

Peter Ralston

CHENG HSIN - THE PRINCIPLES OF EFFORTLESS POWER CHENG HSIN – DIE PRINZIPIEN ANSTRENGUNGSLOSER KRAFT

I. THE 5 PRINCIPLES OF CHENG HSIN – DIE 5 PRINZIPIEN VON CHENG HSIN

Cheng wahr, wahrhaftig, exakt, richtig
Hsin Sein, Herz, Geist, Wille, Sinn, Zentrum, Ursprung, Quelle

1. **Being calm - Den Geist beruhigen**

Es ist ein Zustand gemeint, wie man ihn auch in der Meditation eintreten lässt: Leerer Geist, Gedanken am Ursprung erkennen und vorbeiziehen lassen, Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit, Handeln aus der Ruhe heraus, das „Ich“ erkennen/entlarven.

2. **Relaxing - Geist und Körper entspannen**

Gelenke und Gewebe entspannen, alles Gewicht in die Füße fallen lassen. Die Erdanziehung als Kraftquelle nutzen.

3. **Centering - Geist und Körper zentrieren**

Geist und Körper im Dantien (Zentrum im Unterbauch) zentrieren. Alle Bewegungen werden von hier aus gesteuert. Die Kraft für die Bewegungen kommt aus der Erde.

4. **Grounding - Verwurzeln**

Gewicht in die Füße und durch die Füße in die Erde fallen lassen. Nicht *auf* den Füßen, sondern *in* den Füßen stehen. Nicht *auf* der Erde, sondern *in* der Erde stehen. Die Kompression in den Fußsohlen spüren = Intrinsische Kraft.

5. **Being whole and total - Ganz und total sein**

Den Geist und den ganzen Körper als Einheit bewegen. Dabei führt

- die untere Hälfte die obere Hälfte
- die Mitte die Extremitäten
- das Innere das Äussere
- die Erde den Körper.

II. 8 POINTS ON STRUCTURING THE BODY-BEING - 8 PUNKTE ZUR KÖRPERSTRUKTURIERUNG

1. **Align with gravity – Sich mit der Schwerkraft verbinden**

Den Körper zentrieren und ausrichten, die Gelenke öffnen und übereinander halten. So kann der ganze Körper bei aufgerichteter Wirbelsäule mit minimalem Kraftaufwand gehalten werden, da die einzelnen Teile durch die Schwerkraft aufeinander ruhen.

2. **The knee, heel and toe – Knie, Ferse und Zehen**

Die Kraftlinie geht durch das Knie, das Bein und das Fußgelenk in die Ferse. Die Zehen zeigen in Richtung des Knies.

Becken und Hüfte sollen zwischen den Füßen bleiben. So wie das vordere Knie nicht über das vordere Fußgelenk hinausreichen sollte, so soll das Becken oder die Hüfte nicht über den hinteren Fuß hinausreichen.

3. Shifting the weight – das Gewicht verschieben/verlagern

Bei Bewegungen wird das Gewicht unter der Erde verschoben. Den Körper entspannen und fallen lassen, sinken und gleichzeitig vorwärts (oder rückwärts) bewegen. Die Mitte drückt über die Füße in die Erde. Die zunehmende Kompression erzeugt intrinsische Kraft, aus der die Bewegung erfolgt.

4. Unlocking the body – den Körper öffnen

- Die Gelenke öffnen und verbinden.
- In Beine und Füße fallen („Die Füße in die Erde quetschen.“).
- Das Becken, die Hüfte und die Leisten öffnen. Das Becken sollte sich anfühlen als wäre es „knochenlos“.
- Den Oberkörper entspannen.
- Der ganze Körper steht frei ausbalanciert.

5. Integrate, unify, and coordinate all body parts –

Integriere, verbinde und koordiniere alle Teile des Körpers

a) Lok Hap – Die sechs Koordinierungen

- Hüften und Schultern bewegen sich zusammen
- Knie und Ellbogen bewegen sich zusammen
- Füße und Hände bewegen sich zusammen
- *Sein* und Geist zusammen
- Geist und Lebenskraft (Qi) zusammen
- Lebenskraft (Qi) und Aktion/Kraft zusammen

b) Lok Hap trainieren

- Die Hüften und Schultern zusammen bewegen.
- Die Knie bewegen die Ellbogen.
- Druck der Knie in die Fersen bewegt die Hüften und Ellbogen, das Knie zeigt Richtung Zehen.
- Konzentration auf die Mitte und das Becken. Die Bewegungen kommen aus dem Druck der Knie in die Fersen (in die Erde), die Steuerung kommt aus der Mitte (Dantien/Becken).
- Die Hände mit den Hüften und den Füßen verbinden.

c) Drei Zentren

- Das 3. Auge (Zentrum Kopf, zwischen Augenbrauen; oberes Dantien)
- Das Herz (Zentrum Oberkörper; mittleres Dantien)
- Die Körpermitte (Zentrum Körper; unteres Dantien)

d) Nase und Nabel zeigen in die gleiche Richtung

e) Drei Essenzen

- Mensch – das Qi zirkuliert
 - Qi fließt von den Schultern zu den Fingern
 - Qi fließt von der Hüfte in die Fußsohle
 - Qi fließt vom Steissbein zum Kopf

- Erde – das Qi geht in die Knochen
 - Qi fließt ins Zentrum (Dantien)
 - Qi fokussiert sich in der Fußsohle
 - Qi durchdringt den gesamten Körper
- Himmel – Energie interpretieren
 - Energie hören
 - Energie verstehen
 - Energie transzendieren

6. Functional priorities – Funktionale Prioritäten

- Inneres führt Äusseres
- Erde führt Körper
- Erdkraft bewegt Unterkörper; die Mitte lenkt die Bewegung
- Untere Hälfte führt obere Hälfte (Körper)
- Hüften führen Schultern
- Knie führen Ellbogen
- Füße führen Hände
- Innere Teile führen äussere Teile (Ellbogen führen Hände etc.)
- Leere (Wuji, Quelle, Hsin) führt Geist
- Geist führt Energie
- Energie führt physikalische Körperbewegungen (Mechanik)

7. Creating the opening for intrinsic strength – Für intrinsische Kraft öffnen

- **“Rag-doll Syndrom“**
Gewebe, Gelenke locker und schwer. Alle Körperteile hängen und bewegen sich nur indirekt, wenn sich die Mitte (Becken) bewegt („schlappe Puppe“, „dead meat“, „Torkeln wie Betrunkene“).
- **„Hand up – you down“**
Wird ein Körperteil angehoben, müssen wir uns auf das Gefühl konzentrieren, dass das Gewicht, der Kern (Mark) dieses Körperteils (z.B. Arm) in den unteren Körperbereich und in die Erde fließt (wie Sand durch eine Sanduhr rieselt). „marrow draining“ / „draining energy“.

8. Eight attitude awareness-being three-dimensional

- | | |
|----------|-----------|
| 1. Vorne | 2. Hinten |
| 3. Links | 4. Rechts |
| 5. Oben | 6. Unten |
| 7. Innen | 8. Außen |

Alle 8 Punkte sind zu verbinden und jederzeit gleichzeitig zu berücksichtigen. Insbesondere „Innen“ (Leere, Formlosigkeit, Wuji, Hsin) und „Außen“ (Formen, physikalische Realität, Materie).

III. ESTABLISHING A RELATIONSSHIP WITH CHENG HSIN - EINE BEZIEHUNG ZU CHENG HSIN ETABLIEREN

1. Questioning our own event – Uns selbst in Frage stellen

- Was ist Bewusstsein? Bezug zur Materie?
- Wer/Was veranlasst z.B. „die Hand zu heben“? „Ich“?
- Der Gedanke reicht nicht aus.
- Was kommt dazu? Wille, Absicht, Intention, Bewusstheit?
- Was auch immer das Handheben veranlasst – „damit“ müssen wir arbeiten.
- Körper folgt Energie folgt Bewusstheit.

2. Intrinsic strength – Intrinsische Kraft

- Innewohnende Kraft des Körpergewebes.
- Nutzbar, wenn Gewebe entspannt und wach ist.
- Den ganzen Körper ausrichten, die Füße bilden die Basis.
- Kompression und Entspannung führt zu einer Energiewelle (vgl. „Luftballon“).

3. A sense of timing and unified actions –

Gefühl für Timing und koordinierte Aktionen

- Untere Körperhälfte für Bewegung durch intrinsische Kraft nutzen, obere Körperhälfte ist entspannt.
- Aus der Entspannung heraus agieren – keine Kraft notwendig.
- Der ganze Körper agiert als Einheit.
- Energie und Aufmerksamkeit in den Boden lenken.

4. About Body-Being transformation –

Über die Transformation des Körper-Seins

- Jederzeit alle Prinzipien beachten.
- Entspannen heisst nicht „einschlafen“.
- Bewusstheit, Achtsamkeit steigern und den ganzen entspannten Körper jederzeit wahrnehmen.
- Keine Differenz zwischen „dem, was ist“ und „dem, was sein soll“ entstehen lassen.
- Wenn Änderungen im Körper erreicht werden sollen: Erst wahrnehmen was ist, sich dessen bewusst werden, es zulassen und akzeptieren. Dann mit der Veränderung beginnen.

5. Posture – Stellung

- Nicht auf äussere Einwirkungen reagieren, sondern sich immer wieder unter Berücksichtigung der Prinzipien auf die aktuelle Situation einstellen.
- Nur auf die Körper-Stellung zu achten ist oberflächlich, aber nur Energie und Geist, unter Vernachlässigung der Mechanik, für wichtig zu halten, ist ein grober Fehler.
- Die Körper-Stellung ergibt sich auch aus Energie und Geist (Bewusstsein).

6. Functional mind – Tätiger Geist

- Es ist entscheidend wichtig, den Unterschied zwischen Reaktion (reaction) und Antwort (response) zu erfassen.
- Eine Antwort (response) erfolgt aus ruhigem Geist und sensitiver Achtsamkeit, aus einem Gleichgewichtszustand heraus. Sie wird nicht blockiert oder forciert, geschieht spontan und ohne Angst. Gerade und genau das, was notwendig ist, geschieht.
- Eine Reaktion (reaction) ist die Antithese dazu.
- Führe den Gegner zur Kollision mit sich selbst. Bewege dich, wenn er auf halbem Weg zwischen zwei Aktionen ist. Lasse seine Reaktion mit seiner Aktion kollidieren.

7. A precious word about function

- Wenn man beim Gegner einen Widerstand spürt, sollte man sich neu ausrichten und diesen reaktiven Widerstand ausnutzen, aber in keinem Fall soll man Muskeln anspannen.
- 4 Funktionelle bzw. Interaktive Kräfte:
 - i. Following - Folgen
 - ii. Contributing - Beisteuern
 - iii. Borrowing - Entleihen
 - iv. Joining - Verbinden
- Meine Aktionen gehören mir nicht, sie passen sich der Umgebung an. Ich versuche nichts, sondern gehe hierhin oder dorthin und lasse das Ergebnis geschehen.
- Versuche den Gegner zu verstehen, folge ihm, biete keinen Widerstand. Lass' die Energien ohne Angst verschmelzen. Erkenne, was ihn bindet und du weisst, was er tun wird.

8. In pursuit of Being (Hsin) – Beschäftigung mit dem Sein

- Welche Form, Farbe, Gestalt, Grösse etc. hat dein Geist?
- Nicht-Wissen ist der Urzustand des Seins
- Wir müssen uns unserer Konditionierungen bewusst werden

IV. THE CHENG HSIN BODY-BEING (A FURTHER DISCRIPTION)

1. On the nature of energy – Über die Natur der Energie

- Beispiel Wasser und Ventile: Wasser (Energie) will von Natur aus fließen. Wir schliessen die Ventile und erzeugen einen Druck. Dieser Druck fühlt sich wie Stärke an. Dadurch verwenden wir die Energie aber nur indirekt über diesen Druck.
 - Energie selbst ist nicht zu spüren – nur die Auswirkungen.
 - Das Fühlen des „Sinkens“ des Körpers in die Erde ist notwendig, damit Energie fließen kann.
 - 2 dynamische Kräfte:
 - Wasser* fest, verbindend, nach unten zur Erde sinkend.
Schwerkraft = Intrinsische Kraft (Zentripedalkraft)
 - Feuer* Expansiv, nach außen gerichtet, Achtsamkeit,
Ausdehnung (Zentrifugalkraft)
- Beide bedingen einander, d.h. sie können nicht unabhängig voneinander existieren.

- Wir müssen beide Kräfte im Gleichgewicht halten, beide zulassen und ausbalancieren (uns „zwischen Himmel und Erde ausrichten“).
 - Wenn das Sinken stärker wird und der Körper entspannt ist, kann die Energie auch stärker nach außen fließen.
- 2. On the adaption to the great force known as Inclusion – Die große Kraft der Vereinigung adaptieren**
- Prinzip der Vereinigung / Wasser / „In- u. Abwärts“
 - Überlassung unseres Körper-Seins an die Erde und ihre Kraft.
 - Die Energie, die durch die Verbindung mit der Erde fließt, steht dem Körper als Kraft zur Verfügung.
 - Zwei Bilder (Imaginationen):
 - a) **Eisenkugel an Kette**
 - b) **Wassertropfen**
 - Sinken (Wassertropfen fallen)
 - Ruhe (Geist in die Mitte)
 - Entspannen (abwärtsfließen, Energiefluss)
 - Einheit
 - Verbinden mit Schwerkraft
 - Natürlicher Gebrauch intrinsischer Kraft
- 3. Absolute presence in objectified reality – Absolute Präsenz in der objektiven Realität**
- Prinzip der Expansion / Feuer / „Aus- u. Aufwärts“
 - Den ganzen Raum mit unserer Achtsamkeit ausfüllen
- 4. On the Intrinsic Force of the Body-Being - Über die intrinsische Kraft des Körpers**
- Die dem Körper innewohnende Kraft kann durch kontinuierliches Sinken in die Erde und die Arbeit mit dem entstehenden Druck genutzt werden.
 - Dazu ist auch die entsprechende Intention und Achtsamkeit notwendig.
 - Die Lebenskraft (Life Force) ist die intrinsische Kraft des lebendigen Körper-Seins (Body-Being).
- 5. An exercise of the life force – Training der Lebenskraft**
- Um die Lebensenergie zu entwickeln, müssen wir jederzeit die Wahrnehmung des Raumes und der Objekte um uns herum üben.
 - Das Training der Lebensenergie korrespondiert mit der Fähigkeit die beiden großen Kräfte („Wasser“ und „Feuer“) zu nutzen.
- 6. Study, contemplation and practice – Studium, Kontemplation, Praxis**
- Diese drei Bereiche sind gleichermassen zu entwickeln:
 - Studieren („Futter“): lesen, diskutieren, beobachten, nachdenken, erforschen, reflektieren, sich die Prinzipien bewusst machen.
 - Praxis („Grundlage“): Training, Formenlaufen unter Beachtung der Prinzipien, Tui Shou, Free Play, Qigong.
 - Kontemplation („Quelle“): Für den direkten spürbaren bewussten Durchbruch, mit der Intention, dass er sich ereignen wird, offen

sein. Meditation (Klarheit, Ruhe, Geist öffnen). Kontemplation über eine Frage („Koan“).

7. The Cheng Hsin symbol

- Symbolisiert die beiden Prinzipien (innerer Kreis = „Wasser“; äusserer Kreis = „Feuer“) und die Quelle (Being).

V. AN INTRODUCTION TO FUNCTIONAL CONSIDERATIONS

- Bisher Funktionen eines „Selbst“ - jetzt Beziehungen/Funktionen zwischen verschiedenen „Selbsten“.
- Die bisherigen Prinzipien gelten weiterhin, bilden die Grundlage.
- Zustand des „Nichtwissens“ einnehmen um das Folgende zu erfahren.

1. The Cheng Hsin 4 Principles of Function

a) Listening – „Hören“

- Voraussetzung: Akzeptanz dessen was ist
- Achtsamkeit für den Körper, Raum, Energie in und um uns

b) Outreaching – „Hinausreichen“

- Kontakt mit dem herstellen, was „gehört“ wird (Sein / Fühlen [Energie] / Körper [Mechanik])
- Finde und spüre den ganzen Körper des Partners, dringe in seine Mitte (Zentrum) und seine Füße vor, berühre seine Balance und sein Reaktionsvermögen, finde seine Absicht, seinen Handlungsimpuls.

c) Joining – „Verbinden“

- Sich mit dem verbinden, was beim Hinausreichen gespürt wurde, mit dem was gerade geschieht.
- Partner übt Druck aus ⇒ Kompression zulassen ⇒ Intrinsische Kraft entsteht (Prinzip „Wasser“). Gleichzeitig fließt Energie nach außen zum Partner (Prinzip „Feuer“).

d) Neutralizing – „Neutralisieren“

- Einwirkende Kraft ins Leere laufen lassen – dabei aber gerade noch Kontakt halten.

2. The Power of Union and Inclusion

a) On the Nature of the Power of Inclusion

- Alle Kräfte beruhen auf dem Gleichgewicht der beiden grundlegenden Kräfte/Prinzipien Union (Wasser) und Expansion (Feuer).
- Sind wir uns dieses essentiellen Gleichgewichts bewusst, ist die resultierende Kraft grösser und breiter anwendbar.
- Gefühl für Verbindung herstellen – Dinge existieren nicht separat. Die Achtsamkeit nach außen fließen lassen, in die „Dinge“ hinein – alles vollständig berühren (Expansion).

- Gleichzeitig müssen wir den Fluss in uns hinein lassen und unsere Gegenwärtigkeit festigen, den Augenblick erleben (Inclusion).
- Sehen und fühlen was die anderen sehen und fühlen. Akzeptiere es und dann nutze es.

b) Four Powers

i. Following (Adherence) – „Folgen“, „Anhaften“

- Begegne Kraft mit Folgen, Anhaften.
- Dabei entsteht kein hoher Druck und gleichzeitig geht der Kontakt nicht verloren.
- Beim Anhaften darauf achten, dass die eigenen Positionen (Stellungen) den Prinzipien entsprechen. Versuchen eine vorteilhafte Position einzunehmen, in Harmonie mit dem Geschehen.

ii. Contributing – „Beisteuern“

- Die Bewegungen und Absichten des Gegners unterstützen, „ihm helfen“, in die gewünschte Richtung zu kommen.
- Dabei aber auch immer Folgen, d.h. plötzliche Richtungswechsel des Gegners mitmachen.

iii. Borrowing – „Entleihen“

- Die Energie des Gegners verwenden, um sich selbst in eine gewünschte Position zu bringen.
- Seine Energie entleihen und dann auf ihn zurücklenken.
- Dabei wird keine eigene Energie benötigt.

iv. Joining – „Verbinden“

- Zuerst vollständig der Energie und den Bewegungen des Gegners folgen.
- Dann verbinden, so dass eine neue gemeinsame Bewegung eines neuen Ganzen entsteht, die sich zu unserem Vorteil entwickeln wird.
- Dies ist einfach und leicht und wird vom Gegner erst wahrgenommen, wenn es bereits zu spät ist.

VI. A FUNDAMENTAL CONSIDERATION OF CREATING ABILITY

1. The principle of Inclusion

- Die sog. „Lösung“ eines „Problems“ liegt nicht separat in oder ausserhalb einer gegebenen Situation, sondern ergibt sich durch die vollständige Erfahrung („Eintauchen“) des gesamten Ereignisses. So ist es auch nicht allein ausschlaggebend, was wir über die Situation „wissen“.

a) Center Intelligence – Die Intelligenz des Zentrums

- Im Zentrum (Dantien) nimmt man die Gesamtheit der gegenwärtigen Situation mit allen Aspekten (Körper, Energie, Geist incl. aller Wechselwirkungen) direkt wahr.

- Im Zentrum wird jeweils nur der gegenwärtige Augenblick unverfälscht wahrgenommen – es gibt keinen Einfluss der Vergangenheit und keine Erwartung an die Zukunft.
- Auch die Intention für eigene Aktionen geht vom Zentrum aus. Dies geschieht alles simultan in jedem Augenblick.
- Daher sollten wir der Intelligenz des Zentrums vertrauen.

b) Using this Feeling-Attention –

Verwendung der „Fühl-Aufmerksamkeit“

- Aktionen sollten aus einem „Fühl-Sinn“ („feeling-sense“) heraus erfolgen (kein konzeptionelles Denken).
- Durch diese „Fühl-Aufmerksamkeit“ („feeling-attention“) wird Energie generiert, die form- und veränderbar ist.
- Dieser Prozess ist dann effektiv, wenn wir mit großer Sensitivität das gesamte Geschehen mit allen Details fühlend wahrnehmen.
- Wollen wir dagegen ein bestimmtes Ergebnis erreichen, d.h. verfolgen wir ein bestimmtes Ziel (Technik anwenden, etc.), setzt Denken ein und wir verlieren den unmittelbaren Kontakt zur Situation.
- Je mehr wir sensitive Wahrnehmung und Energie i.S. von feeling-attention einsetzen, desto weniger benötigen wir Techniken und Kraft.

c) Integrity of Body, Life Force and Conceptualization -

Einheit von Körper, Lebenskraft und Konzeptualisierung

- INTENTION: Wenn die Achtsamkeit (feeling-attention) den ganzen Körper, und die ganze Situation dieses Augenblicks umfasst, sind Körper, Energie und Geist nicht nur in Harmonie, sondern sind EINS. Dann ist auch Konzeptualisierung nicht durch Gedanken von den gegenwärtigen Bedingungen getrennt. Energie, Geist und Körper wirken als EINS vom Zentrum (Dantien) aus.

d) Inclusive Awareness – Alles einschliessende Achtsamkeit

- Alles einschliessende Achtsamkeit entsteht aus Aufmerksamkeit und Offenheit. Es entsteht ein „Fühl-Sinn“ für die gesamte Situation und Umgebung und ermöglicht unseren Austausch mit ihr. Wahrnehmung kann dann ohne Intellektualisierung erfolgen.
- Alles einschliessende Achtsamkeit bedeutet, sich der Direktheit und Wirklichkeit eines Ereignisses in diesem Augenblick hinzugeben und vollständig mit der Situation zu verschmelzen.

e) Receptive Awareness – Aufnehmende Achtsamkeit

- Aufnehmende Achtsamkeit bedeutet vor allem offen zu sein, nichts abzulehnen und damit alles was in diesem Augenblick geschieht wahrzunehmen und entspannt zuzulassen, ohne den Impuls eines Wunsches zur Manipulation.

f) Continuous Listening – Fortgesetztes Hören

- Nur ein Mangel an bewusster Achtsamkeit für das Erleben des Ursprungs in jedem Augenblick, verhindert eine angemessene Wandlungsfähigkeit, die lebensnotwendig ist.
- „Hören“ heisst sich öffnen für das, was gerade in uns und um uns herum geschieht (energetisch, mechanisch, geistig).
- „Hören“ bedeutet auch, zu wissen, was angemessen ist, wann abzuwarten ist, wann zu handeln ist.
- „Hören“ kann man durch Berühren, mit den Augen, oder ohne Berühren und Sehen.
- Das „Hören“ darf nie aufhören, z.B. durch Anhaften an einer vergangenen Situation und dem (Nach-)Denken darüber, da sonst der Kontakt zu allem was jetzt geschieht abreißt.
- Selbst mitten in großer Aktivität müssen wir weiter „hören“.
- Das „Interpretieren“ des „Gehörten“ ist der nächste Schritt. Dann kennen wir Richtung, Absicht, Stärke, Grösse, Länge, etc.
- Solange wir fortfahren zu hören und zu interpretieren werden unsere Handlungen angemessen sein („Nicht-tun“). Hören wir damit auf, „tun“ wir etwas, oder versuchen die Situation nach unseren Vorstellungen zu manipulieren. Daraus resultieren dann Schwierigkeiten und Konflikte mit der Umgebung bzw. Situation.
- „Hören“ lässt die Dinge wie sie sind. „Interpretieren“ bedeutet sich bewusst zu machen, dass sie so sind.

2. Lending being – Ausleihendes Sein

- Drehe ich das Rad, oder dreht das Rad mich?
- Wir sind nur Gäste dieses Lebens und seiner Prinzipien.
- Wir müssen unsere Lebenskraft an die gegebene Situation und alle Interaktionen ausleihen, denn wir erhalten unsere Lebenskraft aus der gleichen Quelle, die auch alle Geschehnisse hervorruft.
- Dabei müssen wir unser ganzes Selbst offenbaren, inklusive der „guten“ und „schlechten“ Teile.
- Die Erfahrung des Moments liegt nicht innerhalb oder ausserhalb der Situation – sie liegt im ganzen Geschehen selbst, und geht über unser Denken und Manipulieren hinaus.
- Trotzdem versuchen wir dauernd die Kontrolle zu behalten und die Bedingungen zu unseren Gunsten zu manipulieren – und wundern uns dann, dass wir unzufrieden sind.
- Sich dem Geschehen zu leihen, erscheint dem Denken als eine schlechte Strategie – aber es ist eine gute Strategie um zu leben.

a) Lending the Commitment of Self to the whole Event -

Das, was Ich bin, dem ganzen Geschehen ausleihen

- Wir sind Gäste des Lebens, der Gastgeber ist die Quelle des Seins. Damit sind wir deren Regeln unterworfen.
- Zu entspannen und sich auf die gegenwärtige Situation ganz einzulassen, bedeutet das eigene Zentrum (Dantien) mit der

Quelle (Zentrum des Universums) zu verbinden, bzw. zusammenfallen zu lassen.

- Das „Ego“ steht dem z.T. entgegen, da es die Situationen gemäss seinen eigenen Vorstellungen manipulieren möchte. Dem zu folgen, bedeutet die Verbindung zur Quelle zu verlieren.

b) Lending Being completely – Sich vollständig ausleihen

- Wenn man damit beschäftigt ist, ein bestimmtes Ergebnis in der Zukunft erreichen zu wollen, ist man nicht vollständig im gegenwärtigen Augenblick präsent, ist man nicht ganz und total (Es sei denn, es geht in diesem Augenblick genau darum).
- Das Gleiche gilt, wenn man etwas zurückhält oder Gedanken verfolgt, die nicht zum gegenwärtigen Ereignis gehören.
- Man muss vollständig in die gegenwärtige Situation eintauchen (Lebenskraft und Achtsamkeit) um die Verbindung zur Quelle zu erhalten und ganz und total (vollständig) zu sein.

3. Giving being – Gebendes Sein

- Beinhaltet alles zum Thema „Principle of Inclusion“ und „Lending Being“

a) Non-Action – Nicht-Tun

- Nicht urteilende Achtsamkeit.
- Aktionen werden nicht getan, sondern ergeben sich durch die Achtsamkeit natürlich entsprechend der Situation (so wie Wasser in einem Fluss fließt).
- Die Kraft für Nicht-Tun entspringt der Gravitation und der Entspannung.
- Unsere Aktionen sind nicht unsere eigenen, sie folgen dem Geschehen. Wir versuchen nichts, aber bewegen uns und erlauben dem Geschehen sich zu entfalten.

b) Giving Being – Gebendes Sein

- Alle potentiellen Fähigkeiten ohne Vorbehalt dem, was jetzt geschehen wird, zur Verfügung stellen. Wir wissen dabei vorher nicht, was es sein wird und was geschehen wird.

VII. CHENG HSIN APPLIED TO AN ART FORM

PART ONE: THE PRACTICE OF AN ART – DIE PRAXIS EINER KUNST

- Eine Kunst ausüben heisst das eigene Sein studieren, welches sich als unser Erleben, unser Ausdruck und unsere Beziehungen, oder als das Leben selbst, darstellt.
 - a) **A Form of Practice – Eine Form der Praxis**
 - Cheng Hsin als Kunst-Form angewandt, kann am besten im Kontext der Inneren Kampfkünste studiert und praktiziert werden.
 - Aber jedes Konzept einer Kunst ist begrenzt, d.h. jede Form hat Grenzen. Diese Grenzen sollen wir nicht bekämpfen, sondern einfach erkennen, um sich dann für das öffnen zu können, was hinter diesen Grenzen liegt. Dadurch entsteht ein neues (begrenztes) Konzept, eine neue Form (Gestalt).
- 1. **About your relationship to practice – Über deine Beziehung zur Praxis**
 - Um die Prinzipien zu erfahren, um sich mit der Quelle dieser Prinzipien verbinden zu können, ist es zunächst erforderlich Techniken, Formen zu erlernen und zu üben. Diese sind aber nicht das Ziel, sondern eher ein Werkzeug, die Grundlage um auf dem Weg fortzuschreiten zu können (s.o.).
 - Auf diesem Weg können wir uns Stück für Stück weiterentwickeln, bis wir die direkte Verbindung zur Quelle wahrnehmen und „Formen“ frei anwenden um uns auszudrücken.
- 2. **Some form of body-being practice – Einige Formen der Praxis**
 - Das Studium jeder Bewegungskunst beginnt mit den Stellungen und den Übergängen zwischen den Stellungen. Dann rückt die energetische Entwicklung und die richtige Funktionalität der Bewegung in den Blickpunkt.
 - Das Gewicht *in* die Füße - nicht *auf* die Füße, die Füße *in* den Boden - nicht *auf* den Boden.
 - Entspanntes Sinken in die Füße, in die Erde, „abwärts fließen“. Dann kann die Energie steigen und die Arme, Knie etc. anheben. Der Körper folgt der Bewegung als Ganzes entspannt.
 - Dies ist ein nicht endender Kreisprozess.
 - Die Bewegungsrichtung des Körpers geht vom Becken aus. Die fließende Energie füllt den ganzen Körper und die Umgebung aus.
 - All diese Prinzipien (siehe auch weiter vorne) müssen in die Praxis der Form integriert werden.
- 3. **Moving posture – Bewegte Stellungen**
 - Die Prinzipien der Stellungen müssen durch alle Bewegungen hindurch angewendet werden. Alle Formen und Aktionen sind nichts weiter als Bewegungen von Stellung zu Stellung. In jedem Augenblick müssen die Prinzipien angewendet werden.
 - Beschreibung des Vorwärtsgehens (-gleitens): Der Fuß setzt den Schritt, legt den Abstand fest. Er entspannt in die Stelle, an der

er aufkommt. Das Becken entspannt ebenfalls in diese Richtung und der ganze Körper bewegt sich in diese Richtung. Dies passiert gleichzeitig als Funktion des Sinkens in das Standbein. Der ganze Körper sinkt und das Gewicht wird zeitgleich unter der Erdoberfläche nach vorne verlagert („sinken und vorwärts“). Entsprechendes gilt für Rückwärts-Schritte.

4. **Aligning with the principles – Ausrichtung an den Prinzipien**

- Der erste Schritt ist das Training der Körper-Mechanik.
- Fundamental wichtig ist dann aber das Lernen des Umgangs mit Energie („feeling-energy“).
- Voraussetzung für den Umgang mit Energie ist das „Fühlen“ (den Körper spüren, als Ganzes fühlen [mental, emotional, physikalisch-mechanisch, biologisch]).
- Wenn das Fühlen der Körper-Mechanik feiner wird, können bald auch energetische Veränderungen wahrgenommen werden.
- Die eigene Mitte ist als Zentrum und Meister über die Extremitäten wahrzunehmen. Dann muss der Körper als Einheit, gesteuert vom Zentrum, wahrgenommen und bewegt werden. Als nächstes soll man die „Fühl-Energie“ alles ausfüllen lassen, überall hinfließen lassen, auch in den Raum ausserhalb des physischen Körpers.
- Eine Beziehung zum Raum („Himmel“) und zur Erde ist herzustellen. Zentriert in der Mitte, verwurzelt in der Erde, ausgerichtet zum Himmel und ausgedehnt ins ganze Universum.
- Dies alles ist in der Form anzuwenden. Das Studium einer Form ist ein Studium unserer Beziehung zum Körper, unserer Geschichte, unserer Person, unserer Grenzen, zur Erde, zum Universum.

5. **Functional theory – Funktionale Theorie**

- Der offensichtliche Beginn einer funktionalen Theorie ist das Konzept des „Nachgebens“.
- „Nachgeben“ existiert nicht für sich allein, es wird komplementiert durch „Folgen“ bzw. „Anhaften“ (vgl. „Moskito“).
- Das gebräuchliche Mass für den Kontaktdruck sind 4 Unzen: Beim Nachgeben lassen wir nicht mehr als 4 Unzen Druck zu. Beim Anhaften lassen wir den Druck nicht unter 4 Unzen sinken.
- Nachgeben und Anhaften beschreiben das Gleiche aus unterschiedlichen Blickwinkeln, sie bedingen einander.
- Wir geben uns selbst auf und folgen unserem Gegner. Unser Körper sollte wie Wasser sein, unser Geist leer und offen.

6. **Interactive practices – Interaktive Praxis**

- Die eigenen Aktionen müssen in einem steten Fluss und Wandel unmittelbar auf die Aktionen des Gegners antworten, so dass
 - a) die „geplanten“ weiteren Aktionen des Gegners gegenstandslos werden, und
 - b) jede Lücke oder Schwäche des Gegners sofort genutzt werden kann.

7. Footwork - Fußarbeit

- Die Wichtigkeit der Fußarbeit ist nicht zu unterschätzen!
- Es ist eine subtile und gleichzeitig grobe Bewegungskunst, bei der es darum geht, Taille und Beine derart auszurichten, dass eine Kraft hindurchgeleitet werden kann.
- Theoretisches Wissen hilft für die Entwicklung von Fähigkeiten kaum weiter. Man muss die Bedeutung, die Funktionen, die Anwendungen verstehen und dies in der Praxis üben und anwenden können.
- Schritte zu setzen ist nicht nur Bewegung – es ist eine Strategie.
- Dabei darf man aber an keiner Idee, Form oder Technik anhaften. Wichtig ist es, zu entspannen, das Becken zu öffnen und die Füße natürlich, entsprechend der Situation, in die neue Stellung fallenzulassen, so dass das Gewicht weiter nach unten fließen kann und alle Prinzipien (s.o.) verwirklicht sind.
- Bevor ein Schritt gesetzt wird, ist es wichtig in den Fuß zu sinken, auf dem man steht.
- Fortwährende Veränderung geschieht durch "aufgeben", nicht durch "fordern" und "drängen".

8. The "boxing" arts – Die Box-Künste

- Um sich schnell zu bewegen, muss man das Gewicht in einen Fuß fallenlassen, die Kraft im Becken sammeln um die Mitte schnell bewegen zu können, um so die Bewegung des ganzen Körpers zu steuern. Das Steissbein/Becken muss mit der Ferse/Sohle verbunden sein. So kann man sich als Ganzes schnell bewegen.
- Dann den Schritt setzen und gleich das Gewicht auf das neue Standbein durch Entspannung verlagern ("Press hinten – press vorne").
- Dadurch wird auch intrinsische Kraft aus der Erde aktiviert, die durch den Körper geleitet werden kann und in Form eines Stosses oder Schlages austreten kann.

9. Wu Tsan Ch'un (Misty-Body Boxing)

- Wu Tsan Ch'un ist das konstante Bemühen dem Gegner jederzeit vollständig zu folgen, zu versuchen ihn leicht zu treffen, aber nicht zuzulassen, dass er eine Unze Druck auf uns ausübt.
- Das Ziel ist, sich vollständig in Übereinstimmung mit dem Gegner zu bewegen, nicht zu widerstehen oder zu blockieren, und keine "Treffer" zuzulassen. Du hältst ständig Kontakt und weder beim Ausweichen noch zum Attackieren verwendest du Kraft.
- Dein Körper ist wie Nebel für den Gegner; er kann dich nicht substanzuell beherrschen, noch kann er sich entziehen.
- Folge jeder seiner Bewegungen, jedem seiner Gedanken.
- Die Notwendigkeit der Beherrschung der Cheng Hsin Prinzipien wird nun deutlich.
- Alle Routinen, Formen und Techniken werden jetzt anwendbar, frei und formlos.

10. The animals and mind

- Da Tiere kein "Selbstkonzept" haben, ist keine Lücke in ihrer Präsenz. Sie sind ganz sie selbst, ihre Kraft und Energie. Daher rührt ihre völlige Konzentration im Kampf.
- Sie sind frei von Zweifel und Denken – das ist ihre Stärke.
- Sie verstecken keine Schwäche – deswegen kann keine Angst entstehen.
- Die versteckte Schwäche des Gegners durch Wahrnehmung seiner Angst zu entdecken, heisst zu siegen bevor der Kampf beginnt.

PART TWO: WHAT DOES FIGHTING HAVE TO DO WITH CONSCIOUSNESS? SOME POINTS ON THE ART OF FIGHTING – WAS HAT KÄMPFEN MIT BEWUSSTSEIN ZU TUN? ETWAS ÜBER KAMPFKUNST

1. Practical understanding – in relationship to abilities -

Praktisches Verstehen – in Beziehung zu den Fähigkeiten

- Man muss Intention und Strategie der Gegner kennen.
- Warte unaufhörlich auf die Intention und Strategie des Gegners.
- Du musst dich selbst kennen, deine Vorsätze und Ziele in der Interaktion.
- Mache deine Vorsätze niemals von der Strategie in einer bestimmten Situation abhängig.
- Behalte eine umfassende Achtsamkeit, verbinde bewusst alle Teile deines Seins.
- „Sieh“ den Gegner (durchdringe seinen Geist). Dies erlaubt der Zeit und dem Raum vor seinen Aktionen deine eigenen Aktionen zu kreieren.
- Wir können eine Seins-Position voller Lebenskraft einnehmen, in der wir nichts zurückhalten, voll klarer Intention und Vitalität sind.
- Dies wiederum gibt uns die Klarheit das zu durchschauen, was der Gegner verbergen will, was ihm als Schwäche, Schlechtes, Angst oder Unfähigkeit erscheint.
- Die Trennung mit dem Gegner ist zu überwinden, entsprechend der Aufhebung der Interferenz zwischen unserem Handeln und Denken. Normalerweise analysieren wir die Gegenwart und extrapolieren daraus die Zukunft und „wissen“ dadurch was zu tun ist. Wenn wir so vorgehen, unterbrechen wir das „Folgen“ und die Ergebnisse werden zufällig.
- Verbinde dich mit allem (Geist, Körper, Energie, Bewegung) des Gegners.
- Wenn Kraft auf dich einwirkt, bleibe ruhig, entspannt und sinke. So kannst du die Kraft neutralisieren, absorbieren oder dich verbinden, ohne die Balance zu verlieren.

2. The art of evasion – Die Kunst des Ausweichens

- Die Koordination vieler Aktionen in kurzer Zeit in einem scheinbar einfachen Ereignis ist erforderlich.
- Die Bewegungen müssen aus dem Zentrum heraus erfolgen, kontinuierliche Achtsamkeit ist erforderlich, die Füße müssen unter uns bleiben und wir müssen ruhig und entspannt bleiben.
- Das Ziel muss ständig sein, sich mit der Intention und Bewegung des Gegners zu verbinden und seine Intention und Bewegung zu führen, statt ihr nur auszuweichen.
- Form und Ziel seiner Aktion gegen ihn richten, so dass sie sich selbst zum Ende führt.

3. Taking the initiative – Die Initiative übernehmen

- Für alle Aktionen ist der richtige Zeitpunkt entscheidend.
- Vor der Aktion des Gegners angreifen: Dazu muss die Intention des Gegners klar erkannt werden.
- Während der Aktion des Gegners angreifen: Seine Unfähigkeit zur schnellen Veränderung und seine Fixierung auf die eigene Bewegung ausnutzen.
- Nach der Aktion des Gegners angreifen: Seiner Bewegung folgen, so dass sie sich selbst zum Ende führt unter Ausnutzung seiner Gefangenheit in diesem Prozess.
- Angreifen, wenn der Gegner nicht achtsam ist.

4. Delivering force – (Aus der Bewegung) gelieferte Kraft

- Die zum Angriff verwendete Kraft soll aus der Bewegung selbst freigesetzt werden.
- Der Körper fällt in die richtige Position um dabei Kompression von der Hand zum Fuß entstehen zu lassen (intrinsische Kraft).
- Die Hand erreicht ihr Ziel bevor der Körper die Bewegung abgeschlossen hat, d.h. das Zentrum muss das Ziel erreichen – dadurch entsteht wiederum Kompression = intrinsische Kraft („pushen“).

5. Huan Sheng – „the ontology of boxing“

- Huan Sheng beschreibt einen Zustand, in dem Zeit und Raum, sowie jeder Aspekt der objektiven Beziehungen als offene Möglichkeit in diesem Augenblick erfahren wird, und in dem sich unsere Aktivitäten fortlaufend offen auf den sich wandelnden Prozess ausrichten.
- Dies ist ein Nicht-Konzept, ein undenkbares Konzept, denn Konzepte sind Funktionen des Seins, und das Sein selbst ist nicht-konzeptionell. Es kann nur erfahren werden.

A BRIEF LOOK

- Um effektiv zu sein, muss jedes Bewegungs- oder Beziehungskonzept, das wir ausdrücken wollen, ganz und real sein. Es muss den ganzen Körper-Geist und die augenblicklich erfahrbaren Rahmenbedingungen enthalten. Dann kann die Aktion bzw. der Ausdruck bewusst in Beziehung zum aktuell sich ereignenden Prozess geschaffen werden.

a) Beyond Ego

- Wenn wir eine solch lächerlich paradoxe Aufgabe, uns selbst von uns selbst zu befreien, angehen, benötigen wir eine Erfahrung und Beherrschung unserer eigenen Reaktionen und Tendenzen und müssen Aktivitäten und Beziehungen entwickeln, die nicht reaktiv und tendenziös sind.
- Aus Sicht unserer Tendenzen erscheint dies wie „aufgeben“, „gehen lassen“ oder „kapitulieren“. Die Tendenz „nicht aufzugeben“ oder „nicht verlieren zu wollen“ ist eine der kraftvollsten Tendenzen. Daher ist ihre Aufgabe naturgemäß besonders schwierig.
- Wir müssen uns aber Erfahrungen erlauben, die komplett frei von persönlichen Bedingungen/Angelegenheiten sind, damit wir die Möglichkeit bekommen, nicht tendenziöse Aktionen und Bewegungen hervorzubringen. Nur so kann eine angemessene Beziehung zum gegenwärtigen Prozess hergestellt werden.
- Aus unserer persönlichen Sicht der Dinge herauszukommen, aus unseren Angelegenheiten, Tendenzen und Reaktionen, ist fundamental notwendig um diese Arbeit hier tun zu können.

b) On Intention

- Deine Intention muss klar und frei von Bedingungen und Mustern sein, damit der Gegner deine Intention nicht spüren kann, sich nicht vor dir bewegen kann und damit du seine Intention klar sehen und dich vor ihm bewegen kannst.
- Sei leer, ohne bindende Gedanken oder Ideen über dich selbst, die deine Achtsamkeit auf des Gegners Intention stören würden.
- Befreie deinen Geist von jedem Gedanken an das mögliche Ergebnis deines Handelns während du handelst.

c) A Few Possibilities

- Erkenne die Absicht, Angst, Strategie etc. des Gegners und nutze dann seine Aggression um seinen Geist und seine Energie zu lenken.
- Entwickle ein intuitives Gefühl hierfür und erlaube diesem Gefühl deine Bewegungen zu lenken. Damit kannst du sein Potential für effektive Aktionen eliminieren. Du bist dann niemals da, wo er dich erwartet oder gerne haben möchte.
- „Starte später und komme früher an“. Erkenne seine Intention, bewege dich, wenn er einem Muster, einer Idee oder einer Emotion anhängt. Lasse keine Lücke in Raum und Zeit zu. Der Geist lenkt die Aktionen. Neutralisiere, folge oder entleihe die Energie dieses Geistes.
- Wenn jemand seine Wahl getroffen hat, hat er keine Wahl mehr. Wenn wir die Wahl des Gegners erkennen, können wir entsprechend handeln und er kann nicht widerstehen.
- Jede Aktion erzeugt Löcher. Wenn unser Gegner eine Aktion wählt, wählen wir das entstehende Loch. Lerne diese Löcher bzw. Lücken seiner Wahrnehmung oder in seiner Achtsamkeit

zu spüren bzw. zu sehen und entwickle die Fähigkeit diese Lücke auszufüllen, d.h. das zu tun, was er nicht wahrnehmen kann.

6. A simple look at internal boxing

- Entwickle die Bereitwilligkeit ohne Abneigung oder Widerstand die Gegenwart zu spüren.
- Behalte eine durchgängige offene Achtsamkeit: Höre, interpretiere, reiche hinaus und verbinde dich in jedem Augenblick mit dem Geschehen.
- Jede Aktion muss dem Prinzip des Folgens bzw. Verbindens gehorchen.
- Gestalte einen bewussten, intuitiven, wahrhaften und angemessenen Ausdruck in Harmonie mit dem, was ist.
- Spiele das Spiel ohne Absicht, so wie es im Moment ist, ohne anzuhafte. Kein Gewinnen oder Verlieren – einfach die Erfüllung der Aufgabe.

VIII. IN CONCLUSION

1. The question of confusion

- Manchmal verbinden wir zwei verschiedene Dinge zu einem Ding (con-fuse). Dann ist die notwendige Unterscheidung nicht mehr möglich, und die ursprünglich zwei einzelnen Dinge sind nicht mehr einzeln ansprechbar.
- Wir verknüpfen z.B. Gedanken oder Gefühle mit den Objekten auf die sie sich beziehen. Oft verknüpfen wir das Sein mit dem, was als Selbst erscheint.
- Oft werden Momente der Vergangenheit und der Gegenwart verknüpft. Dies beruht auf der Verweigerung den gegenwärtigen Augenblick zu spüren, denn dies wiederum erzeugt oft die Angst, vom gegenwärtigen Augenblick kontrolliert zu werden. Diese Verweigerung aber bedeutet, die Wahrheit des Augenblicks nicht zu erfahren.
- Das fundamentale Prinzip der Angst ist, dass wir die Gegenwart nicht erfahren wollen. Damit ist Angst die Kraft der Ignoranz und Vermeidung.
- Zunehmende Bewusstheit und Achtsamkeit reduziert Angst.
- Ein „Ergebnis“ ist ein Prozess. Du findest es, du lässt es zu, du richtest dich danach aus, aber du machst es nicht. Du kannst ein „Ergebnis“ nicht tun.

2. Another word about intrinsic nature

- Wir sollten die intrinsische Kraft in unserem Körper und Sein nutzen. Viele Menschen verstehen aber nicht, dass „intrinsisch“ ‚inhärent‘, ‚innewohnend‘, ‚schon da‘ bedeutet, und dass nichts hinzu getan werden muss. Es erfordert keine Anstrengung etwas *sein* zu lassen. Verwende es einfach so, wie es ist, bemühe dich nicht.

- Alle Dinge haben eine intrinsische Natur, die nicht entdeckt werden kann, wenn man die Dinge von außen betrachtet. Die intrinsische Natur ist in den Dingen selbst, sie *ist* das Ding selbst. Das, was nicht entfernt oder dazugefügt werden kann.
- Wenn wir Dinge zusammenfügen, bekommen wir Schwierigkeiten, die intrinsische Qualität der einzelnen Bestandteile wahrzunehmen. Wenn wir nicht mit dem Ding selbst umgehen, wird seine intrinsische Kraft nicht nur schwer zu erfahren sein, sie ist dann auch schwer zu nutzen (Beispiel: Holz + Wasser in Bezug auf Brennbarkeit).
- Die Basis der Existenz, die Natur aller Dinge, die unabhängig ist von allem was kommt oder geht, wird das „Absolute“ genannt. Es ist die absolute intrinsische Natur. Es wird auch *T'ai Chi* oder „Undifferenziertes Absolutes“ genannt.
- Das, was einem Ding erlaubt intrinsisch zu sein, die Quelle und Natur von allem, wird *Wu Chi* oder „Absolutes Nichts“ genannt. Seine intrinsische Natur ist *nicht*.
- Diese Zwei, „Absolute Bedingung“ und „Absolutes Nichts“, sind *nicht* zwei. Sie sind aber auch *nicht* eins.

3. Reality: a concept, perhaps ?

- In unserem Selbst(bild) ist nur sehr wenig Platz für „nicht wissen“. Dies ist bedauerlich, da die grundlegende Wahrheit der Dinge ja gerade „Nicht-Wissen“ und „nicht wissen“ ist.
- Da wir immer versuchen „zu wissen“, bringt uns das in ein Dilemma, denn soviel wir auch versuchen das Leben zu manipulieren und zu kontrollieren, eines können wir nicht ändern: „Nicht-Wissen“ hat nichts, kein Gewinnen oder Verlieren; nichts muss getan werden.
- Die Form entsteht aus der Formlosigkeit.
- Bestimmte „Lebens-Formen“ zu manipulieren um uns mit der Quelle zu verbinden (Formlosigkeit) ist sinnlos.
- Wir sind bereits im „nicht tun“ und „nicht wissen“ formlos und mit der Quelle verbunden. Jedes Tun und Wissen trennt uns nur wieder vom Ursprung aller Dinge (Quelle) und ist das Gegenteil von „Erleuchtung“.
- Es gibt also nichts Bestimmtes zu tun oder zu wissen. Tun und Wissen verschleiern nur unsere ursprüngliche Verbindung zur Quelle.
- Handeln durch „Nicht-Tun“ mit „Nicht-Wissen“ drückt die Kreativität der Quelle des Seins aus, ist Leben.

4. The principle behind the principles – Das Prinzip hinter den Prinzipien

- Es gibt keinen Ort, nicht einen Millimeter, der in irgendeiner Weise unabhängig oder abgetrennt wäre.
- Die Quelle aller „Dinge“ kann kein „Ding“ sein. Weder kann sie in Raum und Zeit existieren (sonst wäre sie von diesen abhängig), noch kann sie eine Form haben oder ohne Form sein. Sie kann nicht verschieden und nicht getrennt sein von den Dingen.

- Um näher an die Quelle eines Ereignisses heranzukommen, müssen wir aufhören Dinge zu tun, d.h. wir sollten die Dinge nicht-tun.
- **Ruhe** ist der Zustand des Seins, wenn nichts getan wird. Das Gleiche gilt für **Entspannen, Einheit, Erden, Zentrieren**.
- Dieses Nicht-Tun unserer Angewohnheiten ist eine Praxis, die das offenlegt, was ist.
- Es gibt Ereignisse, die eigentlich Nicht-Ereignisse sind, z.B. **Gegenwärtigkeit**. Dies ist nichts was wir tun, obwohl es uns manchmal so erscheint. Es ist das, was jetzt ist, wenn wir aufhören das zu erschaffen, was jetzt nicht ist. Gegenwärtigkeit ist nicht das, was wir jetzt tun, sondern das, was ist, wenn wir aufhören Dinge zu tun, um jetzt nicht hier zu sein.

XI. THE BASIC PRINCIPLES OF CHENG HSIN - REVISITED

1. An Honest Heart

- Cheng Hsin ist kein Glaubenssystem. Es ist nicht politisch, nicht moralisch, nicht religiös, nicht dogmatisch, etc.
- Menschen werden ermuntert selbst zu denken, die Prinzipien zu erforschen, Erfahrungen zu sammeln.

2. The Fundamental Principles of Body-Being: An Overview

- Startpunkt der Untersuchung: Ein **Objekt** im **Raum**. Es ist gut, mit dem einfachsten anzufangen, um das Offensichtliche nicht zu übersehen.
- Wir sehen oft nicht das, was ist, sondern das, was wir sehen wollen. Wir müssen diese Vorurteile, Anhaftungen, Gewohnheiten hinter uns lassen. Wir müssen die Sensitivität entwickeln, möglichst direkt das wahrzunehmen, was ist.

a) An Object - Ein Objekt

- Es macht einen Unterschied, ob man ein Konzept von einem Objekt (z.B. unserem Körper) hat, oder ob man eine praktische Erfahrung des Objekts hat.
- Der Weg dazu ist die Entwicklung einer Achtsamkeit und Sensitivität für jeden Punkt innerhalb und ausserhalb unseres Körpers.
- Damit wird der Körper zur realen Erfahrung in jedem Augenblick (im Gegensatz zu einem Konzept aus der Vergangenheit).
- Wenn wir unseren Körper so als Einheit, als Ganzes vollständig wahrnehmen können, dann sind wir erst in der Lage mit ihm zu arbeiten: Seine Lage im Raum und seine Bewegungen wahrnehmen, seine potentiellen funktionellen Schwächen und Stärken erkennen.
- Wir können dann das Zentrum unseres Körpers wahrnehmen und ihn dann von dort aus effektiv als Einheit bewegen und seine intrinsische Kraft nutzen.

- Die Funktionalität des Objekts hängt von seinen Bedingungen ab. Der Körper kann am besten in einem entspannten Zustand agieren. Das Prinzip, das sich als Entspannung manifestiert, könnte man „das-was-ist-akzeptieren“ nennen.

b) In Space - Im Raum

- Das Objekt „Körper“ existiert im Raum.
- Viele von uns übersehen die Tatsache, dass Raum nicht nur eine Funktion der Luft oder Leere zwischen Objekten ist, sondern auch der Umfang des Objektes ist.
- Unsere Fähigkeit die Essenz von „Raum“ wahrzunehmen ist mit der Fähigkeit verknüpft „Nicht-Raum“ wahrzunehmen („Nicht-Raum“ bedeutet nicht Punkt, Dunkelheit, Leere, etc.).
- Wir müssen uns des Raumes um unseren Körper herum genauso bewusst werden, wie der Empfindung unseres Körpers und seines Umfanges.
- Das hilft uns, uns effektiver zu bewegen und erhöht unsere Möglichkeiten der Bewegung. Ausserdem steigert es unsere Sensitivität für alles was um uns herum geschieht.

c) Resting on the Ground – Mit dem Boden verbunden sein

- Auf dem Boden zu stehen, nehmen wir häufig für so trivial hin, dass wir nicht mehr darauf achten.
- Wenn wir entspannen und den Zug durch den konstanten Druck der Schwerkraft fühlen, können wir uns dem überlassen und erlauben, dass wir auf die Erde gedrückt werden.
- Es gibt mehrere Möglichkeiten dies zu spüren, zu erfahren. Um die intrinsische Kraft spüren und nutzen zu können, müssen wir die Kompression durch die Schwerkraft zulassen, indem wir sie durch unser entspanntes Gewebe in den Boden leiten.
- „In“ den Füßen „in“ der Erde stehen und unsere Körperstruktur ausrichten.

d) In Summary - Zusammenfassung

- Wir sind ein mit dem Boden verbundenes Objekt im Raum.
- Je vollständiger unsere Achtsamkeit und je tiefer unser Bewusstsein dieser simplen Tatsache ist, desto grösser ist unsere Fähigkeit vollen Zugang zu den Funktionalitäten des Körper-Seins zu erhalten.

3. The Principle of Effective Interaction: A Summary - Das Prinzip effektiver Interaktion – Zusammenfassung

a) Finding the Principle – Das Prinzip finden

- Es gibt einen Grund dafür, dass einige Leute und Methoden effektiv sind, andere aber nicht.
- Dabei ist es vielleicht schwer zu verstehen, dass erfolgreiche Interaktion auf einem Prinzip beruht und nicht von Training, Wissen, Genetik oder Glück abhängt.
- Was lenkt unser(e) Wahrnehmung, Denken, Absicht, Impuls, Gefühl und Bewegung? Was bestimmt unseren Erfolg oder Misserfolg in einer Interaktion?

- Unsere Aktionen müssen vergleichsweise angemessen zum auftretenden Ereignis sein.
- Alles was wir tun, muss mit allem was geschieht (Aktionen, Konditionen, Umstände) übereinstimmen, und muss angemessen sein, um unsere Ziele zu erreichen.
- Unsere Aktionen müssen von der gegenwärtig entstehenden Beziehung so gestaltet werden, dass unsere Absicht der Interaktion realisiert wird.

b) Realizing the Principle – Das Prinzip realisieren

- Unsere Aktionen werden von Impulsen, die durch unseren Körper laufen, ausgelöst. Diese Impulse beruhen auf unserer Wahrnehmung (Sehen, Hören, Fühlen, etc.), unseren Gedanken und Emotionen.
- Wie können wir nun unsere Wahrnehmungen und nachfolgend unsere Impulse so transformieren, dass sie zu angemessenen Aktionen führen? Und wie können wir feststellen was angemessen ist?
- Das Prinzip beruht darauf, dass unsere Aktionen davon bestimmt werden, was in jedem Augenblick gerade geschieht. Es beruht nicht darauf, was wir wahrnehmen oder erfahren.
- Wenn unsere Aktionen also nicht angemessen sind, gibt es offensichtlich einen Unterschied zwischen dem, was wir erfahren bzw. wahrnehmen, und dem, was jetzt geschieht.
- Würden wir jedoch exakt das erfahren bzw. wahrnehmen, was in jedem Augenblick geschieht, wären unsere Aktionen angemessen.
- Unsere Wahrnehmungen können wir nur durch einen Prozess der gedanklichen Interpretation begreifen, und dieser Prozess hängt von so vielen Faktoren ab, dass wir uns darüber irren können, was gerade geschieht.
- Es ist also wichtig für uns, zuerst unsere Wahrnehmung zu trainieren (meditative Achtsamkeit). Eine Schwierigkeit besteht dabei u.a. darin, dass unsere Gedanken uns von dem, was geschieht, ablenken.
- Wir benötigen einen hochentwickelten „Fühl-Sinn“, der uns eine Achtsamkeit für jeden Aspekt in einer sich kontinuierlich verändernden Situation ermöglicht, und uns die Informationen darüber in einer brauchbaren Form liefert, so dass wir schnell auf das Geschehen antworten können.
- Dieser „Fühl-Sinn“ muss sehr sensitiv und umfassend sein, er darf nicht reaktiv, gedanklich oder emotional kontrolliert sein.

c) Bypassing Barriers to the Principle – Barrieren zum Prinzip passieren

- Eine unserer eher gewohnheitsmässigen Neigungen in jeder Interaktion, die gleichzeitig eine unserer grössten Barrieren zur Effizienz darstellt, ist die Angewohnheit auf ein gewünschtes Resultat zu fokussieren.

- Daher können wir viele Faktoren nicht mehr wahrnehmen, die evtl. zur Leichtigkeit und Effizienz unserer Aktionen beitragen würden.
- Hier hilft „Entspannung“ weiter, da sie geradezu die innewohnende Qualität der Anpassungsfähigkeit an gerade ablaufende Prozesse hat.
- Allerdings sollten wir nicht an „Entspannung“ anhaften.

**d) Methods that manifest the Principle –
Methoden die das Prinzip offenbaren**

- Die Essenz von „Huan Shen“ ist das Aneignen eines Prinzips der Interaktion, das aufgrund seiner Natur fordert, dass unsere Achtsamkeit und Aktivität stets auf das sich gerade ereignende Geschehen ausgerichtet ist.
- Hierauf bauen viele andere Prinzipien auf (Folgen, Verbinden, Haften, Ausleihen, etc.). Zuerst müssen wir diese Prinzipien absichtslos erforschen und erfahren. Dann können wir unsere Wahrnehmung, Gefühle, Strategien, Impulse und Aktivitäten an diesem Prinzip ausrichten.
- Die Anwendung dieser Prinzipien stellt sicher, dass unsere Aktivitäten vollständig durch den ablaufenden Prozess gestaltet werden.
- Die Anwendung der Prinzipien muss dabei aus einem „Fühl-Sinn“ heraus erfolgen, nicht etwas aus einer intellektuellen Aktivität heraus.
- Es gibt keine grundsätzlich „richtigen“ Techniken oder Stellungen, da die Aktionen immer eine Funktion des gerade auftauchenden Geschehens sind, und sich somit fortlaufend verändern, niemals statisch sind.

e) A Key – Ein Schlüssel

- Ein weit verbreitetes Hindernis auf dem Weg zu effektiver Interaktion ist „zu widerstehen“ oder „zurückzuweisen“, nicht nur physisch sondern auch mental oder emotional.
- Es ist eine große Herausforderung, während einer längeren Auseinandersetzung diese Akzeptanz und Offenheit gegenüber einem Gegner aufrecht zu erhalten.
- Wenn wir uns von unseren emotionalen Reaktion leiten lassen, trübt sich unsere Wahrnehmung durch Vorurteile und wir können kaum noch erfahren, was jetzt gerade geschieht.
- Wenn wir erkennen, dass unser Gegner uns widersteht oder ablehnt, ist es das beste, sich mit ihm zu verbinden, was immer er tut. Wir müssen ihm dabei helfen das zu tun, was er tun möchte. So finden wir einen Weg, seine Aggressivität auf ihn selbst zurückzulenken.