

Interview mit Patrick Kelly

„It's All in The Mind –
Reines Körpertraining gibt es praktisch nicht im Taiji“

Interview mit Patrick Kelly (NZ), einem der engsten Schüler von Meister Huang Sheng Shuan, Malaysia, der wiederum ein herausragender Schüler von Cheng Man Ching war. Patrick Kelly unterrichtet Taiji seit 1992 regelmäßig im Rahmen von Workshops und Camps in Deutschland und anderen Ländern Europas.

Was hast du durch die Jahre deiner Taiji-Arbeit erreicht?

P.K.: Das Hauptergebnis des Trainings unter der Anleitung eines echten Lehrers ist innere Entwicklung. Anstrengungen und Entbehrungen sind der Preis. Als ich mit Anfang 20 und 10 Jahren Training in westlichen Kampfkünsten sowie etwas Yoga- und Meditationskenntnissen dabei war, mein Hochschulstudium zu beenden, entschloss ich mich, mein Leben auf die Suche nach innerem Sinn und innerer Entwicklung zu konzentrieren.

Boxen und Ringen hatten keinen Tiefgang, Yoga hatte Tiefgang, war mir aber zu passiv, während mir Meditation ohne ergänzendes Training zu unausgewogen schien. Ich versuchte es mit den japanischen Systemen, aber aufgrund ihrer kulturbedingten Strenge wendete ich mich den chinesischen Künsten zu und begann mit Taiji.

Taiji – zumindest die Lehre von Meister Huang Sheng Shuan (Huang Xiangxian) – erfüllte alle meine Erwartungen hinsichtlich einer ausgewogenen inneren Entwicklung.

Welcher Aspekt von Taiji interessiert dich heute am meisten?

P.K.: Nur der Geist (mind) und das, was jenseits des Geistes liegt, interessiert mich wirklich. Das Gebiet meiner Wahl, auf dem ich Menschen helfe, ist sie zu lehren, wie man den Körper unter die Kontrolle des Geistes bringt.

Dem Vorgang, bei dem der Geist tiefer zu seiner Quelle vordringt, gilt mein persönliches Interesse.

Gesundheit und Selbstverteidigung sind sehr untergeordnete Interessen.

Hat sich dein Bild von Taiji in den letzten 30 Jahren sehr verändert?

P.K.: Nicht wirklich. Ich begann Taiji ohne es jemals gesehen zu haben. Ich wusste nur, dass es sich um eine der chinesischen Kampfkünste handelt, die auf daoistischen Prinzipien basieren und die innere Entwicklung zum Ziel haben.

Nachdem ich einen von Meister Huangs Instruktoren getroffen hatte, der eindeutig Kenntnisse und Fähigkeiten jenseits dessen demonstrierte, was ich in den vorangegangenen 10 Jahren meiner Nachforschungen gesehen hatte, und nachdem ich Meister Huang selbst getroffen hatte, wusste ich, dass ich gefunden hatte, was ich suchte.

Was ist deine persönliche Unterrichtsphilosophie?

P.K.: Es ist wichtig, die Schüler zu ermutigen, sich so anzustrengen, dass sie sowohl ihre äußeren Grenzen ausweiten als auch tiefer in sich selbst hineingehen.

Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Schüler verstehen, warum sie bestimmte Dinge üben und wohin diese Übungen sie führen werden. Sobald sie den Weg vor sich sehen und den Sinn erkennen, diesen Weg zu

gehen, können sie allmählich unabhängiger von mir werden. Dieses Verständnis schützt sie außerdem in Zukunft davor, von skrupellosen Lehrern in die Irre geleitet zu werden.

Ferner ist es wichtig, die Verpflichtung zu verstehen, die im Unterrichten liegen. Das Üben dient der eigenen Entwicklung während das Unterrichten zur Unterstützung anderer erfolgt. Wenn man übt, um Lehrer zu werden, oder unterrichtet, um Prestige oder Geld zu erhalten, wird es weder der eigenen inneren Entwicklung dienen noch dient es der inneren Entwicklung anderer.

Was sind deine zukünftigen Pläne hinsichtlich deines Unterrichts in Europa?

P.K.: Von der großen Anzahl, die anfangs in meine Workshops kamen, wählte ich und konzentrierte ich mich auf hundert Schüler, die am meisten bereit waren, das zu üben, was unterrichtet wurde. Ich beabsichtige, sie anzuleiten bis sie auf eigenen Füßen stehen können.

Wenn diese hundert die Vorgänge und Verfahren wirklich gut verstehen, wenn sie im Stande sind, es in ihren Körpern zu finden und dann an ihre Schüler weiterzugeben, dann steht es uns frei, uns auf die tieferen Aspekte zu konzentrieren.

Meine Erfahrung und die meines Lehrers besagen, dass es ungefähr vierzehn oder fünfzehn Jahre stetigen Trainings bedarf, bevor ein Schüler in der Lage ist, unabhängig zu unterrichten. Ich lernte zwanzig Jahre unter Meister Huang bis zu seinem Tod in 1992 und das ist die Grundlage für die von mir angebotene Hilfe.

Was sind die tieferen Aspekte?

P.K.: Die tieferen Aspekte liegen im Geist und jenseits des Geistes. Es gibt drei klare Ebenen im Taiji: den Körper, den Geist und das was jenseits des Geistes (spirit) ist. Ich bemühe mich, die Menschen auf der Körper-Ebene gründlich zu unterweisen, führe sie weiter in Bereiche des Geistes, während ich stetig die spirituellen Gesichtspunkte einbringe.

Welche Dinge sind am wichtigsten für das Training auf den verschiedenen Ebenen?

P.K.: Das Ziel besteht darin die Ebenen zu vereinen statt ausschließlich nur auf einer zu arbeiten. Man sollte zuerst lernen, sich geschmeidig in seinem Körper zu bewegen, dann loszulassen, sich innerlich auszurichten und damit die Verbundenheit zu gestalten, um dann die Kräfte im Körper zu finden – all dies in Verbindung mit dem Geist. Dies alles sind die Aspekte der Geist-Körper-Koordination (mind-body-co-ordination). Reines Körpertraining gibt es praktisch nicht im Taiji.

Dann gibt es das Training für die Geist-Energie-Koordination (mind-energy-co-ordination) und später für die tiefsten Bereiche des Geistes (deep mind). Gleichzeitig ermöglicht das Training, die Verbindung zwischen dem deep mind und dem spirit zu stärken.

Was unterrichtest du in Bezug auf den Geist?

P.K.: Zwar ist es möglich, etwas dazu zu sagen, aber echtes Verständnis entsteht nur durch eigenes Training. Es gibt Wahrnehmung (Aufmerksamkeit) und Intention auf vielen Ebenen von sehr oberflächlich bis sehr tief verborgen. Wahrnehmung und Intention verbinden sich und bewirken im Zusammenspiel Reaktionen. Üblicherweise wird im Taiji in einem gewissen Umfang die Wahrnehmungsfähigkeit trainiert, aber die Intention wird selten trainiert. Aktion mit Wahrnehmung beinhaltet das Prinzip „Körper aktiv – Geist passiv“ während Aktion mit Intention das Prinzip „Körper passiv – Geist aktiv“ beinhaltet.

Das besondere Training der Intention des Geistes (Yi) wurde von den alten Meistern ganz bewusst geheim gehalten. Meister Huang und Meister Ma zum Beispiel behielten es nur den „inneren“ Schülern vor und übertrugen dieses Wissen damit nur an einige wenige ihrer tausenden Schüler. Deshalb ist die Methode der Intentionentwicklung gewöhnlich nicht Bestandteil des Trainings - weder in China noch im Westen – und das, obwohl die klassischen Schriften sie für das wichtigste halten. Aber selbst wenn sie unterrichtet wird,

muss ein Schüler eine lange Zeit üben, bevor er sie für sich finden und vertiefen kann.

Kannst du uns etwas über deine wichtigsten Lehrer erzählen?

P.K.: Am Anfang des Weges wurde es offensichtlich, dass ich einen Lehrer finden musste, der in spirituellen Dingen wirklich wusste, was er tat. Ich begann Meister Huangs Taiji und kurz darauf bei einem Sufilehrer zu lernen. Er war ein Scheich aus der Naqshibandi-Tradition von Afghanistan, der auch zum Teil auf die Gurdjieff-Tradition zurückgriff. Ich lernte weiter von diesen zwei Menschen bis zu ihrem Tod (Meister Huang in 1992; der Sufi-Lehrer in 1987).

Weitere Lehrer mit einem gewissen Einfluss sind ein alter Yogi in einer Wüste in Indien, den ich von Zeit zu Zeit besuche, und ein alter daoistischer Weiser, der verborgen in China lebt und im Westen nicht bekannt ist. Ebenso half mir Meister Ma Yueh Liang, der 6 Monate in Neuseeland verbrachte und den ich später in China besuchte. Schließlich stehe ich seit 15 Jahren in engem Kontakt mit Meister Ni Hua Ching, der Yang Shou Hou und Yang Cheng Fu kannte und mit Cheng Man Ching eng befreundet war. Alle diese Lehrer drängten mich zu unterrichten. Ohne ihre Ermächtigung würde ich mir nicht anmaßen, andere in ihrem Leben anzuleiten.

Wenn wir wieder auf das Taiji-Training zurückkommen – was ist der Zweck des Pushing-Hands?

P.K.: Pushing-Hands trainiert das Feingefühl (Sensitivität), die Form trainiert die innere Stärke. Dies ist ihr ursprünglicher Zweck, der aber von dürrtig geschulten Adepten umgekehrt wird: Sie üben die Form leichthin mit Wahrnehmung aber ohne Intention auf der Suche nach Feingefühl, und versuchen dann beim Pushing-Hands innere Stärke zu finden, indem sie rohe Kraft in Verbindung mit einfacher Mechanik anwenden.

Pushing Hands lehrt einen, seine Wahrnehmung so zu erweitern und auszudehnen, dass sie andere Personen einschließt. Es erlaubt einem, die Wahrnehmung, der und die richtige Antwort auf die Intention des Partners zu üben, wohingegen in der Form die eigene Intention die Bewegung erzeugt als Antwort auf die gespeicherte Körpererinnerung der Bewegungsabfolge.

Mit der Zeit und der richtigen Übungsweise wird man so feinfühlig, dass man die Bewegungsabsicht im Körper, Energiefeld und Geist des Partners spüren kann.

Außerdem ist Pushing-Hands eine Lehrmethode, bei der die Schüler direkt mit dem Lehrer interagieren und aus diesem Kontakt lernen können.

Hast du an Pushing-Hands-Wettkämpfen teilgenommen? Was hältst du von Wettbewerben?

P.K.: Ich habe niemals an einem Pushing-Hands-Wettkampf teilgenommen, aber wenn man in der chinesischen Welt mit jemandem pusht und berücksichtigt, dass die meisten Schüler und Lehrer in Asien im besten Fall in den „äußeren“ Schulen der guten Meister gelernt haben, wird es häufig sehr wettbewerbsorientiert.

In Asien gingen wir oft am Wochenende in die Parks, in denen sich Taiji-Leute von vielen verschiedenen Schulen trafen. Obwohl es unsere Absicht war, zu lernen, war diese Situation extrem wettbewerbsorientiert und als ich in China verschiedene Lehrer besuchte, wurde dies oft fälschlicherweise als eine Herausforderung missverstanden, so dass ein ernstzunehmendes Pushing-Hands kaum zu vermeiden war.

Ich habe Wettkämpfe beobachtet und sie scheinen die schlechtesten Aspekte im Taiji hervorzubringen und anzuregen. Das Vergleichsdenken und die verzweifelten Versuche zu gewinnen widersprechen den grundlegenden Prinzipien. Ich glaube nicht, dass man viel Wertvolles daraus lernen kann.

Einige meinen, dass sie mit einer aggressiven Energie oder einer aggressiven Situation umzugehen lernen, aber ich beobachte, dass diese Leute selbst nur immer kämpferischer werden. Die aggressive Situation regt Aggressivität an und so erhalten die Leute genau das Gegenteil von dem, was sie sich vorstellen. Aggressiv

veranlagte Menschen fühlen sich in ihrem Verhalten bestätigt, steigen auf in den Rängen der Organisationen, die diese Wettkämpfe veranstalten, und führen so diese Verhaltensmuster ewig fort.

Kann freies Pushing-Hands die festen Pushing-Hands-Bewegungsformen ersetzen?

P.K.: Es ist wesentlich vorteilhafter, feste Bewegungsfolgen beim Pushing-Hands zu üben und seinem Körper und Geist die richtigen Reaktionen unter kontrollierten Bedingungen beizubringen.

Wenn man hingegen das freie Pushing-Hands übt, dann benutzt man nur die vorhandenen Fähigkeiten, während man gleichzeitig versucht schneller und stärker zu werden. Konsequenterweise werden so die ineffizienten, gewohnten Reaktionen noch stärker in einem verfestigt.

Wenn sich allerdings die Reaktionen einer Person so weit entwickelt haben, dass sie mit den Prinzipien des Taiji übereinstimmen, kann sanftes, kontrolliertes freies Pushing-Hands benutzt werden, um die Natürlichkeit dieser Reaktionen zu verbessern.

Bitte erläutere die Bedeutung des vertikalen Kreises im Gegensatz zum horizontalen Kreis.

P.K: Der horizontale Kreis enthält die äußeren Bewegungen des Körpers, die die Positionierung des Zentrums einschließen. Im Rahmen des vertikalen Kreises finden die inneren Veränderungen im Körper und im Geist statt, die feine Änderungen der Körpergröße und vertikale Kräfte im Körper erzeugen, während der Körper seine äußeren Bewegungen vollzieht. Die inneren Veränderungen in ihrer einfachsten Form sind Anspannung (Kontraktion) zur Auslösung von Bewegung gefolgt von Entspannung (Relaxation), welche dem Körper erlaubt, sich unter dem Einfluss von Schwung und Schwerkraft zu ‚schwingen‘ bzw. sich weiterzubewegen.

Da der Körper gegen den Boden arbeitet um sich zu bewegen, erzeugt Anspannung sowohl eine horizontale als auch eine vertikale Kraft. Für schnellere Bewegungen benötigt man eine größere horizontale Kraft, was einer stärkeren vertikalen Kraft erfordert, was wiederum ein geringes Steigen des Körpers erzeugt. Solange man sich langsam in der Taiji Form bewegt, unterdrückt die Schwerkraft das Steigen, so dass man es häufig nicht wahrnimmt. Wenn man sich schnell bewegen will, überwindet die vertikale Kraft die Schwerkraft und der Körper wird geringfügig angehoben, um sich anschließend, sobald die Welle der Kontraktion verschwindet, wieder zu senken. Viele Menschen haben dies für sich erkannt und Cheng Man Ching erwähnt es in einem seiner Bücher, aber diese zweite Phase der Entspannung bzw. des Schwungs besteht aus drei verborgenen Phasen, die selten verstanden werden.

Bitte erläutere die verschiedenen Zustände der Muskeln und wie diese die Kräfte im Körper beeinflussen.

P.K: Die Muskeln gehen durch einen Zyklus aus Anspannung (contraction), Loslassen (release), Dehnung (stretch) und Ent-Dehnung (un-stretch), während der Geist seinen entsprechenden Zyklus von Konzentration, Entspannung, Vertiefung und Leere besitzt. Zusammen mit jeweils einem neutralen Zustand für beide ergibt dies 5 Phasen. Praktisches Verständnis davon entsteht nur durch langes Studium. Dieser Zyklus von Geist und Körper ist die Grundlage all dessen, was mich Meister Huang in den 20 Jahren meines Trainings unter seiner Anleitung gelehrt hat.

Wenn man die fünf Phasen nicht versteht, dann ist es schwierig, die entspannte elastische Kraft des Taiji zu finden. Normalerweise wird gelehrt, dass es nur die zwei Muskelzustände Anspannung (Kontraktion) und Entspannung (Relaxation) gibt. Wenn man nur diese zwei kennt, wird man zwischen diesem Paar der Gegensätze – Yin und Yang – stecken bleiben. Wenn man nur diese zwei berücksichtigt oder zu kombinieren versucht, wie zum Beispiel erst anspannen, dann entspannen oder teils angespannt, teils entspannt, dann ist die Suche nach der entspannten elastischen Kraft zum Scheitern verurteilt. Dehnung (stretch) und Ent-Dehnung (un-stretch) werden selten besprochen und verstanden. Die korrespondierenden geistigen Zustände sind sogar noch schwerer zu verstehen.

Könntest du etwas zum Training der verschiedenen Zustände des Geistes in der Form sagen?

P.K: Nein, das kann ich nicht wirklich erklären. Sie müssen zusammen mit jemandem trainiert werden, der sie versteht. Ich kann sagen, dass die Leute erst einmal sehr genau auf die Vorgänge in ihrem Körper achten müssen.

Gemeint ist nicht die normale Wahrnehmung, die vom oberflächlichen Geist (superficial mind) kommt. Vielmehr sollte man nach echten Körperempfindungen wie Wärme, Druck und unsichtbaren Körperpositionierungen suchen. Dies ist der erste Schritt und es ist beträchtlich anders als die Art der Wahrnehmung, die der durchschnittliche Taiji-Schüler trainiert. Lediglich die Konzentration auf der Ebene der normalen täglichen Wahrnehmung zu erhöhen, ist eine falsche Methode, die es einem später nur erschwert, tiefer zu gehen.

Unglücklicherweise lehren viele moderne Meditationssysteme, genau diese oberflächliche Wahrnehmung zu schätzen und zu stärken. Das Ego beobachtet die oberflächlichen Sinneseindrücke (Sehen, Hören usw.) und glaubt, dass es die Wirklichkeit so sieht, 'wie sie ist'. Das ist kein wirklicher Weg. Jeder meiner Lehrer sprach von diesem Irrtum und meine Erfahrung bestätigt dies ebenfalls.

Auf jeder Ebene von Taiji gibt es den Widerspruch zwischen Loslassen und die Kontrolle behalten. Wie denkst du darüber und wie empfiehlst du damit umzugehen?

P.K: Im Zentrum von Taiji steht die paradoxe Frage nach der Verbindung von Yin und Yang, z.B. anspannen/entspannen oder Kontrolle/Natürlichkeit. Was wir suchen, ist nicht mehr Yin oder Yang oder eine Mischung, sondern etwas Neues. Man könnte es Yin-Yang nennen als etwas Eigenes. Es scheint eine Mischung von beidem zu sein, aber es ist etwas Anderes, eine dritte Sache, die neu erzeugt wird. Es ist nicht die Frage, ob eins richtig ist und das andere falsch, sondern dass die gleichzeitige Kombination der beiden etwas Subtileres erzeugt.

Bei der Erzeugung der Taiji-Kraft (Jin) gibt es zur gleichen Zeit ein Hereinziehen und Aussenden. Das Stadium der Dehnung ist tatsächlich ein neuer Zustand der im Muskel erzeugt wird. Die Dehnung ermöglicht ein Nachgeben und zur gleichen Zeit erzeugt sie eine Kraft; es handelt sich nicht um eine einfache zeitliche oder räumliche Kombination von Anspannung und Entspannung.

Das gleiche gilt auch für Loslassen und die Kontrolle bewahren. Das Loslassen, das die Kontrolle stört, ist nicht das Loslassen, das man braucht. Die Kontrolle, die das Loslassen stört, ist nicht die Kontrolle, die man braucht. Man muss das finden, was gleichzeitig eine zunehmende Kontrolle und ein zunehmendes Loslassen ermöglicht.

Warum ist die innere Ausrichtung (alignment) des Körpers so wichtig?

P.K: Innere Ausrichtung ist wichtig in dem Moment, in dem die Kräfte durch den Körper fließen. Innere Ausrichtung ist nicht wichtig, solange man nur entspannt. Das Ausrichten schafft zwischen dem Boden und dem Punkt der Anwendung eine Linie der Verbindung, die es den Kräften ermöglicht, durch den Körper zu laufen, ohne Anspannung (Kontraktion), Widerstand oder Schmerz zu erzeugen. Eine gerade und senkrechte Wirbelsäule zum Beispiel erlaubt es, die größten senkrechten Kräfte vom Boden her aufsteigen zu lassen.

Gewöhnlich lässt die Flexibilität der Wirbelsäule mit zunehmendem Alter nach und die Kurven in der Säule verstärken sich, was zu Problemen mit den Bandscheiben führt. Loslassen und inneres Ausrichten in der Form sowie zusätzliche Übungen können diesen Prozess umkehren.

Worin liegt die Bedeutung einer gut entwickelten Basis?

P.K: Die inneren Kräfte des Taiji wirken auf- bzw. abwärts im Verhältnis zum Boden. Ohne eine gute Basis kann man diese Kräfte nicht finden und wird niemals aufhören, rohe Kraft und das Gewicht des Oberkörpers

einzusetzen, was beim Hervorbringen der Kraft (pushen) durch Lehnen und übermäßige Bewegung angezeigt wird.

Nur wenn der Körper stabil ist, kann man den Oberkörper wirklich loslassen und den vertikalen Kreis finden.

Nur wenn der Körper extrem stabil ist, kann man - während man mitten in der Aktion ist - den Geist tief konzentrieren.

Warum ist es für den Körper wichtig, locker zu sein?

P.K: Neugeborene sind bereits locker, aber sie wissen noch nicht, wie man sich bewegt. Das Erste, was sie lernen, um zu überleben, ist ein Mindestmaß an Bewegungsvermögen, welches Anspannung beinhaltet. Jedermann lernt dies, aber mancher lernt niemals loszulassen. Folglich bleibt und sammelt sich eine Restanspannung im Körper, so dass der Körper im Alter fest und verspannt wird.

Als Gegenmittel muss man erst einmal lernen, diese angewöhnte Restanspannung zu lösen. Und als nächstes jede getätigte Anspannung unmittelbar danach auch wieder vollständig aufzulösen. Denn Restspannungen blockieren einerseits die Blut- und Energiezirkulation und beeinträchtigen andererseits die sich anschließenden Bewegungen.

Zweifellos ist es notwendig, sobald die Kräfte vom Boden durch den Körper fließen, die vorherigen Anspannungen vollständig zu lösen, um das halb-automatische Dehnen (stretching) und Ent-Dehnen (unstretching) zuzulassen.

Warum ist Genauigkeit in der Form wichtig?

P.K: Der Hauptgrund besteht darin, auf einem Einstiegsniveau die Geist-Körper-Kontrolle (mind-body-control) zu trainieren. Dies wird erreicht durch genaues Positionieren des Körpers nach Maßgabe einer klaren Absicht des Geistes, bei der es sich entweder um eine gespeicherte Erinnerung einer Position oder um eine neue Intention in diesem Moment handelt.

Bei Anfängern beabsichtigt der Geist etwas zu tun und der Körper tut etwas anderes. Genauigkeit stellt den ersten Schritt sowohl in der Geist-Körper-Kontrolle dar als auch den ersten Schritt, um die Haltungen zu finden, die eine bessere Durchleitung der Kräfte vom und zum Boden zulassen.

Warum ist es notwendig den deep mind zu entwickeln?

P.K: Der oberflächliche Geist oder die normale tägliche Wahrnehmung ist im wesentlichen das Bewusstsein des Gehirns. Der wirkliche Geist in all seinen Aspekten existiert im Energiefeld, nicht im Gehirn. Wenn man stirbt, vergeht das oberflächliche Bewusstsein zusammen mit dem Gehirn, aber die tieferen Aspekte des Geistes bestehen weiter und funktionieren auf drei unterschiedlichen Ebenen.

Es gibt den Geist, der mit dem Körper verbunden ist, den Geist, der mit dem Energiefeld verbunden ist und es gibt die Intelligenz des Geistes. Die Intelligenz des deep mind wirkt durch diese drei Aspekte. Sie verbindet sich durch diese drei Aspekte mit Körper und Gehirn, aber sie ist deutlich zu unterscheiden vom Gehirn. Der deep mind, welcher die tieferen Aspekte des Energiefelds einschließt, ist das wahre individuelle Selbst, welches in einen Körper geboren ist, um sein Energiefeld und die damit verknüpften Intelligenzen fortzuentwickeln. Das ist der Sinn des Lebens. Wenn man sich daran nicht erinnert, vergeudet man seine Lebenszeit.

Also würdest du sagen, dass dies ist der Hauptgrund für das Taiji-Training ist?

P.K: Die Klassiker sagen, dass der Hauptgrund des Taiji-Trainings darin besteht, Langlebigkeit zu erreichen,

was in der daoistischen Lehre gleichbedeutend mit Unsterblichkeit ist oder der Fähigkeit nach dem Tod in einem Diamantkörper zu überleben. Die Buddhisten sprechen von Erleuchtung und meinen damit die Erzeugung eines Körpers aus Licht für den gleichen Zweck.

Nach dem Tod lebt man so oder so in seinem Energiekörper weiter. Wenn der Energiekörper durch die richtigen Bemühungen zur Lebenszeit gestärkt und verfeinert wurde, dann werden die tieferen Aspekte des Selbst unabhängig vom Körper und somit in einem kristallisierten Energiekörper immun gegen den Tod.

Wenn man dies nicht erreicht hat, dann wird jegliche individuelle Existenz allmählich von einem vergehen oder man kehrt wieder in einen Körper zurück, um erneut zu versuchen, dem Kreislauf von Leben und Tod zu entkommen.

Das ist die Wahrheit des Lebens. Sie wird von allen echten Lehrern gleichermaßen verstanden.

Andere Gründe für Taiji sind schlichterer Natur, die von Menschen im alltäglichen Leben erfunden wurden, gewöhnlich um den Körper zu pflegen und sein Wohlfühl zu steigern oder um kämpferische Überlegenheit und die damit verbundene zweifelhafte Anerkennung zu erreichen. Unglücklicherweise kann gerade diese Konzentration auf Gesundheit oder Selbstverteidigung sowohl die Verhaftung des Geistes mit dem Körper als auch das Ego stärken und somit die innere Weiterentwicklung blockieren.

Wie können diejenigen, die an deinen Konzepten interessiert sind, in Kontakt mit deinem Unterricht kommen?

P.K: Ich betreibe kein breit angelegtes Marketing, aber es sind genug Informationsquellen verfügbar, wie dieses Interview, meine Bücher und meine unterrichtenden Schüler. Wenn jemand wirklich interessiert ist, wenn er sich die Mühe macht, sich umzusehen, und wenn es eine innere Resonanz mit der Lehre gibt, dann wird ohne Zweifel sein deep mind eine Gelegenheit für einen Kontakt arrangieren.

Italien, Oktober 2001

geführt von Jean Haines (GB), Michael Plötz (D) und Michael Jagdt (D)
(Deutsche Fassung von Michael Jagdt / Michael Plötz)