

boris felix bankl

Hüter des Gleichgewichts

Wie wir die Spaltung überwinden und
zur Einheit zurückkehren.





Boris Bankl ist Autor mit über 35 Jahren Erfahrung im Bereich
Kampfkunst, Selbstverteidigung, Tai Chi und Qi Gong. Er war
von Anfang an begeistert von asiatischer Philosophie,
insbesondere dem Yin und Yang, aber auch dem I-Ging, dem
Tai Chi, der Lehre des Dao, dem Wu Wei und dem Zen.

*An alle Hüter:
Die Zeit ist jetzt!*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Das Wichtigste vorab

Yin und Yang

Wahrheit

Lüge

Extremismus

Bewusstheit

Übung 1

Tai Chi

Übung 2

Yin und Yang – zweiter Teil

Kun und Kian

Neue Mathematik

Ur-Sprung oder: „Warum gibt es die Spaltung“?

Gleichwertigkeit versus Gleichheit

Die Polaritäten Yin & Yang (dritter Teil)

Integration

Die Erscheinungsform des „Guten“

Ego

Für und Wider

Zuviel des Guten

Die Liebe

Der Mensch der Mitte

Natürlichkeit versus Unnatürlichkeit

Übung 3

Der Weg des Lebens

Daoismus

Wu Wei

Schlusswort

Du selbst - das große Ziel

Vorwort

Ein paar persönliche Worte als Einleitung.

Für alle, die mit diesem Buch begonnen haben und mich (noch) nicht kennen, stelle ich mich kurz mit ein paar Eckdaten vor, die maßgeblich dafür sind, warum ich Nachfolgendes geschrieben habe. Jetzt bin ich 49 - glaube ich (ich weiß zur Zeit oft nicht einmal, welcher Wochentag ist).

Ich habe über 35 Jahre leidenschaftlich Kampfkunst gelebt (und aus gesundheitlichen Gründen eine Pause eingelegt), davon habe ich über 20 Jahre unterrichtet. Neben meiner Kampfkunst „Kien Kun Do“ auch Tai Chi/Qi Gong betrieben und vermittelt. In diesem Zusammenhang war meine Beschäftigung mit asiatischen Philosophien (und Symbolen) intensiver als in anderen Bereichen. Soll heißen, ich habe mir auch andere Konzepte, Ideen oder Erklärungsmodelle angesehen, aber längst nicht so tiefgehend. Sehr früh hatte ich einen starken innerlichen Bezug zum Yin und Yang. Und die grundsätzliche Idee des Daoismus (auch: Taoismus) war für mich ebenfalls sehr zugänglich, da sie eine sehr freie und ungezwungene ist.

Ich bin alles andere als ein Dogmatiker und bin stets meinen eigenen Weg gegangen. Grundsätzlich halte ich nichts von einengenden Strukturen, (Betonung liegt auf 'einengend', nicht auf 'Struktur'). Was sich - für mich - gut anfühlt, behalte ich, was sich - für mich - nicht gut anfühlt, werfe ich wieder über Bord oder passe es an. Und: Was es noch nicht gibt, erschaffe ich mir selbst. Somit war meine Kampfkunst

schlussendlich meine eigene Zusammenstellung aus meinen persönlichen Erfahrungen und das steht für mich stellvertretend für meinen gesamten bisherigen Lebensweg einschließlich meiner Denk- und Lebensweise.

***„Ich bin diesen Weg gegangen, ich bin jenen Weg
gegangen,
dann bin ich MEINEN Weg gegangen.“
(Chinesische Weisheit)***

Für mich sind Freiheit, Kreativität und Persönlichkeit (Individualität) sehr wichtige Werte. Systemkritisch war ich schon immer, weswegen ich beispielsweise ein Studium der Sonderpädagogik zwar mit erstem Staatsexamen abschloss, aber dann nicht weiter verfolgen mochte, weil es mich zu tief in das System gebracht hätte. Schon immer spüre ich die Enge des Systems und empfinde die 'Bürokratie' als Hemmschuh.

Als ich in den letzten Jahren immer mehr Zwänge aufkommen sah und letztlich aufgrund der großen C-Krise die Macht des Staates und des Systems über mich spürte sowie dessen offensichtliche Doppelmoral (wohl eher Multi-Moral) zu Tage trat, fühlte ich mich beengter denn je und völlig aus meinem - mir heiligen - Gleichgewicht gebracht. Auf der Suche nach Antworten verbrachte ich Unmengen Zeit im Internet und stieß einmal mehr auf die schiere Unendlichkeit an Material und unterschiedlichsten Erklärungsmodellen, (die leider oft geprägt sind von jeder Menge tief sitzender Überzeugungen (Glaubenssätzen)).

So wurde die Suche sehr schnell zur Sucht (den Wortzusammenhang habe ich mal irgendwo gelesen und finde das nach wie vor sehr zutreffend). Ich halte mich für einen sehr offenen Menschen und ich gebe mir stets Mühe, nicht vor-urteilend und bewertend zu sein. Doch es gibt

inzwischen schon echt krasse Theorien über unsere Realität. Mir geht es bei irgendwelchen dieser Thesen, die andere haben, nicht darum, ob sie zutreffen oder nicht. Es mag dunkle Hintergrundmächte geben, die die Fäden in der Hand haben oder nicht, es mag Außerirdische geben oder nicht. Die Bibel mag recht haben oder nicht. Es mag den Satan oder die „Krieger des Lichts“ geben oder nicht. Einen großen Plan oder nicht, usw.

Tatsächlich denke ich, dass keiner „weiß“ und im großen Spiel des Lebens alle nur spekulieren können.

Worum es mir geht, ist die Gefahr, die ich hier sehe, nämlich, dass wir uns verlieren in einer Vielfalt von Konstrukten und unsere Energie zerstreuen (lassen), uns verzetteln und uns weiterhin gegenseitig bekämpfen anstatt uns zu vereinen.

Ich für meinen Teil halte mich gerne an direkt Erfahrbares und mache gerne aus Vielem lieber Weniger, aus Komplexität lieber Einfachheit. Ich versuche, vom Abstrakten ins persönlich Konkrete zu kommen. Ich halte sehr viel, wenn nicht alles, für möglich, kehre dann aber gerne wieder in meine direkt erfahrbare Welt (wenn ihr wollt, in mein persönliches Hier und Jetzt) zurück.

In solchen Momenten (hier eher Monate) der Verwirrung besinne ich mich also gerne wieder auf mich, meine Werte und die für mich bewährten Konzepte.

Durch einen Impuls von außen wurde ich kürzlich wieder auf das Yin und Yang gelenkt.

Es wird meines Erachtens nach stets falsch (ein gefährliches Wort, ich benutze es hier trotzdem) interpretiert und in diesem „Fehler“ liegt für mich der Kern des Problems und

gleichzeitig der Schlüssel zur Lösung. Damit entstand schließlich die Idee zu diesem Buch.

Wichtig: Bleibe bitte gerne bei dem, was du glaubst! Ich will ganz sicher niemandem irgendein Konzept oder gar eine Anschauung aufzwingen!

Das sage ich, weil ich schon mehrmals gemerkt habe, dass die Gedanken, die ich mittels des Yin und Yang weiterzugeben versuche, bei manchen irgendetwas auslösen, an eine Grenze oder Mauer stoßen. Sie erzeugen eine Blockade, treffen einen Glaubenssatz oder eine Weltanschauung.

Ich bin jemand, der im Grunde nahezu alles hinterfragt. Ich versuche mich, von (alten und neuen) Überzeugungen (Glaubenssätzen) und Konzepten zu lösen, um freier zu werden, frei zu sein, und nicht, irgendeine vorherige Überzeugung einfach nur durch eine neue zu ersetzen.

Ich nutze das Yin und Yang (und die damit verbundene Philosophie) als Erklärungsmodell. Letztlich lassen sich dafür selbstverständlich andere Worte und Symbole finden. Bitte folge immer deinem eigenen Gefühl. Lass aber bitte nicht zu, dass das Ego seinen besten Trick aufführt: Dir zu sagen, du müsstest dich vor etwas schützen, weil es falsch ist und dir Schaden zufügt. Das macht es nur, wenn es selbst in Gefahr ist.

Das ist ein perfider Schutzmechanismus.

Sein zweiter, auch sehr beliebter Trick ist, dir zu sagen, du weißt schon alles!

Ich kann nur empfehlen, näher hinzusehen und zu HINTERfragen, was dich stört. Und dann vielleicht, warum es

dich stört. Und dann weiter, ob du es (den Glaubenssatz, die Überzeugung, das Vorurteil) behalten oder auflösen willst.

Für mich ist das in etwa so, als ob es ein „großes Bild“ (Mysterium) gibt, das mit einem Vorhang verhängt ist und wir alle schauen darauf durch kleine Löcher in diesem Vorhang. Wir blicken alle auf das gleiche Bild, halten aber nur unseren Ausschnitt für die Realität. Wir sind von diesem Ausschnitt als Wahrheit überzeugt. Und viele verteidigen ihre Sicht der Dinge als die „einzige Wahrheit“. Und so kämpfen sie gegen die anderen, die eine „andere Sicht“ der Dinge haben ohne zu merken, dass sie alle auf das gleiche Bild schauen.

Erkenntniserweiterung (oder Bewusstseinerweiterung) verstehe ich als den Prozess, das Loch im Vorhang immer größer zu machen. Sich durchzubohren zur „großen Wahrheit“. Aber immer im Hinterkopf zu behalten, dass auch die anderen (mit anderen „Löchern“) das gleiche Bild betrachten. Dann hört der Kampf und die Besserwisserei und das Überzeugen-Wollen auf und wir fangen an, gemeinsam zu „ent-decken“.

Mein Glaube: Ich glaube (ich benutze dieses Wort sehr bewusst, denn es ist kein Glaube im religiösen Sinne und auch kein Wissen im modernen Definitionssinne - es lässt sich auch durch „ich spüre“ ersetzen), dass die Idee des Yin und Yang uns helfen kann, die wahre Problematik hinter unseren Problemen zu sehen. Ich glaube (!), dass bewusstes Anschauen und Erkennen dazu führen kann, Probleme aufzulösen. Und ich glaube (!), dass ich, wenn ich bei mir (im Kleinen) etwas ändere, auch etwas in der Welt (im Großen) bewirken kann.

Kennst du das, wenn du spürst, dass etwas für dich stimmig ist und du es „verstehst“, dir fehlen aber die Worte, es

anderen zu erklären?

Laotse soll sinngemäß gesagt haben: Das „Dao“, das in Worte gefasst werden kann, ist nicht das ewige Dao. (Dao meint so etwas wie: „der große Weg“, „das große Mysterium“, „die große Wahrheit“ - „Gott?“).

Worte sind nur ein Transportmedium von Information, eine Art Wegweiser. Ein Fingerzeig.

Ich merke immer wieder, dass es bisweilen wirklich schwierig ist, das, was ich vermitteln will, so auszudrücken, dass es für andere verständlich wird. Der Weg vom Kopf auf das Papier ist ein sehr schwieriger! Letztlich werde ich im Grunde immer wieder die EINE Sache aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten, um hoffentlich halbwegs verständlich das zu kommunizieren, was ich tatsächlich zu sagen habe. Ich habe einmal gehört, „es ist nicht wichtig, was man sagt, sondern, wie man verstanden wird“. Ich hoffe, wir nähern das eine dem anderen an.

Wir erleben gerade eine Zeit, in der die extremen Ereignisse weltweit Ping Pong spielen. Und immer wieder ist die Geschichte voll von Beispielen, die zeigen, wie Menschen sich überzeugen wollen, Parteien sich einen Wahlkampf liefern, Kontrahenten sich bekämpfen, Feinde sich bekriegen. Die 'Einen' unterdrücken die 'Anderen' oder wollen sie komplett beseitigen. Und dann wollen das die 'Anderen' mit den 'Einen' machen. Harmonie und Ausgeglichenheit sind immer seltener zu entdecken. Und auch wenn wir eine lange Phase des Friedens hatten, wollen wir alle sicher nicht, dass das jetzt ins Gegenteil umschlägt. Mit diesem Buchinhalt möchte ich dir zeigen, woran es liegen könnte, dass wir Menschen uns nicht 'einig' sind und ich kann zudem hoffentlich einige Denkanstöße liefern. Im besten Falle vielleicht sogar ein paar Lösungsansätze.

Letztlich bleibt es jedoch nur 'graue Philosophie', wenn wir die Idee dahinter nicht gemeinsam ins Leben tragen.

Das alles hier wird keine wissenschaftliche Abhandlung. Für mich persönlich ist es nicht wesentlich, ob die Asiaten (oder wer auch immer) das früher (oder heute) genauso gesehen haben oder nicht. Für mich ist es egal, ob historisch irgendetwas korrekt ist oder nicht. Mir ist es nicht so wichtig, wo es herkommt, sondern wichtiger, wo es uns hinbringt.

Das Ganze ist ein philosophischer Ansatz, wobei für mich das Wort Philosophie als Synonym steht für „Erklärungsmodell“, „Denkschablone“ oder „Denkanstoß“.

Vielleicht schon zwischendurch, in jedem Falle gegen Ende, werde ich mir größte Mühe geben, dir ein paar Ideen (Lösungsmöglichkeiten) an die Hand zu geben, wie sich die Philosophie auch mit der Lebenspraxis vereinen, sprich: Im Alltag umsetzen lässt. Insgesamt gehen wir gemeinsam einen Weg vom an sich Einfachen zum Komplexen (um zu erklären) und wieder zurück zu einer (neuen) Einfachheit.

In diesem Sinne freue ich mich, wenn du dabei bleibst.



Zen-Geschichte



Ein Zen-Meister wurde gebeten, den Unterschied zwischen Mensch und Tier zu erklären, denn letztendlich besäßen doch beide in gleicher Weise die Buddha-Natur. Der Zen-Meister lächelte: „Gut, ich werde euch den Unterschied zwischen Ratten und Menschen erklären: wenn wir eine Ratte wiederholt in ein Labyrinth mit vier Tunneln setzen und zuvor immer in den vierten Tunnel ein Stück Käse legen, lernt die Ratte schließlich, immer in den vierten Tunnel zu gehen, um an den Käse zu gelangen. Ein Mensch lernt das auch. Du willst Käse, also gehst du in den vierten Tunnel, und dort ist er. Jetzt verlegt aber der große Gott des Lebens nach einer Weile den Käse in einen anderen Tunnel. Die Ratte geht in den vierten Tunnel. Kein Käse im vierten Tunnel. Die Ratte kommt raus. Geht wieder in den vierten Tunnel, kein Käse. Kommt raus. Wieder in den vierten Tunnel. Kein Käse. Kommt raus. Und so weiter. Schließlich hört die Ratte irgendwann auf, in den vierten Tunnel zu gehen und sucht woanders und hier zeigt sich jetzt der Unterschied zwischen Ratten und Menschen: Menschen gehen immer in den vierten Tunnel! Ewig! Menschen sind vom vierten Tunnel 'überzeugt'. Ratten sind von nichts überzeugt; sie interessieren sich für den Käse. Der Mensch aber entwickelt eine Überzeugung: den Glauben an den vierten Tunnel. Der Mensch fängt sehr schnell an, es für richtig zu halten, in den vierten Tunnel zu gehen, – ob Käse drin ist oder nicht. Der Mensch hat lieber recht als seinen Käse! Ihr habt lieber recht, als dass ihr glücklich seid, und um euch und anderen zu beweisen, dass ihr recht habt, rennt ihr seit Jahren immer wieder in vierte Tunneln. Eure Gehirne wollen lieber Recht behalten, als euch glücklich sein lassen. Und genau deshalb habt ihr schon lange keinen Käse mehr bekommen.

(Aus: Marco Aldinger - "Was ist die ewige Wahrheit?" "Geh weiter!")

Das Wichtigste vorab

Ich war lange am überlegen, ob ich es tun soll: Mit der Tür ins Haus fallen? Soll heißen, die Kernaussage meines Buches direkt zu Beginn stellen. Ich habe mich entschlossen, es zu tun. Denn, falls du - warum auch immer - nicht mehr weiterlesen könntest, so habe ich das Wichtigste schon mitgeteilt. Ich werde in den folgenden Kapiteln zwar immer wieder unterschiedliche Blickwinkel auf dieses Thema richten, doch du könntest meinen Grundgedanken notfalls alleine weiter denken.

Stelle dir bitte für einen Moment vor, es gibt tatsächlich einen übergeordneten Kampf zwischen den Mächten von Gut und Böse. Ist es dann nicht ein guter Schachzug, wenn nicht sogar DER Schachzug des Bösen, wenn es dem Guten glaubhaft macht, dass ein Teil von ihm (dem Guten) böse und schlecht ist?

Mit dieser falschen Erkenntnis wird das Gute nämlich einen auf ewig fortwährenden Kampf gegen sich selbst führen und dort seine ganze Kraft und Energie aufreiben und verbrauchen.

And the winner is...

Das Wichtigste ist nämlich, von Anfang an zu verstehen, dass das Gute immer zwei Seiten hat und nur eine Seite, eine Partei, ein Teil für sich alleine, niemals „Das Gute“ sein kann!