Klemens J.P. Speer

Taijiquan und Qigong

Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebenswegs

Von der Quelle zum Meer

Ein Fachbuch für Übende und Unterrichtende aller Stilrichtungen

Bei Lotus-Press ist von Klemens Speer außerdem lieferbar:

Zen und Kontemplation - Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg
Taijiquan und Qigong - Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg
Taijiquan und Qigong - Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn
Spiritualität - Die Übungswege als Motor der Entwicklung

Klemens J.P. Speer

Taijiquan
und Qigong

Vom Lernen und Lehren eines
Übungs- und Lebenswegs

LOTUS PRESS

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

Klemens J.P. Speer: Taijiquan und Qigong - Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebenswegs

Copyright © 2016 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

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

ISBN-13: 978-3-945430-68-2

Übersicht

Vorwort.....10
Teil 1: Das Üben und Unterrichten eines spirituellen Übungswegs 16
Teil 2: Entwicklungsstufen im Taijiquan und Qigong.....35
Teil 3: Taijiquan und Qigong als spiritueller Übungsweg.....57
Teil 4: Über den Umgang mit inneren Erfahrungen.....99
Teil 5: Beurteilungskriterien und Qualitätsstandards für Unterrichtende.....118
Teil 6: Endlich Ruhe – Ein Kongressgespräch mit Manfred Folkers.....132
Teil 7: Eine kurze Geschichte des DDQT.....147
Anhang.....163
Der Rahmen und die Praxis der Übung.....164
Ein Ausbildungskonzept für Taijiquan.....177
Danksagung.....197
Abbildungsverzeichnis.....198
Zitatenverzeichnis und Literaturhinweise.....199
Allgemeine Literaturangaben.....202
Autorenportrait.....206
Auch von Klemens J.P. Speer.....208
Auch von Lotus-Press.....214

Inhalt

Vorwort.....10

Teil 1: Das Üben und Unterrichten eines spirituellen Übungswegs 16

Was ist Spiritualität, was ein spiritueller Übungsweg?.....16
Wie kann ich die Erfahrung der Dualität in der Übung und im Alltag hinter mir lassen?.....20
Gibt es etwas, das gelehrt werden kann?.....23
Aus welcher Perspektive übe oder unterrichte ich, und wo stehe ich auf dem Weg?.....25
Lässt sich das Ziel der Übung und ihr Sinn und Nutzen vermitteln?.....27
Können Unterrichtende motivieren?.....29
Wie können Unterrichtende eines spirituellen Übungswegs ihren Unterricht reflektieren?.....31
Wie kann ich meinen eigenen Standort bestimmen?.....33

Teil 2: Entwicklungsstufen im Taijiquan und Qigong.....35

Vier Zustände nach Wilber ergeben sieben allgemeine Stufen 35
Neun Entwicklungsstufen im Yang-Stil nach Cheng Man-Ching.....38
Zehn Entwicklungsstufen im Yang-Stil nach Wee Kee-Jin…40
Sechs Entwicklungsstufen im Yang-Stil nach Chiang Tao Chi/Petra Kobayashi.....42
Fünf Entwicklungsstufen im Chen-Stil nach Chen Xiao-Wang 44
Acht Qigong-Entwicklungsstufen nach Zhi-Chang Li.....50
Sieben Qigong-Entwicklungsstufen nach Mantak Chia.....52
Das Buch vom Bewusstsein und Leben.....54

Teil 3: Taijiquan und Qigong als spiritueller Übungsweg.....57

Und noch einmal: Vier Zustände ergeben sieben Stufen der Entwicklung.....57

Zusammenfassung: Die wichtigsten Erkenntnisse für Taiji aus Wilbers Modell.....61
Die daoistische Wasser-Methode zum Einssein mit dem Dao 69
Die “Feuer-Methode” nach Christian Meyer auf dem Weg zum Erwachen.....72
Ganz Mensch sein: Erwachen im Einssein mit dem Dao.....74
Und noch einmal: Quantenphysik, Neurologie und Integrale Spiritualität.....86
Die drei Gesichter der Wirklichkeit.....95

Teil 4: Über den Umgang mit inneren Erfahrungen.....99

Energiewellen beim Üben der Form.....100
Rhythmus und Geschwindigkeit in der Bewegung.....100
Üben der „korrekten Form“.....101
Relativität von meditativen Übungswegen und Methoden. .103
Sprechen über tiefe Erfahrungen von „kosmischem Qi“.….104
Aspekte von Alkohol- und Drogensucht.....107
Inkulturation des Taijiquan in den Westen.....107
Unterschiede von Energie- und Qi-Erfahrungen.....108
Nahtoderfahrung.....109
Erfahrung des kosmischen Urgrundes.....110
Reflexion nach Wilber.....111

Teil 5: Beurteilungskriterien und Qualitätsstandards für Unterrichtende.....118

Prä/Trans-Verwechslung.....118
Legitimität und Authentizität.....120
Autorität.....121
Die vier Quadranten.....122
Kriterien für problematische und nicht-problematische Gruppen.....127
Qualitätsansprüche an Lehrer und Ausbilder.....128
Zusammenfassung.....130

Teil 6: Endlich Ruhe – Ein Kongressgespräch mit Manfred Folkers.....132

Das Besondere an den Methoden der Meditation im Qigong

und Taijiquan.....132
Die spirituelle Dimension und die Offenheit der Methode. .134
Eine persönliche Erfahrung mit Taiji als daoistischen Weg zur Einheit.....137
Von der Stille und dem Loslassen zur Verantwortung für die Mitwelt.....140
Wird der meditative Aspekt hinreichend in Taiji-Ausbildungen unterrichtet?.....144

Teil 7: Eine kurze Geschichte des DDQT.....147

Der Gründungsversuch eines Bundesverbandes 1999.....147
Die Gründung des Dachverbandes (DDQT) 2003.....148
Allgemeine Ausbildungsleitlinien (AALL) für Unterrichtende als Grundlage des DDQT.....149
Anerkennung des DDQT durch die Krankenkassen.....150
Tradition und Zukunftsvision im DDQT.....151
Warum Qigong und Taijiquan ein gemeinsames Dach brauchen.....153
Der DDQT und die anderen Verbände.....157
Ein neues gemeinsames Dach für Qigong und Taijiquan.…160
Die Allgemeine Ausbildungs-, Fort- und Weiterbildungs-Leitlinien als gemeinsames Anliegen.....161

Anhang.....163

Der Rahmen und die Praxis der Übung.....164

Der Übungsraum.....164
Die Übungsformen.....166
Die Übungsrituale.....170
Der Unterricht.....172
Der Unterrichtende.....173

Ein Ausbildungskonzept für Taijiquan.....177

T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit.....177
Das Ausbildungskonzept.....178
Ausbildungsorganisation.....180
Berufliche Einsatzbereiche.....181
Programmüberblick.....182

Ausbildungsinhalte im Überblick.....184
Arbeitskreis/Weiterbildung (AK/WB): Integrale Spiritualität - Ost-West-Spirit.....186
Vertiefungsgruppe: Einssein mit dem Dao.....191
Ausbildungs- und Weiterbildungs-Zertifikate.....192
Ausbildungs- und Weiterbildungsleitung.....193

Danksagung.....197

Abbildungsverzeichnis.....198

Zitatenverzeichnis und Literaturhinweise.....199

Allgemeine Literaturangaben.....202

Autorenportrait.....206

Auch von Klemens J.P. Speer.....208

Auch von Lotus-Press.....214

Vorwort

Dies ist das fünfte und letzte Buch in einer Reihe von Veröffentlichungen zum Thema sitzende und bewegte Meditation. In dieser Serie habe ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse aus den letzten 30 Jahren als Praktizierender und Unterrichtender niedergeschrieben und zusammengefasst. Die fünf Bücher sind die Grundlage für ein Lehrsystem der sitzenden und bewegten Meditation mit den Schwerpunkten Zen, Taijiquan und Qigong und könnten auch unter der gemeinsamen Überschrift stehen: „Die fünf Bücher des DAO“ - auch weil darin für mich die Fünf der „Fünf Wandlungsphasen“ zum Ausdruck kommt, die nach meinem Verständnis einen Kreislauf von Geburt – Tod – Geburt – Tod usw. beschreiben im Sinn von Geborenwerden, Heranwachsen, Reifen, Altern und Sterben. Denn in den Wandlungsphasen zeigt sich ein Entwicklungsprozess, ein zentraler Aspekt aller fünf Bücher. Die Titel der fünf Bücher sind:

1) Zen und Kontemplation – Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg
2) Taijiquan und Qigong – Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg
3) Taijiquan und Qigong – Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn
4) Spiritualität – Die Übungswege als Motor der Entwicklung
5) Taijiquan und Qigong – Vom Lernen und Lehren eines Lebens- und Übungsweges

Ich möchte hier einen kurzen Überblick über die Inhalte der fünf Titel geben, erläutern, wie sie aufeinander aufbauen und in einander greifen, und erklären, wie es zu dieser Serie gekommen ist. Grundlage für diese fünf Bücher ist ein bereits 2007 entstandenes umfangreiches Skript, das ich damals für meine Schülerinnen und Schüler geschrieben habe und das als Privatdruck erschienen ist:

global sehen – integral handeln, Taijiquan, Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin im Spiegel integraler Bewusstseinsforschung –

nach Ken Wilber, Teil 3, Verlag: Institut für T'ai Chi Ch'uan und meditative Energiearbeit – Klemens J.P. Speer, Osnabrück, 2007 (Skript im Selbstverlag – www.speer-taichichuan.de).

Seitdem ist einige Zeit vergangen. Es sind weitere Beiträge von mir (Vorträge, Veröffentlichungen im TQJ, Beiträge für meine Schüler), Ken Wilber und anderen entstanden, auf die ich mich in meinen Auseinandersetzungen mit dem Thema beziehe. Wir alle haben unsere Arbeit weiterentwickelt, und es sind neue Erkenntnisse hinzugekommen. Daher war es erforderlich, das gesamte Material neu zu sichten und zu ordnen und es in eine Form zu bringen, die auch Außenstehende anspricht, die meine praktische Arbeit nicht kennen. Zudem habe ich versucht, meine Ausführungen so zu gestalten, dass sie für alle Qigong- und Taijiquan-Stilrichtungen Gültigkeit besitzen, wenn man sie als Meditation praktizieren will.

Im ersten Buch *Zen und Kontemplation* beziehe ich mich in erster Linie auf die sitzende Meditation, schlage einen weiten Bogen vom Zen aus der buddhistischen Tradition bis zur christlichen Kontemplation und beziehe direkt oder indirekt alle Formen der sitzenden Meditation ein, besonders aus dem Daoismus (Zuowang - Sitzen in Vergessenheit) und aus dem Hinduismus (Sitzen im Yoga). Diese Grundlage war mir sehr wichtig, da sie einerseits eine Brücke zu unserem Kulturkreis schlägt und andererseits das stille Sitzen als Ergänzung und Vertiefung zu jeder Form der bewegten Meditation dazugehören sollte.

Das zweite Buch *Taijiquan und Qigong* verdeutlicht, dass Qigong und Taijiquan ebenso wie Zen und Kontemplation den Charakter eines Übungs- und Lebenswegs haben, wenn sie entsprechend praktiziert werden. Dies scheint nicht bei allen Übenden und Unterrichtenden selbstverständlich zu sein, oft stehen der gesundheitliche und/oder der Kampfkunstcharakter deutlich im Vordergrund, und der geistige Wegcharakter wird vernachlässigt.

Das dritte Buch *Taijiquan und Qigong* ist ein Fachbuch. Es vertieft die Grundlagen des ersten Buchs über Taijiquan und Qigong. In ihm werden die Bedingungen des Wegs noch deutlicher herausgearbeitet und vor allem werden spezielle Aspekte des Taijiquan und Qigong

als Übungs- und Lebensweg dargestellt.

Das vierte Buch *Spiritualität – Die Übungswege als Motor der Entwicklung* stellt die ersten drei Veröffentlichungen in den weiten Rahmen eines ganzheitlichen Entwicklungs- und Entfaltungsmodells des Menschen und der Menschheit. Es versucht zu verdeutlichen, dass es heute nicht mehr reicht, einen authentischen Übungsweg zu gehen, sondern dass er vor dem Hintergrund der wissenschaftlichen Erkenntnisse unserer Zeit reflektiert werden sollte und dass wirkliche Entwicklung und Entfaltung ohne „Schattenarbeit" nicht möglich ist. Fast alle hier beispielhaft vorgestellten Zen-, Taiji- und Qigong-Erkenntnisse können mühelos auf andere Formen der bewegten Meditation wie Yoga übertragen werden.

Das letzte und fünfte Buch *Taijiquan und Qigong – Vom Lernen und Lehren eines Lebens- und Übungswegs* rundet die vier Veröffentlichungen ab, indem der Fokus auf das Vermitteln und Unterrichten eines Übungswegs gelegt wird. Es versucht u.a. zu verdeutlichen, welche Voraussetzungen eine Weg-Lehrerin oder ein Weg-Lehrer mitbringen sollte, wie sie/er weiter an seiner eigenen Entwicklung arbeiten kann und wie sie/er das selbst Erfahrene weitergeben kann.

Damit ist der Kreis weitgehend geschlossen, und die wichtigsten Themen, die mir ein Anliegen waren, wurden behandelt. Es liegen also „Fünf heilige Bücher des DAO" vor. Vielleicht klingt das für den Leser sehr pathetisch. Das mag sein. „Fünf Bücher des DAO" klingt bescheidener, ist aber immer noch ein sehr hoher Anspruch. Ob dieser Anspruch vor dem kritischen Leser standhält, mag jeder selbst prüfen. Die Zukunft wird zeigen, ob damit wirkliche Grundlagen für ein auch westliches ganzheitliches Verständnis von Taijiquan und Qigong gelegt werden konnten und ob sie auf Dauer Bestand haben oder ob neue und erweiterte Erkenntnisse hinzukommen werden.

Aber noch einmal zurück zum Wort „heilig": Was meine ich damit? Ich meine, dass „heilig" vom Wortstamm mit „heilen" verbunden ist. Also mit „ganz sein" oder „vollständig sein", „alles beisammen haben". Wobei letzteres schon wieder in leichter Abwandlung ironisch klingt, man meinen könnte, wir sprechen vom „verrückt sein". Aber sind nicht viele Menschen tatsächlich „verrückt"? Im Sinn von von sich selbst weggerückt, „gespalten", abgespalten von

sich selbst und vom wirklichen Leben, isoliert und allein? Sich ganz und vollständig zu fühlen und dieses im Leben immer wieder zu erfahren, ist das Ziel aller Übungswege: Allverbundenheit, Alleinheit.

Das Leid auf der Welt ist unermesslich: ausgelöst durch Kriege, Zerstörung, Hunger, materielle Not; Abgeschnittensein von der Familie, den Freunden und den Menschen, von denen man geliebt wird und die man selbst liebt, von der eigenen Kultur und Religion, die nicht mehr helfen kann oder die nicht mehr verstanden wird. Viele Menschen sind durch Traumatisierung so sehr in ihrem Leid gefangen oder lenken sich so sehr vom wahren Leben ab - durch die Profit-, Konsum- und Spaßgesellschaft - oder verlieren sich in der digitalen Medien- und Bilderwelt derart, dass sie sich selbst nicht mehr spüren. Sie sind abgeschnitten vom wahren Leben, „nicht heil“, und stiften daher oft unbewusst zusätzliches „Unheil“. „Heil zu sein“ oder „heilig zu sein“, heißt für mich, wieder „das große Ganze erfassen, sehen, spüren“, sich eingebunden fühlen in den „Kosmos als Ganzes“. Anzuerkennen, dass es eine Dimension gibt, die alles durchzieht, die alles miteinander vereint und in der ich mich aufgehoben und geborgen fühlen kann. Aus der ich gar nicht herausfallen kann, was immer auch geschehen mag. Selbst im Sterben und Tod ist es unmöglich, aus dieser Dimension herauszufallen. Wir können uns also alle fallenlassen. Dafür, dass das mehr und mehr gelingt, können die fünf heilenden, „heiligen“ Bücher, so hoffe ich, für alle Übende und Lehrende auf dem Weg zum DAO hilfreich sein.

Ein paar Hinweise noch zum Inhalt dieses Buches:

Der erste Teil wirft Fragen auf, die beim Üben und Unterrichten eines spirituellen Übungsweges eine zentrale Rolle spielen. Hier werden Hinweise gegeben, wie der Unterrichtende sich diese Fragen beantworten kann und wie über das Unterrichten und eigene Üben reflektiert werden kann.

Der zweite Teil beschäftigt sich noch einmal ausführlich mit den Entwicklungsstufen oder Entwicklungszuständen im Taiji. Es wird dargestellt, wie verschiedene Lehrer und Meister sie beschreiben, um zu verdeutlichen, was mich dazu bewegt hat, die von mir sehr allge-

mein formulierten sieben Stufen bzw. Zustände zu beschreiben. Es wird deutlich, welche praktische Bedeutung sie haben, da ich mich in allen fünf Büchern auf sie beziehe und das für den Unterricht von besonderer Wichtigkeit ist.

Der dritte Teil greift noch einmal das Thema Integrale Spiritualität nach Wilber auf, und es wird versucht, den schon im ersten und im zweiten Buch von mir aufgegriffenen Faden abzurunden, Wilbers umfassende spirituelle Philosophie für die bewegte Meditation (Qigong und Taijiquan) und die stille Meditation (Zen und Kontemplation) nutzbar zu machen. Wilbers Beiträge zu einer umfassenden Sichtweise von Taijiquan und Qigong werden damit vervollständigt.

Zudem greift der zweite Teil noch einmal das Thema Schattenarbeit auf, das für eine integrale Entwicklung von besonderer Bedeutung ist. Hier wird versucht aufzuzeigen, welche Entwicklungen im Qigong und Taijiquan aus östlicher daoistischer und aus westlicher psychologischer Sicht erforderlich sind, wenn das „Einssein mit dem Dao“ zu einem wirklichen Schritt nach vorn, zur Evolution des Menschen und der Menschheit beitragen will.

Der vierte Teil ist ein älterer Beitrag, der sich noch einmal auf besondere Weise dem Umgang mit inneren Erfahrungen auf dem Übungsweg widmet.

Der fünfte Teil stellt dar, welche Voraussetzungen ein Unterrichtender (Kursleiter, Lehrer, Ausbilder bzw. Lehrer oder Meister) in Wilbers Sinn erfüllen sollte. Einerseits kann dies helfen, sich selbst über den eigenen Stand der Entwicklung klar zu werden, andererseits, andere Übende und Unterrichtende besser einschätzen zu können.

Der sechste Teil gibt ein Doppelvortrag zwischen Manfred Folkers und mir wieder, der wie ein Dialog aufgebaut ist und im September 2011 auf dem DDQT-Kongress im Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg zum Thema „Endlich Ruhe – Mit Qigong und Taijiquan Menschen in die Stille führen“ von uns gehalten wurde.

Der siebte Teil beschäftigt sich mit dem Dachverband für Taijiquan und Qigong (DDQT) und anderen Verbänden. Hier wird die Entwicklung des DDQT in den letzten 15 Jahren dargestellt und die Notwendigkeit für ein gemeinsames Dach der Taiji- und Qigong-Szene reflektiert und die damit verbundenen Schwierigkeiten beleuchtet.

Im Anhang wird der Rahmen und die Praxis des Übens erläutert: die Anforderungen, die an einen Übungsraum, die Übungsformen selbst, an die Rituale der Übung, den Unterricht und den Unterrichtenden gestellt werden sollten.

Zudem wird mein Ausbildungs- und Weiterbildungskonzept im Überblick vorgestellt. Das Buch schließt mit einer kurzen Danksagung und einem Zitatennachweis und Literaturverzeichnis ab.

Noch ein Hinweis: Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, habe ich im Text nur ab und zu parallel die weibliche und männliche Ansprache verwendet und mich im weiteren Verlauf auf die gebräuchliche alte Form der männlichen Ansprache beschränkt. Selbstverständlich sind damit aber immer beide Geschlechter angesprochen.

Wenn im Text von Taiji gesprochen wird, ist immer Qigong und Taijiquan gemeint. Dann steht Taiji für beide Übungswege. Nur wenn von Qigong oder Taijiquan gesprochen wird, sind explizit die unterschiedlichen Praktiken angesprochen.

Teil 1: Das Üben und Unterrichten eines spirituellen Übungswegs

- mit Fragen zum eigenen Standort für Übende und Unterrichtende

Zunächst soll kurz beschrieben werden, was ich unter einem spirituellen Übungsweg verstehe und in welcher Form ein meditativer, geistiger Weg mit Qigong oder Taijiquan geübt werden kann. Zudem soll erläutert werden, wie Unterrichtende ihn weitergeben können. Es werden Fragen gestellt, die der Leser selbst beantworten soll. Sie dienen als Anregung, sich mit dem Thema tiefer zu beschäftigen. Dabei hat der Leser die Möglichkeit, seinen eigenen Übungsschwerpunkt ganz wertfrei zu reflektieren. Ich gehe davon aus, dass die spirituellen Dimension bzw. die geistige Ebene (Shen = belebter Geist, Xu = leerer Geist, Wu = Nichts und das Dao = Allverbundenheit) auch den physischen Körper, die Vitalität (Jing) und die energetische Ebene (Qi) mit einbezieht.

Ich meine, dass Taijiquan und Qigong im Westen anders unterrichtet werden sollten als in Asien, da sie vor einem anderen kulturellen Hintergrund vermittelt werden. Daher halte ich es für erforderlich, den Übungsweg in einer allgemein verständlichen, westlichen Sprache zu beschreiben und zu vermitteln. Die Inhalte der Einführung sind so allgemein gefasst, dass sie sowohl auf Taijiquan als auch auf Qigong bezogen werden können.

Was ist Spiritualität, was ein spiritueller Übungsweg?

Können Qigong und Taijiquan als spirituelle Übungswege praktiziert werden? Was bedeutet in diesem Zusammenhang spiritueller Weg? Es ist bekannt, dass beides auch als Meditation in Bewegung geübt wird. Teilweise wird in diesem Zusammenhang von einem geistigen

Weg im Qigong und Taijiquan gesprochen.

Qigong und Taijiquan können unter verschiedenen Ausrichtungen geübt und unterrichtet werden, die jeweils ihre eigene Berechtigung haben, als Kampfkunst, zur Entspannung und als Gesundheitsübung. Je weiter der Übungsweg voranschreitet, desto mehr entsteht vielleicht die Frage: Was ist jetzt das Ziel meiner Übung?

Das Wort Spiritualität ist zu einem Modewort geworden und für viele ein schillernder Begriff mit vielen Bedeutungen. Der Duden versteht unter Spiritualität: „Geistigkeit; inneres Leben, geistiges Wesen“. Der integrale Bewusstseinsforscher und Philosoph Ken Wilber nennt in seinen Studien mindestens 5 mögliche Definitionen von Spiritualität und betont, dass man sich zunächst darüber einigen muss, welche Definition man verwendet, wenn man darüber sprechen oder schreiben will.

Im Zusammenhang mit Qigong und Taijiquan als spirituellen oder geistigen Übungsweg möchte ich mich hier nur auf zwei der möglichen Definitionen nach Wilber beziehen, da sie die einzigen sind, die in diesem Zusammenhang einen Sinn ergeben:

1. “Spiritualität ist selbst eine Entwicklungslinie für sich und zwar die Entwicklungslinie des höchsten persönlichen Interesses“. Sie ist dann eine Entwicklungslinie, die sich durch alle Ebenen der persönlichen Entwicklung zieht. Dies meint hier: Qigong bzw. Taijiquan wird selbst zu einer Übung des höchsten Interesses, um Erleuchtung, Befreiung oder Erwachen zu erlangen. Ist das Üben und das ganze Leben auf diesen Fokus gerichtet, kann dadurch das Üben eine starke Motivation erhalten.

2. „Spiritualität bezieht sich im Grund auf Gipfelerfahrungen, nicht auf Stufen“ oder Ebenen der Entwicklung, sondern auf die höchste Erfahrung eines Bewusstseinszustandes von Non-Dualität oder Einheit mit dem Dao, dem tiefsten inneren Wesen. Diese geistig, meditativ wahrgenommene Erfahrung, ganz in der Präsenz des Augenblicks, ganz im Hier und Jetzt, ist völlig wertfrei, aber für den Erfahrenden absolut. Ja, so ist es!