, sie ist ein

Ding, das nicht an einer Stelle bleibt.

Der Geist eines Menschen, der angelangt ist, bleibt bei keinem Ding auch nur einen Augenblick stehen. Er ist wie eine Kürbisflasche, die man unter Wasser drückt.

Erwecke den Geist, doch ohne einen Ort des Verweilens. Was auch immer ein Mensch tut, wenn er den Geist wachruft, der den Gedanken faßt, etwas zu tun, so bleibt der Geist bei diesem Ding stehen. Deshalb soll man den Geist wachrufen, ohne ihm einen Ort zu bieten, wo er haltmachen kann.

Ist Euer Geist nicht wachgerufen, so wird die Hand sich nicht bewegen. Jene, die in der Bewegung den Geist wachrufen, der für gewöhnlich bei dieser Bewegung verweilt, die aber im Verlauf ihrer Aktion kein Verweilen zulassen – die nennt man die Vollendeten aller Wege.

Der Geist der Verhaftung geht aus dem anhaltenden Geist hervor. Auch der Kreislauf der Wiedergeburt geht daraus hervor. Dieses Anhalten wird zu den Fesseln von Leben und Tod.

Man betrachtet Kirschblüten und Herbstlaub; indem man aber den Geist wachruft, der dies betrachtet, ist es von größter Wichtigkeit, ihn nicht dabei verweilen zu lassen. Jiens' Gedicht lautet:

*Die Blume, die ihren Duft verströmt vor meiner Reisigtür, weiß davon nichts.*

*Ich*

*aber sitze da und gaffe – wie bejammernswert, diese Welt. Die Blume verströmt ihren Duft im Nicht-Geist, ich aber starre sie an, und mein Geist kann nicht weiter. Wie jammervoll, daß der Geist mich so festgenagelt hat.*

Macht

es Euch zum heimlichen Prinzip in allem Sehen und Hören, daß Ihr den Geist nicht an ir-gendeiner Stelle festhältet

Was

man Ernsthaftigkeit nennt, ist ausgeführt in dem Sprichwort: «Ein Ziel und keine Ablenkungen.» Der Geist wird auf eine Stelle gesammelt, und man läßt ihn nicht schweifen. Auch später, wenn Ihr einmal das Schwert aus der Scheide zieht, um einen Streich zu führen, ist es sehr wichtig, daß Ihr den Geist nicht in die Richtung des Streichs wandern laßt. Vor allem in solchen Dingen wie der Entgegennahme von Befehlen Eures Herrn, solltet Ihr immer das Wort Ernsthaftigkeit innerlich gegenwärtig haben.

...

Wie

wenn eine Katze einen jungen Sperling fängt: Damit es sich nicht wiederholt, wird sie an die Leine gelegt, und man läßt sie keinen Augenblick frei laufen.

Wird

mein Geist wie eine angebundene Katze behandelt, so ist er nicht frei und wird vermutlich nicht so wirken können, wie er soll. Wenn die Katze gut erzogen ist, löst man die Leine und läßt sie gehen, wohin sie will. Dann mag ein Sperling ganz in ihrer Nähe sein, sie wird ihn nicht fangen. In diesem Sinne ist auch der Ausdruck «den Geist erwecken, ohne ihm einen Ort des Verweilens zu bieten», gemeint.

Meinen

Geist loslassen, ihn sich selbst überlassen, wie die Katze, so daß er gehen kann, wohin er will – das ist der rechte Gebrauch des Geistes, solange ich ihn nirgends verweilen lasse.

Wenn

wir dies auf Eure Kampfkunstanwenden, so bedeutet es, daß der Geist nicht festgehalten wird von der Hand, die das Schwert schwingt. Ohne im geringsten auf die Hand zu achten, die das Schwert führt, schlägt man zu und trifft den Gegner. Man richtet den Geist auch nicht auf den Gegner aus. Er ist Leere. Ich bin Leere. Die Hand, die das Schwert führt, das Schwert selbst – Leere. Erfasst dies, aber läßt nicht zu, daß Euer Geist von der Leere gefesselt wird.

Als

der chinesische Zen-Priester Mugaku, der sich später in Kamakura aufhielt, während der Unruhen in China gefangengenommen wurde und hingerichtet werden sollte, sprach er eine Gäthä: *“Mit der Schnelligkeit des Blitzes durchschlage den linden Frühlingswind.”* Der Soldat ließ sein Schwert fallen und floh.

Mugaku

sagt hier, daß die Handhabung des Schwertes sein muß wie der zuckende Blitz – kein Raum für Geist oder Denken. Für das herabsausende Schwert gibt es keinen Geist. Für mich, den der Streich treffen wird, gibt es keinen Geist. Der Angreifer ist Leere. Sein Schwert ist Leere. Ich, den der Streich treffen wird, bin Leere.

Wenn

dem so ist, dann ist der Mann, der das Schwert führt, gar kein Mann. Das sausende Schwert ist kein Schwert. Und für mich, den der Streich treffen wird, ist es – wie aufzuckender Blitz – nur so, als würde ein Hieb durch den linden

Frühlingswind geführt.

So  
ist es mit dem Geist, der wirklich bei nichts verweilt. Und es ist nicht  
sehr  
wahrscheinlich, daß das Schwert sich dem Durchschneiden des Windes leiht.

Vergeßt  
den Geist ganz und gar, und Ihr werdet alle Dinge recht tun.

Wenn  
Ihr tanzt, hält die Hand den Fächer, und der Fuß macht einen Schritt. Wenn  
Ihr  
dabei nicht alles vergeßt, wenn Ihr Euch in Gedanken zurecht legt, wie Ihr  
die  
Hände und Füße zu bewegen und richtig zu tanzen habt, kann man Euch nicht  
als  
guten Tänzer bezeichnen. Wenn der Geist in den Händen und Füßen verweilt,  
wird  
nichts, was Ihr tut, wirklich gut sein. Wenn Ihr vom Geist nicht vollkommen  
absehen könnt, gerät Euch alles nur einigermaßen.

Suche  
den verlorengegangenen Geist Dies ist ein Wort Meng-tzus. Es sagt, daß man  
den  
verlorengegangenen Geist aufspüren und zu sich selbst zurückbringen muß.

Wenn  
ein Hund, eine Katze, ein Hahn ausgerissen ist, wird man das Tier suchen  
und  
zum Haus zurückholen. Und wenn der Geist, der Meister des Körpers, auf üble  
Abwege geraten ist, weshalb suchen wir ihn dann nicht, um ihn zu uns  
zurückzuholen?  
Das ist doch wohl nur vernünftig.

Doch es gibt auch ein Wort von Shao K'ang-chieh, das lautet: «Es ist von  
größter Wichtigkeit, den Geist zu verlieren.» Damit ist etwas ganz anderes  
gemeint. Der Grundgedanke ist, daß der Geist, wenn er angebunden wird,  
ermüdet und wie eine Katze nicht mehr so sein kann, wie er eigentlich  
sollte. Macht der Geist nicht halt bei den Dingen, so wird er von ihnen  
nicht verunreinigt, und wir gebrauchen ihn gut. Wir können ihm freien Lauf

lassen. «Geist»

oder «Herz», sind zwei der möglichen Übersetzungen des shin oder kokoro gelesenen Schriftzeichens. (Anm. d. Übers.)

Da  
der Geist aber von den Dingen verunreinigt und festgehalten wird, mahnt man uns, dies nicht geschehen zu lassen, sondern ihm nachzuspüren und ihn zu uns zurückzuholen. Das ist das allererste Stadium der Schulung. Wir sollen wie der Lotos sein, der nicht besudelt ist von dem Schlamm, aus dem er sich erhebt. Der Schlamm existiert zwar, doch soll uns das nicht ängstigen. Man macht seinen Geist einem polierten Kristall gleich, der sogar im Schlamm unbeschmutzt bleibt. Man läßt ihn ziehen, wohin er will.

Erlegt  
man dem Geist Zwang auf, so macht man ihn unfrei. Den Geist unter Kontrolle bringen, das ist etwas, was man nur am Anfang tut. Wer sein Leben lang so weitermacht, wird nie die höchste Stufe erreichen. Er wird sich nicht einmal über die unterste erheben.

Wenn  
man sich schult, ist es gut, Meng-tzus «Suche den verlorengegangenen Geist» stets vor Augen zu haben. Das Höchste jedoch liegt in Shao K'ang-chiehs Wort:  
«Es ist von größter Wichtigkeit, den Geist zu verlieren.»

Unter  
den Aussprüchen des Priesters Chung-feng finden wir: «Sei im Besitz eines Geistes, der gelassen wurde.» Dies hat genau die gleiche Bedeutung wie Shao K'ang-chiehs Wort vom Verlieren des Geistes, nämlich daß wir den Geist freilassen sollen. Es mahnt uns auch, den verlorenen Geist nicht zu suchen oder irgendwo anzubinden

Chung-feng  
sagte auch: «Triff keine Vorkehrungen für einen Rückzug.» Damit ist ein Geist

gemeint, der nicht ins Wanken gerät. Und das heißt, daß man sich hüten soll,  
nach ein, zwei guten Anläufen aufzugeben, wenn man ermüdet oder außergewöhnliche  
Umstände sich einstellen.

Wirf  
einen Ball auf das schnell strömende Wasser, und er wird nirgends  
haltmachen

Ein  
Sprichwort sagt: «Wirf einen Ball auf das schnell strömende Wasser, und er  
wird  
nirgends haltmachen.» Wenn man einen Ball in schnell strömendes Wasser  
wirft,  
wird er auf den Wellen reiten und nicht stehenbleiben.

Durchtrenne  
die Naht zwischen vorher und nachher

... Den Geist nicht von vergangenen Augenblicken freimachen, Spuren des gegenwärtigen Geistes bestehen lassen – das ist beides schlecht. Man soll mit einem Schlag durchtrennen, was zwischen Vergangenen und Gegenwärtigem liegt. Das Wichtige ist, die Naht zwischen vorher und nachher, zwischen jetzt und später zu durchtrennen. Das heißt: den Geist nicht anhalten: Wasser sengt den Himmel, Feuer wäscht die Wolken

... Der Geist selbst ist es, der den Geist in die Irre führt; auf den Geist habe acht mit wachem Geist.

**Klassische Schriften des Taiji**

## **Yang Cheng-fu**

1883-1936

### Ten Principles

1. Elevate the Crown and lift the Spirit



- Hinterkopf anheben, Geist aufsteigen lassen). Xu ling Ding Jin – 徐徐定勁
2. Contain the chest, expand the back  
Brust entspannt bewahren, Rücken ausdehnen. Han Xiong Ba Bei – 含胸拔背
  3. Song (relax) the waist.  
Bauchraum entspannen. Song Yao - 鬆腰
  4. Differentiate between xu and shi.  
Stand- und Spielbein unterscheiden). Fen Xu Shi – 分虛實
  5. Sink the shoulders and weighting down the elbows.  
Schultern sinken und Ellbogen schwer werden lassen. Chen Lian Zhu Zhou – 沉肩垂肘
  6. Use Yi and not Li.  
Dehnungskraft loslassen und nicht mit Kontraktionskraft gegen-an kämpfen.  
Yong Yi Bu Yong Li – 用意不用力
  7. Coordinate the upper body with the lower body.  
Oberkörper mit dem Unterkörper koordinieren). Shang Xia Xiang Sui – 上下一體
  8. Internal and external coordinate.  
Das Innere und das äußere koordinieren. Nei Wai Xiang Ge – 內外相合
  9. Continuity without breakage  
Kontinuität ohne Bruch. Xiang Lian Bu Duan – 相連不斷
  10. Seeking stillness within movement.  
Stille in der Bewegung suchen). Dong Zhong Qiu Jing – 動中求靜

## Quelle:

- [thetaichilife.com/yang-cheng-fus-10-essential-principles.html](http://thetaichilife.com/yang-cheng-fus-10-essential-principles.html)

## Ben Lo

1927-2018

## Basic Principles

1. Relax both the body and the mind. Körper und Geist entspannen
2. Keep body upright (proper alignment) Aufgerichtet und verbunden sein  
(„*Füße unten Kopf oben*“)

3. Separate weight (Yin / Yang, insubstantial / substantial). Bezug wechseln (voll / leer)
4. Turn the waist (Der Bauchraum dreht)
5. Beautiful Ladies Hands (Hände sind „tastend-fühlend, weder schlaff noch hart)

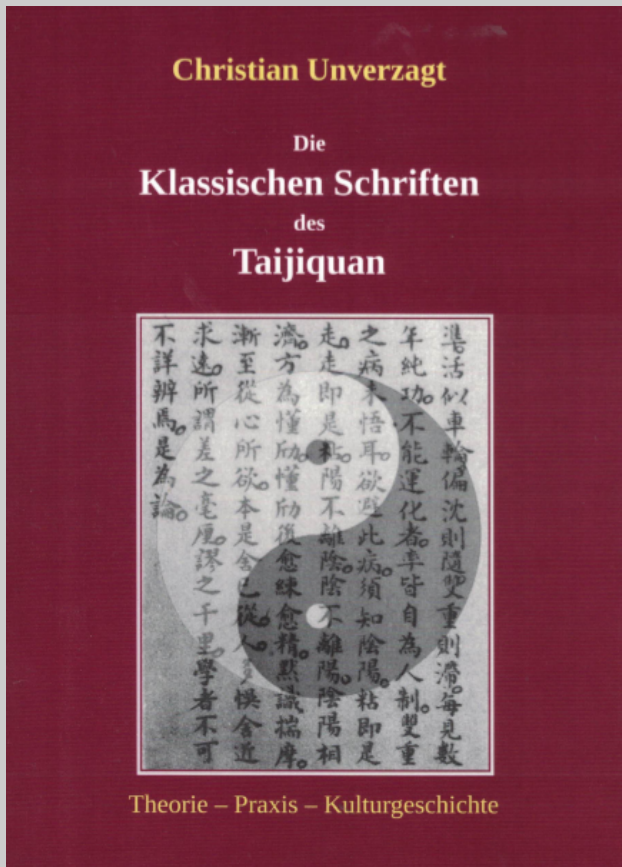
#### Additional Principles for Tai Chi Practice:

1. Be mindful (Achtsam sein)
2. Stay centered (Auf das Zentrum ausgerichtet sein)
3. Slow movement (langsam und sorgfältig üben)
4. Continuous, even flow of movement (Fluss und Rhythmus)
5. Use the mind, not force, to make movements (Die intention führt die Bewegung)
6. Connection (Verbunden sein, alles bewegt sich zugleich)
7. Sink your weight (Schwerkraft wirken lassen)
8. Breathe naturally (Natürliche Atmung gewähren lassen)
9. Be soft – adapt, yield and flow like water (Das Weiche besiegt das harte)soft overcomes hard
10. Swimming in air. (In der Luft schwimmen).
11. Eyes open, relaxed and soft. (Augen ohne Fixierung offen lassen)

## Quelle:

- [www.wuweitaichi.com/articles/Benjamin\\_Lo\\_Five\\_Basics.htm](http://www.wuweitaichi.com/articles/Benjamin_Lo_Five_Basics.htm)
- [www.taichicenterofmadison.com/documents/BenLoBio\\_000.pdf](http://www.taichicenterofmadison.com/documents/BenLoBio_000.pdf)

## Klassische Schriften des Taijiquan



Christian Unverzagt: Die Klassischen Schriften des Taijiquan, 2019

## Bezug

- Lee N. Scheele: T'ai Chi Ch'uan Classics
- Christian Unverzagt: Die Klassischen Schriften des Taijiquan, kommentiert, print on demand, 2019, ISBN 9783743149410. Unkommentierte Texte (pdf)

## Mehr

- Kampfkunst

## Links

- taiji-europ.de
- scheele.org

- persönliche Links