



Das Ego und der ursprüngliche Geist Yuánshén - 元神

Heute piss ich Dir mal ans Bein. Ja Dir liebes Ego. Falls das noch nie jemand gemacht hat, wird's Zeit, dass Dir mal jemand ans Bein pisst. Und ich hoffe, dass Du Dich wirklich angegriffen fühlst, denn das ist meine Absicht. Diese Botschaft ist ein Angriff. Ein Angriff auf das was du möglicherweise immer noch glaubst zu sein, was Du aber nie wirklich warst.

Denn Du lebst an der Oberfläche. Keine Sorge, Du bist nicht allein damit, das machen fast alle. Sie beschäftigen sich mit dem, was sichtbar ist. Mit dem, was gesellschaftlich akzeptiert ist. Mit dem, was gut aussieht, gut klingt und sich leicht konsumieren lässt.

Und selbst wenn Du Dich mit Spiritualität beschäftigst, bleibt dein Blick oft nach außen gerichtet und auf der Oberfläche. Wenn ich mir ansehe, welche Bücher es zum „Spiegel Bestseller“ schaffen, wird mir schwummrig. „Loslassen“ als Lebensprinzip, alle Antworten sind im „Jetzt“ zu finden, einfach mal in einem Café am Ende der Welt den Sinn des Lebens entdecken. Die große Masse springt auf, doch die Inhalte zersetzen sich in der Suppe des Alltags ebenso schnell, wie ein Reel weitergewischt wird.

Vor wirklich transformierenden Inhalten hast du Angst. Ja DU, nicht irgendwer, nicht die anderen - DU! Denn wenn du wirklich nach innen gehst, dann begegnest du nicht nur Licht, Liebe und schönen Gefühlen. Dort lauert vor allem erst einmal das, was du dein ganzes Leben lang verdrängt hast. Deine inneren Dämonen. Eine energetische Ladung, die sich wahrhaftig lebensbedrohlich anfühlt. Nein schlimmer: Denn viele gehen lieber durch Sucht, Arbeitswut, zerstörerische Beziehungen und anderes Verhalten den Weg bis in den schnellen oder schleichenden Suizid, als sich wirklich nach innen zu wenden.

Du trägst eine Maske und hältst sie für dein „ICH“. Sie ist dir wohl vertraut. So bist du eben. Und Du kannst sogar stolz darauf sein, schau doch nur, wohin sie dich schon gebracht hat. Aber wehe jemand blickt dahinter! Wehe jemand sieht, was Du selbst nicht sehen kannst und nicht sehen willst. Lieber gehst Du dieser Tiefe aus dem Weg. Du bildest eine Gegenidentität. Eine stolzbasierende Identität, die den tieferen Schmerz verbirgt und Dich an die Gesellschaft und Dein Umfeld anpasst. Du wirst zum erfolgreichen Manager, zum alkoholisierten, witzigen Party-Clown oder zum alles kontrollierenden perfekten Vorzeigebild der Gesellschaft. Fällt Dir da jemand ein? Kennst Du so jemand? NEIN ich meine DICH! Merkst Du nicht, wie sehr es dich anstrengt und wieviel Lebensenergie es Dich kostet? EIGENTLICH bist Du ganz anders, doch leider kommst Du nie dazu.

Wie stark wir alle an der Oberfläche gefangen sind, sieht man überall. An der Oberfläche kratzen ist so einfach und so verbreitet. So viel Meinung bei so wenig Ahnung. Du regst Dich über die Diskussion zum gendern auf oder darüber, dass deine eigene Geschlechteridentität nicht anerkannt wird? Aber hast DU dich jemals mit dem Mensch dahinter auseinander gesetzt? Seinem oder deinem eigenen Schmerz, den Problemen, die ihn oder dich dorthin gebracht haben? Man wird nicht in der falschen Identität geboren. Niemand hat zur Geburt eine Identität. Wir bilden uns eine Identität erst im Laufe der Entwicklung. Deine Identität ist ein Konstrukt.

Wie sieht es mit deiner Meinung zur Politik aus? Regst Du Dich auch über die verlogenen Politiker auf, über die aktuelle Lage, die Probleme? Findest Du Sicherheit in den Aussagen Deiner befürworteten Partei? Aber hast Du wirklich Informationen über die Probleme, die das Land, der Kontinent, die Welt überhaupt alle hat, welche warum wie priorisiert werden? Kennst Du die wahrhaftigen Beweggründe, die hinter Entscheidungen stehen und hast die eine Ahnung wer Einfluss auf die Menschen nimmt, die in der Öffentlichkeit in der ersten Reihe die Mäuler aufreissen? Natürlich hast Du weder Zeit noch ausreichend Möglichkeiten Dich wirklich zu informieren. Und doch hast Du trotz wenig Ahnung jede Menge Meinung.



Wie ist das, wenn es Dir schlecht geht, wenn Du krank wirst? Bist Du auch einer von denen, die zum Arzt rennen und dort die Verantwortung schon am Empfang abgeben? Dann im Nachhinein noch Schimpfen, dass der Arzt keine Ahnung von Dir hat? Wer ist verantwortlich für DEINE Gesundheit? Oder gehst Du zum Heilpraktiker und spielst das gleiche Spiel, aber bitte ohne Nebenwirkungen der ach-so-bösen schulmedizinischen Medikamente? Motzt Du auch über zu wenige Therapieplätze, zu wenig Zeit beim Arzt, zu wenig Leistungen von der Krankenkasse? Wieviel investierst DU denn selbst in deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden, oder geht das nicht, weil Du keine Zeit dafür findest?

Bitte nicht dorthin, wo es anstrengend wird. Wo es schmerzhaft wird. Wo du selbst nicht mehr nur Opfer der Umstände bist, sondern erkennen musst, welche Rolle du in deinem eigenen Leben spielst.

Vermutlich war der Mensch noch nie so sehr im Materialismus und in der Oberfläche gefangen wie im 21. Jahrhundert. Selbst im Urlaub laufen die Menschen wie ferngesteuert mit dem Handy vor der Nase herum. Alles wird durch das Handy erlebt, aber der Moment selbst wird kaum noch wahrgenommen. Es ist wichtiger alles festzuhalten, als einfach mal dabei zu sein. Du hast vermutlich so viele Bilder und Videos auf deinem Handy, dass du sie niemals alle wieder ansehen wirst. Und trotzdem fotografierst du weiter. Du sammelst Erinnerungen, anstatt den Augenblick wirklich zu erleben.

Heute ist alles auf Hochglanz poliert: Künstliche Brüste. Flache Bäuche. Perfekt trainierte Körper. Gefilterte Gesichter. Ein Leben, das ständig besser, schöner und erfolgreicher aussehen muss. Ständig hält mir wieder eine magersüchtige tangatragende Yoga Lehrerin auf Instagram Ihren Arsch ins Gesicht, vermutlich Arsch-Tanga Yoga.

ALL DAS ist nicht die Realität, nicht das reale Leben. Du machst es in DEINEM BEWUSSTSEIN zu DEINER REALITÄT, mit deiner WAHRnehmung zu DEINER WAHR-heit. Und du leidest darunter. Ach nein, Du sicher nicht. Du stehst da ja drüber. Du bist ja Ms. oder Mr. Super-entwickelt. Natürlich leugnest du das jetzt. Du leidest ja angeblich nicht darunter. Du bist zufrieden mit dir. Du vergleichst dich auch nicht. DU brauchst natürlich keine Anerkennung. Und Du trinkst Alkohol natürlich auch nur gelegentlich wie, das halt üblich ist, im ganz normalen Rahmen. FunFact: Nur weil es gesellschaftlich anerkannt ist, ist es nicht gut für Dich.

Natürlich bis Du jetzt genervt. Denn es würde ja schon wieder voraussetzen, dass du wirklich hinschaust. Dass du ehrlich zu dir bist. Und genau das vermeidest Du. Denn sich seine Unvollständigkeit, seine Laster und Fehler einzugestehen, das tut weh und ist anstrengend. Und vor allem geht es Dir liebes Ego nun an den Kragen. Schluss mit Glanz und Glorie.

Deine stolz- und angstbasierte Identität, die du gemeinsam mit deinem Umfeld erschaffen hast, hat dir vielleicht geholfen zu überleben. Sie hat dir geholfen, traumatisierende Umstände des Aufwachsens zu bewältigen. Sie hat dich angepasst, geschützt, funktionsfähig, vielleicht sogar erfolgreich gemacht. Aber diese Identität ist nicht das, was du wirklich bist. Sie ist eine Überlebensstrategie. Eine Maske. Eine Rolle. Und wenn diese Rolle zu bröckeln beginnt, entsteht Angst, Trauer, das Gefühl von Sinnlosigkeit oder vielleicht auch Einsamkeit.

Wer bist du, wenn du nicht mehr das bist, was du bisher von dir geglaubt hast zu sein?

Was ist mit dem Leben, das du dir aufgebaut hast, wenn du dieses falsche Ich transformierst?

Was geschieht mit deinem Beruf, deiner Familie, deinen Beziehungen und deinem gesamten Selbstbild?

Das macht Angst und löst Abwehr aus!

Dieselbe Oberflächlichkeit finden wir auch in der Qigong Praxis. Viele Menschen glauben, Qigong seien ästhetische und angenehme Bewegungs- oder Entspannungsübungen. Ein paar langsame Bewegungen. Ein bisschen Atmung. Vielleicht noch eine schöne Atmosphäre und Musik im Hintergrund. Doch das ist wieder nur die äussere Arbeit, die Oberfläche nach der wir greifen.



Aber hinter dieser uralten Weisheitslehre verbirgt sich mehr. Qigong wurzelt in alten daoistischen und buddhistischen Traditionen. Die Formen, die heute besonders bekannt sind – zum Beispiel die 18 Formen des Taiji-Qigong, das Shiba Shi aus der Neuzeit oder ältere Reihen wie die 8 Brokate oder das Spiel der 5 Tiere – die gehören dazu, aber eben als ein Bestandteil dieses Weges. Sie waren seit jeher nur EIN Puzzlestück in einem größeren Kontext.

In den letzten Jahrzehnten wurde daraus jedoch eine Verzerrung popularisiert. Nicht nur in Deutschland, sondern auch in China. Die äußeren Formen wurden immer bekannter. Die Bewegungen wurden gezeigt, erklärt und weitergegeben. Aber die inneren Prinzipien und der innere, transformierende Prozess gerieten in den Hintergrund. Viele Praktizierende wenden sich kaum noch diesen Prinzipien zu. Und auch Lehrende vermitteln Qigong oft als körperliche Bewegung, als Entspannung oder als Methode zur Steigerung des Wohlbefindens. Die deutsche Ausbildungsszene ist auf die Ziele der Krankenkassen ausgerichtet und damit nur noch auf das Thema „Entspannungsverfahren“. Doch das ist nur der Einstieg auf der Oberfläche. Von hier aus beginnen wir den Weg in die Tiefe und sind nicht lange nicht am Ziel angekommen.

Qigong kann dir körperliche, energetische und geistige Kräfte verleihen. Kräfte, die deine Selbstregulation stärken und auch deine Psyche stabilisieren. Qigong hilft Dir Deine Achtsamkeit zu schulen und nach innen zu blicken. Die Praxis lehrt Dich verschiedene, teils widersprüchliche Zustände in Dir zu erkennen und zu akzeptieren. Sie hilft Dir Gelassenheit zu entwickeln. Und das ist enorm wichtig. Denn der Weg nach innen ist kein Spaziergang. Er ist ein Weg der Dekonstruktion.

Du beginnst, die Vorstellungen zu erkennen, die du dir über dich selbst gebildet hast. Dein Selbstbild. Dein Ego. Deine Überlebensstrategien. Du bekommst eine Ahnung, wie sehr dein Denken und Handeln von Angst und Stolz geprägt sind. Wie sehr du dich an dein Umfeld angepasst hast. Wie du versucht hast, geliebt, gesehen und akzeptiert zu werden.

Und irgendwann tritt all das ins Licht des Bewusstseins. Das Bewusstsein entdeckt, was es nicht ist – was es nie war. Es erkennt: Ich bin nicht meine Angst. Ich bin nicht mein Stolz. Ich bin nicht meine Geschichte. Ich bin nicht die Rolle, die ich in meiner Familie, in meinem Beruf oder in der Gesellschaft oder einfach in dieser Gruppe spiele. Das Bewusstsein erwacht auf einem nächsten Level.

In den daoistischen Traditionen wird in diesem Zusammenhang vom ursprünglichen, von der Gesellschaft unberührbaren Selbst gesprochen: vom ursprünglichen Geist – dem Yuan Shen 元神. Das bedeutet nicht, dass du zu einer neuen, besonders glänzenden Version deiner bisherigen Persönlichkeit wirst, auf die Du wieder mit Stolz blicken kannst. Es bedeutet vielmehr, dass du erkennst, dass Du keine Persönlichkeit bist. Deine Persönlichkeit ist lediglich ein funktioneller Alltagsaspekt deines Seins.

Durch Qigong kannst du mit anderen Seinsebenen und Bewusstseinszuständen in Kontakt kommen. Du kannst deinen Energiekörper erforschen – das Reich der Wünsche und Emotionen. Und du kannst den Geist erforschen – das Reich der Gedanken. Du erkennst, wie Gedanken entstehen. Wie Wünsche dich bewegen. Wie Emotionen deinen Körper beeinflussen. Und wie all diese Kräfte dein Selbstbild erschaffen und aufrechterhalten. Du lernst im Fluss zu bleiben.

Das Schwerste daran ist, dass es eigentlich einfach ist.

Und wer braucht heutzutage schon noch etwas Einfaches? Hast Du Dir das nicht auch gerade gedacht: Arbeit, regelmäßiges Üben, bestimmt dauert das Jahre? ALLES muss aufgeblasen werden. Alles muss eine glitzernde Hülle bekommen. Es muss außergewöhnlich aussehen, kompliziert klingen und möglichst exklusiv wirken. Aber eine wahrhaftige Weisheitslehre glitzert nicht. Im Gegenteil: Oft ist sie völlig unscheinbar und kommt leise. Und gerade deshalb übersiehst Du das Wesentliche.



Vielleicht brauchst DU einen schillernden Meister. Einen Meister mit langem Gewand, einer beeindruckenden Geschichte und einer Traditionslinie, die bis ins chinesische Kloster zurückreicht. Am besten ist er der 19. Nachfolger einer geheimnisvollen Linie. Denn dann kannst DU vertrauen. Und weil Du nun bei dieser Autorität Schüler bist, ist die Arbeit schon halb getan. Sorry, wieder bist Du in die Falle Deines Egos gegangen oder vielleicht in die Falle deines ach so erleuchteten Meisters.

Aber manche Meister waren unscheinbar und unspektakulär. Jesus war der Sohn eines Zimmermanns. Auch Osho stammt aus einfachen Verhältnissen. Seine Eltern und Geschwister wurden später sogar seine Schüler. Und wenn Du einen solchen Meister da draussen findest, nicht aber in Dir: Dann geh und such weiter.

Nicht das Umfeld, in dem wir uns entwickeln, ist maßgeblich für unser WAHRES Selbst. Das Umfeld prägt vor allem unser kleines Selbst. Die Persönlichkeit, die aus Angst und Stolz entsteht. Die Persönlichkeit, die sich anpasst, schützt und behauptet. Das Ego. Und dieses Ego macht sich gern auch in der Spiritualität breit. Schau was ich erreicht habe, schau wie lange ich meditieren kann, schau her wie toll mein Meister ist und wie lange ich schon bei ihm bin. Nicht Dein Lehrer oder Meister ist verantwortlich für Dich, das bist DU SELBST.

Hör auf damit eine weitere Maske zu erschaffen. Erkenne die Masken, die du nicht bist. Nicht, indem du dich von der Welt entfernst. Sondern indem du dich selbst inmitten dieser Welt immer ehrlicher wahrnimmst.

Der Weg nach innen ist nicht bequem. Er ist nicht immer angenehm. Er führt dich zu deinen Ängsten, deinen Wünschen, deinen Schmerzen und deinen inneren Dämonen. Sorry, Dich natürlich nicht. Bei Dir ist das bestimmt alles easy-peasy und Du hast das schon alles hinter Dir.

Aber der Weg gibt dir auch die Möglichkeit, eine Kraft zu entdecken, die tiefer liegt als deine Angst. Tiefer als dein Stolz. Tiefer als jede Identität, die du dir im Laufe deines Lebens aufgebaut hast.

Das ist bietet die innere Arbeit im Qigong, das Nèigōng 內功

Nicht die perfekte Form.

Nicht die schöne Bewegung.

Nicht die äußere Wirkung.

Sondern die Transformation deines Seins.

Der Weg von der Oberfläche nach innen und zurück zum Ursprung.

Und vielleicht beginnt wahre Spiritualität genau dort, wo du aufhörst, vor dir selbst davonzulaufen.

Von ganzem Herzen

Markus Ruppert