

Von der verwandelnden Kraft des Übens

*“Wandlung geschieht auf dreierlei Wegen:
Erkenntnis, Erleben & Üben“
(Karlfried Graf Dürckheim)*

Menschen mit erdigerem Charakter oder jenen die Leistungssport oder die Ausübung einer besonderen Fertigkeit oder Kunst betreiben, ist in der Regel der hohe Stellenwert des „Übens“ sehr bewusst – jedoch ist die Übung dann oftmals sehr am Ziel orientiert, verkrampft oder entbehrt Freude und Leichtigkeit.

Luftigere Menschen sind eher sprunghaft und an der Freude orientiert und Üben nur so lange es auch Spaß macht und nicht zur Mühe wird. Ihnen fehlt oft die Disziplin, Überwindungsenergie und Ausdauer zum kontinuierlichen Üben, was dazu führt, dass sie selten genug in die Tiefe gehen.

Was ist der mittlere Weg und worin liegt der wahre Wert des „Übens“? Vor allem dann, wenn es nicht um eine bestimmte Fertigkeit geht, sondern um den persönlichen oder spirituellen Entwicklungsweg.

Übung ist Verkörperung

Der spirituelle Coach Arjuna Ardagh sagt oft, dass in der heutigen Zeit fast alle Menschen – bewusst oder unbewusst - ein inneres Erleben des Erwachens gehabt haben – selbst wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde erfahren wurde. Ob durch eine Meditation, beim Sport, auf einem Berggipfel, beim Fallschirmspringen, in der liebevollen Sexualität oder im ganz banalen Alltag. Besonders unter einer qualifizierten Anleitung wäre das nicht schwer und bräuchte an sich keine Übung, weil wir unserem Wesen nach bereits sind und immer schon waren, wonach wir letztendlich suchen.

Was aber Übung braucht sagt er, ist die *Verkörperung* dieser Erfahrung in unserem Alltag, sodass wir unser Umfeld dadurch inspirieren und die Welt ein Stück reicher machen.

Die richtige Art des Übens

Wie kann aber ein Mensch die Verbindung zu seinem innersten Wesen halten, aus einer einmaligen Erfahrung eine bleibende und eine sich immer und immer vertiefende Gewissheit machen? Ein solcher Weg vollzieht sich in Übungen, die nicht auf ein äußeres Ergebnis setzen, sondern auf innere Transparenz, Wachstum und Reife. Die Übung steht dann im Dienst des Seins UND des Werdens.

Die Übung hilft dem Menschen innezuhalten und all das zu durchschauen was wir *nicht* sind, um den Menschen zu seinem innersten, eigentlichen Wesen zu befreien. Nicht die vorzeigbare, äußere Leistung oder ein bestimmtes Ergebnis ist ihr Sinn, sondern die Verwandlung des ganzen Menschen in der Entdeckung und im Feiern seines wahren Wesens.

Unser ganzer Alltag ist von einfachen und wiederholbaren Handlungen durchzogen, die wir zum Gegenstand der Verwandlungsübung machen können (Atmen, Gehen, Geschirrspülen, Duschen...). Natürlich kann aber auch die Ausübung einer Kunst (Musikinstrument, Zeichnen oder ein andere Form des Selbstaudrucks), körperlich-energetische Übungsformen (z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong) oder die innere Ausführung einer Meditation zum Übungsmedium werden.

Von der äußeren zur inneren Übung

Gemeinsam ist ihnen allen die ständige Wiederholung. Durch die Automatisierung eines Ablaufs, der zunächst gespannte Aufmerksamkeit (Konzentration) erfordert, verschwindet allmählich eine besondere Absicht und zielstrebiges Sich-Mühen. Dabei ist die innere Verfassung ausschlaggebend: die Ausrichtung auf die große Durchlässigkeit, das stetige absichtslose, offene, überpersönliche, liebevolle, achtsame und bewusste Tun. Dann erst kann die Wiederholung ihre Kraft ausüben. Erst wenn die äußere Form der Übung gekonnt wird, beginnt die Arbeit an der inneren Transparenz. Die Übung wird zunehmend mühelos, geht wie von selbst und wirkt nach innen. Entscheidend ist nicht, was dabei herauskommt, sondern was *hereinkommt*.

Leider hören wir Menschen in unserer schnellen und sprunghaften Zeit mit dem Üben meist dann auf, wenn wir die äußere Form einigermaßen gemeistert haben. Wir gehen zu anderen Übungsformen über oder wir erhöhen den Schwierigkeitsgrad der äußeren Form. So kratzen wir lediglich an der Oberfläche und wollen immer wieder etwas Neues, anstatt bei einer Übung zu bleiben und mit ihrer Hilfe in die Tiefe gehen.

Denn es ist relativ leicht, eine Übung zu vollziehen, aber recht schwer, ein Übender zu werden.

Die Übungen die sich am Besten zur inneren Entwicklung eignen, bedürfen nur zweierlei: Sie müssen einfach sein und wiederholbar.

Die 5 Übungen des Wudang Qi Gong – ein Beispiel für Verwandlung

Qi Gong könnte man bezeichnen als die Kunst mit Lebensenergie umzugehen und basiert auf den Säulen der *Atmung*, der *Körperhaltung* und der *Schulung des Geistes*. Qi Gong war seit jeher „Lebenspflege“ und hat sich mit Langlebigkeit und Gesundheit beschäftigt.

Das *Wudang Qi Gong*, nach einem der beiden letzten *Großmeister Dan Gong Xiong*, basiert auf fünf Übungen, die seit Jahrhunderten in China von Meister zu Schüler weitergegeben werden. Diese fünf Übungen wirken auf den Menschen als Gesamtorganismus und ermöglichen es uns, durch regelmäßiges Üben ein neues Fundament für Körper und Geist zu schaffen.

Die Übungen...

- sind sehr einfach zu erlernen und erfordern relativ wenig Zeit
- können immer und überall im Alltag praktiziert werden
- bauen gute Energie auf und leiten negative Energien ab
- stärken die Wurzelkraft und die Erdung
- stärken die Gesundheit und beugen Krankheiten vor
- harmonisieren den inneren Energiefluss und zentrieren den Geist
- gleichen die Kräfte von Yin & Yang im Körper aus & nähren die 5 Elemente
- stärken unsere Fähigkeit immer wieder in die Mitte zurückzufinden

Damit sie allerdings ihre „Wunder“ auch tatsächlich bewirken können, ist regelmäßiges Üben eine wichtige Voraussetzung.

Die 100 Tage Übung

Darum haben die Meister des Wudang Qi Gong die „100 Tage Übung“ ins Leben gerufen. Dabei entschließt man sich dazu, in einen 100-tägigen, von einem Lehrer begleiteten, Übungsprozess zu gehen, in dem man täglich zwei der fünf Übungen praktiziert. Die Energie des Lehrers und der Gruppe hält ein energetisches Übungsfeld aufrecht. Tägliche Inspirationen geben Kraft. Das ermöglicht es dem Schüler in die Tiefe zu gehen und die Erfahrung zu machen, dass das Üben tatsächlich verwandelnde Kraft besitzt. Neben den vorher schon erwähnten Wirkungen der Übungen stärkt die 100 Tage Übung auch das Durchhalte- und Stehvermögen, unsere Präsenz und unsere Hingabefähigkeit indem wir nicht nur Üben wenn wir gerade Lust dazu haben. Wir lernen dabei, uns etwas größerem hinzugeben. Das macht die Übung zu einer spirituellen Praxis.

Diese Erfahrungen aus der 100 Tage Übung, lassen sich auf alle anderen Lebensbereiche umlegen. Wir bauen sehr starke positive und bleibende Eindrücke und Energien im Geist und Körper auf wenn wir etwas mehr als 3 Monate lang täglich tun.

Frag nicht was die Übung für Dich tun kann, sondern was Du für die Übung tun kannst

Viele Menschen sagen, dass es sehr schwierig ist, diese Zeit zum regelmäßigen Üben in den Alltag „einzubauen“. Mein Lehrer *Cornelius Hennings* sagte einmal darauf, dass wir nicht immer nur danach fragen sollten, was wir für uns von der Übung „bekommen können“ und wie sich die Übung auf unser Leben auswirkt, sondern auch danach, wie sich die Gestaltung unseres Lebens-Alltags auf unsere Übung auswirkt. Leben wir ein Leben das unsere Übung und all das Positive was sie bewirken kann auch fördert, nährt und unterstützt? Eine solche Änderung der Sichtweise kann eingefahrene Muster durchbrechen und ich denke immer wieder an diese Aussage, wenn mein Kopf mir wieder einmal erklären möchte, dass es jetzt aber wirklich „unpassend“ ist mit dem Üben.

Der Alltag als Zen-Meister

Es ist leicht in einer Seminarwoche oder auf einem Retreat Zeit und Wonne zum Üben zu finden. Die wahre Bewährungsprobe für unser Üben ist und bleibt der Alltag – gleichzeitig ist der Alltag aber auch unsere Übung. Im Prinzip gibt es keine Trennung zwischen unserer Übung und dem Leben im Alltag ... um diese **Erkenntnis** aber zu **Erleben**, ist es gut, wenn wir „alltäglich“ **Üben**.

Somit schließt sich der Kreis und wir wären wir wieder beim Eingangszitat dieses Artikels von *Karlfried Graf Dürckheim*:

„Wandlung geschieht auf dreierlei Wegen: **Erkenntnis, Erleben & Üben**“

Abschließend sei gesagt...

Es ist wichtig, dass jeder Mensch die passenden Übungsformen für sich findet. Dabei kann ein qualifizierter Lehrer sehr nützlich sein, der erkennt, welche Übungen ein Mensch braucht um sein Gleichgewicht zu fördern & optimale Ergebnisse zu erzielen.

Hier geht es direkt zur nächsten 100 Tage Übung:

<http://heil-kunst.at/100-tage-wudang-qi-gong/>

**Ich würde mich freuen 100 Tage lang mit Euch zu üben!
Wollt ihr es versuchen?**

*“Nein! Nicht versuchen! Tu es oder tu es nicht!
Es gibt kein Versuchen!
(Meister Yoda zu Luke Skywalker in Star Wars)*



Also - lasst es uns **TUN** und ... möge die Macht mit Euch sein :-)

Euer Manuel

Kontakt: Manuel Harand - praxis@heil-kunst.at - +43-676-9570414 - www.heil-kunst.at