
Henning Marx

Weg und Meisterschaft

Personales Wachstum:
Theoretische Grundlagen
Praktische Umsetzung

2., überarbeitete Auflage

ERW

EDITION PRAKTISCHES WISSEN

Ebenfalls erschienen:

*Was ist Religion? Machtinstrument oder Weg zur
Menschwerdung*

Interessierte Leserinnen und Leser erhalten dort weitergehende Informationen und Einblicke zu Themen, die im Rahmen von »Weg und Meisterschaft« nur am Rande angesprochen bzw. weniger ausführlich behandelt werden.

*»Der Tag folgt auf die Nacht -
nur so lange, bis man erwacht.
Du oder Ich, eins oder zwei
sind dann einerlei.«*

Für Katharina

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage

Vorwort zur 1. Auflage

1. Einführung
2. Weg-Übung
3. Weg-Übung im Karate
4. Allgemeine Weg-Übung
5. Seele, Geist und Psyche
6. Der Weg ist das Ziel
7. Struktur einer Weg-Übung
8. Meisterschaft
9. Erleuchtung
10. Phasen der Entwicklungsprozesse
11. Qualität und Quantität
12. Karate als Ausgangsbasis
13. Entspannung und Zulassen
14. Freiheitsgrade

15. [Zur Person des Meisters](#)
16. [Elite, Verantwortung und Weg](#)
17. [Veränderungen](#)
18. [Zusammenfassung](#)
19. [Über den Autor](#)

Vorwort zur 2. Auflage

Es war ein zähes Ringen, bevor ich mich schließlich entscheiden konnte, in welcher Form die zweite Auflage von »Weg und Meisterschaft« erscheinen sollte. Anfangs wollte ich nur einzelne Korrekturen vornehmen. Dabei stellte ich fest, dass es nicht so einfach ist, ein in sich geschlossenes Werk zu verändern. Folglich begann ich mit einer Neufassung, die mich letztlich auch nicht zufriedenstellen konnte. So habe ich mich schließlich dazu entschieden, den Text hauptsächlich dort zu ändern, wo er zu meinem Bedauern das angestrebte Ziel ausreichender Klarheit verfehlt hat. Daher ist bei der Lektüre das Folgende zu beachten:

Die erste Auflage des Buches ist in einer bestimmten Bewusstseinslage geschrieben worden, die naturgemäß die Sprache beeinflusst hat. Heute würde ich vermutlich grundlegend einen anderen Ton anschlagen. Doch habe ich letztlich gefunden, diesen aus Gründen der Authentizität mehr oder weniger beizubehalten.

Während ich in der Voraufgabe noch der Ansicht war, Erleuchtung könne en passant abgehandelt werden, hat sich leider gezeigt, dass es Leser/innen gab, die das als Manko empfunden haben. Tatsächlich ließ dieses Vorgehen Interpretationsspielräume zu bzw. Fragen offen, die letztlich einfach geklärt werden können. Entgegen dem Wortlaut aus dem Vorwort zur ersten Auflage (den ich wie bereits angedeutet kaum geändert habe) ist dem Thema nun ein eigenes Kapitel gewidmet.

Ausgangspunkt für die Erwähnung des Begriffs »Erleuchtung« war das im damaligen Vorwort als Aufhänger verwendete Reflexionswort: »Der Weg ist das Ziel.« Diesbezüglich bleibt die Voraufgabe zu ungenau. Entsprechend habe ich weitere Erklärungen dazu eingearbeitet.

Verbunden ist damit eine kurze Darstellung darüber, wie Seele und Geist zusammenhängen. Darin liegt letztlich der Schlüssel zu jeglicher Veränderung des Menschen hin zum Menschlichen. Dennoch habe ich mich dagegen entschieden, dem Aspekt größeren Raum zu geben. Zum einen würde das den Charakter der Betrachtung verändern. Das vorliegende Buch soll und darf aufzeigen, dass ein Weg immer bodenständig bleiben muss, um auf einem soliden Fundament aufbauen zu können. Zum anderen liegt mit dem Titel »Was ist Religion? Machtinstrument oder Weg zur Menschwerdung« ein Werk vor, das sich theoretisch wie praktisch intensiv mit den Mechanismen der Spiritualität und damit dem Zusammenspiel von Seele, Geist und Psyche auseinandersetzt.

Bezüglich einer umfassenden Antwort auf die Frage, wie die eigene Weg-Übung konkret ausgestaltet sein muss, stehen in diesem Band der *Edition Praktisches Wissen* weiterhin die bekannten asiatischen Weg-Künste, erläutert am Beispiel des Karate-Do, im Vordergrund. Dessen detaillierte Darstellung bietet nicht nur einen sehr anschaulichen Ausgangspunkt für eine Weg-Übung, sondern ist aufgrund seiner spezifischen Ausgestaltung auch ein sehr nützliches Werkzeug für den Beginn des eigenen Weges. Dennoch wird sich in dieser Auflage zeigen, dass ab einem bestimmten Punkt der Entwicklung die Hinzunahme weiterer Praktiken notwendig wird, um seinen Weg vielleicht sogar vollenden zu können.

Bleibt für mich an dieser Stelle nur zu hoffen, den verehrten Leserinnen und Lesern¹ mit der Überarbeitung in konstruktiver und positiver Intention noch klarer Inhalte zu vermitteln, die sie – in welcher Weise auch immer – einen Schritt weiterbringen.

¹ Wenn im Text ansonsten die kürzeste Form verwendet wird, geschieht das ausschließlich aus Gründen der Lesbarkeit. Ich bitte für diese Entscheidung um Ihr Verständnis und versichere jeder Person meinen vollen Respekt.

Vorwort zur 1. Auflage

Sich einer Weg-Übung zuzuwenden, ist mit vielen Erfahrungen verbunden, die sich nachhaltig auf die Wahrnehmung des Lebens als ein Geschenk auswirken und von einer nicht nur auf den Moment bezogenen Glückseligkeit geprägt sind. Eigentlich bedarf es dieses Buches überhaupt nicht, weil der Inhalt genau genommen trivial ist. Wird das Leben im Augenblick gelebt, stellen sich diese Erfahrungen ganz von alleine ein. So einfach es ist, das in einem Satz zu formulieren, umso mehr Schwierigkeiten können bei der praktischen Umsetzung auftreten. Das liegt nicht zuletzt daran, dass es viele Missverständnisse zu diesem Thema gibt, die bereits die Suche nach dem Beginn des eigenen Weges schwierig werden lassen – falls dieser dann überhaupt noch gefunden wird.

»Der Weg ist das Ziel« ist ein recht bekanntes und bei jeder passenden wie unpassenden Gelegenheit verwendetes Schlagwort, das aber letztlich keine Auskunft darüber gibt, welcher der eigene Weg ist und wo dieser hinführen könnte. Allgemein wird immer wieder davon gesprochen, dass am Ende eines Weges die große Erleuchtung stehe.

»Einzelne erreichen die große Erleuchtung sofort, wenige nach einigen Jahren, manch einer vielleicht nach 20 Jahren und die meisten nie.«

Für sich betrachtet ist dieser Ausspruch eines Zen-Meisters zunächst wenig dazu geeignet, die eigenen, vielleicht

gerade erst begonnenen Bemühungen zu fördern. Scheint es sich dabei doch um jahrelange Arbeit mit ungewissem Erfolg zu handeln. Ehrlicherweise sollte zugegeben werden, dass es nicht immer ein Vergnügen ist, den eigenen Weg zu akzeptieren und ihn nicht leichtfertig aufzugeben. Richtig ist aber auch, dass sich mit dem Voranschreiten auf dem eigenen Weg Erfahrungen und Erlebnisse einstellen, die eine Qualität aufweisen, die jede Mühe wert ist und eine gänzlich andere Dimension des Daseins eröffnet.

Es gibt unzählige Bücher, Biografien, Ratgeber und theoretische Abhandlungen, die sich insgesamt mit dem Themenkreis des Übens, des Weges, Zen, den Kampf- sowie anderen Wegkünsten oder ganz allgemein mit Selbsterfahrungstechniken beschäftigen. Doch kaum irgendwo findet sich ein expliziter Hinweis darauf, wie konkret das eigene Bemühen, im Folgenden als Weg-Übung bezeichnet, gestaltet sein muss, um nicht wie viele Übende lebenslang einer unerreichbaren Vision hinterherzulaufen.

Manch einer gibt schließlich frustriert auf, andere gehen dazu über, »das alles« als Humbug zu betrachten, und nicht wenige geben viel – und wenn hier steht viel, dann bedeutet das auch sehr viel – Geld für Seminare, Kurse und Beiträge aus, in denen keineswegs konkreter auf die Erfordernisse der Weg-Übung eingegangen wird. Fatalistisch eingestellte Personen stellen ihre Bemühungen immerhin nicht ein, sondern warten eben auf das nächste oder übernächste Leben, in dem sich ihr Weg fortsetzen wird.

Viel hilfreicher, als sich über Mühe und Lohn zielgerichteter Veränderung im menschlichen Dasein Gedanken zu machen, wäre es, die Frage zu beantworten, worin die Bedingungen bestehen, den begonnenen Weg in einer Weise zu beschreiten, die den auf dem Weg befindlichen Menschen zu

Erleuchtung(en) führt bzw. ihm ermöglicht, sein volles menschliches Potenzial zu nutzen.

Um all die Fehler und Fallen zu vermeiden, möchte »Weg und Meisterschaft« versuchen, den Blick dafür zu öffnen, (1) wann von einem Weg im umfassenden Sinne gesprochen werden kann und (2) wie die Weg-Übung gestaltet sein kann oder muss. Weiterhin ist die Frage zu klären, (3) ob sich Erleuchtung in Form einer hübschen Frau oder eines hübschen Mannes eine Laterne schwenkend in unser Bewusstsein drängt.

Die bekannten asiatischen Weg-Künste bieten zunächst einen profunden Ausgangspunkt, besitzen allerdings kein Monopol auf die Vorgehensweise der Veränderung durch Übung. Für meine eigenen Bemühungen war Karate der Ausgangspunkt. Insofern beziehen sich meine Erläuterungen zunächst im Wesentlichen auf dieses Werkzeug. In einem zweiten Schritt möchte ich die Aussagen abstrahieren, so dass offensichtlich wird, dass die grundlegenden Prinzipien allgemeine Gültigkeit besitzen. Verschiedene Werkzeuge, die zur Weg-Übung herangezogen werden, bilden sozusagen das Portal, durch das gegangen wird, um an den Beginn des eigenen Weges zu gelangen. Die Wege der Menschen haben daher viele unterschiedliche Ausgangspunkte und münden letztlich ab einem bestimmten Erkenntnisgrad in den einen universellen Weg.

Auch wenn stellenweise ein humorvollere Ton angeschlagen wird, sollte das der ernsthaften Betrachtung der Thematik nicht abträglich sein. Es ist für den einen oder anderen nicht immer einfach, bei aller Ernsthaftigkeit die notwendige Leichtigkeit beizubehalten. Vor Jahren lachten wir, bis uns die Tränen kamen. Von einem sehr ernsthaft bemühten Weg-Suchenden wurden wir nach dem Grund gefragt, weil dieser unser Lachen für unangemessen hielt. Wir klärten ihn

darüber auf, dass wir über die Aussage »Nichts währt ewig« lachen würden, was er zutiefst missbilligte. Die Formulierung war aus dem Gespräch heraus entstanden und wir mussten lachen, weil aus Sicht der Weg-Künste das »Nichts« (die Leere, das nicht benennbare Tao) als Einziges ewig währt.

Eine zuweilen wenig beschönigende Wortwahl sollte keinesfalls als Respektlosigkeit ausgelegt werden. Zum einen hilft ein deutliches Wort manchmal dabei, etwas eindrücklicher zu beschreiben. Zum anderen liegt ein Ziel dieses Buches darin, letztlich schwerwiegende Missverständnisse nachhaltig aufzuklären und die Zusammenhänge im Bewusstsein zu verankern.

Die letzten Anmerkungen habe ich an dieser Stelle eingefügt, nachdem meine Lektorin mich darum gebeten hatte, mich nicht dauernd für Inhalte zu entschuldigen, die angesprochen werden müssen. Es geht in diesem Buch nie um reale Personen und in letzter Konsequenz auch nicht um den Autor. Um dennoch auf etwaige Fragen der Leser eingehen zu können, bin ich unter

weg-meisterschaft@gmx.de

zu erreichen. Einstellen würde ich diese Möglichkeit einer unterstützenden Beratung nur für den Fall, dass das Aufkommen der Fragen meine Kapazitäten weit überschreiten sollte.

Die Idee zu diesem Buch liegt schon lange Zeit zurück. Geschrieben wurde es nun meiner Frau zuliebe, die bis heute der Auffassung ist, es sei wichtig. Ihr möchte ich dafür danken, dass sie mir ständig kritischer Counterpart ist und so dazu beiträgt, die Dinge immer präziser zu formulieren,

und dafür, dass es sie gibt und ich an ihrem Leben teilhaben darf.

1 Einführung

Ein Weg dient zunächst einmal dazu, von A nach B zu gelangen. Je nachdem, wo der Ausgangspunkt und das Ziel liegen, gibt es einfachere und anstrengendere Wege. Das leuchtet unmittelbar ein. Eine Wanderung in der Ebene ist meist weniger anstrengend als eine Hochgebirgstour. So gesehen lässt sich über das gewählte Bild bereits darstellen, warum es für unterschiedliche Menschen ganz andere Bedingungen auf der Suche nach sich selbst gibt. Während dieser Reise wird eine Vielzahl von Eindrücken gesammelt, die sich aus der Natur ergeben. Das Land wird erforscht und damit der Horizont erweitert. Übertragen auf den Menschen handelt es sich dabei um die vielfältigen Bedürfnisse, Einstellungen, Grundannahmen, Gefühle und Wünsche, die die eigene Persönlichkeit bis dahin meist durch nicht (mehr) bewusste Gedanken geprägt haben.

Um sich vor allem die verborgenen Ursachen für das eigene Denken und Handeln bewusst zu machen, wird sich eines Werkzeugs bedient, das dazu geeignet ist, unbewusste oder bewusst verleugnete innere Prozesse offenzulegen und über die Wahrnehmung gezielt einer Veränderungsmöglichkeit zuführen zu können. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass es sich dabei immer nur um eine Chance handelt. Zu erwarten, es gäbe einen Automatismus zwischen der Nutzung eines geeigneten Werkzeugs und der eigenen Entwicklung, wäre vermessen. Grundsätzlich ist Entwicklung und Veränderung mit Übung verbunden und welche Kriterien gegeben sein müssen, um von Weg-Übung