

Das Mudra des reinen Yang

Auf der Suche nach den Wurzeln des klassischen Qigong
Von Wu Zhongxian

Mudras, symbolische Handgesten, bilden einen weniger bekannten Bereich des traditionellen Qigong und übermitteln in ihrer Symbolik die Weisheit der klassischen chinesischen Kultur. Wu Zhongxian nutzt das Mudra des reinen Yang als Beispiel, um die Wurzeln des Qigong im Schamanismus des chinesischen Altertums und seine Beziehungen zur Yin/Yang-Theorie, den fünf Elementen und der Yijing-Wissenschaft zu verdeutlichen.

ABSTRACT

The Mudra of Pure Yang In search of the roots of classical Qigong By Wu Zhongxian

Mudras, symbolic hand gestures, form a lesser-known area of traditional Qigong and, in their symbolism, communicate the wisdom of classical Chinese culture. Wu Zhongxian uses the Mudra of Pure Yang as an example for clarifying the roots of Qigong in the shamanism of ancient China and its relationship to the yin/yang theory, the five elements and Yijing science.

Tian Sheng Bai Wu Ren Wei Gui

天生百物人為貴

»Der Himmel gebiert die hundert Dinge –
unter ihnen ist der Mensch das kostbarste.«

(Guodian Chumu Zhujian, Wenwu Chubanshe 1998, S. 194;
Nachdruck eines Bambusbuchs aus dem Guodian Grab aus
der Chu-Dynastie (340 – 320 v. u. Z.))

Klassisches Qigong ist eine Übungspraxis, um Wissen zu kultivieren, und die wichtigste Methode, um in einen Zustand der Einheit mit dem Universum einzutreten – Tian Ren He Yi. Es führt das Vermächtnis des alten chinesischen Schamanismus fort und beeinflusst uns nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der mentalen, der emotionalen und der spirituellen Ebene des Seins. Diese Methode stammt aus der klassischen daoistischen Tradition und wurzelt in den Prinzipien der klassischen chinesischen Medizin. Aus Sicht der alten chinesischen Philosophie besteht das große Dao aus der Interaktion von Yin und Yang und deren Ausdruck im gesamten

Universum. Der Himmel repräsentiert den Yang-Teil, die Erde den Yin-Teil. Die Balance und Vereinigung der himmlischen Yang-Energie und der irdischen Yin-Energie führt zum Zustand der Einheit oder »Universum«, wo Frieden und Harmonie auf spürbare Weise erfahren werden können. Genauso können Ungleichgewichte dieser Energien zu Disharmonien in der Welt führen, die Naturkatastrophen wie Erdbeben, Stürme, Überflutungen und Vulkanausbrüche einschließen können.

Als ein wesentlicher Teil dieses dynamischen Universums werden auch die Menschen von diesen Energien beeinflusst. Die alten chinesischen Weisen sahen die Menschen als den Schatz zwischen Himmel und Erde. Wie könnte man also dieses wertvolle Leben schützen? Durch das Studium und die Beobachtung der Vorgänge im Universum erkannten die alten chinesischen Weisen, dass eine Harmonie des Körpers möglich ist, wenn eine Person den balancierenden Prinzipien des Universums im täglichen Leben folgt. Um dieses Ziel zu erreichen, schufen sie ein System der Lebenswissenschaft, das darauf ausgerichtet ist, den physischen Körper, den Geist und die Seele gesund zu erhalten. Heute kennen wir dieses alte System der Lebenswissenschaft als Qigong.



Das Mudra des reinen Yang – eine spezielle Handgeste, deren Symbolgehalt in enger Verbindung zum Yijing und zur chinesischen Numerologie steht.

Fotos: Archiv Wu Z.

Alle Bewegungen, die in bewusster Verbindung mit dem Qi ausgeführt werden, kann man als Qigong bezeichnen. Es werden viele verschiedene Formen von Qigong praktiziert: sitzende Meditation, Bewegung (einschließlich Taijiquan und anderen inneren Kampfkünsten), Atemarbeit, Visualisierungen, Regulierungen der geistigen Ausrichtung und der Emotionen, Mudras und Mantras. Selbst der Gebrauch von geeigneten Kräutermitteln und Nahrungsauswahl stehen in Bezug zu Qigong. Die Ausübung von Künsten wie Kalligraphie und Musik wird ebenfalls als Qigong angesehen, wenn sie achtsam geschieht. Zusammenfassend kann man sagen, dass Qigong die Entwicklung einer tieferen Beziehung zum Qi ermöglicht, die wiederum der oder dem Übenden hilft, die Gesetze des Universums und wie sie ihr oder sein Leben beeinflussen zu verstehen.

Es existieren heute tatsächlich tausende Qigong-Stile, und immer mehr Menschen – sowohl im Osten als auch im Westen – interessieren sich dafür wegen des Nutzens, der sich daraus ziehen lässt. Leider ist die Beliebtheit von Qigong kein Maßstab für die Tiefe des heutigen Unterrichts und Übens. Es ist sowohl in China als auch im Westen zu einem verbreiteten Phänomen geworden, dass Leute, die nur ein paar Wochen praktiziert haben, bereits ihren eigenen Stil kreieren. Das Bedeutsame an diesem Trend ist der mögliche Verlust der essentiellen Wurzeln dieses alten Wissens.

Ich fühle jedoch, dass es zwingend notwendig ist, dass wir dem Dao (dem Lauf des Universums) folgen, wie es in den klassischen Traditionen vorgegeben ist, und dass wir diese Traditionen respektieren, wenn wir sie reformieren oder neue Formen aus ihnen kreieren. Ohne dem Dao zu folgen sind Versuche, die klassischen Traditionen

für vorübergehende, bequeme Anwendungen zu reformieren, nicht nur naiv, sondern schaden den wesentlichen Lehren, die in diesen klassischen Traditionen enthalten sind.

Wenn wir klassische chinesische Traditionen studieren ohne zu versuchen, ihre ursprünglichen Bedeutungen wirklich zu verstehen, führen wir sie dann fort und beschützen sie oder schaden wir ihnen? Von allen klassischen chinesischen Traditionen umfasst insbesondere Qigong eine Art von Wissen, das nicht allein aus Büchern und von Lehrern gelernt werden kann. Qigong ist ein Weg, Wissen zu kultivieren, und eine Übungsmethode, die nur durch korrekte Führung und persönliche Erfahrung erlernt werden kann. Wenn man einem unrichtigen Weg und einer falschen Trainingsmethode folgt, läuft das nicht nur dem Fluss der klassischen chinesischen Kultur entgegen, sondern kann auch den Körper beeinträchtigen und sich negativ auf das eigene Leben auswirken. Daher empfehle ich immer, klassische Qigong-Stile zu praktizieren, anstatt neue zu studieren oder zu kreieren.

Es gibt so viele klassische Qigong-Stile, dass es unmöglich wäre, in einem Artikel von allen ihre kulturellen Wurzeln zu erkunden. Der beste Weg, die Essenz des Qigong zu erklären, besteht für mich vielleicht darin, eine Idee vorzustellen, die aus dem Wissen des chinesischen Altertums stammt. Die alten chinesischen Weisen benutzten das Bild eines Wassertropfens, um den gesamten Ozean darzustellen. Sie sagten, wenn man den Wassertropfen versteht, kann man den ganzen Ozean verstehen. Im Geiste dieser Weisheit wähle ich ein Mudra, einen Wassertropfen aus dem »Qigong-Ozean«, um die Hunderte von klassischen Qigong-Stilen zu repräsentieren.

Ich werde hier die symbolische Bedeutung eines einfachen Mudras aus der schamanischen Qigong-Tradition vom Emei-Gebirge analysieren, das Mudra des reinen Yang. Indem ich das Mudra untersuche, kann ich einen kleinen Eindruck von den tieferen kulturellen Wurzeln des Qigong und ihrer Beziehung zur alten Welt des chinesischen Schamanismus, dem Yijing und der chinesischen Medizin geben.

Der kulturelle Hintergrund

Wir können die symbolische Bedeutung eines Mudras nicht erkunden ohne seinen Nährboden, den kulturellen Hintergrund. Wenn wir die klassische chinesische Kultur verstehen, kann uns

das helfen, die tieferen symbolischen Bedeutungen zu würdigen und zu verstehen, wie ein Mudra mit den alten Klassikern verbunden ist.

Klassische chinesische Kultur ist eine Qi-Kultur. Nach der chinesischen Philosophie ist Qi das grundlegendste und wichtigste Ma-

terial im Universum. Qi ist die ursprüngliche Energie des Universums und folgt den Gesetzen des Kosmos bei seinen Wandlungen zwischen greifbaren und nicht greifbaren Formen. Im Himmel findet sich sein Ausdruck in den Sternen und ihrer Bewegung. Auf der Erde ist es in den Bergen, den Meeren, der Luft und allen Formen von Leben zu finden. Im Menschen manifestiert sich Qi als der physische Körper und die geistigen Prozesse. Die belebende Energie verbindet uns mit dem Kosmos. Da das Konzept von Qi die ganze Kultur durchdringt, ist es mit allen Aspekten der chinesischen Kultur und Lebenswissenschaften verbunden einschließlich der Kosmologie, der Philosophie, der Medizin, der Musik, der Kalligraphie, der Malerei, den Kampfkünsten und Qigong.

Wie können wir Qi wahrnehmen und wie können wir zu einem tieferen Verständnis der Qi-Kultur kommen? Der beste Weg ist durch Qigong-Praxis. Qigong ist viel mehr als eine Technik zur Kultivierung; es ist die Essenz der alten chinesischen Kultur. Die meisten Menschen sind sich des Qi-Flusses in und um ihren Körper nicht gewahr. Glücklicherweise kann das Bewusstsein dafür durch bestimmte Qigong-Übungen entwickelt werden. Wir können besser verstehen, was Qi ist

und wie es mit der chinesischen Kultur verknüpft ist, wenn wir es durch korrekte Qigong-Praxis erfahren. Sogar in der modernen Gesellschaft verstehen die meisten Qigong-Praktizierenden, dass das Üben klassischer Methoden die persönlichen Fähigkeiten steigert und die gesamte Gesundheit verbessert.

Eine der wesentlichen Übungsformen des klassischen Qigong ist das Mudra. Ein Mudra ist ein spezifisches Ritual, das im alten Schamanismus verbreitet war. In der schamanischen Qigong-Tradition aus dem Emei-Gebirge, dem Emei Zhongong, werden noch viele besondere Mudras erhalten und genutzt als spezielle Techniken zur Kultivierung sowie zur Heilung und Selbstheilung. Die klassischen Mudras übertragen als Repräsen-

tanten alter Symbole altes Wissen an uns. Das Mudra hat eine tiefe Beziehung zu einem der ältesten Zeugnisse der chinesischen Kultur des Altertums, dem Yijing, im Westen auch bekannt als »Buch der Wandlungen«. In diesem Zusammenhang wird es genauer übersetzt

»Ein Symbol ist jede Sache, die als Träger für eine Vorstellung fungieren kann. Solch eine Sache kann ein Wort sein, eine mathematische Formel, eine Handlung, eine Geste, ein Ritual, ein Traum, ein Kunstwerk oder alles andere, was eine Vorstellung tragen kann. Die Vorstellung kann rational-linguistisch sein, vorgestellt-intuitiv oder fühlend-bewertend. Das macht keinen Unterschied, solange das Symbol sie effektiv transportiert. Die Vorstellung ist die Bedeutung des Symbols.«

Susanne Langer (Philosophy in a New Key, 1942)

als »Klassiker der Symbole«. (Heiner Fruehauf: The Science of Symbols – Exploring a Forgotten Gateway to Chinese Medicine, in Journal of Chinese Medicine, 68, 2002, S. 33) Da das Yijing als die Wurzel des klassischen chinesischen Wissens, der Wissenschaft und Zivilisation angesehen wird, kann es auch genutzt werden, um tiefere Einsichten in die Grundlagen der Qigong-Theorie zu erhalten.

Die symbolische Bedeutung eines Mudras kann hergeleitet werden aus dem symbolischen Wissen, das zuerst im Yijing dargelegt wurde. Als eine alte Lebenswissenschaft ist die klassische chinesische Medizin sowohl mit der Yijing-Wissenschaft als auch mit dem Qigong verwandt. Daher können Mudras auch durch die Theorie der klassischen chinesischen Medizin verstanden werden.

Lasst uns nun unsere Reise beginnen, um die symbolische Bedeutung des Mudras des reinen Yang zu erforschen. Auch der Name des Mudras des reinen Yang ist ein besonderes Symbol. In der klassischen chinesischen Tradition besteht die Funktion eines Namens darin, Bedeutung weiterzugeben in derselben Weise, wie ein Symbol komplexe Schichten von Bedeutung übermittelt. Daher sollte der Name eines Objekts die gesamte Information beinhalten, die in diesem Objekt enthalten ist.

纯阳印

Chunyangyin

Das Mudra des reinen Yang

Der chinesische Name des Mudras des reinen Yang ist »Chunyangyin«. Dieser Name trägt mehrere Bedeutungsschichten und enthält deren Intentionen. Die ursprüngliche Bedeutung von »Chun« ist nach dem Wörterbuch aus dem 2. Jahrhundert »Shuowen Jiezi« Seide. Die symbolische Bedeutung von Seide ist weiß, rein und verknüpfend/verbindend. Daher veranschaulicht das Schriftzeichen Chun 純 rein, Reinheit oder reinigend/läuternd. »Yang« 陽 enthält viele Schichten von Bedeutung, einschließlich Sonne, Himmel, Heiligkeit und die Südseite eines Hügels oder die Nordseite eines Flusses. »Yin« 陰 trägt die Bedeutung eines offiziellen Siegels. In der Terminologie der daoistischen Tradition bedeutet Yin Mudra. Zusammengesetzt als Chunyangyin sagt uns dieser Name, dass die Funktion dieses Mudras darin besteht, den Übenden zu helfen sich mit dem universellen Qi zu verbinden. Diese Übungsmethode reinigt den Körper und transformiert die Energie der Übenden in reine Yang-Energie. Das Mudra des reinen Yang zu üben kann Herz und Geist erleuchten. Wenn wir den Hintergrund des Mudras aus der schamanischen Qigong-Tradition aus dem Emei-Gebirge verstehen, hilft uns das, die tieferen symbolischen Bedeutungen des Mudras des reinen Yang zu erfassen.

Große und kleine Tradition

Das Emei Zhengong umfasst die Traditionen des alten Schamanismus, die später weiterentwickelt wurden in den Konfuzianismus, den Daoismus, die klassische chinesische Medizin und die Kampfkünste. Die Elemente dieses Stils wurzeln in der alten Welt des chinesischen Schamanismus, der die Quelle aller klassischen chinesischen Traditionen ist. Die theoretische Grundlage des Emei Zhengong wurzelt in der Yijing-Wissenschaft und den Prinzipien der klassischen chinesischen Medizin. Im Allgemeinen klassifizieren wir diesen Stil als eine Form von konfuzianischem Qigong, da alle Formen die rationalen und moralischen Bedeutungen der konfuzianischen Sicht enthalten. Er kann auch der Fulu-Schule zugeordnet werden, da er einige Rituale und Methoden beinhaltet, die der daoistischen Fulu-Tradition ähneln. Das Schriftzeichen »Fu« 符 bedeutet Symbol, Omen, in Verbindung mit oder in Übereinstimmung mit. »Lu« 箒 bezieht sich auf das »Buch der Prophezeiungen«, auf Anrufung oder ein daoistisches Amulett (einen Zauber, um Böses abzuwehren). Wegen ihrer alten schamanischen rituellen Praktiken wurde die Fulu-Schule als eine schamanische Schule beschrieben.

Das herausragendste Charakteristikum des Emei Zhengong ist Einheit. Es gehört zur alten chine-

schen Zivilisation. In seinem Buch »Peasant Society and Culture« erklärt der Sozialanthropologe Robert Redfield, dass es in einer Zivilisation sowohl die große Tradition gibt als auch die kleine. »Die große Tradition wird in Schulen und Tempeln gepflegt; die kleine Tradition entsteht und setzt sich fort im Leben der Ungebildeten in ihren dörflichen Gemeinschaften.« (Robert Redfield: Peasant Society and Culture, The University of Chicago Press 1960, S. 41-45) Und die beiden Traditionen greifen ineinander; das Emei Zhengong und andere klassische Stile können als kleine Tradition bezeichnet werden, während Daoismus und Konfuzianismus als große Traditionen angesehen werden. Große und kleine Traditionen haben sich in China über lange Zeit gegenseitig beeinflusst. Die große Tradition wurde aus der kleinen gebildet und wurde dann zur wesentlichen Triebkraft in der Entwicklung der chinesischen Zivilisation. Groß oder klein – das zentrale Merkmal aller chinesischer Traditionen ist Einheit und nicht Trennung.

Konfuzianismus und Daoismus, die beiden Hauptsäulen der klassischen chinesischen Tradition, entstammen ursprünglich aus der alten Welt des Schamanismus. Als Weg der Menschlichkeit erbt und rationalisierte der Konfuzianismus das Wissen um Höflichkeit, die zeremoniellen Riten und Regeln sowie Aspekte in Bezug auf persönliche Emotionen von den alten schamanischen Ritualen. Als Weg der Natürlichkeit rationalisierte und erweiterte der Daoismus das Wissen um den Lauf des Universums und wendete praktisches Wissen aus den alten schamanischen Ritualen an. (Li Zehou: Jimao Wushuo, Zhongguo Dianying Chubanshe 1999, S. 65-66)

Eine weitere wichtige klassische chinesische Tradition ist die Medizin. Sie verkörpert die Vereinigung von Daoismus und Konfuzianismus und basiert vollkommen auf der Yijing-Wissenschaft. Sun Simiao, ein Weiser der Tang-Dynastie, der von den Chinesen als »Medizinkönig« verehrt wird, sagte: »Niemand kann als Meister-Arzt gelten ohne Kenntnis der Wissenschaft des Wandels.« (Zhang Jiebing: Yi yi yi. Leijing Fuyi, Shaanxi Kexue Jishu Chubanshe 1996, S. 350) In der Tat nimmt man gemeinhin an, dass die klassische chinesische Medizin und der chinesische Schamanismus aus derselben Quelle entstanden sind. Man sagt im Chinesischen: »Wu Yi Tong Yuan – Schamane, Arzt – gleiche Quelle«. Tatsächlich belegen viele alte Dokumente, dass im Altertum die chinesischen Ärzte Schamanen waren. (Chen Lai: Gudai Zongjiao yu Lunli – Lujia Shixiang de Geyuan, Sanlian Shudian 1996, S. 35) Daraus können wir schließen, dass Schamanismus, Konfuzianismus, Daoismus und klassische chinesische Medizin miteinander verbunden sind und eine Einheit bilden – und Einheit ist das herausragende Merkmal

der klassischen chinesischen Traditionen. Durch das Mudra können wir dieses Merkmal deutlicher wahrnehmen.

Die kulturellen Wurzeln

Das Mudra des reinen Yang ist eins der besonderen Mudras der schamanischen Qigong-Tradition aus dem Emei-Gebirge. Es wird geformt, indem beide Hände zusammen einen Ball bilden, wobei sich die kleinen Finger, die Mittelfinger und die Daumen berühren, während die Ringfinger und die Zeigefinger offen bleiben.

Wenn wir die Gestalt des Mudras genau betrachten, können wir erkennen, dass es tief im Yijing wurzelt. Das Yijing beinhaltet 64 Hexagramme. Ein Hexagramm wird aus sechs Linien gebildet, drei oberen und drei unteren. Jedes Set aus drei Linien wird Trigramm genannt. Für das Mudra kommen die Hände zusammen, um die zwei Trigramme zu bilden, die das Hexagramm ergeben. Drei Finger formen das untere Trigramm: Die kleinen Finger sind verbunden und bilden eine Yang-Linie, die Grundlinie. Die Ringfinger sind offen und bilden eine Yin-Linie, die zweite Linie. Die Mittelfinger sind verbunden und bilden eine Yang-Linie, die dritte Linie. Dieses Trigramm heißt »Li« 离. Die übrigen Finger formen das obere Trigramm: Die Zeigefinger sind offen und bilden eine Yin-Linie, die vierte Linie. Die Daumen sind verbunden und bilden eine Yang-Linie, die fünfte Linie. Die sechsten Finger, die die sechste Linie bilden, sind nicht vorhanden. Wo ist diese oberste sechste Linie? Diese oberste Linie des Hexagramms ist verborgen und nicht sichtbar.

Nach den Prinzipien des Yijing bedeutet »verborgen« Yin und »offen sichtbar« Yang, daher ist die verborgene Linie eine Yin-Linie. Wir können beweisen, dass die oberste Linie eine Yin-Linie ist, indem wir das Yin/Yang-Prinzip in der Yijing-Wissenschaft erkunden. Die sechs Linien eines Hexagramms werden durch Yin- und Yang-Linien gebildet, die sich gegenseitig transformieren oder wandeln. Wir können sagen, dass die oberste Yin-Linie die Yang-Grundlinie hervorbringt. In der Terminologie der Yijing-Wissenschaft heißt es: »Yin Ji Yang Sheng – Yin gebiert Yang.«

Nun da die sechste Linie als Yin-Linie aufgedeckt ist, ergibt sich das obere Trigramm. Dieses Trigramm heißt »Kan« 坎. Die beiden Trigramme, Kan oben und Li unten bilden das Hexagramm 63 »Jiji« 既济.

Die ursprüngliche Bedeutung von »Ji« 既 ist aufessen. Es bedeutet auch schon, vollständig, Ende, eingerichtet und bald. Die Übersetzung für das zweite Ji 济 – ein anderes Schriftzeichen – ist der Name eines alten Flusses in China, des Ji-Flusses.

Seine Bedeutung umfasst zahlreich, sauber und ordentlich, einen Fluss überqueren, helfen, unterstützen, loslassen, erreichen, zunehmen und alles in Ordnung. Die genaueste Übersetzung für den Begriff Jiji ist »schon fertig«.

Die meisten, wenn nicht alle Prinzipien, die den klassischen Qigong-Formen innewohnen, können durch das symbolische Wissen verdeutlicht werden, dass erstmals im Yijing präsentiert wurde. Wenn wir die symbolische Bedeutung des Hexagramms 63 analysieren, wird uns das helfen, die Theorie des Mudras des reinen Yang zu verstehen. Wie wir gesehen haben, besteht es aus den Trigrammen Kan und Li. Kan lässt sich übersetzen als Falle. Das Mawangdui Manuskript des Yijing gibt als Namen »Gan« 贛 an, was schenken bedeutet. Das Trigramm ist das Symbol für Wasser und repräsentiert die Nierenessenz Jing. Zusätzliche Bedeutungen umfassen kalt, Weichheit, feucht, ausliefern, fließend, Intelligenz, Dunkelheit, Geheimnis, Vorteil, Mond und Tugend.

»Li« 离 bedeutet festmachen. Im Mawangdui Manuskript wird Li als »Luo« 罗 geschrieben, was Netz bedeutet. Das Trigramm Li ist das Symbol für Feuer und symbolisiert Herz, Geist (Shen), Verstand, Eroberer, Weisheit, Augen, heiß, vorwärtsgehen, Licht, Sonne und Helligkeit.

Das Bild von Kan ist aus einer Yang-Linie zwischen zwei Yin-Linien aufgebaut. Kan ist Yin oder Wasser, aber es ist wahres Yang oder Feuer im Wasser versteckt. Kan steht auch für den »mittleren Sohn«. Das Bild für Li ist aus einer Yin-Linie zwischen zwei Yang-Linien aufgebaut. Li ist Yang oder Feuer, aber es ist wahres Yin oder Wasser im Feuer versteckt. Daher steht Li auch für die »mittlere Tochter«. Diese beiden Trigramme offenbaren eine wichtige Idee: Yin und Yang oder Wasser und Feuer wurzeln ineinander. Diese Idee ist aus Sicht der klassischen chinesischen Medizin und der inneren Alchemie leicht zu verstehen.

Das Jiji-Hexagramm 63 ist aus dem Trigramm für Wasser (Kan) über dem Trigramm für Feuer (Li) aufgebaut. Einer der alten Kommentare, »Xiang«, der sich auf die symbolische Bedeutung der Hexagramme des Yijing konzentriert, erklärt: »Dort ist Wasser über Feuer. Das ist das Bild von Jiji. Dies ist wie eine Person, die ein Unheil voraussieht und es verhindert.« Das bedeutet, dass eine Person über die Möglichkeit eines Unheils oder einer Krankheit nachdenken sollte und darüber, was getan werden sollte, um diese zu verhindern. Dies ist auch wahr, wenn die Person derzeit sehr erfolgreich oder gesund ist. Der berühmte Yijing-Gelehrte aus der Tang-Dynastie Kong Yingda verdeutlichte diese Idee in seinem Kommentar: »Dort ist Wasser über Feuer. Es ist das Bild des Kochens. Getränke und Speisen werden dadurch vollendet.«



Jiji 既济

坎

Kan

离

Li

Das Mudra des reinen Yang

(Hu Puan: Zhouyi Gushi Guan, Shanghai Guji Chubanshe 1986, S. 270) Seine Interpretation ist eng verwandt mit der inneren Alchemie und legt nahe, dass Qigong dem Körper in der gleichen Weise dient wie die Nahrung. Diese Idee motiviert uns, das Mudra des reinen Yang zu üben.

Die Symbolik der Zahlen

Damit beenden wir unsere Erkundung der Beziehung zwischen dem Bild des Mudras des reinen Yang und Hexagramm 63 Jiji. Dieser Ausflug ist ein Teil der Reise zur Erforschung der ursprünglichen Bedeutung des Mudras. Lasst uns jetzt eine weitere tiefere Schicht seiner Bedeutung in der Yijing-Wissenschaft untersuchen.

Die alte Yijing-Wissenschaft verbindet Symbolismus und Numerologie: »Ein Yin und ein Yang werden Dao genannt.« (Zitat aus dem Xici, den angefügten Erklärungen des Yijing) Die Weisen des chinesischen Altertums diskutierten das Dao mit den Begriffen von Yin und Yang und stellten fest, dass die Einheit von Yin und Yang zum Zustand des Dao führt. Wie wir gesehen haben, sind im Symbolismus des Yijing die Trigramme und Hexagramme aus Yin- und Yang-Linien aufgebaut, die das Dao repräsentieren. Interessanterweise haben archäologische Studien herausgefunden, dass die Symbole für die Yin- und Yang-Linien von Zahlen abstammen (Zhou Shan: Zhouyi Wenham Lon, Shanghai Shehui Kexueyuan Chubanshe 1994, S. 4-10), und einige Gelehrte glauben, dass die Yin/Yang- und die Fünf-Elemente-Theorie aus der alten Numerologie hervorgegangen sind. (Li Ling: Zhongguo Fangshu Xukao, Dongfang Chubanshe 2000, S. 96) Im »Xici«, den angefügten Erklärungen des Yijing, heißt es: »Das Dao der Wandlungen schreitet bei Dreien und Fünfen vor, seine Zahlen webend und seine Wandlungen verbindend; folgerichtig vollendet der Weise die Kultur von allem unter dem Himmel, indem er die Zahlen zu ihrem Äußersten bringt; folgerichtig legt der Weise die Bilder von allem unter dem Himmel nieder.« (I Ching (The Classic of Changes), übersetzt von Edward L. Shaughnessy, Ballantine Publishing Group 1997, S. 196)

Nach der numerologischen Theorie im Yijing werden auch die Zahlen nach Yin und Yang eingeteilt. Ungerade Zahlen werden als Yang betrachtet, gerade Zahlen als Yin. Daher kann das große Dao auch mit Zahlen dargestellt werden. Laozi sprach über das Dao in Zahlenbegriffen: »Das Dao gebiert die Eins, die Eins gebiert die Zwei, die Zwei gebiert die Drei und die Drei gebiert die zehntausend Dinge.« (Daodejing Vers 42)

Die »Eins« bedeutet Himmel und die »Zwei« bedeutet Erde. Durch die Interaktion von Himmels-Qi und Erd-Qi werden die »zehntausend Dinge«

kreiert und vervollständigt. Aus daoistischer Sicht ist die »Drei« die Zahl der Erzeugung und Vollen- dung.

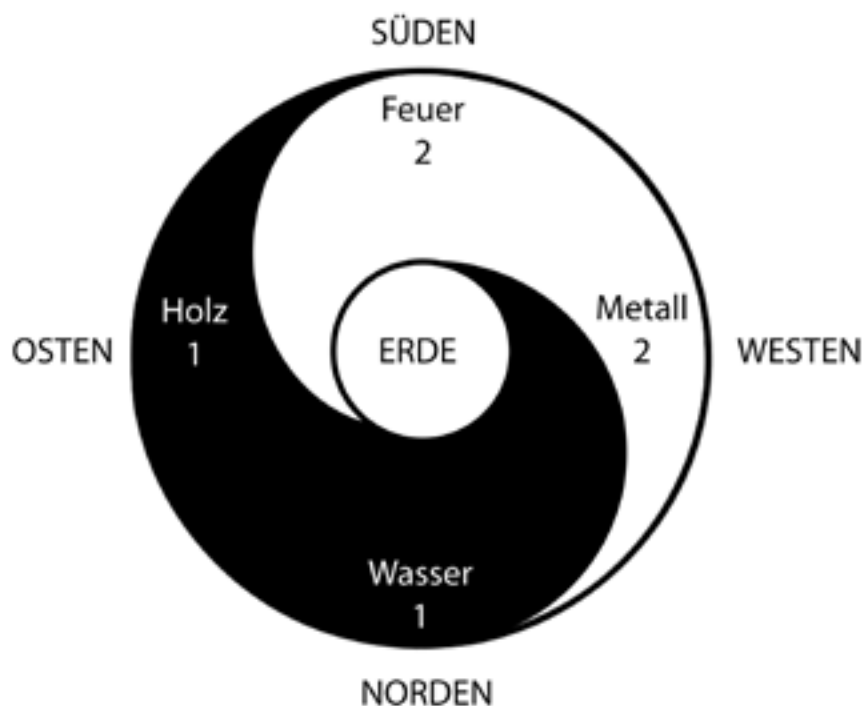
Zurück zum Mudra des reinen Yang können wir untersuchen, wie die fünf Finger an jeder Hand mit den fünf Zahlen verbunden sind. In der Emei-Zhengong-Tradition wird die Eins von den kleinen Fingern repräsentiert, die Zwei von den Ringfingern, die Drei von den Mittelfingern, die Vier von den Zeigefingern und die Fünf von den Daumen. In der Numerologie des Yijing sind die Zahlen 1 bis 5 die Schöpfungs- oder Grundlagenzahlen; alle anderen Zahlen gehen aus diesen fünf Zahlen hervor.

Diese fünf Zahlen enthalten außerdem die Theorie von Yin und Yang und das Prinzip der fünf Elemente. Der Himmel gehört zu Yang und die Erde gehört zu Yin. Die Yang-Zahlen (1, 3, 5) sind himmlische Zahlen und die Yin-Zahlen (2, 4) sind irdische Zahlen. Der »Shuogua Zhuan« Kommentar spricht von den »himmlischen drei und irdischen zwei«. Der »Yizhiyi« Kommentar im Mawangdui-Manuskript des Yijing beschreibt: »Sich mit den Dreien des Himmels und den Zweien der Erde vereinigen und so alle anderen Zahlen gebären.« ((I Ching (The Classic of Changes), übersetzt von Edward L. Shaughnessy, Ballantine Publishing Group 1997, S. 218)

Im Buch der Wandlungen wird die Yang-Linie in Hexagrammen durch die Zahl 9 dargestellt, die Yin-Linie durch die Zahl 6. Warum benutzen die Linien 9 und 6, um die Zeichen Yin und Yang zu ersetzen, um das Dao zum Ausdruck zu bringen? Die Antwort ist verborgen in »den Dreien des Himmels und den Zweien der Erde«. $1 + 3 + 5 = 9$. Neun ist die höchste Yang-Zahl, die direkt aus den drei himmlischen Schöpfungszahlen gebildet wird. Als die reinste Yang-Zahl offenbart die Neun den Himmel. $2 + 4 = 6$. Sechs ist die höchste Yin-Zahl, die aus den beiden der Erde zugehörigen Grundzahlen geschaffen wird. Als die reinste Yin-Zahl offenbart die Sechs die Erde.

Das Mudra des reinen Yang wird geformt, indem man die Finger eins, drei und fünf verbindet und zwei und vier offen lässt. Durch das Verbinden dieser Finger können wir die Yang-Energie in unserem Körper regulieren und verbessern. Dies dient dazu, das Qi des Körpers in reines Yang zu verfeinern. Durch das Öffnen der Zeigefinger und Ringfinger können wir uns mit der reinen Yin-Energie im Universum verbinden, um die Yang-Energie zu nähren und die Energie im Körper im Gleichgewicht zu halten. Das meinte Laozi, als er schrieb: »Die zehntausend Dinge bauen auf das Yin und umarmen das Yang, Yin- und Yang-Qi verschmelzend, um Harmonie zu erreichen.« (Daodejing Vers 42) Die Idee, dass die Zahl Neun Yang ist und die Zahl Sechs Yin, wird auch in der klassischen

Dieser Artikel ist in einer etwas längeren Fassung erschienen in Empty Vessel: A Journal of Daoist Arts, Winter 2003. Zum Text haben Pamela Causgrove, Heiner Fruehauf und Karin Taylor Wu beigetragen. Übersetzung, auch der Zitate aus dem Englischen von Almut Schmitz.



Die Erde bildet das ausgleichende Zentrum im dynamischen Gleichgewicht der Elemente.

chinesischen Medizin angewandt als Leitlinie für die klassische Akupunkturtechnik. Die Zahl Neun bedeutet Tonisieren und die Zahl Sechs Zerstreuen.

Lasst uns unsere Reise durch die Yijing-Wissenschaft fortsetzen und nach der ursprünglichen



Wu Zhongxian

praktiziert Zeit seines Lebens daoistische Künste und ist Linienhalter in vier verschiedenen Qigong- und Kampfkunstschulen. Er unterrichtet seit 1988 und hat zwölf Bücher (fünf davon auf Chinesisch) über die chinesischen Weisheitstraditionen geschrieben. Zusammen mit seiner Frau Dr. Karin Taylor Wu gründete er das Blue Willow World Healing Center and die QinJian Akademie, um die klassischen chinesischen Künste in Europa, Nordamerika und China zu bewahren und zu verbreiten.

www.masterwu.net

Beziehung zwischen den Prinzipien der fünf Elemente und den fünf Zahlen suchen. Der Text, der das Konzept der fünf Elemente geboren hat und verdeutlicht, wie die fünf Zahlen mit den fünf Elementen verbunden sind, heißt »Hongfan«. Es ist einer der ältesten Klassiker des chinesischen Altertums und es wird angenommen, dass er in der frühen Westlichen Zhou-Dynastie (1027 – 771 v. u. Z.) geschrieben wurde. Dieser Text führt aus: »Eins ist Wasser, zwei ist Feuer, drei ist Holz, vier ist Metall und fünf ist Erde.« (Baihua Shangshu, Sanqin Chubanshe 1998, S. 98) Die Beziehungen zwischen Yin/Yang, den fünf Elementen und den fünf Zahlen werden in der Abbildung links verdeutlicht.

Wie die Graphik links zeigt, ist Wasser (1) mit dem Norden verbunden, Feuer (2) mit dem Süden, Holz (3) mit dem Osten, Metall (4) mit dem Westen und die Erde (5) ist im Zentrum. Das Bild zeigt, dass die universale Energie von sich aus in einem dynamischen Gleichgewichtszustand gehalten werden kann. Die Wasserenergie steigt auf durch die Holzenergie. Die Feuerenergie sinkt mit der Metallenergie und die Erdenergie bleibt im Zentrum und harmonisiert alle Energien. Daher werden die Zahlen 1, 2, 3, 4 und 5 die Zahlen der fünf Elemente genannt.

Geleitet vom Prinzip der Fünf-Elemente-Zahlen können wir erkennen, dass die fünf Finger den fünf Elementen entsprechen. Der kleine Finger ist die Nummer 1 und mit Wasser verbunden. Der Ringfinger ist Nummer 2 und mit Feuer verbunden. Der Mittelfinger ist Nummer drei und mit Holz verbunden. Der Zeigefinger ist Nummer 4 und mit Metall verbunden. Der Daumen ist Nummer 5 und mit der Erde verbunden.

Der Hongfan-Text erörtert auch die Idee, dass das Universum aus den fünf Elementen zusammengesetzt ist und dass der universale Weg (das große Dao) durch die fünf Elemente ausgedrückt werden kann. Die fünf Elemente schaffen eine Brücke von Beziehungen zwischen den Menschen und dem Universum. Durch diese Beziehungen können wir verstehen, wie Menschen mit dem Universum kommunizieren. Dies findet seinen Widerhall in dem Konzept vom Zustand der Einheit des Universums und des Menschen:

Tian Ren He Yi – 天人合一

Dies beschließt die Erkundungsreise in einige der ursprünglichen Bedeutungen des Mudras des reinen Yang. Auf dieser Reise haben wir gelernt, wie man das

Mudra macht, und verstanden, wie wichtig seine kulturellen Wurzeln sind. Wir haben den kulturellen Hintergrund des Mudras erörtert und seine Beziehungen zur Yijing-Wissenschaft, zur inneren Alchemie und zur klassischen chinesischen Medizin – und trotzdem stellen wir fest, dass wir die tiefste Schicht des Mudras nicht wirklich erkennen können, weil Worte und Sätze die Ideen, die in diesem Mudra eingebettet sind, nicht vollständig zum Ausdruck bringen können.

Wie ich betont habe, kann Qigong nicht allein aus Büchern oder von LehrerInnen gelernt werden. Die Absicht dieses Artikels ist nicht, die LeserInnen darin anzuleiten, wie man das Mudra des reinen Yang praktiziert, da es nur mit der Füh-

rung einer authentischen Lehrkraft geübt werden sollte. Dieses Wissen und diese Übungsmethode kann man sich nur durch korrekte Anleitung und persönliche Erfahrung aneignen. Mein Ziel beim Schreiben dieses Textes war, die ursprüngliche Bedeutung des Mudras zu untersuchen durch das Anerkennen der Wurzeln des klassischen Qigong. Ich hoffe, dass die LeserInnen zu einem Verständnis eines der Standards von klassischem Qigong gekommen sind und nach einer ehrlichen Lehrkraft suchen und dem authentischen traditionellen Weg klassisches Qigong zu praktizieren, folgen werden, um zum »Tian Ren He Yi« zu gelangen.

Hamburg Goldbekhaus: Regelmäßige Taijiquan- und Qigong-Kurse
 Seminarhof Heringsand: Daoyin Yangsheng Gong-Fortbildung · Qigong und Stimme · Wildkräuterküche



Qigong **Taijiquan**

Schule für berührende und bewegende Kunst
 Wilhelm Mertens

Taijiquan aktuell
 Einstieg immer möglich
 HH Goldbekhaus

Alle Informationen: www.wilhelmertens.de

Qigong, Yiquan & Taijiquan 養生之道
CHEN AKADEMIE

14.-17.05.15	12 Organ-Qigong	Luzern (CH)
04./05.07.15	Yiquan-Grundkurs C	Luzern (CH)
13.-19.07.15	Sommer-Sonderkurse im Schlossmatsee (AT)	
20.-25.07.15	Sommer-Sonderkurse in Luzern (CH)	
19./20.09.15	Yiquan Pushing Hands	Luzern (CH)
26./27.09.15	Yiquan Seminar	Erfurt (DE)
17./18.10.15	Yiquan Grundkurs C	Salzburg (AT)

Jumin Chen
 Tel.: +43 676 461 461 0
 +41 78 972 78 78
 Email: info@ca1.ch
 Internet: www.ca1.ch

Qigong Ausbildung in Salzburg(AT) beginnt am 01.Oktob 2015
Taiji Quan Ausbildung in DE/AT beginnt am 01.Mai 2015
Taiji Quan Ausbildung in der Schweiz beginnt am 13. Juni 2015