Das Dao De Jing im Taijiquan

Die Übungsanleitung des Laozi

Meister Jan Silberstorff

Über das Buch

In zwei Bänden hat Jan Silberstorff, Taijiquan-Meister in der 20. Generation des Chen-Familienstils, das Daodejing (alte Schreibweise: Tao Te King) aus seiner intimen Kenntnis der östlichen und westlichen Mystik neu und brillant kommentiert. In seinem neuen Buch entwickelt er aus den knappen, poetischen Versen des daoistischen Klassikers praktische Hinweise für das Studium des Taijiquan, stilübergreifend. Philosophie, Spiritualität, körperliche und geistige Gesundheit, kämpferische Fähigkeiten und energetisch-alchemistische Informationen – alles ist im Daodejing enthalten und wird von Silberstorff nachvollziehbar, praxistauglich und umsetzbar aufgezeigt. Es ist damit eines der wichtigsten Handbücher für alle Taiji-Praktiker, die sich auch für die tieferen Ebenen des Taijiquan, sowie dessen innere Verbindung zum Daoismus interessieren: *„Man könnte das Taijiquan als den Praxisaspekt des Daodejing bezeichnen. Oder das Daodejing als den Theorielieferanten des Taijiquan.“*

Meister
Jan Silberstorff

Das Dao De Jing im Taijiquan

Die Übungsanleitung des Laozi

LOTUS PRESS

Wichtiger Hinweis:

Die Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung und Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Ratschlägen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Lesezirkel Edition

Impressum
Meister Jan Silberstorff
Das Daodejing im Taijiquan - Die Übungsanleitung des Laozi

Copyright by Lotus-Press, 2014
Satz: Andreas Seebeck

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

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-945430-16-3

Für Christel Proksch

* 14. Januar 1925
† 8. September 2010

Vorwort

Nach der Veröffentlichung meiner beiden Kommentarbände zu Laozis Daodejing ist es mir nun wichtig, die praktische Verbindung zwischen dem Werk Laozis und der Kunst des Taijiquan in trainierbarer Weise aufzuzeigen.

Dies soll in verschiedener und doch immer gleicher Weise geschehen:

- hinsichtlich der Philosophie des Daodejing, die durch das Taijiquan gelebt werden kann,
- hinsichtlich der Spiritualität des Daodejing, die durch das Taijiquan erfahren werden kann,
- hinsichtlich der körperlichen und geistigen Gesundheit, die durch das Daodejing ausgedrückt und durch das Taijiquan erreicht wird,
- hinsichtlich der kämpferischen Fähigkeiten, die im Daodejing beschrieben und im Taijiquan entwickelt werden,
- und hinsichtlich der energetisch-alchemistischen Information, die sich direkt aus dem Daodejing für das Taijiquan anwenden lässt.

Diese einzelnen Bereiche sollen nicht ordentlich in Sparten abgearbeitet werden, sondern in einem Gesamtwerk so ineinanderfließen, wie sie auch in der Praxis nicht voneinander getrennt werden können. Denn erst alle Details zusammen ergeben die vollständige Wirkung sowohl im Daodejing als auch in der Praxis des Taijiquan. Hierzu muss gesagt werden, dass die Schrift des Daodejing und die Praxis des Taijiquan gar nicht zwei verschiedene Dinge, sondern in gewisser Weise ein und dasselbe sind: Man könnte das Taijiquan als den Praxisaspekt des Daodejing bezeichnen. Oder das Daodejing als den Theorielieferanten des Taijiquan.

Beide Bereiche werden eins in einer holistischen Lebenspflege, die die Schöpfung zu ehren weiß und versucht ist, sich ihr in Harmonie und zum höchsten Wohl aller Wesen und Dinge unterzuordnen, um gerade durch diese Unterordnung alle Grenzen sprengen zu dürfen. Oder um es mit dem Taipingjing (太平經)[1] zu sagen: Sie werden eins in der Erkenntnis, dass die Dreiheit von Himmel, Erde und Mensch in Harmonie miteinander stehen soll, um unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Von der praktischen Information her, die aus diesem Buch gewonnen werden kann, steht dieses Werk für sich selbst. Um jedoch den größeren Rahmen und Raum des Daodejing und die Basis der Gedanken, die ich hier vermittle, zu erfassen, kann es notwendig sein, meinen bereits erschienenen allgemeinen Kommentar mit Originaltext verarbeitet zu haben. Wer dies bereits getan hat, möge ihn neben dieses Buch legen und noch einmal parallel dazu lesen. Denn ich verzichte hier auf eine umfangreiche Darstellung des Laozi samt seines Werks. Hier sollen lediglich wenige Stichpunkte dem Neuling auf eine Basis helfen, die ausreichend ist, dem vorliegenden Buch folgen zu können.

[1]Das Taipingqinglingshu, 太平清領書 (kurz: Taipingjing 太平經) besteht aus 170 Kapiteln und gilt als eines der zwei wesentlichen Bücher nach denen sich der religiöse Daoismus im 2. Jahrhundert n. Chr. formierte. Seine früheste Referenz verweist auf die Jahre 125-144 n. Chr. Siehe Yu, History of Chinese Daoism, 2000, Seite 75.

Die vielen praktischen Hinweise des Werks verlieren jedoch ihren geistigen und physischen Zugriff, wenn sie nicht in ihrer Tiefe erkannt und ernsthaft im Training umgesetzt werden. Die hier gegebenen Anweisungen setzen ein gutes Grundverständnis des Taijibewegungsprinzips voraus. Daher ist es ratsam, sich zuvor ebenso mit dem Buch ‚Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil', zumindest mit Kapitel 3 Abschnitt 1, dem Buch ‚Schiebende Hände' und vielleicht noch mit dem Kommentarband zu Großmeister Chen Xiaowangs ‚Die fünf Level des Gongfu (Taijiquan)', auseinandergesetzt zu haben.[2]

Ich werde im folgenden Text an entsprechenden Stellen in Fußnoten auf die jeweiligen Titel verweisen. So muss ich mich meinen Stammlesern und Schülern gegenüber nicht zu sehr wiederholen, und die etwas unbedarfteren oder neuen Leser erfahren, wo die Hintergrundinformationen zu beziehen sind.

Kurz: Das vorliegende Buch kann problemlos für sich selbst stehen, gelesen und verstanden werden. Für die jedoch, die an ernsthafter Tiefe interessiert sind, wird die angegebene Begleitlektüre wichtige Voraussetzungen schaffen.

Wie in meinem Kommentar, habe ich auch hier jede chinesische Zeile zuerst mit Richard Wilhelms früher Übersetzung[3] (in Kursivschrift direkt unter den Schriftzeichen) versehen. Ich lasse seine Übersetzung in der alten Rechtschreibung. Ergänzt habe ich in Klammern den Begriff DAO jeweils hinter Wilhelms Übersetzung desselben mit SINN. In Vers 41 (Abschnitt 22) habe ich sein zweites „laut" in Klammern gesetzt, da es im chinesischen Original nicht vorzukommen scheint. Meine eigene Übersetzung, die vielfach folgt, erscheint dann zur besseren Unterscheidung in Einzelanführungsstrichen (‚'). Weitere Zitate von Wilhelms Übersetzung der im Kontext angegebenen Verse erscheinen dann in doppelten Anführungszeichen („"), während Zitate meiner eigenen Übersetzung erneut in ‚' erscheinen. Hierdurch soll innerhalb der Spekulation immer wieder auf den Wilhelmschen Originaltext verwiesen werden. Allgemeine Zitate oder generell in Anführungszeichen

[2]Alle fünf Titel sind vom Autor und veröffentlicht von Lotus-Press.

[3]Entnommen aus: Wilhelm 1986, Diederichs.

zu Setzendes ist ebenfalls in ‚' angegeben. Dazu gehören auch Schriftzeichen, die Erwähnung finden, aber nicht dem Daodejing oder zumindest nicht der im Fokus stehenden Zeile oder dem zuvor erwähnten Vokabular des Daodejing entspringen. Denn alle gesetzten Schriftzeichen ohne Anführungszeichen sind den darüber zitierten Verszeilen entnommen.

Vor den Zeichen finden sich die entsprechenden Pinyin-Lautschriften mit Betonungszahlen. Es sei denn, ihr chinesischer Begriff wurde eingedeutscht, weil er an entsprechender Stelle als bereits bekannt vorausgesetzt wird. Dann erscheint er weiterhin in Pinyin, aber mit einem großen Anfangsbuchstaben und ohne Betonungszahlen.

Chinesische Schriftzeichen bauen auf sogenannten Radikalen auf, die die grundlegenden Symbole chinesischer Schrift darstellen. Sie haben für sich sowohl eine Bedeutung als auch eine Aussprache, wovon mal Ersteres, mal Letzteres, mal keins von beidem Anteil an der Bedeutung oder Aussprache des letztendlichen Schriftzeichens im normalen Sprachgebrauch hat. Für das vorliegende Werk liefern sie jedoch wichtige Teilaspekte und sind entsprechend im Text oder in den Fußnoten mit angegeben.

Die unter zitierten Versen angegebene Verszahl soll nur den benutzten Vers kennzeichnen und bedeutet nicht, dass er vollständig wiedergegeben wurde. Daher sollten die Verse zur Gesamtübersicht jeweils im Kommentarband oder einer weiteren Wilhelm-Publikation nachgeschlagen werden.

Verweise ich auf einen nummerierten ‚Abschnitt', meine ich einen Abschnitt in diesem Buch. Verweise ich auf einen ‚Vers', meine ich damit seine Entsprechung im Daodejing.

Wenn auch der Ansatz dieses Buches vielleicht neu und bisher einmalig ist, Laozis Daodejing nicht nur in phrasenartiger Philosophie, sondern ganz konkret und schriftzeichengetreu in Trainingsanweisungen für das Taijiquan aufzuarbeiten - so kann und soll es doch nur Beispiele vermitteln, die dem Leser helfen, einen eigenen Blick für die Praxisanweisungen des Laozi zu entwickeln. Keinesfalls ist mit dem vorliegenden Buch be-

reits die gesamte Fülle des Daodejing und seiner Trainingshinweise ausgeschöpft.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine bereicherte Praxis, viele Schlüsselerlebnisse und eine effektive Umsetzung hin zu einem schönen und erfüllten, ganzheitlichen Leben.

In tiefer Zuneigung,

Jan Silberstorff - Salzburg, 01.12.2012

1

Taijiquan (‚tai4 ji2 quan2 太極拳') ist eine über die Jahrhunderte gereifte chinesische Kampf- und Gesundheitskunst mit hohem philosophischen und spirituellem Inhalt. Sein Prinzip ist, wie könnte es anders sein, das Taijiprinzip. Das Taijiprinzip wiederum ist das Zusammenspiel von Yin (yin1 陰) und Yang (yang2 陽). Und auch wenn die Begriffe Yin und Yang nur ein einziges Mal in ihm vorkommen, ist das Daodejing (dao4 de2 jing1 道德經) doch der geistige Vater des Taijiquan. Denn gerade in diesem Werk finden wir all die Grundlinien gezeichnet, die später den Daoismus und unter anderem das Taijiquan in China hervorrufen sollten. Innerhalb des religiösen Daoismus, der von Zhang Daoling (‚zhang1dao4ling2 張道陵') aufgrund einer Vision des Laozi (lao3 zi3 老子) ab 142 n. Chr. begründet wurde, bewegte sich dann auch die Heilige Wei Huacun (‚wei4 hua1 cun2 魏華存', 252-334). Sie beeinflusste mit ihrem hinterlassenen Werk Huangtingjing (‚huang2 ting2 jing1 黄庭經'), den im 17. Jahrhundert lebenden General Chen Wangting (‚chen2 wang2 ting2 陳王廷', 1597-1664) maßgeblich, das zu begründen, was wir heute Taijiquan nennen.

Daher ist es klar, dass das Daodejing nicht nur ein unschätzbar wertvolles Weisheitsbuch ist, das neben der Bibel zu Recht das meist übersetzte Buch der Welt ist, sondern es müsste uns Taijiquan-Praktizierenden auch eine Fülle von umsetzbaren praktischen Hinweisen zu den geistigen Komponenten bereitstellen. Doch warum erscheint uns westlichen Lesern das Daodejing zwar artverwandt und philosophisch dem Taijiquan nahe,

praktisch aber erkennen wir keine Trainingshinweise, abgesehen von ein paar Überschriften?

Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass wir in der Regel nicht die Möglichkeit haben, uns eingehend mit dem Original und mehr noch mit den ursprünglichen Zeichen und ihren früheren Bedeutungen auseinanderzusetzen. Tun wir es, werden wir feststellen, dass nicht nur das chinesische Original uns unermesslich wertvolle Hinweise für unser Training liefert. Sondern gerade auch die Unterbedeutungen innerhalb der einzelnen Schriftzeichen, die Radikale, aus denen das jeweilige Zeichen zusammengesetzt ist, liefern uns äußerst tiefgreifende Anleitungen. Als kleiner Einstieg soll uns bereits das allererste Schriftzeichen, Dao, dao4 道, dienen. Während der Laie im Wörterbuch die Bedeutungen ‚Weg, Prinzip, Methode, Wahrheit' etc. finden kann, bleibt es dem geübten Zeichenbetrachter vorbehalten, in ihm bereits eine Landkarte innerer Transformation und somit eine Anweisung für unsere Praxis zu entdecken. Denn wir entdecken in diesem Zeichen Dao, 道, neben den Radikalen 185 für ‚Kopf', shou3 首, und 162 for ‚gehen, Füße, bzw. Weg', chuo4 辶, nach daoistischer Sichtweise auch zwei Augen 丷[4], die auf einen horizontalen Strich 一 schauen. Dieser Strich bedeutet im chinesischen die Zahl ‚eins', yi1[5]. Darunter finden wir das Zeichen für ‚selbst', zi4 自[6], und links daneben eben das Symbol, das für Füße bzw. einen zurückzulegenden Weg steht: chuo4 辶. Zusammengenommen bedeutet dies nicht nur, der Weg ist das Ziel (der Kopf, dessen Augen dorthin schauen, wo der Geist schon angekommen ist, der Weg uns aber erst noch hinführt), sondern auch:

Zu schauen auf die Einheit, welche in uns selbst zu finden ist, ist der Weg, das DAO zu erreichen.

Unser Training muss also die Innenschau und das Entwickeln unserer inneren Kräfte beinhalten. Von hier aus haben wir unseren Weg zu starten, um schließlich durch unsere Praxis im Höchsten und Letzten (‚Taiji, 太極) ‚anzukommen'.

---

[4]Radikal 12, ‚acht, ba1'.

[5]Radikal 1

[6]Radikal 132

Dieses Buch soll helfen, den meisten der im Westen (und prinzipiell auch im Osten) Taijiquan-Praktizierenden diese Arbeit der Übersetzung und Entschlüsselung der so weitreichend bedeutsamen Schriftzeichen und ihres Kontextes, ihrer ‚Landkarten' des Daodejing exklusiv in Bezug auf das Training des Taijiquan in seinen Facetten erheblich zu erleichtern bzw. überhaupt erst zugänglich zu machen.

Deswegen wird in diesem Buch ausschließlich mit den inhaltsreicheren, wenn auch für den täglichen Schriftverkehr schwierigeren Langzeichen gearbeitet. Und dennoch kann in diesem Buch nur ein Ausschnitt gegeben werden, der zu eigenen weiteren Nachforschungen anregen soll.