

Tai'Chi - Eckpunkte

EP 1: IC, Himmelstiefe,

Wie das so ist mit dem IC oder der Himmelstiefe, es vollendet sich hier ein Kreislauf, es ist der Punkt wo die Schlange sich in den Schwanz beisst, wo das Eine endet und das Andere seinen Anfang nimmt.

Es ist also ein sehr persönlicher, intimer und geheimnisvoller Punkt. Deshalb möchte ich Ihnen einen grossen Spielraum lassen zur Ausgestaltung dieses Punktes. Ich werde, entgegen allen anderen Übungs-Anweisungen, die sehr präzise und bestimmt sind, hier zum Eckpunkt IC, Himmelstiefe nur ein paar ganz generelle Hinweise geben die ich empfehle zu beachten und sinngemäss zu interpretieren.

Meine Hinweise fangen, ganz im Sinne Uroboros, an mit dem Hinweis auf den letzten Abschnitt unserer Übungsanleitungen, auf den Abschnitt Bodycult. Fangen Sie, wenn Sie sich dem Eckpunkt IC Himmelstiefe nähern, damit an. Pflegen Sie Ihren Body, trinken Sie etwas Tee, setzen Sie sich hin, auf einen Stuhl, auf ein Kissen oder einfach auf ein Schaffell.

Setzen Sie sich so wie ein meditierender Yogi.

Es ist von Vorteil alleine zu sein. In einem ruhigen und aufgeräumten Raum. Ruhig meint es herrscht kein hektisches Getriebe und es ist Still. Es ist Nacht, Mitternacht (auch wenn Sie die Übung zur Mittagszeit machen). Ein abgedunkelter Raum ist ideal. Frische Luft ein Muss.

Sie brauchen keine Gegenstände irgendwelcher Art um sich oder vor sich auszubreiten. Aber wenn Sie z.B. ein Kristall besitzen der Ihnen viel bedeutet können Sie den in die Hand nehmen oder vor sich hinlegen. Benutzen Sie nur persönliche Objekte. Das kann auch ein schön gefärbtes Herbstblatt sein, das Sie beim Spaziergang ansprach, so dass Sie es mitnahmen.

Schliessen Sie halb oder ganz die Augen und horchen Sie in sich hinein. Was ist da so los? Wie verlief der Tag? Was freute Sie, was nicht. Formulieren Sie leise vor sich hin die Fragen die Sie beschäftigen. Gibt es Dinge die ihre Zeit hatten und gelegentlich zu entsorgen sind? Haben Sie sich bei einer Gelegenheit ins eigene Fleisch geschnitten? Wieso? Formulieren Sie auch leise die Ängste vor sich hin, falls Sie welche haben. Auch Ihre Wünsche. Berichten Sie auch lispelnd darüber welche Grosstaten Ihnen heute gelungen sind, welche Siege es zu feiern gilt.

Achten Sie darauf, welche Antworten Sie erhalten. Sie werden welche erhalten, daran ist nicht zu zweifeln. Vielleicht sind sie in Form von Gedanken, vielleicht von Gefühlen, vielleicht von schwitzenden Händen. Achten Sie darauf und nehmen Sie sie zur Kenntnis, ohne sie gleich zu analysieren. Lassen Sie sie besser einfach wirken.

Haben Sie das Vertrauen, dass Sie sich diese Antworten selber geben, dass sie aus Ihnen kommen. Wenn Sie sich wirklich öffnen und sich ehrlich ihrem inneren Gesprächspartner zuwenden, werden Sie Dinge erfahren die Ihnen vielleicht unangenehm sind, obschon sie das eigentlich nicht sind, oder Sie werden Eingebungen haben die Sie überraschen und auch beglücken.

Wenn Sie das Zwiegespräch beendet haben ist ein Dank an den inneren Gesprächspartner angebracht. Und vergessen Sie nicht, dass er immer in Ihnen ist und sich andauernd mit Ihnen beschäftigt. Und zwar auch dann, wenn Sie es nicht vermuten, z.B. wenn Sie schlafen. Achten Sie deshalb auf Ihre Träume, schreiben Sie sie auf, versuchen Sie deren Botschaft zu entschlüsseln.

Der IC, die Himmelstiefe ist der magische Punkt der Wandlung. So wie die Sonne, ohne wie wir annehmen zu murren, den vergangenen Tag hinter sich lässt und ein neuer Zyklus beginnt, so haben wir am IC die Möglichkeit Vergangenes hinter uns zu lassen und uns der Zukunft zuzuwenden.