Arbeiten mit dem Ming & Xing

Von Bill Palmer M.Sc. ADPT FwSS

Es ist Teil der menschlichen Natur, zu wollen, dass Dinge besser werden. Wir stellen uns vor, was sein könnte, und suchen dann nach einer Möglichkeit, diese Vision zu verwirklichen. Alle Lebewesen suchen nach Lösungen für ihre Probleme; Roberto Kolter hat sogar die Intelligenz von Bakterien und Schleimpilzen dokumentiert[i], die gemeinsam Hindernisse überwinden, um Nahrung zu finden. Aber unsere Spezies hebt diese Fähigkeit auf ein neues Level durch Erfindung um ihrer selbst willen. Dieser Drang, alles zu verbessern und imaginäre Probleme zu lösen, ist sowohl die Quelle unseres erstaunlichen Erfolgs bei der Dominanz des Planeten als auch der Keim unserer möglichen Auslöschung.

Die negative Seite dieses Impulses ist, dass wir uns vorstellen, dass jeder Unbehagen behoben werden sollte. Dies gibt Marketing, Religion und Politik einen Anknüpfungspunkt, um unser Verhalten zu steuern. Sie heben Unvollkommenheiten hervor und behaupten, dass unser Leben verbessert werden könnte, wenn wir ihre Produkte kauften, an ihr Dogma glaubten oder für ihre Partei stimmten.

Aber der Preis für die Menschheit ist, dass wir leicht süchtig nach schnellen Lösungen werden und ständig unzufrieden sind. Dieser unersättliche Zustand führt zu Super-Konsum, ständigem Erwerb von Dingen, die wir nicht brauchen, wenn wir es uns leisten können, und Sehnsucht nach diesen Dingen, wenn wir es nicht können. Dabei überziehen wir den Planeten wie Heuschrecken, entziehen ihm seine Ressourcen und treiben andere Wesen in die Auslöschung. Als Spezies neigen wir dazu, den Zustand zu manifestieren, den der Buddhismus als "die hungrigen Geister[ii]" bezeichnet.

Aber dieses düstere Bild ist nicht die ganze Geschichte. Wir haben auch eine enorme Kapazität für Liebe, Bewusstsein und Mitgefühl. Mein Ziel in diesem Artikel ist es, zu erforschen, wie die Durchführung von Therapie oft den Zustand des hungrigen Geistes beiträgt und verstärkt und zu überlegen, wie die Form der Therapie geändert werden kann, damit sie unsere Fähigkeit zur bewussten Verantwortung unterstützt.

Befreiung unterscheidet sich von Heilung. Befreiung von Unzufriedenheit unterscheidet sich davon, ihre eingebildete Ursache zu beheben. Stellen Sie sich einen mit Wasser überfüllten Beutel vor, so dass die Spannung die Membran zerreißt und Wasser herauszuspritzen beginnt. Es gibt zwei offensichtliche Möglichkeiten, dieses Problem zu beheben. Die erste, die wir vielleicht mit der westlichen Medizin in Verbindung bringen, ist, ein Pflaster auf das Loch zu kleben - aber dann neigt der Druck des Wassers dazu, die Haut an einer anderen Stelle zu spalten. Die zweite, die mehr mit der ostasiatischen Medizin zu tun hat, besteht darin, das Material zu stärken, aus dem der Beutel besteht. Aber im begrenzten Kontext der Therapie kann man nur eine lokale Schwäche erkennen und diese Stelle stärken; das erzeugt tatsächlich mehr Stress auf anderen Bereichen, sodass neue Löcher entstehen.

Das eigentliche Problem ist der Druck des Wassers, den wir in meiner Metapher mit dem Druck der Unzufriedenheit gleichsetzen. Wenn man diesen Stress verringern könnte, dann könnte der Beutel, ohne Veränderung, fest halten ohne Flicken oder Verstärkungen. Sozialer Druck treibt uns dazu, anders sein zu wollen als wir sind. Es ist dieser Wunsch nach Verbesserung über die Grenzen unserer Natur hinaus, der Schaden am Gefüge unseres Seins verursacht.

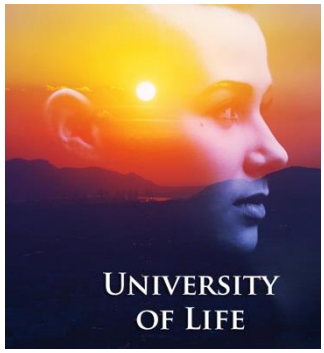
Viele Therapien, einschließlich Shiatsu und Chinesischer Medizin, konzentrieren sich darauf, die Schwachstellen im Gefüge zu stärken. Das ist nachhaltiger als einfach nur die Löcher zu flicken. Weil jedoch der Therapeut der aktive Partner ist, während der Klient relativ passiv ist, perpetuiert die Form der Therapie das zugrunde liegende Problem. Der Klient nimmt den Therapeuten als die Person wahr, die ihn vor seinem Problem rettet, und das verstärkt ihre Tendenz zur Unzufriedenheit; das nächste Mal, wenn sich etwas schlecht anfühlt, werden sie zur Therapie zurückkehren, um es beheben zu lassen. Selbst wenn der Therapeut dem Klienten Übungen für zu Hause vorschlägt, handelt es sich dabei in der Regel eher um Vorschriften als um Erkundungen. Obwohl der Klient aktiv ist, hat er keine Kontrolle über seine Aktivität: Er ist immer noch abhängig von dem Therapeuten, der ihm sagt, was zu tun ist. Auf diese Weise kann Therapie zu einem Konsumprodukt werden, anstatt zu einem Weg der Befreiung und Ermächtigung.

Diese aktive-Experte, passive-Klient-Dynamik ist in der Psychotherapie weniger häufig, weil sie darauf abzielt, dem Klienten durch Introspektion zu helfen. Physische Therapien neigen dazu, einfach deshalb verschreibender zu sein, weil die inneren Abläufe des Körpers dem Bewusstsein weniger zugänglich sind. Energietherapien wie Shiatsu sind für den Klienten noch unzugänglicher, da die meisten Therapeuten eine geheimnisvolle Qi-Diagnose durchführen und eine ebenso unklare Behandlung anbieten. Der Klient hat in dieser Situation keine andere Wahl, als passiv zu sein.

So gibt es im Wesentlichen drei Arten von Therapie: die Behandlung der Symptome (Flicken des Lochs), die Unterstützung der körpereigenen Unterstützungssysteme (Stärkung des Gefüges) und drittens die Verringerung des Drucks der Unzufriedenheit. Dies wird am besten erreicht, indem man dem Klienten hilft, sich aktiv selbst zu erforschen, indem er seine Probleme als wertvolle Informationsquellen nutzt, anstatt zu versuchen, sie loszuwerden. Sowohl die Ostasiatische als auch die Westliche Medizin konzentrieren sich auf die ersten beiden, aber in der modernen Welt wird die dritte Option meist übersehen.

Das ist schade, denn der dritte Weg ist besonders geeignet für Menschen mit chronischen Problemen. Sie haben oft eine Reihe von Therapien ohne Erfolg ausprobiert und suchen nach einem anderen Ansatz, der ihnen hilft, harmonisch mit ihrer Erkrankung zu leben, anstatt einen weiteren Heilungsversuch zu unternehmen. Ich denke auch, dass der dritte Weg die spirituelle Entwicklung der menschlichen Spezies unterstützt, während die ersten beiden Paradigmen dazu neigen, den Zustand der Unzufriedenheit zu unterstützen. Wie können wir also in diesem dritten Modus arbeiten?

Leben als Kurs



Ich habe eine Fantasie. Es ist unwichtig, ob sie wahr ist oder nicht. Sie bietet eine neue Perspektive auf das Leben. Ich träume davon, dass ich, bevor ich geboren wurde, zur Universität des Lebens ging und mir die angebotenen Kurse anschaute. Einer hat mich besonders angesprochen, und ich meldete mich dafür an. Man sagte mir, dass ich für diesen Kurs qualifiziert sei und man mir diese Eltern, diesen Körper, bestimmte Beziehungen sowie die damit verbundenen Probleme und Krankheiten geben würde. Dieses Leben ist mein Kurs!

Aus dieser Perspektive werden Probleme von Hindernissen zu Lektionen. Es hat keinen Sinn, meine Probleme zu heilen oder zu beheben, wenn dies nicht mit dem "Studienplan", den ich bei der Empfängnis erhalten habe, übereinstimmt. Tatsächlich beraubt mich das Beheben meiner Probleme der Möglichkeit zu lernen. Dieser Ansatz spiegelt die Prinzipien des chinesischen Systems "Interne Alchemie" (內丹 - Nei Dan) wider, das sich auf die Kultivierung von Xing (性) und Ming (命) konzentriert. Diese Konzepte sind Aspekte unserer zugrunde liegenden Natur, und Neidan betont die Verfeinerung und Auseinandersetzung mit dem, was wir sind, anstatt zu versuchen, uns zu ändern.

Die oberflächlichste Übersetzung ist, dass Xing unser angeborener Charakter und Ming unser vorherbestimmtes Schicksal ist. Im mittelalterlichen chinesischen Weltbild wurden diese von den Göttern gegeben und konnten nur durch göttliches Eingreifen geändert werden. Die ältesten medizinischen Texte[iii,iv] legen nahe, dass das Arbeiten mit Qi nicht effektiv sein wird, es sei denn, man berücksichtigt sowohl Xing als auch Ming. In dieser Bedeutungsebene bilden sie eine festgelegte Landschaft, die die Stärken und Schwächen eines Individuums vorbestimmt. Das bedeutet, dass der Versuch, die Aktivität von Qi auszugleichen, oft das Ziel ostasiatischer Therapien ist, zum Scheitern verurteilt sein könnte, weil ihre festgelegte Landschaft sie in eine andere Richtung drängt.

Das Xing spüren

Chinesische Wörter sind mehrdimensional und haben je nach Kontext viele Bedeutungsebenen. Eine tiefere Bedeutung von Xing und Ming ist weniger festgelegt und relevanter für explorative Therapie. Das Zeichen für Xing kombiniert Herz und Leben und bedeutet daher die Richtung, zu der das Herz gezogen wird. Das Ming wird als der durch diese Richtung entstandene Lebensweg gesehen und hat die Bedeutung einer Berufung oder eines Berufs[v]. Meine Fantasie von der Universität des Lebens passt zu dieser Interpretation, und ich finde diese Bedeutung am nützlichsten, wenn ich mit Klienten arbeite, die mit chronischen Beschwerden oder den Problemen von Jugend und Alter kämpfen.

Wenn wir jung sind, setzen uns Freunde, Medien und Eltern unter Druck, uns ihrer Weltanschauung anzupassen, die mit unserem Xing in Konflikt geraten kann. Wir können leicht den Weg verlieren und ohne inneren Sinn für Richtung werden. Emotionen wie Glück und Verlangen können uns vom Weg abbringen, weil sie durch äußere Drücke geprägt sind. Im Gegensatz dazu ist der Körper nicht an anderen Menschen interessiert und indem wir

lernen, auf seine Botschaften zu hören, können wir das Xing spüren. Der wesentliche Punkt ist, dass wir immer ein Gefühl der Entmutigung oder Kontraktion verspüren, wenn wir von unserem Herzpfad abkommen. Indem wir lernen, diese tiefen, aber subtilen Empfindungen zu erkennen, können wir feststellen, wann wir mit dem Xing im Einklang sind.

Der Wunsch, chronische Zustände zu beheben, kann oft zu einer Besessenheit werden, die uns von unserem Herzpfad abbringt. Wir treffen nie die Herausforderung des Zustands und die Lektionen, die wir daraus lernen können. Wenn wir es jedoch umarmen und wertschätzen, kann die Schwierigkeit unsere Seele härten und den Geist stärken. Dies ist der Pfad des Ming: Herausforderungen annehmen und unserem Herzpfad folgen. Eine Klientin namens Claire mit einem Gehirntumor lehrte mich, auf diese Weise zu arbeiten. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, dass sie nur noch wenige Monate zu leben hatte, aber die Aussicht auf den Tod hatte sie in einen Zustand der Lebendigkeit versetzt, den sie noch nie zuvor erlebt hatte. Sie kam zu mir, nicht um den Krebs zu heilen, sondern um "ihr zu helfen, so lange sie noch lebte, vollkommen lebendig zu bleiben".

Claire's Hauptproblem war die Angst, die ihr Gefühl der Lebendigkeit negierte. Ich bat sie zuerst, zu spüren, welche Teile des Körpers auf die Angst reagierten. Wir untersuchten, wie sie in die Organe atmen konnte, die diesen Körperteil unterlegen. Dieses Organatmen gibt ein Gefühl der inneren Expansion, das entspannt und offen ist, im Gegensatz zum muskulären Atmen, das ein Gefühl der Kontraktion beibehält. Sie lernte bald, in ihrem Körper zu spüren, wo sie Angst fühlte und diese Atemtechnik zu nutzen, um sich auszudehnen statt zu kontrahieren, sodass sie den Schwierigkeiten ihres Zustands mit einer offenen, positiven Haltung begegnete. Als Nebeneffekt berichtete sie, dass ihre Freunde aufhörten, sie als krank zu behandeln. In nur wenigen Sitzungen stellte sie fest, dass sie ohne meine Unterstützung auskam, und ich sah sie nur alle zwei Monate oder so für eine Auffrischung. Der Krebs verschwand nicht, aber sie schätzte ihn wegen der Lebensqualität, die er ihr gab, und vielleicht wegen dieser Einstellung genoss Claire das Leben noch neun weitere Jahre.

Selbstmitgefühl entwickeln

Wenn wir unsere Probleme als Entwicklungsmöglichkeiten umdeuten können, können wir zurückblicken und die Stärken und Fähigkeiten sehen, die uns unser Zustand gegeben hat. Das Fühlen, wenn wir auf unserem Herzpfad sind, und das Treffen von Hindernissen als Lektionen, die gelernt werden müssen, gibt uns einen Sinn, der die tiefere Bedeutung von Ming ist. Dies zeigt sich im chinesischen Zeichen, das die Konnotation des Erzählens, Rufens oder Anweisens eines Embryos hat, was er in seinem zukünftigen Leben tun soll.

Xing kann zu jeder Lebensphase gespürt werden, indem man bemerkt, was uns lebendig fühlen lässt. Ming wird jedoch meistens erst später verstanden, wenn wir zurückblicken und sehen, was wir aus unserem Leben gemacht haben. Erik Eriksson beschreibt die menschliche Entwicklung als eine Reihe von Herausforderungen[vi], die jeweils eine Fähigkeit lehren. Er identifiziert die Herausforderung des Alters als "Ego-Integration", was bedeutet, alle Ereignisse unseres Lebens

gleich zu akzeptieren und so Sinn in unserer Existenz zu finden. Die Haupt Hindernisse für diesen Prozess sind Reue.

Es ist schwierig, Reue loszulassen. Aber es ist möglich, unsere Sicht darauf umzudeuten und Mitgefühl für unser vergangenes Selbst zu entwickeln. Ich finde es einfacher, dieses Selbstmitgefühl durch unsere Einstellung zu unserem Körper als zu unserem vergangenen Verhalten zu lernen. Zum Beispiel betrachten wir oft verspannte Muskeln als Problem, versuchen, sie zu dehnen, beschweren uns über sie oder lassen uns massieren, um sie zu entspannen.

Aber der Zweck von Muskelverspannungen ist oft Schutz; einen verletzlichen Teil des Körpers davon abzuhalten, sich zu bewegen. Wir können dies wertschätzen, auch wenn der Schutz nicht mehr benötigt wird. Praktisch können wir dies tun, indem wir den Muskel bewusst weiter verdichten. Dies wird nicht als Methode gemacht, den Muskel zum Entspannen zu überlisten, sondern als eine Art zu sagen, dass wir mit ihm gehen und seine positiven Funktionen schätzen. Wenn wir einmal gelernt haben, physische Probleme so umzudeuten, ist es einfacher, den gleichen Prozess auf die Dinge anzuwenden, die wir in unserer Vergangenheit bedauern, sie als Lektionen zu schätzen, die Teil unseres Lebenswegs sind, oder einfach als Wege, wie wir zu der Zeit überlebt haben.

Auf dieser Ebene löst das Kultivieren von Xing und Ming den Zustand der Unzufriedenheit, indem es dem Leben Sinn gibt. In unserer Metapher vom Wasser in der Tasche reduziert dies den Druck, sodass die Tasche das Wasser ohne Veränderung halten kann.

Alles ist das Spiel des Dharmakaya

Es gibt eine noch tiefere Bedeutung der Worte Xing und Ming, die der Philosophie und Praxis von Dzogchen (Tibetisch für "Große Vollkommenheit") zugrunde liegt, die ich bei Chögyal Namkhai Norbu studiert habe und die das Zentrum meiner persönlichen Praxis bildet.

Mehrere Physiker[vii] und Philosophen[viii] schlagen vor, dass das Bewusstsein ein fundamentaler Teil des Stoffes der Realität ist. Donald Hoffmann liefert in seinem Buch "The Case Against Reality[ix]" experimentelle Beweise dafür, dass die materielle Realität eine Konstruktion des Bewusstseins ist, anstatt etwas, das das Bewusstsein passiv wahrnimmt. Daher schlägt er vor, das Bewusstsein als grundlegend anzusehen, anstatt zu versuchen zu verstehen, wie es aus Materie entstehen kann. Aus dieser Perspektive ist jede Manifestation eine Schöpfung dieses universellen Zustands.

Aus dieser Perspektive bin ich das Universum, das sich als Individuum manifestiert, um zu lernen oder einfach nur zu spielen. Ich gehe nicht zur Universität des Lebens, um einen Kurs zu lernen, meine Individualität ist das Bewusstsein, das seinen eigenen Kurs schafft. Namkhai Norbu zitierte oft ein Dzogchen-Sprichwort: „Alle Manifestation ist das Spiel des Dharmakaya[x]“. In

der buddhistischen Philosophie ist Dharmakaya (auf Sanskrit "Wahrheits-Körper") das universelle Bewusstsein. Li Daochun und andere Neidan-Autoren identifizieren Dharmakaya mit Ming[iii], und Xing ist die kreative Absicht dieses universellen Zustands. Aus dieser universellen Sicht gibt es keine Unzufriedenheit, jede Manifestation ist Teil des Spiels des Universums und durch das Spiel lernt es.

Bill & Teresa veranstalten einen fünftägigen Wohnkurs zum Thema "Arbeiten mit dem Ming" vom 7. bis 12. April 2024. Die meisten ihrer anderen Kurse weltweit im Jahr 2024 haben dasselbe Thema. Weitere Details finden Sie unter www.seed.org.

---

[i] Rennie J (13. November 2017). "Die wunderbare Intelligenz von Bakterien und anderen Mikroben". *Quanta Magazin*

[ii] Irmgard Schögl. Der Zen-Weg. Das Zen-Zentrum 1987

[iii] Kommentar zum Spiegel für die Zusammenstellung der Medizin: Ein Werk aus dem vierzehnten Jahrhundert über taoistische innere Alchemie) von Wang Jie (Autor), Fabrizio Pregadio (Übersetzer)

[iv] Kommentar zum Shen Nong Bencao Jing, Kursnotizen aus meinem Studium in China.

Die Materia Medica des göttlichen Bauern ist ein 2000 Jahre altes Buch, in dem die gesamte chinesische Kräutermedizin beschrieben ist. Die Aussage, "dass keines der pflanzlichen Heilmittel wirksam ist, wenn es nicht mit dem Xing und Ming des Menschen in Einklang steht", stammt aus einem der Kommentare zu diesem alten Buch.

[v] XingMing - die Natur und das Schicksal des Menschen - Elizabeth Rochat de la Vallée - TCM Akademie

[vi] Erikson E. H. (1982). *Der abgeschlossene Lebenszyklus*. New York: W.W. Norton & Company

[vii] z.B. On the place of qualia in a relational universe von Lee Smolin, Perimeter Institute for Theoretical Physics

[viii] z.B. Galileo's Error von Philip Goff, Penguin RIDER

[ix] The Case against Reality - Donald Hoffmann. Penguin 2019

[x] Dzogchen-Ansicht des tantrischen Ngöndro - Eine Lehre von Düdjom Rinpoche: https://www.aroencyclopaedia.org/shared/text/n/ngondro_ar_03_dudjom_eng.php