



## TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

■ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

# MEDITATION



**im Taijiquan**

# PRAXIS

## Voraussetzungen

- ✚ **Stehende Säule:** Haltungsschulung, Entspannung, 3 äußere und innere Zusammenflüsse\*, Dantian-Gefühl, Zusammenbringen von körperlichem Schwerpunkt und energetischem Zentrum.
- ✚ **Seidenübungen:** Zusammenbringen von korrekter äußerer Bewegung und innerem Energiefluss. Die einhändige frontale Seidenübung bildet die Grundlage der ersten Stufe der Sitzmeditation.
- ✚ \*= Äußere: Schultern-Hüften, Ellbogen-Knie, Hand-Fuß. Innere: Geist-Herz (Intension-Gefühl), Energie-Kraft, Muskel-Knochen

## Die 3-Stufen-Sitzmeditation

- ✚ **VORBEREITUNG:** Korrekt ausgerichtet auf einem Hocker sitzen (Füße hüft bis schulterbreit, nach vorne zeigend, Unterschenkel waagrecht, Oberschenkel zum Knie hin leicht abwärts, Scheitelpunkt zum Himmel gezogen, Augen entspannt, Blick defokussiert nach innen, Augen schließen, Zunge am Gaumen, Kinn etwas angezogen, Schulter und Arme entspannen, Hände auf den Oberschenkeln nahe der Knie, Handflächen nach unten, Brustbein locker gesenkt, Wirbelsäule lotrecht, Becken aufrecht / auf Spitze der Sitzbeinhöcker sitzen, Beine und Füße entspannen), wenn alles passt die Hände umdrehen, dann ineinandergelegt (Schüssel) vor das Dantian.
- ✚ **STUFE 1 „Energiefluss / Dantian aufladen“:** Auf einem Hocker sitzend langsam die Armbewegung der FRONTALEN SEIDENÜBUNG im Wechsel rechts-links ausführen, ohne das die Hände sich berühren. Natürlich ohne Drehung und Verlagerung. Körper und Geist werden entspannt. Energie ins untere Dantian „schaufeln“. Die Energieflüsse laufen von selbst, auch in den Beinen, es bedarf hier keiner Konzentration darauf. Die Übung hilft auch gegen Knieschmerzen, da der Energiefluss ohne körperliche Belastung in Fluss gebracht wird. Der Geist soll sich entspannen. Nur die Körperhaltung wird ggf. kurz korrigiert (falls grobe Abweichungen / zusammensacken vorkommt). In dieser Phase verkörpern wir das „**Taiji**“ / das höchste letzte / die Harmonie der Pole Yin und Yang.
- ✚ **STUFE 2 „Konzentration in Dantian“:** Auf Hocker oder am Boden sitzend (bewegungslos) den Geist ausschließlich auf dem unteren Dantian, unter den Nabel, ruhen lassen. Der gesamte Geist wird auf einen Punkt konzentriert, „Einspitzigkeit“ geübt.
- ✚ **STUFE 3 „Meditation“:** Die Konzentration auf den Punkt „fallen lassen“. Der leere, wache Geist bleibt zurück. Wir verschmelzen ganz mit der Natur / dem Dao / dem Kosmos, werden Eins mit allem, werden ganz leer, zum „**Wuji**“ / dem Nichts. Dies ist die eigentliche Meditation. 4 **Vertiefungs-Stufen** der Leere: Loslassen des Denkens, Loslassen des Egos, Loslassen des Selbst, Loslassen der Leere.
- ✚ **ABSCHLUSS:** Hände wieder auf die Oberschenkel, Handflächen zuerst nach oben, Hände umdrehen. Mit noch nach innen gerichtetem defokussiertem Blick die Augen öffnen, dann den Blick nach außen richten. Dann den Kopf je einmal nach links und rechts drehen und eine kurze Qi-Massage: Hände reiben, „Gesicht waschen“, „Haare kämmen“, Ohren massieren, Nacken klopfen, Arme ausstreichen, Nieren reiben, ggf. Beine ausstreichen.

**Traditionell wird jede Phase mindestens 100 Tage täglich 1 Stunde geübt**, dann ein Erfahrungsbericht verfasst und mit dem Lehrer besprochen, bevor man sich der nächsten Phase widmet. Die traditionelle 300 Tage Version begleite ich gerne in Form von Einzelunterricht.

**Als Entspannungsübung** üben wir die Meditation vereinfacht, alle 3 Phasen verkürzt und zusammenhängend.

Phase 2 und 3 können alternativ auch am Boden auf einem Kissen im Lotus- / Halblotussitz / Schneidersitz geübt werden.

**Der Geisteszustand der Meditation wird dann auch in die Taiji-Form und schließlich auch in den Alltag übertragen.**

**Der Fortschritt in der geistig-spirituellen Entwicklung hängt vom Zusammenspiel der meditativen Übung mit der Entwicklung von Weisheit und Tugend (der Umsetzung im täglichen Leben) ab.**

# THEORIE

## MEDITATION >WUJI / LEERE

Das letztendliche Ziel des Taijiquan ist das Erreichen innerer Leere (Wuji / Nirvana), in der die Dualität sowie alle Verblendungen und Begierden überwunden werden.

Dem Leiden wird so seine Grundlage entzogen und das Individuum fügt sich in die große Ordnung ein und wird in spontaner Natürlichkeit eins mit dem Weg / Sinn (Dao) des Kosmos.

Wir ergründen unsere innere Natur, den Kern unserer Existenz.

Das tun wir, indem wir, unseren Geist leer und wach werden lassen und unsere Aufmerksamkeit nach innen richten. Der Geist hat so die Chance, sich selbst und seine Natur zu erkennen.

Wir tun das in Bewegung genauso wie in Ruhe. Sogar im Kampf nutzen wir diese Leerheit, um schnell und intuitiv (re-)agieren zu können. Das ist das besondere an der Meditation der Kampfkünste: Unsere Entspannung und Bewusstheit wird belastbar, alltagstauglich.

Wir erfahren Meditation, den Zustand eines leeren und wachen Geistes „Wuji“, in dem wir uns mit der Natur „Dao“ und allen Wesen verbunden fühlen.

In unserer Lebensführung drücken wir unsere Erkenntnisse als Tugenden aus. Im Zusammenspiel von meditativem in die Tiefe gehen und verhaltensändernder Tugend (Selbsterziehung / Charakterarbeit) lösen wir unser Leiden auf – und reduzieren das Leiden unserer Mitmenschen.

Hilfreich ist dabei das Studium der buddhistischen und daoistischen Philosophie, die dem Taijiquan zugrunde liegt. Auch der Konfuzianismus hat einen Anteil daran. (Diese widerspricht übrigens keinesfalls der christlichen Religion und Weltanschauung, sondern es gibt viele Gemeinsamkeiten, die uns die Lehren Jesu sogar besser verstehen lassen.)

- ✚ **NATÜRLICHKEIT (Daoismus)**
- ✚ **LEIDEN ÜBERWINDEN (Buddhismus)**
- ✚ **Natürliche und soziale ORDNUNG (Konfuzianismus)**

# DAOISMUS



**WUJI – LEERE**



**TAIJI / Yin-Yang – Harmonie der Polarität**



# DAO – WEG / ZIEL / NATUR

## TAIJI im WUJI

### PSYCHOLOGIE DER 5 ELEMENTE

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Emotion</b>	Wut	Ungeduld / Hass	Sorge	Trauer	Angst
<b>Tugend</b>	Sanftheit Freundlichkeit	Liebe Freude	Vertrauen Mitgefühl	Zuversicht Aufrichtigkeit	innerer Frieden
<b>Spirit / Seelenaspekt</b>	HUN (unsterbliche Wanderseele) Traum	SHEN Bewusstsein	YI Intention	PO (Körperseele) Intuition	ZHI Wille

**Laozi** ( der „Alte Meister“) war ein Zeitgenosse Buddhas (und von Konfuzius). Er beschäftigte sich mit dem Kern der Natur. Er gilt als Begründer des Daoismus und schrieb das „Daodejing“, den Klassiker von WEG und TUGEND.

Das **DAO** ist zugleich Weg, gehen, als auch Ziel; gleichsam bedeutet es Natur, Naturgesetz, Ursprung allen Seienden. DE bedeutet Tugend / Natürlichkeit, es ist der Ausdruck des Dao in der Welt. Das Dao selbst kommt aus dem **WUJI** (der Leere) und erzeugt das **TAIJI** (die Polarität / Yin und Yang). Wuji und Taiji sind gleichzeitig vorhanden, wie zwei Seiten einer Medaille. Weiter differenziert sich die Welt dann in die 5 Elemente, die 8 Trigramme und schließlich die 10.000 Dinge – um am Ende wieder im Wuji aufzugehen.

Laozi betont, wie wichtig es ist, sich ganz seiner inneren Natur hinzugeben.

Diese innere Natur ist identisch mit der großen Natur des Kosmos, die alles durchdringt.

Somit sind wir mit allem und jedem verbunden, eine große Einheit. Die Natur ist mit dem Verstand nie vollständig zu erfassen, wohl aber intuitiv durch Meditation.

Sind wir mit allem verbunden, gibt es keinen Gegner mehr – und keinen Kampf.

Die daoistische Energiearbeit, die **Innere Alchemie**, bringt Körper und Geist in gesunde Harmonie und stellt einen Weg zur „Erleuchtung“ dar. Sie ist die gemeinsame Quelle der **TCM** (Traditionelle Chinesische Medizin), und des **Taijiquan**.

Auf dem daoistischen Weg **transformiert man seine Emotionen zu Tugenden und nährt so seine Spirits / Seelenanteile** („Fusion der 5 Elemente“). Man **harmoniert Yin und Yang / Feuer (Li) und Wasser (Kan) / männlich und weiblich in sich** und kann so sein Ego überwinden und wieder **eins mit Dao werden** („Erleuchtung von Kan und Li“ und weitere Stufen).

**Die Pflege der Tugenden soll dabei nicht im Sinne einer „Moral“ erfolgen, sondern aus dem Kern der eigenen Natur erwachsen, der mit dem DAO übereinstimmt.**

Der heutige Daoismus ist stark von Buddhismus beeinflusst, ihre in vieler Hinsicht ähnlichen Lehren durchdringen einander.

## **BUDDHISMUS:**

Buddha (= dem „Erleuchteten“) ging es um die Überwindung des Leidens. Er lebte um 500 vor Chr. in Indien. Den Kern seiner Lehre postulierte er in seinen „Vier edlen Wahrheiten“. Die Praxis dazu ist der „Achtfache Pfad“. Seine ursprüngliche Lehre ist im „Pali-Kanon“ zu finden.

### **Die Vier edlen Wahrheiten**

#### **1. Die Wahrheit vom Leiden:**

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

#### **2. Die Wahrheit von der Ursache des Leidens:**

Die Ursache des Leidens sind Verblendung, Gier, und Hass.

Verblendung ist die Illusion eines getrennt existierenden „ich“. Wir projizieren Teile von uns nach außen, die wir mögen (Gier, haben und festhalten wollen, oft mit Liebe verwechselt) oder nicht mögen (Hass, Ablehnung, unser Schatten).

#### **3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:**

Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.

#### **4. Die Wahrheit von dem Weg zur Aufhebung des Leidens:**

Zum Erlöschen des Leidens führt ein Weg, der „edle achtfache Pfad“.

### **Der achtfache Pfad**

Weisheit:

1. Rechte Erkenntnis

2. Rechter Entschluss

Tugend:

3. Rechtes Reden

4. Rechtes Handeln

5. Rechter Lebenserwerb

Geistesschulung:

6. Rechte Anstrengung

7. Rechte Achtsamkeit

8. Rechte Sammlung / Meditation

### **Die Fünf Regeln**

Ich übe mich darin, kein Leben zu nehmen.

Ich übe mich darin, nichts zu nehmen, was nicht gegeben ist.

Ich übe mich darin, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen.

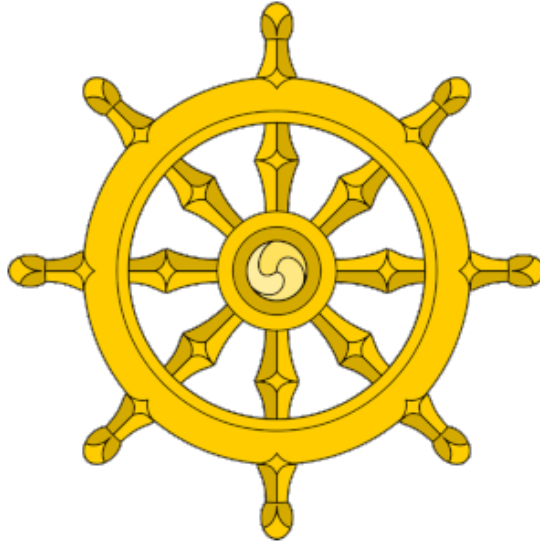
Ich übe mich darin, nicht die Unwahrheit zu sprechen.

Ich übe mich darin, keine den Geist berausenden Mittel zu nehmen.

## Die dreifache Zufluchtnahme.

Ein Buddhist widmet sein Leben dem **Erwachen** (Buddha), der **Wahrheit** (Dharma) und dem Wohle der **Gemeinschaft** (Sangha), in der er lebt und lernt.

Aus der Erkenntnis, dass wir alle verbunden sind, einander spiegeln; dass getrennt sein auf Verblendung beruht, bemüht man sich um die Befreiung aller. Das **Bodhisattva-Gelübde** bedeutet, dass man verspricht, seine eigene Befreiung in den Dienst der Befreiung aller Wesen zu stellen.



Das Rad des Dharma: Die 8 Speichen stehen für den achtfachen Pfad, die 3 „Fische“ in der Narbe für die 3-fache Zufluchtnahme. Wenn man alle 8 Aspekte des Pfades gleichermaßen beachtet, wird das Rad rund. Das Rad wird durch Buddha-Dharma-Sangha fest verankert. So kann es rollen und die persönliche Entwicklung voranbringen.

## Das Gesetz des Karma

Karma bedeutet Ursache und Wirkung. Wenn ich in die Welt hinaus lächle, lächelt sie zurück. Wenn ich in die Welt schimpfe, schimpft sie zurück. Alles, was ich tue, fällt irgendwann auf mich zurück. So bestimmt jeder sein Schicksal selbst. Deshalb ist Tugend so wichtig. Außerdem wird man schon beim Gutes tun / lieben direkt glücklicher.

## Wiedergeburt / Reinkarnation

Im Grunde werden wir jeden Morgen wiedergeboren, können jeden Augenblick als Neubeginn nutzen. Buddha lehrte, dass eine Seele viele Leben durchlebt, Erfahrungen macht, Erkenntnisse hat, sich zur Vollendung hin entwickelt. Unser Karma (das wir ja selbst erzeugt haben) ist gleichsam unsere Aufgabe, an der wir weiter wachsen. Im Großen gesehen entwickelt die „Große Seele“, von der wir alle Teile sind, durch unsere Leben ein Bewusstsein ihrer selbst. Die Seelenreise gipfelt in „Erleuchtung“ und NIRWANA (Erlöschen), dann können wir uns wieder in der Großen Seele auflösen.



## ZEN / CHAN

**ZEN** (chines. **CHAN**) gehört zum Mahayana. Es hat sich aus dem indische Dhyana Buddhismus entwickelt, der auf der Meditations-Praxis und der Übertragung der Lehre von Herz zu Herz basiert. Bei seinem letzten Vortrag sagte Buddha kein Wort, sondern drehte nur eine Lotusblüte in den Händen. Ein Schüler erlangte dabei Erleuchtung und gründete die Dhyana Schule. 1000 Jahre später brachte Boddhidarma diese Schule nach China. Er gründete das Shaolin-Kloster. Hier vermischte sich der Buddhismus mit Ideen aus dem Daoismus. Und da seine Schüler bei den langen Meditationen oft einschliefen, kräftigte er ihren Körper und Geist durch ein Training der KAMPFKUNST. Das Shaolin Kung Fu war geboren. Vermutlich war auch Buddha selbst schon in der Kampfkunst ausgebildet, er war ein Prinz, und gehörte somit zur Kaste der Krieger. Die meisten asiatischen Kampfkünste sind heute ZEN-Wege, deshalb enthalten einige auch die Silbe „Do“ (chines. Dao, Weg) in ihrem Namen (Bushido, Judo, Aikido, Karate-Do, Iaido, Kyudo, Taekwondo, Vietvodao...). Taijiquan gilt zwar nicht als ZEN-Weg, wurde aber neben dem Daoismus stark vom Buddhismus beeinflusst, was wir auch in den Namen einiger Bewegungen lesen können: „Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel“ z.B..

## KONFUZIANISMUS

Konfuzius beschäftigte sich mit der Ordnung sozialer Prozesse in Politik und Privatleben. Durch Pflege der Tugenden bildet man den eigenen Charakter, was den Menschen bei allen seinen Handlungen leiten sollte. Auch war ihm die Ehrung der Ahnen immer ein Anliegen. Er war zeitweise politisch tätig, überwiegend jedoch lehrte er und schrieb Bücher.

Zu seinen wichtigsten Werken gehören seine Kommentare zum **Yijing (I Ging, Buch der Wandlung)**, ein uraltes daoistisch-konfuzianistisches Grundlagenwerk), und „**Gespräche**“, von seinen Schülern zusammengetragene Zitate.

Der Konfuzianismus hat auf Grundlage der Tugend ein komplexes System von Verhaltensregeln hervorgebracht, das von Daoisten als zu starr und unnatürlich kritisiert wird.

„Verhalte ich mich korrekt, ist die Familie in Harmonie.  
Wenn die Familien in Harmonie sind, ist es auch das Dorf.  
Sind die Dörfer in Harmonie, ist es auch die Provinz.  
Sind die Provinzen in Harmonie, dann ist es auch das Reich.  
Sind die Reiche in Harmonie, dann ist es auch der Kosmos.“

Im Taijiquan spielt die Philosophie des Yijing eine wichtige Rolle.  
Auch das Meister-Schüler-Verhältnis und das Graduierungssystem sind konfuzianistisch geprägt.

Am wichtigste jedoch ist die Wechselwirkung **zwischen sozialer Harmonie und innerem Frieden. Wenn ich in der Meditation in die Tiefe kommen möchte und deren Wirkung in meinem Leben umsetzen will, brauche ich eine harmonische Umgebung** in Familie / Gemeinschaft, Beruf etc., und **diese erreiche ich durch ein tugendhaftes Denken und Verhalten**, das durch Wiederholung zu Gewohnheit und schließlich zum Charakter wird. **Tugend und Liebe / Mitgefühl jedoch offenbaren sich auf natürliche Weise, wenn ich – durch Meditation – zu meinen innersten Wesenskern, dem DAO und seinen Erscheinungsformen als WUJI und TAIJI vordringe.**