

Grundgedanken der daoistischen Inneren Alchemie:

1. Einheit – Zweiheit – Vielheit:

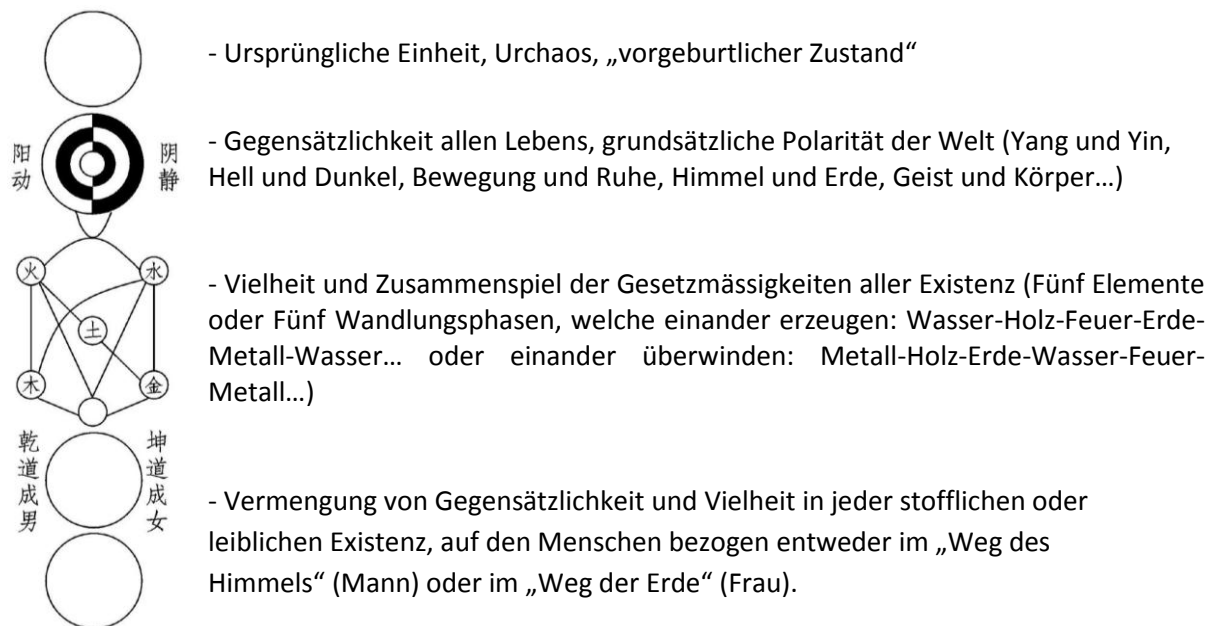


Bild: „Abbildung des Taiji“ von Zhou Dunyi (1017–1073)

2. Gesetzmässigkeiten (Kausale Bedingtheit) der Existenz:

Die Fünf Elemente (oder Fünf Wandlungsphasen) sind die Gesetzmässigkeiten im großen Lauf der Dinge: Die physikalischen, physischen und psychischen Gesetze, in deren Netzen wir uns bewegen (Abhängigkeit von Materie, vom Körper, von psychischen Umständen und Einflüssen).

Daher sind die Wandlungsphasen zu verstehen als

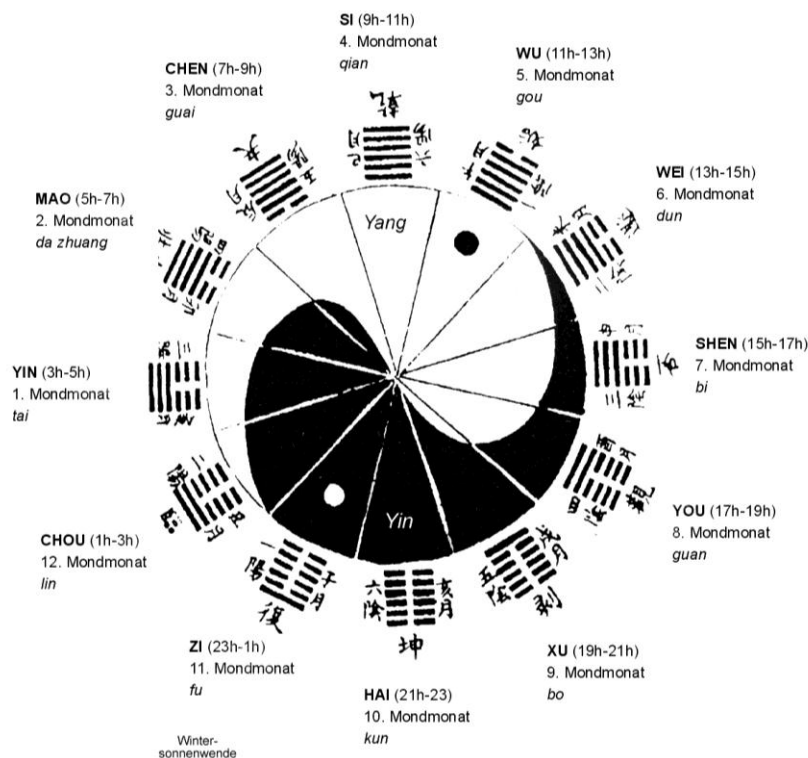
- Materie, insbesondere aber auch die Gesetze der Materie: Das Auflodern des Feurigen („Feuer“), das Niedersinken des Flüssigen („Wasser“), das Ausbreiten des Wachstums („Holz“) etc.
- Körperlichkeit, insbesondere die Zusammenhänge im Körper: Der Blutaufbau durch die Leber („Holz“), das Verdauen aller Nahrung durch Magen/Milz („Erde“), das Ausscheiden von Flüssigkeit durch die Nieren („Wasser“) etc.
- Psyche, insbesondere die Zusammenhänge von Psyche und Körper: Das Cholerische der Leber („Holz fängt Feuer“), die „Freude im Herzen“ („Feuer“) etc. In der TCM-Lehre geht Angst an die Nieren, Trauer greift die Lunge an, Wut die Leber, übermässige Freude das Herz, übermässiges Grübeln den Magen. In diesen Zusammenhängen werden psychosomatische Krankheiten verortet.

Diese Gesetzmässigkeit der Welt, die in der Natur („Himmel“) und im Menschen bestimmend sind, illustrieren auf ihre Weise die buddhistische Idee, dass alle Existenz kausal bedingt ist.

Der menschliche Körper ist ein kleiner Kosmos für sich: Himmel und Erde entsprechen im Menschen Kopf und Rumpf, die physischen/psychischen/energetischen Abläufe im Menschen entsprechen den Kreisläufen (Wetter, Jahreszeiten etc.) in der Natur.

3. Das Sein aus dem Nichts

Der kausale Kreislauf des Lebens ist der des Geborenwerdens und des Sterbens, aus dem Nichts ins Nichts. „Nichts“ wird verstanden als Zeitpunkt ohne Leben, wie die Winterruhe oder die Mitternacht. Genau in diesem Punkt jedoch liegt aus daoistischer Sicht das grösste Geheimnis des Lebens, da hier das Leben keimt, das „Sein aus dem Nichts“ (Laozi) entsteht, die Auferstehung in der Auslöschung stattfindet. In der Darstellung steht der rein schwarze Abschnitt zuunterst für die Auslöschung des Lebens, links davon der darauffolgende „erste Keim der Lebenskraft“ (weißer Punkt) im Nichts (schwarze Fläche). Von hier aus nimmt das Leben im Uhrzeigersinn seinen Lauf bis zum neuerlichen Eingehen ins Nichts.



Die daoistische Alchemie versucht nun, diesen springenden Punkt zu erfassen, „dem Himmel das Geheimnis des Lebens zu entreissen“ und zu nutzen. In der Äusseren Alchemie wurde bis etwa ins 10. Jahrhundert ausgiebig mit Quecksilber, Blei und anderen Stoffen experimentiert, in der Hoffnung ein „Elixier der Unsterblichkeit“ herzustellen, was zahlreiche Todesfälle durch Vergiftung schließlich zu sehr in Frage stellten, als dass man noch ernsthaft an dieser Idee hätte festhalten können.

In der Inneren Alchemie, auf die sich der Fokus in der Folge verlagerte, wird versucht, die inneren Kreisläufe von Körper und Geist/Psyché so zu beeinflussen, dass die polaren Gegensätze (Feuer und Wasser, Herz/Geist und Nieren/Körper) ins Gleichgewicht kommen und damit an einen Ruhepunkt gelangen, der demjenigen der Auslöschung/Auferstehung gleichkommt. Daher kommt der Meditation im Daoismus eine wichtige Rolle zu, da hierin ein Zustand der völligen Ruhe, eine Art künstlicher Regenerationsschlaf erreicht werden kann.

4. Umkehrung des natürlichen Kreislaufs

Die Innere Alchemie versucht nun, den natürlichen Kreislauf, der ja in Verfall und Tod führt, umzukehren, d.h. in den Nullpunkt der Regeneration zurückzuführen: Die Vielheit zurück in die Zweiheit und die Zweiheit in die Einheit. Fast genau dieselbe Idee der Umkehrung findet sich übrigens auch in der europäischen Alchemie (vgl. C. G. Jung, *Psychologie der Übertragung*).

In der daoistischen Literatur nennt sich das „Sublimierung der Stofflichkeit zu Energie“, darauf folgt die „Sublimierung der Energie zu Geist“ und letztlich die „Auflösung des Geistes im Nichts“, was der buddhistischen Vorstellung vom Eingehen ins Nirvana gleichgesetzt wird. Von tatsächlicher Verflüchtigung des Körpers oder dem Austreten des Geistes aus dem Körper wird in allen Schriften zum Thema berichtet, kann jedoch schwer wissenschaftlich verifiziert werden, da es ja Erfahrung und langjährige Übung voraussetzt und nicht allein theoretische Beschäftigung.

Bestimmte Meditationstechniken beinhalten die Arbeit an den energetischen Kreisläufen im Körper, was im Chinesischen als Qigong („Energie-Übung“ oder „Arbeit mit dem Qi“) bezeichnet wird. Man kann sich das vorstellen als eine Art bewusste Lenkung der energetischen Ströme im Körper. Konkret wird dies vor allem über Atemregulierung und gerichtete Konzentration bewirkt.

Da diese Übungen unter Umständen starke Eingriffe in die natürlichen (unbewussten) Kreisläufe der Körperfunktionen mit sich ziehen, können dieselben entweder – im positiven Falle – erheblich gesteigert werden (bis zu starker Bewusstseinsweiterung, Heilung von Krankheiten, Verjüngung, Reduktion oder im Extremfall Ausschalten körperlicher Grundbedürfnisse), oder – bei unangebrachter Handhabung – die körperlichen und psychischen Kreisläufe durcheinanderbringen, was ernsthafte psychosomatische Störungen bis hin zur Psychose zur Folge haben kann.

Im Chinesischen nennt sich dieses Symptom „ins Feuer laufen und in einen Dämon eingehen“ (auf Deutsch heute als „Qigong-induzierte Psychose“ bekannt). Davor wird in allen klassischen Schriften zum Thema gewarnt und zur Vorbeugung auf die Wichtigkeit eines „wahren Meisters“ hingewiesen, einer Person also, die langjährige Erfahrung mit der Sache hat und einen Übenden im Falle solcher Probleme frühzeitig auffangen und anleiten kann.

Es ist also eine Art innere Körperarbeit, die im besten Fall zur „Erleuchtung“ (große Bewusstseinsweiterung), im schlimmsten Fall in den „Wahnsinn“ (Abgleiten in unkontrollierbare Bereiche des Unbewussten) führen kann. Was den Unterschied ausmacht, ist m.E. der in klassischen Schriften vielbeschworene „Rechte Weg“, d.h. insbesondere das Vermeiden von „Anhaftung“ an bestimmte Empfindungen oder Halluzinationen („Abwege“) oder an Ich-bezogene Gefühle wie Größenwahn („Dämonen“) etc.

5. Innere Alchemie in der *Reise in den Westen*

Dem chinesischen Klassiker *Reise in den Westen* liegen auf einer tieferen Ebene diese Ideen zugrunde, sind aber zu einer so vielschichtigen, phantastisch-realistischen Geschichte ausgearbeitet, dass sie sich ebenso gut auf der Ebene eines lustigen und abenteuerlichen Märchens lesen lässt. In der Tat wurde (und wird) das Werk über die Jahrhunderte hinweg immer wieder zum einen als „Kindermärchen“, zum anderen als „Heilige Schrift“ bezeichnet und dementsprechend kontrovers interpretiert.

Aus daoistischer Sicht stehen die fünf Pilgernden für die Fünf Wandlungsphasen, die Dämonen als anzugehende Probleme, der Westen als angestrebter Zustand der Erleuchtung, die Reise als „Rechter Weg“).