

CHENG HSIN

– Eine offene Einladung –



*„All diese Dinge sind schwer in Worte zu fassen.
Wenn Jemand etwas einen Namen gibt und dann an diesem Namen festhält, wird er die wahre Bedeutung übersehen.
Wenn jedoch kein Name vergeben wird, schwebt er im leeren Raum und erreicht keine Achtsamkeit.“*

– Chozan Shissai - Meister der Schwertkampfkunst, Japan 1728

[Deutsche Übersetzung von Markus Herberholt 02/2014 – www.chenghsin-koeln.de]

[Inhalte von www.chenghsin.com ©1975-2010 Peter Ralston. Alle Rechte vorbehalten.]

Inhaltsverzeichnis

Orientierung.....	4
Zen-Bewusstsein und mühelose Stärke.....	4
Was ist Cheng Hsin?.....	5
Grundpfeiler-Prinzipien.....	6
Ehrlichkeit.....	6
Nicht-Wissen und Hinterfragen.....	7
Bodenständige Offenheit.....	7
Direktes und authentisches Erleben.....	7
Geist und Essenz.....	8
Der Geist des Cheng Hsin.....	8
Die Essenz des Cheng Hsin.....	9
Bestrebungen und Ziele.....	10
Das Design des Cheng Hsin Studiums.....	10
Eine optimale Trainingsgrundlage.....	11
Mit dem Körper arbeiten.....	11
Die Prinzipien eines mühelos effektiven Körper-Seins.....	11
Interaktion, Beziehung, Fertigkeit und Kampfkunst.....	12
Die Prinzipien effektiver Interaktion.....	12
Ziele für Interaktion, Fertigkeit und Kampfkunst.....	13
Mit Bewusstsein arbeiten.....	14
Verstand untersuchen.....	15
Zen-Bewusstsein durch Kontemplation entwickeln.....	15
Einige Ziele in unserem ontologischen Bestreben.....	15
Persönliche Transformation.....	16
Neuen Möglichkeiten gegenüber öffnen.....	16
Der Begründer.....	18
Wer ist Peter Ralston?.....	18
Ursprünge – Interview, 1978.....	19
Die Anfänge.....	19
Eine neue Richtung.....	19
Einige Jahre später.....	19
Durchbruch.....	20
Neue Fähigkeiten.....	21
Mehr Kontemplation.....	22
Mehr neue Fähigkeiten.....	23
Die Weltmeisterschaft.....	23
Eine einfache Nachricht.....	23
Die Künste des Cheng Hsin.....	25
Die Kunst ein Körper zu sein.....	25
Die Prinzipien eines mühelos effektiven Körper-Seins.....	26
Zen Körper-Sein.....	27
Körper-Sein e-Kurs.....	28
Die Kunst der mühelosen Kraft.....	29
Erschaffen um die intrinsische Natur und Quelle der Kraft zu offenbaren.....	29
An Meisterschaft ausgerichtet.....	29
Zum Spaß gemacht.....	30
Fortschritt machen.....	30
Für ein tiefes transformatives Lernen erschaffen.....	30

Direkt auf das Herz von allem gerichtet.....	30
Die Erschaffung des Cheng Hsin T'ui Shou (Die Kunst der mühelosen Kraft), Interview.....	31
Bewusstsein.....	36
Der Begründer – über Bewusstsein.....	36
Die Kunst der Kontemplation.....	38
Die Kunst des erfahrbaren Untersuchens.....	40
Erkundungen in den ontologischen Workshops.....	41
Persönliche Transformation.....	42
Verstand und Bewusstsein.....	42
Körper-Sein und gewandte Beziehung.....	42
Das Lehrling Programm.....	43
Andere Wege.....	43

Orientierung

Zen-Bewusstsein und mühelose Stärke

Cheng Hsin wurde vom Weltklasse-Kampfkünstler Peter Ralston entwickelt. In der Kunst geht es grundsätzlich um zwei Dinge: Bewusstsein und Fertigkeit¹.

Diese zwei Bereiche des Studiums ergänzen sich gegenseitig – das eine bringt Einsicht und Durchbruch, das andere liefert bodenständige Rückmeldung und kraftvolle Gelegenheiten Wahrnehmungs- und körperliche Fertigkeit zu trainieren. Tiefes eintauchen in das ausgewogene und umfassende Training von Verstand und Körper setzt eine Kettenreaktion in Gang, die jede Facette des Selbst und des Lebens verwandeln kann.

Das Ziel unserer Bewusstseinsarbeit ist im eigenen Erleben den Verstand, das Selbst und das Leben bis auf den Grund zu durchdringen. Das Ziel der Kampfkunst orientiert sich daran das Cheng Hsin Körper-Sein² und die Kunst der „Mühelosen Kraft“³ – die Fähigkeit, durch das Nutzen einer intelligenten Feinfühligkeit, effektiv zu interagieren, anstatt roher reaktiver Kraft – zu entwickeln.

Was immer das Training ist und ganz gleich ob der Fokus auf Bewusstsein oder Beziehungsfertigkeiten liegt, alle Arbeit im Cheng Hsin richtet sich an dem Entdecken von Wahrheit und Effektivität aus.

Wahre Wegbereiter sind der Definition nach ihrer Zeit voraus. Demnach bleiben sie größtenteils unerkannt, mit Ausnahme weniger. Wer von uns hätte sich nicht gewünscht Bruce Lee zu treffen, in einer Sitzung mit Carl Jung zu sitzen, oder mit Henry David Thoreau durch die Wälder zu streifen?

Zu spät dafür. Allerdings nicht zu spät um auf Peter Ralston aufmerksam zu werden. Seine Kreativität, Hingabe und Klarheit scheint durch seine Lehre, wenn er von höheren Prinzipien aus direktem Erleben und durchdringender Einsicht spricht.

Ein hervorragender Kampfkünstler und fürsorglicher Lehrer, er war auf dem Gipfel und badete in den tiefgründigen Quellen des Seins. Seine Einsichten sprechen zu uns allen.

– Dan Millman - Autor, *Der Pfad des friedvollen Kriegers*

-
- 1 Skill im englischen. – Zur Unterscheidung wird in dem Text folgend übersetzt: „ability - Fähigkeit“ und „skill – Fertigkeit“
 - 2 Body-Being – Körper-Sein, ein Training das auf das Studium des offensichtlichen basiert. Strukturell und funktional natürliche Ausrichtung der Gelenke, des Körpers und des Geistes. Ebenso das berücksichtigen und bewusst machen von Gravitation und 3D-Räumlichkeit und deren Wahrnehmung. Alles in Bezug auf den eigenen Körper und der Ausweitung dieses Bewusstseins auf „Andere“ (Personen/Objekte, alles was nicht-Ich ist).
 - 3 Effortless Power im englischen – mühelose Kraft

Was ist Cheng Hsin?



Die chinesischen Zeichen Cheng und Hsin („cheng schin“ ausgesprochen) geben uns Bilder die die Natur von „Wahrheit“ und „Sein“ ausdrücken – ein angemessener Ausdruck für eine Arbeit, die eine Erhöhung von Bewusstsein auf allen Ebenen des „Seins“ beinhaltet.

Cheng Hsin wurde von Peter Ralston 1975 gegründet und basiert auf auf zwei Studienbereiche, den der Interaktion im Kampf und dem offenen Nachforschen den kontemplative Disziplinen bieten. Nachdem Peter Ralston tiefe Durchbrüche im Bewusstsein gemacht hatte, nahm er an einer Vollkontakt Weltmeisterschaft in China teil und gewann. Es war das erste mal, dass ein nicht-Asiat siegte.

Sein Ziel war einen kraftvollen Beweis für die Effektivität dessen was er lehrte und teilte – die einmalige Sammlung seiner Arbeit, als Cheng Hsin bekannt, die das Studium von Bewusstsein, Kampfkunst, Fähigkeit, Fertigkeit und Meisterschaft zusammen bringt – zu schaffen.

Zen-Bewusstsein lenkt unseren Fokus jenseits unserer für gültig erklärten Realität, während Kampfkunst Bereiche neuer Möglichkeiten bietet um Kraft und Fertigkeiten zu entwickeln sowie deren Anwendung in verschiedene Bereiche.

Der fortwährende im Hintergrund mitschwingende Zweck ist mehr über uns Selbst und das Leben zu lernen; zu beobachten wie unser Verstand, unsere Emotionen und Körper gegenwärtig funktionieren; sowie neue, effektivere und befreiende Möglichkeiten in der Art unseres Denken, Fühlen, Bewegen und Interagieren zu entdecken.

Wenn wir diese Betrachtungen als Ganzes annehmen, sprechen wir von dem ganzen Ereignis, in dem wir erscheinen und leben. Um solch eine grundlegende und all-inbegriffene Betrachtung anzugehen und zu studieren brauchen wir eine zweckgerichtete und Multi-dimensionale Forschung, bodenständig in dem was nahe liegt und doch offen gegenüber Möglichkeiten die jenseits unserer Überzeugungen und Annahmen liegen. Das ist das Cheng Hsin Bestreben.

Da wir keinen wichtigen Aspekt unseres eigenen Ereignisses von dem wer wir sind auslassen, noch die offensichtlichen Bereiche in denen wir erscheinen und Leben verleugnen wollen, wurden voneinander unterschiedliche Bereiche des Studiums entwickelt.

Jeder Bereich des Studiums bzw. der Arbeit von Cheng Hsin ist erschaffen um ein wesentlicher Teil der ganzen Untersuchung zu sein. Jeder Teil bestärkt den anderen, erlaubt Wachstum und Durchbrüche in Bereichen, die einzeln für sich selbst betrachtet, angegangen oder entwickelt, nicht möglich wären.

In dem Studium des Körper-Sein werden Körper-Achtsamkeit, Struktur und Design, sowie dem annähern an mühelosem-effektiv-sein angesprochen.

In dem Bezugs- und Kampfkunst Studium sprechen wir Fähigkeit und funktionale Beziehung sowie Interaktion und die Prinzipien auf denen sie basieren an.

In dem Bewusstsein-Studium betrachten wir den „Verstand/Geist“⁴, unser mental-emotionales

4 Der englische Begriff „Mind“ ist allumfassender als die deutschen Begriffe Verstand oder Geist, demnach wird

Konstrukt, die Prinzipien und die Natur von „Verstand/Geist“ sowie das ganze Ereignis von Sein.

Wir blicken in Metaphysik, Psyche, Bewegung, Ontologie, Prinzipien und Design – jeden Zugang der unsere Untersuchung in dem was wirklich vor sich geht bestärkt.

In den Jahrzehnten seit der Gründung hat sich beträchtliches an Kommunikation und Arbeit entwickelt. Alles davon teilt eine einmalige Tiefe und Charakter. Wir tun unser bestes dies mit dieser Seite mitzuteilen. In „Grundpfeiler-Prinzipien“ sowie „Geist und Essenz“ geht es darum einen Einblick in den Charakter und der Tiefe dieser Arbeit zu bekommen. „Bestrebungen und Ziele“ gibt einen Überblick über spezielle Übungen.

Grundpfeiler-Prinzipien

Diese Arbeit basiert auf vier wesentliche Unterscheidungen die weder moralisch noch willkürlich sind. Sie scheinen das zu spiegeln was einfach so ist und verkörpern das Herzstück der Arbeit in „Geist und Essenz“ sowie den „Bestrebungen und Zielen“ des Cheng Hsin.

Diese vier grundlegenden Unterscheidungen legen das Fundament für wahre Untersuchungen. Tatsächlich sind es alle Unterscheidungen in dem selben Unterfangen oder Nachgehen und fungieren als Grundpfeiler für dieses Unternehmen – Ehrlichkeit⁵, Nicht-Wissen⁶ und Hinterfragen, bodenständige Offenheit⁷, und authentisches Erleben⁸.

Ehrlichkeit

Ehrlichkeit bedeutet die Wahrheit sprechen, nicht nur anderen sondern auch Dir selbst gegenüber.

Diese Unterscheidung geht weit jenseits der üblichen Nutzung des Wortes zu einem wesentlichen und wahren Erleben so „abgrundtief“ ehrlich wie möglich zu sein. In dieser Unterscheidung finden wir unsere übliche Tendenz nicht solch eine kraftvolle Ehrlichkeit zu leben – wir manipulieren unser eigenes Denken und Empfinden. Unser Erleben ist so sehr durch unsere Glaubenssätze, Ängste und Bestrebungen beeinflusst, dass wir uns nicht darauf verlassen können, dass sich darin ohne Aufwand die Wahrheit spiegelt.

Wir müssen ein gewissenhaftes erforschen der Wahrheit allem gegenüber was sich präsentiert aufrecht halten – angefangen von unserer Idee wie etwas funktioniert bis zu der Natur von Beziehung und Kommunikation. Es scheint, dass direkte und ehrliche Kommunikation zu kraftvollen Interaktionen und Beziehungen führt. Was tatsächlich so ist, ist bereits so. Wir fangen daran teilzunehmen an, wenn wir mit uns selbst und anderen ehrlich sind.

kontextbezogen Verstand oder Geist benutzt, ggf. beides wie in diesem Fall.

5 Honesty – Ehrlichkeit

6 Not-Knowing – nicht-Wissen

7 Grounded openness – bodenständige Offenheit

8 Authentic experience – authentisches Erleben

Nicht-Wissen und Hinterfragen

Paradox und Verwirrung sind die Wächter der Wahrheit.

Die Wahrheit wird oft an unerwarteten Orten gefunden. Wie können wir die Wahrheit erleben, wenn wir nicht allen Möglichkeiten gegenüber offen sind? Wie können wir etwas hinterfragen oder uns über etwas fragend wundern, ohne uns selbst vorab zu erlauben im Nicht-Wissen zu sein? Ohne die Kraft des Fragens besteht nur Wissen. Wenn nur Wissen besteht entsteht kein Fragen und somit kein Wachstum, keine Rätsel, kein Lernen, keine Entdeckung, keine Einsicht und kein erleben vom authentischen „Sein“.

Bodenständige Offenheit

Wir streben danach diese zwei grundlegende Prinzipien im Gleichgewicht zu halten.

Bodenständig zu sein bedeutet echt zu sein, sich etwas hinzugeben, Klarheit zu haben und auf soliden und authentischen Einsichten sowie effektiven Unterscheidungen zu stehen.

Offen zu sein bedeutet frei, unvoreingenommen, unbeklemmt und kreativ zu sein. Durchbrüche haben, drastische Möglichkeiten in Erwägung ziehen und das Paradox zu umarmen.

Die Gefahren von Bodenständigkeit ohne Offenheit sind u.a.

- eine Unfähigkeit zu lernen
- dogmatisch oder engstirnig werden
- sich in einem Glaubenssystem zu verfangen oder stecken zu bleiben
- niemals die eigenen Meinungen infragestellen
- Unfähigkeit die eigenen Lügen zu entdecken
- keine Durchbrüche zu haben
- keine Transformation

Die Gefahren von Offenheit ohne Bodenständigkeit sind u.a.

- oberflächlich werden
- abstrakt sein, über-intellektualisieren
- Fantasien oder Ideen als etwas wahres annehmen bzw. als ob Du sie als echt erlebt hättest
- nicht in der Lage zu sein das über das Du sprichst zu demonstrieren
- nicht in der Lage zu sein Deine Philosophie zu „leben“
- lediglich an Dinge glauben als sie Dir selbst zu beweisen
- verwirrt oder unbeständig sein und kein Boden unter Füßen haben
- keiner Sache hingegeben zu sein

Wie Du deutlich sehen kannst zeigt sich das Thema des balancieren der Bodenständigkeit und der Offenheit in jeder Form und Dimension unseres Lebens und Bestrebung. Der Sinn dieser Wachsamkeit in den Unterscheidungen liegt darin unsere Untersuchungen so real, echt und weitreichend wie möglich zu gestalten.

Direktes und authentisches Erleben

Wir sind der Möglichkeit gegenüber offen, dass wir etwas direkt Erleben können.

Das ist die Möglichkeit, dass wir – ohne Glauben, Wissen, Vermutungen, Interpretationen, oder Hörensagen – die Wahrheit von etwas fern ab von Subjektivität erleben können.

Übereinstimmend mit unserer Hingabe uns direkt der Wahrheit, ganz gleich was es ist, bewusst zu werden, tun wir unser bestes, das für uns authentischste und ehrlichste Erleben, das wir haben können, zu haben. – Im Gegensatz dazu: lediglich etwas glauben oder eine Idee haben, wie etwas sein könnte oder müsste.

Da Offenheit und Hinterfragen einer wahren Forschung immer innewohnen, steht diese Unterscheidung eher für eine „Richtung“ in die gegangen, als ein „Ort“ an dem gestoppt wird. Das legt nahe, dass wir an den Rand unseres gegenwärtig möglichen Erlebens gekommen sind. Mit anderen Worten: das ehrlichste und authentischste Erleben, das wir in dem Moment haben können.

Es ist wichtig sich darüber klar zu sein, dass es nicht darum geht dies als faktisch glaubhaft zu präsentieren. Der Zweck hier ist Dir eine Richtung und Möglichkeit für Dein eigenes Forschen und Untersuchen anzubieten. Das Bestreben ist für Dich selbst zu hinterfragen und entdecken was tatsächlich „so“ ist.

Geist und Essenz

Der Geist des Cheng Hsin

Der Geist des Cheng Hsin liegt darin sich beständig in Richtung eines „echteren“, direktem und gegenwärtigen Erleben von Selbst und Leben zu gehen. Cheng Hsin „anzunehmen“ heißt in die Richtung des Erlebens von Wahrheit in dem was sich präsentiert zu bewegen – im gegenwärtigen Augenblick und in jeder Weise.

„Ich möchte Cheng Hsin nichts als den „richtigen“ Weg des Seins darstellen, lediglich als eine Hingabe die Wahrheit des Sein zu entdecken.“

– Peter Ralston

Wir verfolgen Transformation, Effektivität und ein direktes erleben der Natur des Seins und nutzen dafür Untersuchung, persönliches experimentieren, Kontemplation und Hinterfragen.

Wir festigen unsere Bestrebung echt und effektiv zu sein in dem meistern einer Kunst und dem bewussteren interagieren mit dem Leben. Die Prinzipien entdeckend, die jedes Ereignis erschaffen und bestimmen, sowie die Unterscheidungen zu treffen, die es uns erlauben in dem Ereignis effektiver zu sein, sind die Grundlagen der Arbeit im Cheng Hsin.

Das Ziel ist nicht etwas zu glauben oder nicht zu glauben (nichtmals unseren eigenen Glaubenssätzen); es geht vielmehr darum die Wahrheit direkt und authentisch für uns selbst zu erleben.

Die Arbeit ist nicht mittels eines Glaubenssystems zu missionieren, Dogmen oder einer Serie von Ritualen zu folgen. Es geht nicht darum sich selbst gegen abweichenden Ideen zu verteidigen oder an unproduktiven Spekulationen teil zu haben. Es ist auch nicht beabsichtigt ein exklusiver Club zu sein. Die Absicht ist uns selbst, unsere Handlungen und unsere Fähigkeiten offen und ehrlich herauszufordern – das bedeutet häufig unsere eigenen Glaubenssätze anzugehen.

„Der Vorhang der ein direktes Erleben der Wahrheit verhüllt kann durch hingebungsvolles hinterfragen enthüllt werden.“

- Doug Chambers, Cheng Hsin Apprentice

Cheng Hsin unterstützt direktes und ehrliches Untersuchen, Experiment, Kommunikation, Klarheit in Absicht, Bestärkung sowie einer Hingabe zu Authentizität und Integrität in allen Bemühungen und Interaktionen.

Es kann gesagt werden, dass der Sinn des Cheng Hsin darin besteht Menschen eine Tür in die Natur des Seins und zum effektiv sein zu liefern oder erschaffen. Dieses Unterfangen steht jedem offen, ganz gleich seiner Bestrebung, so lange die Absicht und Hingabe darin besteht die Dinge die sie tun tatsächlich wie sie sind für sich selbst zu erleben.

Die Essenz des Cheng Hsin

Die Reichweite der Betrachtungen im Cheng Hsin sind so weit und Multi-dimensional, dass eine Unterrichtseinheit oder Workshop es nicht abdecken kann, noch wäre es sinnvoll das Studium auf eine Methode, ein Bereich oder eine Idee einzuschränken.

„Die Essenz von Cheng Hsin findet sich im hinterfragen des eigenen Ereignisses. Wir streben danach ehrlich unsere Handlungen, Emotionen, Glaubenssätze, Beziehungen und Erleben zu untersuchen. Es scheint als wenn im begreifen der Wahrheit der Dinge die Möglichkeit liegt kraftvoller, effektiver und der Sache gegenüber ausgeglichener zu werden.“

– Peter Ralston

In jeder Art oder in jedem Bereich in dem es auftaucht, ist das Ziel von Cheng Hsin die Natur des Seins zu erkunden und zu untersuchen, sowie ein offeneres, authentischeres und bodenständigeres begegnen mit uns selbst und der Realität zu erschaffen.

In jedem Fall ist die Hauptbetrachtung das Ereignis von „Sein“, jedoch nicht als abstraktes oder exklusives Konzept. Es liegt im Wundern über das Ereignis, das wir sind, die Natur unserer Existenz. Die Hauptbetrachtung ist: Was bin ich? Was ist Realität? Was ist Sein in allen und jeder Form in der Sein sich zeigt?

Wir scheinen diese Person zu „sein“ und erscheinen dennoch von der Bewusstheit unserer eigenen authentischen Natur abgesondert oder getrennt zu sein.

Was wir über uns selbst beobachten sind verschiedene Formen der Manifestation als „sein“.

Sein zeigt sich als:

- ein „Ding“ – ein Körper, der funktional und zweckgerichtet erscheint, als lebendig
- Bewusstsein – die Grundlage und der Ursprung des Selbst und der Achtsamkeit
- „Verstand“ – auftretend als Gedanken und Emotionen
- relational/beziehend und interagierend
- kreativ
- fähig und ignorant, eingeschränkt und offen in Möglichkeiten

Das Ziel ist nicht etwas zu glauben oder nicht zu glauben (nichtmals unseren eigenen Glaubenssätzen); es geht vielmehr darum die Wahrheit direkt und authentisch für uns selbst zu erleben.

Bestrebungen und Ziele

*„Das Prinzip hat keine Form.
Seine Funktion leitet sich aus dem Instrument ab.
Ohne das Instrument ist das Prinzip nicht erkennbar.*

– Chozan Shissai - Meister der Schwertkampfkunst, Japan 1728

Das Design des Cheng Hsin Studiums

Cheng Hsin wurde als Instrument zu Entdeckungen und Training für Menschen wie Dich designed.

Das Design der Cheng Hsin Kommunikation und das Studium ist nicht zufällig. Es wurde bewusst entwickelt, um den grundlegenden Prinzipien jeden Bereiches zu folgen, auszudrücken und mitzuteilen. Sie durch Übung und Handlung sichtbar machen sowie echte Fertigkeiten zu entwickeln.

Über die Zeit und in der Arbeit mit tausenden von Menschen hat Peter die Kommunikation verfeinert und der menschlichen Fähigkeit (und Unfähigkeit) Dingen außerhalb ihres bisherigen Wissens zuzuhören und zu lernen angepaßt. (Das Studium dieses Aspekt von Cheng Hsin wäre für sich alleine schon ein sehr kraftvolles Studium der Natur des Lernens, der Kommunikation und des Moderierens.)

In jedem der verschiedenen Studienbereiche entstanden unterschiedliche Bestrebungen und Übungen um die Prinzipien auf denen die Bereiche fundieren zu offenbaren. Wie bereits erwähnt entstand das Ganze aus den Grundpfeiler-Prinzipien. Die Arbeit zu Zen Körper-Sein⁹ und das Buch entstanden um das mitteilen des Inhalts und das lernen der Prinzipien eines mühelosen effektiven Körper-Seins zu unterstützen, „The Art of Effortless Power“¹⁰ dient der Unterstützung im lernen von den Prinzipien effektiver Interaktionen, usw.

Hier geben wir Dir einen Überblick verschiedener Studienbereiche die auch heute noch wachsen und zeigen in eine Richtung weiterer Studienmöglichkeiten, Übung und Transformation.

⁹ Zen Body-Being: Buch, im deutschen „Das Prinzip der mühelosen Stärke“ ISBN-10: 3426874040

¹⁰ The Art of Effortless Power: nur auf Englisch ISBN-10: 1556430949

Eine optimale Trainingsgrundlage

„Folglich ist es wichtig dem Menschen zu lehren wie er Umsicht, Einsicht, deutliche Überzeugung und ein ehrliches Herz erlangt. Sie zu lehren wie man eigene Achtsamkeit und Selbstdisziplin erreicht und sie somit auf einem stabilen Untergrund für eigene Schritte plaziert“.

– Chozan Shissai - Meister der Schwertkampfkunst, Japan 1728

Das Studium von Cheng Hsin wurde über Jahrzehnte entwickelt und verfeinert um eine aus mehreren Elementen bestehende ganzheitliche Kunst mit großer Tiefe und Kraft zu werden, eine optimale Trainingsgrundlage in der die Prinzipien entdeckt, trainiert und gemeistert werden können.

Peter gründete das Cheng Hsin Center um intensive Workshops zu veranstalten und die Rahmenbedingungen die das Langzeittraining bedürfen um die Tiefe der Kunst zu meistern. Die dort angebotene Kursarbeit ist die beste Gelegenheit es zu verwirklichen. Das Cheng Hsin Retreat im Frühjahr und Herbst sind die besten Gelegenheiten mit der Arbeit anzufangen.

Mit dem Körper arbeiten

Cheng Hsin wird durch das Studium des Körpers verfolgt. Wir studieren sein Design, seine Funktion, Bewegung, Achtsamkeit; und das bestreben nach einem mühelosen effektiven, voll funktionalen und integrierten Körper-Sein. Wir arbeiten, trainieren und integrieren die Prinzipien eines mühelosen-effektiven Körper-Seins, die Prinzipien von denen ein effektives benutzen des Körpers abhängt.

Die Prinzipien eines mühelos effektiven Körper-Seins

- **Zentrierung¹¹:**
in der Lage sein Geist/Verstand und Gefühlsachtsamkeit zu lokalisieren und fokussieren sowie den gesamten Körper aus dem Körperzentrum zu bewegen.
- **Erdung¹²:**
eine starke Verbindung und Gefühlsverbindung mit der Erde entwickeln – aus dem Boden Kraft ziehen.
- **Ganzheitlich und verbunden sein¹³:**
in der Lage sein jeden Kubikzentimeter des gesamten Körpers zu spüren und lernen diese gesamte Achtsamkeit in Handlung zu verbinden.
- **Entspannen¹⁴:**
in der Lage zu sein vom Verstand und Muskeln abzulassen und dem Körper

11 Centering im englischen

12 Grounding im englischen

13 „Being whole and complete“ im englischen

14 Relaxing im englischen

erlauben ein natürlichen, offenen und ungenutzten Zustand einzunehmen.

- **Ruhig sein¹⁵:**
lernen den Verstand und die Aufmerksamkeit von Umständen unbeeinflusst zu lassen, Abstand vom erschaffen negativer und unangemessener Gedanken und Reaktionen zu nehmen.

Die Ziele orientieren sich daran die Qualitäten und funktionalen Fertigkeiten des Cheng Hsin Körper-Seins zu entwickeln.

Wir arbeiten daran eine erhöhte Gefühls-Achtsamkeit des gesamten Körpers und Körper-Verstandes¹⁶ zu entwickeln, die für Fertigkeit, Gesundheit und dem effektiven nutzen des Körpers für jeglichen Zweck verantwortlich ist.

Wir untersuchen die Prinzipien, die das mühelos-effektive nutzen der Körperstruktur, das Moment und die Kraft aus machen.

Wir arbeiten um intrinsische Kraft zu entdecken, untersuchen und zu trainieren; eine in sich ruhende Kraft des Körper-Verstandes um mühelose Ergebnisse zu erzielen.

Wir arbeiten daran 7 grundlegende strukturelle Punkte für effektiveres und korrekteres mechanisches nutzen des Körpers zu erreichen (Buch: „Das Prinzip der mühelosen Stärke“).

Interaktion, Beziehung, Fertigkeit und Kampfkunst

Cheng Hsin wird durch das studieren von Interaktion verfolgt. Wir untersuchen die Prinzipien von Interaktion, Beziehung und Fähigkeit. Wie wird Interaktion konstruiert? Was bestimmt effektive Interaktion? Wie wird Fähigkeit oder Fertigkeit erschaffen?

Die Prinzipien effektiver Interaktion festigen diese Arbeit hier.

Die Prinzipien effektiver Interaktion

- **Zuhören¹⁷:**
genau wahrnehmen was in jedem Moment passiert.
- **Herausfühlen¹⁸:**
eine Gefühls-Verbindung mit dem gegenwärtigen herstellen.

15 „Being calm“ im englischen

16 Body-Mind im englischen. Anmerkung des Übersetzers: In meiner eigenen Erfahrung habe ich eine andere Art Intelligenz erfahren, die anders als die des logischen Verstandes arbeitet. Ich beziehe mich darauf als Körper-Intelligenz. Es gibt Bereiche in denen es als somatischer Verstand bezeichnet wird.

17 Listening – Zuhören. Anmerkung des Übersetzers: Hier ist nicht das Hören mit den Ohren gemeint, es ist vielmehr eine Qualität der Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und des Bewusstsein

18 Outreach – Herausfühlen. Anmerkung des Übersetzers: Komplexer als das haptische, kinästhetische oder emotionale Fühlen. Eine bestimmte Art der Qualität von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und des Bewusstsein.

- **Neutralisieren¹⁹:**
jede aus der Zentrierung bringende Kraft beseitigen. Die Fähigkeit des Nachgebens²⁰ entwickeln.
- **Zusammenführen²¹:**
mit der Handlung des anderen vermischen um das eigene Ergebnis zu erreichen. Sich in die Handlung des anderen zu bringen erlaubt es uns unser eigenes Ergebnis ohne Konflikt zu erreichen.
- **Führen²²:**
anstatt nur nachzugeben bewegen wir uns so, dass wir ihre Handlung übernehmen und kontrollieren.

Es gibt viele andere anspruchsvolle interaktive Prinzipien, die hier nicht angesprochen sind.

„The Art of Effortless Power“²³ ist der Bereich für dieses Studium.

„Es wäre schön für mich zu sehen, wenn Kampfkunst zu einer Kunst werden würde, die menschliche Wesen und Ehrlichkeit hervorbringt. Ein Ort an dem wirklich sehen können, was wir im Leben tun, das uns verletzt und leiden läßt oder ineffektiv und unvollständig.“

Kampfkunst ist ein exzellenter Ort um dies zu verwirklichen, wenn es richtig angegangen wird. Andernfalls – und zu neunundneunzig Prozent der Zeit ist es nicht so – ist es wie alles andere, lediglich etwas für unser Überleben und Schutz hinzugefügtes; zu unserer „Richtigkeit“. Es hat den gleichen Ansatz wie alles andere das wir tun und endet lediglich in der Verstärkung von Widerstand und Abtrennung.“

Ich würde es mögen zu sehen, wie die Künste so funktional werden würden, wie sie es können. Ein sehr wertvolles Werkzeug, der Weg des Kriegers, nicht der Weg des Vorspielens und des Kampfes. Ein Werkzeug des Wachstums, nicht der Selbsttäuschung.“

Wenn das Wort Kampfkunst fällt, denken Menschen für gewöhnlich an etwas sehr grobes oder einschränkendes. Cheng Hsin ist so sehr viel mehr als das. Als ich mit einem Verleger eines „Bewusstseins“-Magazin sprach und Bewusstheit im Kampf erwähnte, war seine Reaktion: „Was hat Kampf mit Bewusstsein zu tun?“. Ich würde gerne diese Frage beantworten.“

– Peter Ralston, 1978

Ziele für Interaktion, Fertigkeit und Kampfkunst

- Eine mühelose Stärke entwickeln, zu lernen Ergebnisse zu erzielen, ohne dafür Kraft aufwenden zu müssen.
- Tief zu entspannen und in der Lage zu sein die tiefe Entspannung im Handeln aufrecht zu halten, sogar in konkurrierenden Interaktionen.
- Echtes Nachgeben geht für uns jenseits eines passiven Zustandes zu einer sehr intelligenten Art ohne Aufwand mit Aggressionen umzugehen.

19 Neutralizing im englischen.

20 Yielding – eine Kunst des weichen Nachgebens und Ausweichens.

21 Joining im englischen

22 Leading im englischen

23 „The Art of Effortless Power“. Nur auf Englisch ISBN-10: 1556430949

- Unser Fokus liegt darauf ruhige und im Gleichgewicht seiende Fertigkeit zu entwickeln, anstatt rohe Kraft.
- Wir nutzen eine erlebende Intelligenz die mehr als Intellekt ist, es ist eine Weisheit die aus dem entwickeln eines tieferen Körper- und Beziehungs-Bewusstseins entsteht, sowie aus Einsicht der Natur von Interaktion, Wahrnehmung, Verstand und die Prinzipien die Effektivität leiten.
- In dem Kampfkunstaspekt des Cheng Hsin entwickeln wir mühelose und effektive Fertigkeiten sowie einen zentrierten und kraftvollen Verstand und Körper.
- Wir lernen und integrieren die Prinzipien effektiver Interaktion durch das Verstehen der Prinzipien auf denen Interaktion basiert.

Wir lenken unseren Verstand und unsere Wahrnehmung jenseits einer einfachen und groben Beziehung zu dem was geschieht, hin zu einer sehr bewussten und sensiblen Achtsamkeit jeder Handlung die in einer Interaktion auftritt. Dies gibt uns eine erhöhte und genauere Wahrnehmung dessen was geschieht und bestärkt uns in unserer Fähigkeit mit dem Geschehenden umzugehen.

Es ist möglich eine spiegelnde Erwiderung²⁴ zu entwickeln, die sich genauer und unmittelbarer auf das bezieht, was ein anderer tut, anstatt sich in Reaktionen und Intellekt zu verfangen.

Je mehr wir in unsere Achtsamkeit und unseren Verstand aufnehmen können, desto mehr Fertigkeiten haben wir.

Der Zweck unserer Betrachtung der Natur von Interaktion, Beziehung und Fertigkeit liegt darin die Natur von Interaktion und die Prinzipien effektiven Beziehens zu entdecken.

Mit Bewusstsein arbeiten

Cheng Hsin wird durch das Studium des Seins und Bewusstsein verfolgt, auch Ontologie genannt. Wir fragen so direkt und authentisch wie wir können „Was bin ich?“, „Was ist Verstand?“, „Was ist die Natur des Seins?“. Wir blicken jenseits von Moral, kulturellen Konventionen, Einschränkungen in unserem eigenen Denken und Wahrnehmen, und fragen uns: „Was sind die Dynamiken und Prinzipien in denen wir existieren?“ und „was ist die Wahrheit unserer eigenen Natur und Ereignisses?“.

In dem ontologischen Aspekt von Cheng Hsin lernen wir über unseren Selbst-Verstand bis auf sein Grundgerüst und arbeiten daran uns der wahren Natur des „Seins“ und der Existenz bewusst zu werden.

Wir machen neue Unterscheidungen: erkennen etwas bisher ungesehenes in unserem Erleben,

²⁴ Response im original. Anmerkung des Übersetzers: es wird klar zwischen „response“ und „react“ unterschieden. „Response“ – in Resonanz auf etwas Antworten/Erwidern; „React“ – unbewusste Reaktion eher auf das was ich über etwas denke als auf das was wirklich ist. Eine nicht ganz einfach zu erkennende aber wichtige Unterscheidung.

Wahrnehmen oder Verstand.

Hier betrachten wir ebenfalls die Natur von Interaktion, Beziehung, Kommunikation und Fertigkeit mit der Absicht die Natur von Interaktion und die Prinzipien effektiven Beziehens zu entdecken.

Wir studieren das Selbst, Verstand, Wahrnehmung und Erleben – zu erleben was sie sind und wozu sie existieren.

Wir lernen die Dinge so wahrzunehmen wie sie sind, anstatt wie sie zu uns in Bezug stehen. Dies gibt uns eine neues und lebhaftes erleben von Realität, Selbst und Andere.

Wir arbeiten daran direkt zu erleben wer wir sind und letztendlich an dem direkten erleben der wahren Natur des Seins und der Existenz.

Verstand untersuchen

Zu entdecken, dass der Selbst-Verstand alles was wir wahrnehmen beherrscht, eröffnet die Möglichkeit uns aufzumachen jenseits dieser Einschränkung zu erleben.

Den unbewussten Mechanismus des Verstandes zu durchdringen der unser Selbstgefühl, unsere Wahrnehmung und Interpretation, und die Impulse für unser Handeln bestimmt, legt offen was der inneren Freiheit und Klarheit im Weg steht. Durch Selbstbetrachtung und Einsicht sind wir in der Lage die Programme die uns antreiben zu entdecken und aufzulösen.

Jenseits von urteilen und selbstbezoglicher Wahrnehmung zu sein, erlaubt uns echte und wahre Kommunikation, in der das eigene Erleben tatsächlich von jemand anderes und uns selbst bekommen wird.

Dafür verantwortlich zu werden wie der Verstand funktioniert und was darin vor sich geht, sogar auf unbewusster Ebene, erlaubt uns das erschaffen neuer Beziehungen zu Dingen.

Zen-Bewusstsein durch Kontemplation entwickeln

Kontemplation ist eine kraftvolle Fähigkeit die gelernt und entwickelt werden kann. Sie liefert uns Zugang zu der inneren Arbeitsweise unseres eigenen Verstandes sowie die Möglichkeit die wahre Natur von Selbst, Verstand, Realität oder alles andere zu entdecken.

Es gibt eine Unterscheidung zwischen dem erleben von dir selbst im herkömmlichen Sinne und dem erleben der Natur von Existenz. Unser Ziel ein direktes erleben der wahren Natur der Existenz und uns selbst.

Unser Hauptziel ist uns der Natur des Seins direkt bewusst zu werden.

Einige Ziele in unserem ontologischen Bestreben

- Etwas über uns selbst und die Welt um uns lernen.

- Frei von der Herrschaft unseres eigenen Selbst und Verstandes werden.
- Aus unserem unbewussten Verstand die Annahmen und Programme entfernen, die mit dem gesund und effektiv sein kollidieren.
- In dem Maße „unberührt von“ oder „nicht-reaktiv auf“ Begegnungen zu sein, dass wir nicht länger von unserer vergangenen Programmierung und Reflexen der Ego-Belange beherrscht werden, und somit kraftvoller erleben und uns auf das beziehen was tatsächlich gegenwärtig ist.
- In der Lage sein Dinge für sich selbst zu erleben, anstatt wie sie uns beeinflussen.
- Lernen das gewohnheitsmäßige urteilen anderer und Dinge zu stoppen, so dass wir sie als das sehen was sie sind und wir effektiver mit ihnen interagieren können.
- Unsere Fähigkeit echter Kommunikation zu entwickeln – um unser Erleben vollständig dem anderen zu übermitteln sowie in der Lage zu sein vollständig das erleben des Anderen während er mit uns kommuniziert zu erhalten.
- Die Fähigkeit kraftvoller Kontemplation zu entwickeln, damit wir uns persönlich der Wahrheit jeder Sache bewusst werden.
- Lernen neue und effektive Unterscheidungen zu treffen – etwas in unserem Erleben erkennen, was wir bisher nicht wahrgenommen haben.
- Die wahre Natur unseres Seins, der Realität und Existenz direkt erleben.

Diese lebensverändernde Untersuchung wird in der Teilnahme an den Ontologie-Workshops weitergeführt.

Persönliche Transformation

Cheng Hsin wird durch das demonstrierte persönliche Transformation verfolgt. Wir arbeiten daran einen kraftvollen und „freien“ Menschen zu erschaffen.

In dem angehen von Hindernissen, ineffektiven Gedankenmustern und Emotionen sowie die Verlagerung des Verstandes auf das was effektiv, frei und ganzheitlich ist, verwandeln wir unser Erleben und uns selbst.

Peter arbeiten auch persönlich mit fortgeschrittenen Studenten an deren Fertigkeiten im Lehren und Vermitteln.

Die Cheng Hsin Arbeit unterstützt persönliche Transformation in all seinen Facetten und Bestrebungen. Der Höhepunkt dieser Arbeit ist das Apprentice Programm²⁵. Das Dreimonats Programm unterstützt engagierte und persönlich motivierte Studenten ebenfalls.

Neuen Möglichkeiten gegenüber öffnen

Cheng Hsin ist ein Unterfangen mit offenem Ende. Offen gegenüber den Entdeckungen und Untersuchungen der Cheng Hsin Prinzipien und der Erschaffung sowie Entwicklung neuer

²⁵ Apprentice-Programm: ein intensives Programm über sieben Monate im Dojo leben und 6 ½ Tage die Woche trainieren.

Bestrebungen und Übungen. Lernen, Vermittlung, Kommunikation und Kunstfertigkeiten unterschiedlichster Art sind alles lohnenswerte Bereiche der Bemühungen.

Das zusammenarbeiten von Zen-Bewusstsein, Körper-Sein Fähigkeiten und die Kunst der mühelosen Stärke bringt eine Transformation des gesamten menschlichen Seins in Schwung. Verstand, Körper, Fertigkeit und jede andere Dimension in der Du Dich findest wird bestärkt, lebhafter und effektiver.

Du könntest sagen, das Cheng Hsin eine Art „Renaissance“ Entwicklung liefert, da wir auf eine ganzheitliche Veränderung zielen und nicht nur intellektueller oder physischer Verbesserungen. Die gleichen Prinzipien die diese Transformation herbeiführen können von Dir auf einer authentischen und direkten Art in der Cheng Hsin Ontologiearbeit entdeckt werden.

All diese Bestrebungen – und mehr – basieren auf dem gleichen wesentlichen Prinzip. Wie dem auch sei, das Übertragen von funktionalem Verständnis aus einem Bereich in einen anderen ist nicht einfach. Diese Ebene der Fertigkeit zu entwickeln bedarf eines fundamentalen Verständnisses und authentischen Erleben der darin enthaltenen Prinzipien, so dass sie in jeder Form erkannt werden.

Jede dieser Bestrebungen ist genau dafür entwickelt diese Art von fundamentalen und authentischen Erleben zu vermitteln.

Der Begründer

Wer ist Peter Ralston?



Peter Ralston wuchs in Asien auf und begann das Studium der Kampfkünste mit 9 Jahren. Im Alter von 19 hatte er den schwarzen Gürtel (Nidan) im Judo und Jujitsu, in Karate (Shodan), war Meister in der Sumo-Meisterschaft der Highschool in Japan, Judo und Fecht- Meister der Universität UC Berkeley und bewies Fähigkeiten in Kempo, Ch'uan Fa und nördliches Sil Lum Kung Fu. Mit 19 wuchs sein Interesse an den „inneren“ Kampfkünsten und führte ihn zu dem Studium von T'ai Chi Ch'uan, Hsing I Ch'uan und Pa Kua Chang.

Ralston verfolgte seine Bestrebungen für mehr als 35 Jahre mit leidenschaftlicher Hingabe. Er suchte und studierte mit den unter Praxis Beweis gestellten fähigsten Lehrern der Welt. Er erweiterte sein Studium um Künste wie Aikido, japanisches und chinesisches Fechten, westliches Boxen, Muay Thai (Thai-Boxen) und neuen Ebenen seiner eigenen Untersuchungen in diesen Künsten.

Außergewöhnliche Hingabe (oft mehr als 8 Stunden Training am Tag), Tiefen des Studiums, intensive Meditationen und offenes hinterfragen führten zu tiefgründigen Ebenen von Fertigkeiten und Verständnis.

Im Einklang mit den Zen Studien tauchte auch in der Kampfkunst die Frage nach Realität auf. Perioden langer intensiver Kontemplation führten zu vielen Erleuchtungserlebnissen bezüglich der Natur des Selbst und Realität, die sein Studium stark beeinflussten.

Um sein Verständnis mitzuteilen gründete Ralston 1975 die Cheng Hsin Schule. 1977 eröffnete er ein Zentrum Namens „Die Schule für innere Kampfkünste und Zentrum für ontologische Forschung“²⁶ in Oakland, Kalifornien.

Mit der Absicht die Tiefe und Kraft seiner Arbeit zu offenbaren gewann er als erster nicht-Asiat die Kampfkunstweltmeisterschaft im Vollkontakt in China. In seinen Lehren liegt Ralston's Hauptaugenmerk darauf die Prinzipien hinter jeder Sache zu entdecken und zu kommunizieren; es geht darum mühelos effektiv zu sein.

Sein Hauptfokus in seinen Veranstaltungen liegt darin die Wahrheit der Dinge zu entdecken, durch Vermutungen und Glaubenssätze durchzubrechen, und andere dabei zu unterstützen eine direkte, authentische und erlebbare Erhöhung der Bewusstheit zu haben.

Er trainierte Angestellte oder stellte Workshops für eine Vielzahl von Gruppen zusammen. Dazu zählten einige T'ai Chi, Aikido und andere Kampfkunst Verbände, sowie Organisationen für Persönlichkeitsentwicklung wie Lifespring, Institute of Self Actualization (ISA), Robbins Research Institute (NLP), Actualizations und das Institute for Empowerment.

Er ist ein hochqualifizierter und einsichtsvoller Veranstalter, lehrt offen was er in Jahrzehnten des Trainings lernte und teilt seine Einsichten und direkten Erlebnisse.

26 "The Cheng Hsin School of Internal Martial Arts and Center for Ontological Research"

Ursprünge – Interview, 1978

Das folgende ist aus einem Interview von 1978 bearbeitet, in dem Peter über einige wesentliche Ereignisse seiner Geschichte spricht.

Die Anfänge

"Ich fing das Kampfkunst Studium mit ein ein paar Freunden im Alter von neun Jahren in Singapur an. Es war Judo, zu der Zeit war es jedoch mehr eine Art von Spiel. Ich nahm es nicht wirklich ernst bis ich 16 Jahre alt war.

Mit dem fortschreiten und weiterkommen in meinen Studium der Kampfkünste entfernte ich mich mehr und mehr von dem Rest der Welt. Mein Standpunkt war niemals etwas blind zu glauben was jemand gesagt hatte und niemals jemand anderes Strukturen oder Glaubenssätze anzunehmen. Mein Punkt war einfach gut zu sein.

Als Jugendlicher wollte ich der beste Kämpfer der Welt sein, eine Einstellung von der ich glaube, dass sie sehr wichtig für meinen Erfolg war. Viele Menschen wollen etwas lernen, also studieren Sie bei jemanden der Ihnen sagt was sie tun sollen, das ist legitim. Es ist jedoch gut gegenüber der Möglichkeit offen zu sein, dass der Lehrer nicht genau ist und oft einfach nur das lehrt was er glaubt, selbst gelernt oder gehört hat. Wie dem auch sei ich wollte die Kunst zu meinem machen. Um es als meins zu haben, musste "ich" die Fähigkeit besitzen. Ich musste es entdecken und verstehen. Es tat mir nicht gut wenn jemand etwas sagte und ich es einfach nur glaubte, nur wenn ich es verstand, nur wenn es mein erleben und zur Fähigkeit wurde war es brauchbar."

Eine neue Richtung

"Ich laß das Tao Te Ching und beschäftigte mich mit Zen für den gleichen Zweck: mein Studium der Kampfkünste zu erweitern. Nach und nach verdrehte sich dieser Aspekt, so dass die Kampfkunst mein Studium des Zen weiter brachte - der Entdeckung. Im wesentlichen war ich dabei die grundlegende Natur meines eigenen Ereignisses zu begreifen; ich verdrehte es einfach, so dass ich statt mich selbst für den Zweck der Kampfkunst nun die Kampfkunst um mich selbst zu studieren begann."

Einige Jahre später

„Eines Tages spielte ich mit einem Freund und sagte zu mir selbst, "Das ist es! Das ist was fehlte." Es waren nichtmals Worte. Es war etwas kommuniziertes über echtes Spiel und echte Beziehung. Es war diese Situation in der ich zum erste Mal lernte Angst loszulassen. Nicht die Angst verletzt zu werden sondern die Angst zu verlieren. Ich hatte es niemals in Betracht gezogen. Ich kämpfte so oft und im Austausch von hunderten von Schlägen mit anderen kam es vor das mich ein paar trafen, und das mochte ich nicht. Ich wollte perfekt sein. Ich wollte keinen Treffer bekommen und danach strebte ich. Dieses Mal bemerkte ich jedoch dass ich keine Angst davor hatte getroffen zu werden, zu gewinnen oder verlieren; es war einfach. Ich wurde nicht getroffen. Das war das erste Mal dass ich in der Lage dazu war zu hundert Prozent nicht getroffen zu werden -- weil es mich nicht

kümmerte. Das führte dazu dass sich meine Wahrnehmung dem gegenüber öffnete was tatsächlich vor sich ging, weil ich nicht mehr daran beteiligt war.

Ich hatte mehrerer schwarze Gürtel in verschiedenen Künsten, studierte Schwert, Stock, Fechten an der Universität, Judo Wettkämpfe, Aikido, Boxen, Muay Thai, und anderes. In meinen frühen zwanzigern fing ich an mich stark zu isolieren und erreichte somit keine weiteren "Anstecknadeln" irgendeiner Art. Es interessierte mich nicht mehr und ich zog mich zurück. Es interessierte mich nicht ob jemand das wusste was ich wusste. Zu der Zeit begriff ich nicht, dass dies später zu einer Lücke zwischen mir und meiner Kommunikation zu anderen führen sollte.

Zu der Zeit lebte ich in einem Schuppen und studierte dort. Obwohl ich für eine Weile unterrichtete, auch schon als Jugendlicher, gab ich das Lehren zu dem Zeitpunkt auf. Zurückblickend kann ich sehen, dass ich eine gehörige Portion von dem hatte, was Menschen Disziplin nennen würden. Ich erkenne es erst im Rückblick, weil das alles was ich kannte und mein ganz gewöhnlichen Leben war. Es floß ein unglaublicher Zeitaufwand, Konzentration und Energie in mein Studium, etwas was die meisten Menschen so nicht kennen. Ich arbeitete Tag und Nacht daran, nicht nur physisch, sondern auch in Kontemplation und darüber schreibend. Ich schrieb, weil es mir in meinem Studium half, nicht an jemand bestimmtes oder für jemanden zu einem späteren Zeitpunkt. Ich schrieb lediglich was ich von Tag zu Tag gelernt hatte, meine Einsichten und Erkenntnisse.

Ich trainierte körperlich mindestens fünf Stunden pro Tag und gab danach manchmal noch Unterricht. Den Rest der Zeit verbrachte ich mit Freunden und wir trainierten, studierten und tauschten uns im Hinterhof aus. Danach kontemplierte und schrieb ich. Das Gute an der Isolation war der Grad der Disziplin, Kontemplation und die Konzentration auf meine Arbeit. Während ich es tat kam es mir nicht so vor als wäre es etwas das nicht getan werden sollte. Es war das was ich tat.“

Durchbruch

„Während ich eines Tages im Garten saß kam ein Mann vorbei. Er hatte jemanden kennengelernt, der mich kannte und sagte, dass ich ihn in der Kampfkunst unterrichten sollte. Ich antwortete ihm, dass ich nicht mehr unterrichtete. Da er jedoch sehr hartnäckig war gab ich doch wieder Unterricht. Später sagte er zu mir, dass ihm sehr daran läge, dass ich mit sehr intensiver Kontemplationsarbeit anfangen würde. Ich war 21 Jahre alt. Er sagte: „Ich sehe, dass du dafür bereit bist und ich möchte, dass du es machst.“ Ich sagte „Nein“. Zu der Zeit sah ich nicht, wie irgendwas Bedeutsames innerhalb von einer intensiven Dreitages Kontemplation heraus kommen sollte.

Ich erkannte, dass ein Teil der Entscheidung nicht daran teilzunehmen in Feigheit begründet lag. Als ich dieses Hindernis überkam ging ich mit ihm zu einem Fünftages Kontemplation-Intensive in Santa Rosa. Ich setzte mich unmittelbar hin und arbeitete an der Frage „Wer bin ich?“ und direkt am ersten Tag in der ersten Übung hat es mir den Vogel raus gehauen. Ich hatte kein direktes Erleben der Wahrheit, jedoch begegneten mir die üblichen Phänomene der Kontemplation-Intensives. Der Raum veränderte sich. Es wurde hell, ich sah Farben, und das Gefühl von mir selbst war ganz anders. Ich fühlte mich irgendwie ausgedehnt. Nur dadurch, dass ich an dieser Frage arbeitete fing etwas ganz anderes für mich an.

Am Ende der fünf Tage fühlte ich mehr Freude als jemals zuvor in meinem Leben. Ich war wirklich glücklich – ich hatte es vorher nie bemerkt, dass ich es nicht war. Es war wunderschön. Zwei Wochen später ging ich an einem Ort in den Bergen ich nahm an meinem zweiten Intensive teil, ich arbeitete an der Frage „Was bin ich?“.

Ich verbrachte die ganz Zeit starrsinnig und effektiv daran ein direktes Erleben der wahren Natur meines Seins zu haben. Ich gab drei volle Tage alles was ich hatte, in jedem Moment. Ich gab nicht nach – ich bemerke zumindest kein nachgeben. Ich tat es wie ich alles zu der Zeit tat: mit so viel Einsatz, so viel Energie und so viel Aufmerksamkeit in jedem Moment. Wenn ich zurück denke bin ich mir nicht sicher, ob ich es heute nochmal so könnte.

Nichts desto trotz, ich „bekam“ es nicht – ich hatte kein direktes Erleben meiner wahren Natur. Ich hatte kein Erleuchtungserlebnis. Ich dachte ich würde niemals an diesen Dingen scheitern! Das kann nicht passieren! Es ist mir nie in den Sinn gekommen, dass dies passieren könnte. Drei Tage und ich hatte kein direktes Erleben der wahren Natur meines Seins.

Ich musste einen Tag auf meine Rückfahrgelegenheit mit dem Mann der mich auch gebracht hatte warten, also blieb ich über Nacht und hing am nächsten Tag in der Gegend rum. Es war wirklich nett, wir hatten es nicht eilig. Er sprach mit ein paar Leuten und ich fand eine Ausgabe von „Die Möwe Jonathan“ die ich an dem Morgen laß. Ich hing in der Gegend rum und machte verschiedenes wie am oberen Ende der Leiter zum Dachboden zu sitzen in dem Versuch ohne meinen Körper zu bewegen die Leiter herunter zu kommen. Ich versuchte das Livingston Seagull (Möwe Jonathan) Ding zu machen. Ich versuchte es wirklich! Ich glaubte noch immer nicht, dass es etwas gab, das ich nicht konnte.

Später an dem Nachmittag saß ich an der Wand eines Raumes in L-Form. Einige Personen waren um die Ecke und sprachen. Ich saß dort lediglich und fühlte mich gut, nichts tuend, nicht etwas bestimmtes kontemplierend, und dann hatte ich ein Erleuchtungserlebnis der wahren Natur meines Seins. Es war ein bedeutender Durchbruch, von der Natur komplett außerhalb meines vorherigen Erlebens. Es war irgendwie zeitgleich nicht mehr in dem Bereich von „Erleben“, es verwandelte mein Erleben. Es war tiefgehend und perfekt. Es verwandelte mein gesamtes Leben und die Struktur in der ich Realität hielt. Es war großartig!

Plötzlich war ich mir bewusst Nichts zu sein. Absolut Nichts. Ich erlebte meine wahre Natur direkt, nicht als ein Ding, Figur oder Form. Die Möglichkeit, das ich nicht ein Ding bin existierte für mich nie. Das ganze Intensive über war ich jedes Ding, jedes Konzept, jede Bewegung, jede Sinneswahrnehmung, jedes Unternehmen. Es kam mir nie in den Sinn nicht ein Ding zu sein. In der Erleuchtung war ich einfach . . . kein Ding, nirgends, keine Substanz. Kein intellektuelles Verstehen kann jemals auch nur in die Nähe einer direkten Erleuchtung kommen. Auch wenn ich später weitere hatte, das erste war vermutlich das bedeutendste Erleuchtungserlebnis das ich jemals hatte.

Ein Woche später hatte ich ein Erleuchtungserlebnis der Natur eines Anderen. Mir wurde bewusst, dass das was Andere sind, genau das selbe ist wie ich bin. Ich bin Nichts und ich nehme keinen Raum ein, keine Position. Gesetzt dem Fall, dass ich keinen Raum und keine Position einnehme und gleiches für Andere gilt, wurde mir klar, dass wir nicht getrennt sind – wir sind das gleiche Eine.“

Neue Fähigkeiten

„Nach diesen Erleuchtungserlebnissen kamen Fähigkeiten wie die Einstellung eines Anderen treffsicher zu lesen. Ich war in der Lage zu sehen was Personen tun würden, bevor sie es taten. Als Ergebnis beendete ich die Situation, wenn mich jemand schlagen wollte, bevor er dazu in der Lage war.

Manchmal wurde ich im Unterricht gefragt: „Wie würdest du mit Situationen umgehen, in denen

jemand versucht dich zu schlagen?“ Darauf hin sagte ich: „Schlag mich.“ In dem Moment in dem sie daran dachten mich zu schlagen und ihren Körper in Bewegung setzten stoppte ich sie. Das ist es. Erledigt. Auf einer gewissen Art und Weise könntest Du sagen, ich bemerkte, was in ihrem Verstand vor sich ging. Aus dem Wissen heraus was ich bin und was sie sind sah ich von wo sie kamen, die Quelle aus der die Handlung entsprang. Den Ursprung der Motivation ihrer Gedanken und Handlung sehend. Ich wusste woher sie kamen und beobachtete sie von dort: das kam bei mir an, nicht visuell, es berührte mich irgendwie bevor sie ihren Körper bewegten. Da es für sie ein Prozess ist in denen sie ihre Absicht manifestieren müssen und dann in Handlung treten kann ich bevor sie bei ihrer Handlung ankommen bereits handeln.

Ich ging lediglich mit der Situation in einem tatsächlichen Sinn um, mit dem umgehend was wahr war. Die Fähigkeit entstand weil es an dem ausgerichtet ist, was wahr ist. Ich hatte nicht bemerkt, dass es eine Fähigkeit war, die ich entwickeln konnte, oder jemand nicht hatte aber entwickeln kann. Zu der Zeit war Cheng Hsin noch in weiter Ferne und ich begann gerade Klarheit darüber zu schaffen was später als die Prinzipien des Körper-Seins bekannt werden sollte, eine Ausrichtung die große funktionale Kapazität erlauben sollte.“

Mehr Kontemplation

„Etwas später nahm ich an einem 14-tägigen Intensive von Charles Berner teil. Es waren viele interessante Personen und „alte Hasen“ dabei. Zu Zeiten war es unglaublich hart und dennoch sehr kraftvoll. Am vierzehnten Tag hatte ich es noch immer nicht bekommen. Ich arbeitete an „Was ist Leben?“ oder genauer gesagt, „Was ist Existenz?“. In der letzten Übung des letzten Tages während der letzten 10 Minuten hatte ich ein Erleuchtungserlebnis. Das erste Erleuchtungserlebnis das ich hatte war das bedeutendste, dieses jedoch war das tiefste und umfassendste.

Es war die letzte Übung und ich dachte mir, wenn ich es in vierzehn Tagen nicht geschafft habe, was soll dann noch die letzte Übung bringen? Also entspannte ich mich und erfreute mich des Lebens. Aus irgendeinem Grund entschied ich mich oben aus meinem Kopf heraus zu gehen, auf eine gefühlsmäßige Höhe von einigen Fuß²⁷ über mich. Es fühlte sich an als ob ich nach dort oben ginge und dort meinen Diadenpartner Neil traf, als ob wir uns dort verbanden. Und dann hatte ich zu meiner Überraschung ein Erlebnis, das im Zen als die Leere bezeichnet wird; absolute Existenz. Es gab keine Entfernung, keine Zeit, kein Raum... Nichts.

Ich vermute mein Äußeres hatte sich in dem Moment dramatisch verändert, weil Neil danach auf und ab sprang, auf mich zeigte und darauf hinwies wie anders mein Gesicht aussehe, er sagte: „Du solltest in einen Spiegel gucken!“. Ich hatte für vierzehn Tage keinen Spiegel gesehen. Als ich nach hause kam ging ich vor einen Spiegel, in dem ich mich ganz sehen konnte. Es war für mich ein tiefer Schock. Ein Schock, weil ich einen Körper sah, den ich vorher schon kannte, jedoch nicht ich war! Nicht das sich mein Aussehen verändert hätte, die Bekanntheit war es, die mich schockte. Auf eine Art und Weise hatte ich ganz vergessen, dass ich einen Körper hatte. Es ist als wenn der Körper meine Geschichte spiegelte, meinen Charakter, meine Ideen, meine Persönlichkeit, all die Dinge die ich dachte zu sein. All die Dinge, die ich gewesen bin. Ohne darüber nachzudenken, so vermute ich, dachte ich wirklich, dass sich diese Dinge nicht zeigen würden.

Heute erkenne ich, dass ich keinen Kontext hatte, in dem ich das Erlebnis halten konnte. Ich hatte die absolute Natur von Existenz erlebt und doch war ich zurück im „Leben“, ich bemerkte lediglich, dass jeder log. Das alles was gesagt und getan wurde eine Lüge war. Es war nicht die Wahrheit und es begann unerträglich zu werden. Dann bemerkte ich, dass alles was ich sagte eine Lüge war. Das ich nicht in der Lage war die Wahrheit zu sprechen. Ich fing an verrückt zu werden, also isolierte

27 Feet – englische Fuß als Maßeinheit; 1 ft = 30,48 cm

ich mich für zwei Wochen und sprach kein Wort. Ich wusste nicht, was ich damit anfangen sollte. Ich bemerkte, dass es wertvoll wäre einen Kontext zu haben, in dem ich dieses Erleuchtungserlebnis halten könnte. Diese Erkenntnis war eine meiner Motivationen vieler der Cheng Hsin Arbeit, die sich langsam entwickelte, zu erschaffen.“

Mehr neue Fähigkeiten

„Neue Fähigkeiten entwickelten sich. Ich sprach bereits über die Fähigkeit jemanden zu „lesen“, bevor er sich bewegte. Diese Fähigkeit entwickelte sich: Ich musste keine Bewegungen von ihnen mehr kognitiv wahrnehmen, weder psychisch noch irgendwie anders, um zu wissen was ich tun musste – ich wusste es einfach. Es haute mich um. Ich musste nichts wahrnehmen. Die vorhergehende Fähigkeit nahm den Anfang wahr. Mit dieser nahm ich gar nichts wahr!“

Die Weltmeisterschaft

„Nach alledem war die Weltmeisterschaft einfach. Ich tat es, weil... Naja, für eine Sache. Ich hatte in einem Sinne die Kampfkunst aufgegeben, und ich würde niemals anerkannt werden für das was ich erreicht hatte. Ich wusste, dass es gut war. Diese Weltmeisterschaft war die zweite und vermutlich die letzte. 1928 wurde die erste große Meisterschaft in China veranstaltet. Sie war sehr gefährlich; viele Menschen wurden getötet oder schwer verletzt. Die Beamten stoppten 1928 die Nanking Meisterschaften beim Erreichen der letzten 13 Teilnehmern, weil sie nicht wollten, dass sie sich gegenseitig töteten. Es gab seitdem andere. Für einige Zeit gab es eine jährliche Tradition Namens „Asiatische Kampfkunst Meisterschaft“ bei denen, wie ich vermute, jeder teilnehmen konnte. Am Ende nannten sie es Weltmeisterschaft und luden alle Länder zur Teilnahme ein. Als ich 1978 dort war, waren Japan, Thailand, Frankreich, Saudi Arabien, Australien, die USA und andere Länder vertreten. Die meisten jedoch waren Chinesen und für gewöhnlich wurde die Meisterschaft auch von Chinesen gewonnen. Ich war der erste nicht-Asiat der jemals gewann.

Ich tat es aus zwei Gründen. Einer war für mich etwas zu beenden. Ich würde nicht mehr länger Teil des Wettkampfaspektes der Kampfkunst sein und ich wollte Anerkennung. Der andere wesentliche Aspekt warum ich es tat ist, dass ich radikal anders in der Welt der Kampfkünste bin; ich fordere Menschen auf „unkonventionelle“ Dinge zu tun, scheinbar ohne zusammenhängende Untersuchungen anzunehmen, und ich erwarte eine sehr tiefe Ebene des Verständnisses. Ich möchte, dass mir Menschen zuhören, sich dem gegenüber öffnen was ich sage. Ich gewann diese Weltmeisterschaft um sagen zu können: „Ich habe es geschafft. Was ich lehre ist funktional. Es funktioniert.“ Nun ziehen sie es in Betrachtung. Menschen die vorher nicht hörten hören jetzt zu, obwohl ich das Gleiche sage.“

Eine einfache Nachricht

„Eines Abends um 1973 kam mir eine Formulierung. Ich stand Draußen im Garten zwischen den Kiefern. Ich war mit dem ungenuten Gefühl raus gegangen, dass jemand in der Gegend war. Es war dunkel und ich hatte eine Befürchtung: „Werde ich gegen jemanden kämpfen müssen, einen Einbrecher oder so etwas?“. Als ich dort stand öffnete ich mich vollständig gegenüber dieser Möglichkeit und plötzlich wurde alles sicher. Das ist vermutlich die einzige Art wie ich es sagen kann. Ich sprach die Erkenntnis zu dieser Zeit laut aus: „So etwas wie einen Kampf gibt es dort nicht. Das gab es niemals und wird es auch niemals geben.“

Diese Ebene des Verständnisses ist ohne ontologischer Arbeit (damit meine ich Kontemplation oder

tiefgreifende Betrachtungen in die Natur des „Seins“) sehr schwer zu erreichen. Es kam mir in den Sinn, dass ich erst mal anderen klar machen musste, dass Kämpfen eine Beziehung ist. Menschen verstanden das einfach nicht. Erschaffe ganz einfach eine angemessene und auf etwas eingehende²⁸ Beziehung zu dem Gegner in jedem Moment. Es kamen viele Kampfkünstler zu mir – Kung-Fu Leute, Boxer, Karateka, innerer Kampfkünste und andere –, trainierten mit mir und sagten, dass ich gut bin; und ich dachte: es ist nicht gut, es ist einfach nur einfach. Und sie verstanden es einfach nicht.“

28 Responsive – nochmals die klare und wichtige Unterscheidung zwischen „React“ und „Respond“. Siehe auch Bemerkung 24.

Die Künste des Cheng Hsin

Die Kunst ein Körper zu sein

*„Haltung ist ein Werkzeug um Funktion zu verstehen.
Funktion ist ein Werkzeug es selbst zu verstehen.“*

– Peter Ralston – Die Prinzipien müheloser Stärke

Ein wesentlicher Bereich des Fokus im Cheng Hsin ist der Körper, genauer gesagt das Körper-Sein. In den frühen Tagen meines Lehrens schuf ich den Ausdruck „Körper-Sein“, weil es kein Wort in unserer Sprache gibt, das all das beinhaltet. Einen unbekanntem Ausdruck zu nutzen hilft dem Studenten auch nicht unmittelbaren Möglichkeiten gegenüber offen zu sein.

Ziehe in Betracht, dass innerhalb der Natur eines jeden lebenden Körpers Achtsamkeit und eine Wesenheit inne wohnt. Wir können den körperlichen Zustand, Heilung oder Transformation nicht ansprechen, ohne uns der Rolle des Verstandes – Wahrnehmung, Gedanke, Emotion, Erinnerung, Verbindung – in jeder körperlichen Aktivität bewusst zu werden.

Der Begriff „Körper-Sein“ hilft uns daran zu erinnern, dass wir es nicht lediglich mit einer physischen Komponente zu tun haben, sondern auch und immer mit dem Seienden das beides ist, Körper und Bewusstheit. Ob wir es benennen oder nicht, Körper-Sein ist es wo unser Training tatsächlich statt findet.

Du wirst bestimmt bemerkt haben, dass ich viel über Gefühls-Achtsamkeit, Gefühls-Intelligenz, Gefühls-Wahrnehmung und Gefühls-Aufmerksamkeit rede. Warum entwickle ich solche mit Bindestrich geschriebenen Wörter, die immer eine Verstandesfunktion mit einem Gefühl verbinden? Weil es nicht nur Gefühle sind, von denen ich rede und wir keine Wörter haben um feinere Unterscheidungen in dem Bereich machen zu können.

In jedem Fall gibt es eine weitere Zutat zu dem Gefühlszustand oder der Wahrnehmungsfähigkeit die es von dem lediglich „Gefühl“ im herkömmlichen Sinne, dem Beschreiben einer Sensation oder Emotion, unterscheidet. Auf dem Grund dieser mit Bindestrich geschriebenen Begriffe steht Bewusstheit, und wo sich Sensation und Bewusstsein überschneiden ist unser Hauptgebiet des Studiums – demnach die Bindestriche.

Der Ansatz den Cheng Hsin liefert ist nicht das Folgen eines Dogmas oder einem Glauben darüber wie jemand seinen Körper bewegen sollte, noch einem System mit Regeln was und wie etwas zu befolgen sei. Stattdessen studieren wir das was einen mühelos effektiven Körper ausmacht.

Über Jahrzehnte der Forschung und des Trainings, Einsicht und Durchbrüche, Versuch und Mißerfolg, hat Peter Ralston eine außergewöhnliche Meisterschaft in Kampfkunst und Beziehung entwickelt.

Aus dieser Perspektive der Meisterschaft teilt er sein Verständnis klar und direkt. Er stellt die Prinzipien, die nicht nur für einen effektiven Körper nötig, sondern sogar mühelos sind, wortgewandt und demonstrativ da.

„Mit Peter zu arbeiten hat die Art wie ich meinen Körper bewege völlig verändert. Ich trainiere,

tanze und lebe anders. Es ist nicht nur eine kraftvolle Art in einem Körper zu sein sonder eine kraftvolle Art zu leben. Sein Wissen und seine Anwendung der körperlichen Mechanik ist relevanter als alles was ich in sieben Jahren medizinischer Ausbildung gelernt habe.“

– Katie McQueen, MD Clinical Assistant Professor,
Psychiatry and Behavioral Sciences, UTHSC

Wie alles in der Cheng Hsin Arbeit liegt es im tatsächlichen erlebe-es-für-dich-selbst-lernen begründet. Ralston bietet viele einzigartige und effektive Übungen um das Erleben für Dich real werden zu lassen, ganz gleich ob Du in einem Workshop bist oder eins seiner Bücher liest.

Fünf grundlegende Prinzipien stehen als Grundlage eines natürlichen und effektiven Körpers heraus.

Die Prinzipien eines mühelos effektiven Körper-Seins

- **Zentrierung²⁹:**
in der Lage sein Geist/Verstand und Gefühlsachtsamkeit zu lokalisieren und fokussieren sowie den gesamten Körper aus dem Körperzentrum zu bewegen.
- **Erdung³⁰:**
eine starke Verbindung und Gefühlsverbindung mit der Erde entwickeln – aus dem Boden Kraft ziehen.
- **Ganzheitlich und verbunden sein³¹:**
in der Lage sein jeden Kubikzentimeter des gesamten Körpers zu spüren und lernen diese gesamte Achtsamkeit in Handlung zu verbinden.
- **Entspannen³²:**
in der Lage zu sein vom Verstand und Muskeln abzulassen und dem Körper erlauben ein natürlichen, offenen und ungenutzten Zustand einzunehmen.
- **Ruhig sein³³:**
lernen den Verstand und die Aufmerksamkeit von Umständen unbeeinflusst zu lassen, Abstand vom erschaffen negativer und unangemessener Gedanken und Reaktionen zu nehmen.

Jedes Prinzip eröffnet ein ganzes Feld des Studiums für sich selbst. Zusammen eröffnen sie uns einen außergewöhnlichen Weg zu einer authentischeren, kraftvolleren und effektiveren Art und Weise den Körper zu nutzen und lebendiger zu sein.

Die Prinzipien des Körper-Seins sind ein wesentlicher Teil der gesamten Cheng Hsin Künste. Während der zweiten Woche des Cheng Hsin Retreats legen wir besondere Aufmerksamkeit auf diesen Bereich. Teilnehmer erhalten einen gesamten Kurs der Körper-Sein Arbeit. Du trainierst die Mechaniken, Dynamiken und mentalen Zustände für ein mühelos effektives Körper-Sein.

29 Centering im englischen

30 Grounding im englischen

31 „Being whole and complete“ im englischen

32 Relaxing im englischen

33 „Being calm“ im englischen

Du kannst einige der Körper Prinzipien in der „An Introduction to the Arts of Cheng Hsin“ DVD sowie in der „Fight Play Demo“ DVD sehen.

Zen Körper-Sein

Das Buch „Das Prinzip der mühelosen Stärke“³⁴ ist eine zusammenfassende Einführung um diese Prinzipien in jeden Bereich Deines Lebens anzuwenden. Die nachfolgende Beschreibung dient dazu einen Eindruck in den Inhalt und Geist des Buches zu bekommen.

In diesem inspirierendem Buch präsentiert Peter Ralston ein Programm der „psycho-physischen Ausbildung“ für jeden, der an Körperverbesserungen interessiert ist. Einfache und klarer Sprache nutzend entmystifiziert er den Zen-Verstand, er bezieht sein Wissen aus drei Jahrzehnten der Erfahrung aus dem weltweiten unterrichten von Studenten und Lehrlingen, die sein Körper-Sein anwenden.

Das Buch erklärt wie ein Zustand der mentalen Kontrolle, erhöhte Gefühls-Achtsamkeit, korrekte strukturelle Ausrichtung, erhöhte Raumwahrnehmung und eine höhere interaktive Präsenz erreicht wird. Die Übungen sind einfach, beinhalten oft Gefühls-Bilder und meditative Achtsamkeit, die einen einschlägigen und manchmal unmittelbaren Effekt haben. Wo Ratgeber dem Leser sagen was sie tun sollen, lehrt das Buch dem Leser, wie er sein kann.

Obwohl ein vorhergehendes Buch (Die Prinzipien der mühelosen Stärke) bereits ein Klassiker in den Kampfkünsten ist, legt Peter seine Betrachtung diesmal darauf eine Art „physische Ausbildung“ für jeden der an der Verbesserung des Körpers interessiert ist zu erschaffen. Diese neue Arbeit lebt von Peters Erfahrungen aus dem weltweiten Unterricht über drei Jahrzehnte mit Studenten und Lehrlingen, die die Körper-Sein Arbeit von professionellem Sport bis zum spielen einer Trompete anwenden. Durch das entmystifizieren der östlichen Philosophie hinter den „inneren Kräften“ hat Peter etwas erschaffen, das auf ein Handbuch für Körper-Verstand lernen hinaus läuft, ganz gleich ob das Ziel einfach effektivere Bewegung mit struktureller Integrität ist oder die gesamte Meisterschaft einer Kunst.

Die meisten Anleitungsbücher geben uns etwas zu tun – Peter lehrt uns wie zu sein. Anstatt uns eine Anzahl von Übungen zu geben die wir auswendig lernen, kommt Peter über das bewusst machen einfacher universeller Prinzipien, deren Qualität physische Fertigkeit ausmacht, auf den Punkt. Da alle Prinzipien hinter jeder Effektivität – mentale Kontrolle, Gefühls-Achtsamkeit, strukturelle Ausrichtung, Raumwahrnehmung, interaktive Präsenz – immer gleich bleiben, ganz gleich der Aktivität, kann eine Vielfalt der Lehrmethoden zu Fertigkeiten führen.

Peter lehrt uns auf einer Erfahrungsebene zu lernen, er bietet einfache aber potentielle und sehr kraftvolle Werkzeuge. Wir lernen einen Zen-„Mindset“³⁵ um die Klarheit der Wahrnehmung und unseres Erlebens zu erhöhen, ganz gleich ob es das fühlen unserer Füße oder das verarbeiten komplexer Interaktionen ist. Wieder und wieder zieht Peter unsere Aufmerksamkeit auf etwas, das wir für selbstverständlich nehmen und zeigt es uns im klaren Licht. Er gibt uns eine neue Art etwas zu sehen, wie wir unseren Körper nutzen oder wie wir von dann an über „Selbst“ denken.

34 „Zen Body-Being“ – „Das Prinzip der mühelosen Stärke“ ISBN-10: 3426874040

35 Zen: siehe z.B. „Zen-Buddhismus“ bei Wikipedia. / Zen-Mindset: Eine Art Verstandesstruktur die aus Erkenntnissen und Einsichten entsteht. Ein Wissen auf Erfahrung basierend.

Körper-Sein e-Kurs

Es gibt einen ein-Jahres e-Kurs Namens „The Principles of Effortlessly Effective Body-Being“³⁶ in dem Du eingeladen bist diese transformierende Arbeit je nach eigener Disziplin in Deinen Alltag und all Deinen Aktivitäten zu studieren und zu üben.

36 „Die Prinzipien eines mühelosen effektiven Körper-Seins“

Die Kunst der mühelosen Kraft

„Ich wollte eine Kunst basierend auf den grundlegenden Beobachtungen der Physik, Wahrnehmung, Absicht, Impuls und Energie erschaffen – eine Kunst, die sich selbst jeder Situation gegenüber vervollständigt, weil sie auf dem Verständnis der Prinzipien einer jeden Interaktion basiert.“

Ich wollte eine Kunst, die anpassungsfähig und gut entworfen war, durch Training und Techniken geschmiedet und dennoch entwickelt um etwas jenseits von Form zu lehren.

Die Kunst der mühelosen Kraft ist solch eine Kunst.“



– Peter Ralston



Die Kunst der mühelosen Kraft ist der am weitest gefächerte Bereich des Kampfkunst Studiums im Cheng Hsin. Es ist im Kontext dieser wundervollen Kunst – eine dynamische Interaktion hinreichender Kraft, Komplexität und Klarheit – in der wir in der Lage sind Interaktion und Fähigkeit auf einer bodenständig und echten Art und Weise studieren können.

Die Kunst beinhaltet das Werfen und Entwurzeln welche drei traditionellen Künsten entspringen: T'ai Chi Ch'uan, Aikido und Pa Kua Ch'ang, mit Einflüssen der Künste Judo, Jujitsu, Boxen und weiteren. Der Student dieser Kunst lernt Aggressionen zu neutralisieren, mit Kräften zu vermengen, sowie das Gleichgewicht und die Kraft von Angreifern zu unterbrechen, indem er sie durch den Raum schleudert oder zu Boden wirft.

Erschaffen um die intrinsische Natur und Quelle der Kraft zu offenbaren

Die Kunst ließ zunächst die Kunst des Boxens und Schlagens aus; obwohl sie von einem Meister Boxer mit der Meisterschaft des Boxen im Kopf entwickelt wurde. Das heißt, dass die Fertigkeiten so entwickelt wurden, dass ein Transfer vollständig in den Boxen-Kontext möglich ist. Die Gewohnheiten die in dem Training entwickelt werden und im Einklang mit den Prinzipien der Kunst sind werden die Fähigkeiten eines jeden in der Kunst des Schlagens enorm weiter bringen.

Die Kunst vereinigt bahnbrechende Erkundungen von Wahrnehmung, Gefühls-Achtsamkeit, Gleichgewicht, Beziehung und anderem, welche den Unterschied der Lehren von Großmeister Peter Ralston machen. Die Rückmeldungen in der Struktur und den Begrenzungen unseres „Selbst“ können Einsichten in unsere grundlegende Natur unseres eigenes Ereignisses des Seins geben.

An Meisterschaft ausgerichtet

In der Kunst üben wir die Techniken regelmäßig in einer ritualisierten Form. Das gibt die Möglichkeit jeden Aspekt der Technik und des Trainings zu verstehen. Des weiteren zieht es unsere Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass die Tätigkeit eines ritualisierten Prozesses ist. Je mehr wir verstehen was Prozess ist, desto größer ist unsere Kapazität meisterhaft in einem Prozess teilzunehmen.

Zum Spaß gemacht

Auf der anderen Seite beinhaltet die Kunst verschiedene Formen des freien Spiels um das Verständnis der Prinzipien von Interaktion sowie die Voraussetzungen spontaner interaktiver Prozesse zu verstehen und zu bestärken. Dies sind nicht-ritualisiert und Freiform, ausgenommen der Parameter in denen sie gespielt werden.

Die meisten dieser Spiele beinhalten spontanes, kreative und interaktives spielen, um eine Ausrichtung am Leben, so wie es auf uns zu kommt, zu trainieren. Da sich unsere Rollen im Leben immer verändern, ist es in meinem denken am besten, wenn das Üben ein Forum für diesen begegneten Faktor ist.

Fortschritt machen

Unser Startpunkt ist meistens eine Einführung der Körper-Sein Grundlagen, lernen los zu lassen und zu entspannen, dann bewegen wir uns schnell weiter zu effektivem Nachgeben³⁷. Wir beginnen ebenfalls recht früh mit dem Studium der intrinsischen Kraft³⁸ um die mühelose Stärke zu entwickeln. Einfache Methoden zum Fallen werden gelernt, wesentliche Routinen für das Führen³⁹ und Neutralisieren⁴⁰ sowie einfache Entwurzel- und Wurftechniken.

In unserem Fortschritt der Kunst gehen wir von simplen, einfachen interaktiven Spielen und Übungen zu komplexeren und fortgeschritteneren sowie dem Freispiel über. Wir lernen mehr und mehr fortgeschrittenere Techniken (um die 150 insgesamt) und meistern viele interaktive Prinzipien wie das Zusammen-Führen, Führen, Vervollständigen, Ändern und viele mehr. Durch die Integration von Techniken, Prinzipien und Spielen wird eine Kunst gemeistert und die Person transformiert.

Fortschritt wir Schritt um Schritt über die Zeit mittels eines Graduierungssystems, bestehend aus 30 Unterkategorien (Kyu-Grade) und 8 Zertifizierungsgrade besteht, erreicht.

Für ein tiefes transformatives Lernen erschaffen

Das wahre Ziel der Kunst der mühelosen Kraft ist körperlich und tiefgehend die Prinzipien zu verstehen aus denen Prozess, Körper-Mechanik, Interaktion – und damit Leben selbst – sich manifestieren. Demnach bleibt, egal wie „gut“ jemand wird, das Studium größer als das Individuum.

Direkt auf das Herz von allem gerichtet

Der Zweck für das Üben ist der die Prinzipien zu „sein“, das Ereignis, der Geist. Das Verfolgen der mühelosen Kraft führt uns dazu die Limitierungen zu sehen, die wir leben und denken.

37 Yielding – eine Kunst des weichen Nachgebens und Ausweichens.

38 Intrinsic Strength: intrinsische Kraft. Eine bindende Kraft, die Dinge passiv zusammen hält. Es ist kein weiterer Aufwand nötig.

39 Leading – Führen. Siehe Seite 11 Anmerkung 22.

40 Neutralizing – Neutralisieren. Siehe Seite 11 Anmerkung 19.

Die Erschaffung des Cheng Hsin T'ui Shou (Die Kunst der mühelosen Kraft), Interview

Peter Ralston über den Geist und die Essenz des Cheng Hsin T'ui Shou. Ca. 1981

„Cheng Hsin T'ui Shou ist gesamtheitlich und umfassend. Es ist offen. Es ist eine große Sache, nichts mittelmäßiges. Das ist es als was ich es als Übung haben möchte, und dazu wird es nicht als solide Realität, bis mehr Prozess in der Welt stattfindet. Ich möchte es als etwas haben, das nicht fixiert ist. Eine Übung die viele Techniken hat, deren Geist jedoch überall gehört wird.“

„Ich möchte, dass es als etwas nachgiebiges gesehen wird, etwas das sich verändern kann und soll, etwas das anpassungsfähig ist. Viele unterschiedliche Techniken können erschaffen werden und dennoch im Einklang mit dem Cheng Hsin T'ui Shou sein. Erkennende und verantwortungsvolle Menschen können neue Techniken erschaffen – es muss nicht ein festes Sortiment von Techniken bleiben und ich möchte es auch nicht zu einem Sortiment von Techniken verkommen lassen. Es ist ein Üben, eine Kunst, nicht eine Ansammlung von Techniken.“

„Auf der anderen Seite möchte ich nicht, dass Menschen es als fest oder abstrakt sehen, als larifari und oberflächlich. Deshalb gehe ich in meinem Sprechen vor und zurück. Wenn ich z.B. darüber als eine ritualisierte Kunst spreche und dann Menschen einlade in das zu blicken was tatsächlich funktioniert. Ich möchte nicht, dass es als das eine oder andere gesehen wird.“

„Ich möchte es als einen Ort an dem Menschen hinter dem festhängen von Technik und Form gelangen; als ob es etwas festes und solides wäre. Auf der anderen Seite möchte ich nicht, dass sie es für etwas „individuelles“ halten, ihren eigenen Stil, Dinge an den Haaren herbeiziehen oder eingeschränkt in Dingen sind, die im „ziehen“ des Talenten und Intellekt leicht überwunden werden können.“

„Wenn wir sagen, dass es nicht die Technik und es offen und biegsam ist, so dass neue Techniken erschaffen werden können, werden Menschen sagen: „Oh, ich muss es mir einfach nur vorstellen“⁴¹. Wie viele der neu aufgekommenen New-Age Bewegung: „Kunst-Therapie“, „mit Deinen Impulsen gehen“, mache wonach Dir ist. Das ist Therapie. Cheng Hsin T'ui Shou ist keine Therapie; es ist spirituell, mental, physisches Üben, Training. In Therapie ist es in Ordnung Deinem eigenen Ausdruck und Gefühl nachzugehen. Als Jugendlicher ist es in Ordnung herauszufinden was in Bezug auf Deinen Freunden funktioniert. Menschen wollen was sie bereits haben, was sie bereits glauben. Cheng Hsin ist nicht was Menschen bereits glauben; es ist jenseits von Glauben, und kann seiner wahren Natur nach nur in diesem Moment begriffen werden, demnach ist es immer neu.“

„Es würde mich entsetzen wenn Cheng Hsin T'ui Shou zu etwas werden würde, in dem Menschen „ihr eigenes Ding“ machen. Ich würde ich es eher bevorzugen, dass es zu einem bedeutungslosem Ritual verkommt anstatt zu Therapie oder zu einfacher Rufeaktion des eigenen Egos. In letzterem Fall könnten zumindest ein paar wenige wahrnehmende Individuen die wahre Bedeutung möglicherweise zu einem späteren Zeitpunkt erkennen.“

„Ich möchte Cheng Hsin – nach seiner Definition – als etwas jenseits dessen sehen wo jemand ist. Wenn jemand wirklich gut in allen Techniken ist, gibt es noch immer mehr dem man sich gegenüber

41 „I just have to make it up“ – Meint in dem Kontext etwas nicht wirklich in der Tiefe zu verstehen, eine Fantasie erschaffen die in der Umsetzung nicht funktioniert.

öffnen kann, weil Cheng Hsin T'ui Shou jenseits von Technik ist. Die Techniken sind gut, sie sind jedoch nur ein Boden, ein Anker, Schritte, ein Auto, ein Telefon, das Haus. Ohne Form würde das Leben kein Ort haben an dem es sich zeigen könnte; es würde nicht stattfinden. Wenn es nicht in einem Telefon oder Haus stattfindet, dann findet es in einem Baum, einem Vogel, dem Gras oder einem Wurm statt. Es erscheint irgendwo und die Techniken sind ein Ort an denen Cheng Hsin stattfinden kann. Das Leben oder der Geist des Cheng Hsin muss in der Technik stattfinden, so wie Leben im Telefon oder Haus stattfindet, andernfalls ist dort nichts was stattfindet. Es ist lediglich Form.“

„Ich möchte, dass Menschen verstehen, das Cheng Hsin T'ui Shou zu begreifen bedeutet an die grundlegenden Prinzipien zu gelangen in denen Leben stattfindet. Es reicht an Prinzipien heran in denen Interaktion stattfindet; es entwickelt ein Verständnis und eine Einsicht in diese Prinzipien.“

„Das wahre Ziel des Cheng Hsin liegt darin, körperlich und tief, die Prinzipien in denen dieses Ereignis stattfindet zu verstehen. Leben findet außerhalb der Prinzipien statt in denen es stattfindet. Also spielt es keine große Rolle, dass das Leben in einer T'ui Shou Stunde, im Haus, in der Musik oder wo immer stattfindet. Wenn Leben auftritt ist es von den Prinzipien geleitet in denen „Leben“ stattfindet. In erster Linie reden wir über Interaktion, oder einfach „am leben sein“.

„Der Zweck von Cheng Hsin T'ui Shou liegt darin die Prinzipien zu verstehen in denen Leben und menschliche Interaktion stattfinden. So wie mit spiritueller Übung sollten Menschen verstehen, dass unabhängig wie gut jemand ist, T'ui Shou immer über sie stehen wird. Das muss immer so sein, außer wir „sind“ die Prinzipien in denen Leben und Interaktion stattfinden. Das ist der Zweck – wenngleich nicht sogar ein notwendiges Ziel – für die Übung.

„Das ist einer der Gründe weshalb Cheng Hsin biegsam bleiben muss. Wenn es starr wird wäre es nicht mehr diese Art von Übung. Auf der gleichen Seite möchte ich nicht, dass es zu einer dummen mittelmäßigen Übung umschlägt, mit Stil umher prahlen, vielschichtiger Müll oder nur Techniken zur Selbstverteidigung.“

„Durch das Lernen der Technik als Basis streben wir danach zu verstehen wie jede Technik funktioniert, die Physik, die Psychologie, die Interaktion, die Energie und das Timing. Wir üben um es zu verstehen, zu begreifen und uns daran auszurichten. Letztendlich beginnen wir etwas über die Prinzipien zu verstehen in denen Interaktion und Leben stattfinden, so dass wir eine Einsicht in das Prinzip haben. Dann wird unser Training zu einer ganz anderen Sache, das ist der Zeitpunkt und dem unser Training wirklich anfängt.“

„Erst dort fangen wir wirklich mit dem Training an. Davor ist es der Versuch zu trainieren oder üben zu trainieren. Dieses wirkliche Training beginnen wir mit dem Arbeiten aus den Prinzipien heraus, indem wir mit der Arbeit anfangen das gesamte Körper-Sein an diesen Prinzipien auszurichten. Obwohl es wirklich schwer ist, ist das der gute Teil.“

„Die Arbeit die vor Einsicht stattfindet ist ebenfalls schwer. Es ist hart wie eine Barriere, so als wenn Du nichts sehen kannst. Es ist als würdest Du Deinen Kopf gegen eine Wand knallen um den Mechanismus, das Prinzip zu finden. Wenn Du es jedoch einmal gefunden hast übernimmt es. Die meisten Menschen denken, das sei das Ende der Geschichte. Das ist es nicht. Das ist der neue Anfang, ein großer Anfang. Du beginnst eine neue Phase des Trainings.“

„Wenn Du das Prinzip einmal gefunden und „körperliche Einsicht“⁴² hast, bekommst Du es als

42 Anmerkung des Übersetzers: im original „bodily insight“. Ich beziehe mich auf selbst gemachte Erfahrung: Ich

lebendes Ereignis, nicht als Gedanke über etwas. Du siehst, fühlst und hörst es in Aktion. Wenn Du das Prinzip einmal bekommen hast, hast Du eine Einsicht darin; dennoch heißt es nicht, dass Du es „bist“, dass Du daran vollständig ausgerichtet bist. Die Kräfte Deines Denkens, Deiner Emotionen, Deine körperlichen Impulse, Deine Tendenzen, Dein Erleben und Deine Wahrnehmung sind (noch⁴³) nicht in Ausrichtung mit dem Prinzip in denen sie selbst auftreten.“

„Wenn Du einmal das Prinzip bekommen hast beginnt die Transformation alle Deine Gewohnheiten, Impulse, Denken und Emotionen an dem Prinzip auszurichten. Das ist es wo das wahre Training ist. Während Du das tust trainierst Du weiterhin noch tiefer zu verstehen, das Prinzip auf einer tieferen Ebene zu begreifen.“

„Wenn Du einmal die Einsicht in das Prinzip hast, versucht Du es in Deinen Handlungen, Emotionen, Techniken und Freispiel zu finden. Wenn Du weißt, dass es da ist kannst Du anfangen es zu trainieren, es hervor bringen, daran ausrichten, anstatt es zu einer Philosophie verkommen zu lassen.“

„Das ist es was bei den meisten Übungen geschieht. Etwas wurde über das Prinzip verstanden, der Geist der Kunst, dann sagt jemand etwas das sich nett und moralisch gut anhört, damit wird es zu nett und moralisch. Oftmals begreift die Person die es sagte nicht vollständig was geschah, sie sagen es in einer Art um einen Standpunkt zu haben von dem sie kommen können, und es kommt als moralisch und philosophisch. Dann verkommt die Kunst zu etwas das „von Philosophie begleitet wird“ anstatt „als ein Prinzip gelebtes“.

„Menschen sind es gewohnt auf diese Art und Weise zu hören. Sie sind es gewohnt und darin geübt alles was über eine Kunst gesagt wird als „von philosophischem begleitet“ oder als eine technische Beschreibung die keine tiefe Betrachtung bedarf.“

„Was geschieht dann? Gute Lehrer beschränken sich darin in kryptischer Manier zu sprechen, so dass sie sagen können was sie sagen wollen. Sie müssen es schwer halten um es verstehen zu können, damit die Menschen dazu bewegt werden sich auf etwas hinzu zu bewegen. Und dann kann das was sie zu vermitteln versuchen gegebenenfalls in eine Art Philosophie oder Glaubenssystem für Menschen verkommen.“

„Jenseits des Begreifens dieser Prinzipien ist Cheng Hsin T'ui Shou ein großartiger Platz für uns uns selbst zu studieren. Emotionen, Möglichkeiten von Bewegungen, Muster des Denkens, alles wird sich zeigen. Wie du im sehen bist, der räumlichen Geometrie, Physik, Gefühls-Impulse, Körperbewegung, Menschen, Aggressionen, Emotionen, Kräften, Niederlagen, Gewinnen, Deiner Psyche, wie Du Dinge nimmst, wie Du Dinge denkst – all das ist im T'ui Shou. Es muss dort sein, weil es dort IST. Also welch besseren Platz gibt es Dich selbst und wie Du bist zu studieren? Zu erkennen wie Deine eigene Psyche geschaffen ist? Daran zu arbeiten zu erkennen wo Deine Psyche, Deine Emotion, Deine Art Dinge zu sehen, Dein ganzes Erleben blockiert oder fest steckt, und wie es dazu kam.“

kenne Phänomene aus intensiven Kontemplationen die ich genauso beschreiben würde; der Körper versteht etwas. Danach kommt erst das Verständnis des rationalen Verstandes. Daher auch die Begriffe Körper-Verstand und Körper-Intelligenz, sie unterscheiden sich wesentlich zum logischen und rationalen Verstand und Verständnis. Manche diese Erkenntnisse gingen bei mir mit unterschiedlich starker Katharsis einher, was in manchen Paradigmen als Reinigung im Körper und heilend beschrieben wird. Rückblickend kann ich es für mich bestätigen.

43 Das „noch“ ist nicht im Originaltext vorhanden. In meiner Erfahrung hängt die Integration des erlebten Prinzips u.a. mit der Tiefe der gemachten Erfahrung zusammen. Je nachdem wie wichtig der Person Wahrheit und Authentizität ist wird dieses Prinzip alle im Text genannten Eigenschaften verändern.

„Cheng Hsin T'ui Shou gibt uns ein Ziel – mühelose Kraft und angemessene Interaktion – aus dem heraus wir viele andere Ziele erkennen: ganzheitliche und angemessene Handlung während eines Annäherns und Verbindens, zum Beispiel; Techniken die mühelos sind; weiche und flüssige Interaktion im Freispiel das effektiv und ausgeglichen ist; ein Körper-Sein das zentriert, geerdet, entspannt, mit einer sensitiven Lebenskraft, kraftvoll, agierend und verbunden ist.“

„Im „Kontakt“ zu sein ist der schwierige Teil – in Kontakt mit Kräften, einem Anderen, mit Bewegungen die sich ständig verändern. Wir können nicht aus der Position des Auferlegens einer Standardsammlung von Techniken kommen. Wir müssen im Kontakt mit den Prinzipien sein, die die Handlung, die Bewegung, unser Denken, den Gegner, uns selbst und die ganze Interaktion leiten. Es ist ein lebendiges Ereignis!

„Ein lebendes Ereignis kann niemals gehalten werden. Ein lebendes Ereignis kann niemals gehalten werden, noch kann es gefangen werden. Ein lebendes Ereignis stirbt immer. In jedem Moment zerfällt es. Du kannst es nicht einfangen, nicht in einer Technik halten, ihm etwas hinzufügen. Du kannst es versuchen, jedoch ist das nicht ein damit-in-Berührung-sein; es ist nicht im Einklang mit dem lebenden Ereignis sein wie es erscheint. Cheng Hsin T'ui Shou ist ein Training in einem lebendigen Ereignis, weil das Ziel die Meisterschaft von müheloser Interaktion ist.“

„Wenn wir scheitern offenbart uns dieses Üben unsere Position gegenüber Dingen. Wenn etwas für uns nicht funktioniert, zeigen sich unsere Emotionen und die Art wie wir Dinge halten. Wir sehen diese Dinge in unserer Reaktion der Niederlage gegenüber. Wenn schon nichts anderes, können wir zumindest daraus lernen. Funktioniert unser Versuch etwas zu schaffen nicht, wird uns etwas in dem Versuch fehlen. Ich mag denken, dass ich es richtig mache, dass ich alles mir mögliche in meinem Denken, Fühlen und Körper tue. Ich denke ich verstehe es, doch es funktioniert nicht und es ist nicht zufriedenstellend, nicht mühelos, also kann in der Tat was immer ich tue nicht das sein was dafür nötig ist. Es muss sich etwas anderes zeigen. Niederlage gibt uns die Möglichkeit des Entdeckens und der Transformation. Das ist trainieren.“

„Training führt uns zu dem Verständnis der Prinzipien. In dem Training ist der einzige Weg der das Problem oder das Erreichen des Zieles ermöglicht das Verständnis der Prinzipien; und im Verständnis der Prinzipien zeigt uns der Kontrast unsere Psyche, unseren Impuls, unsere Gewohnheit, all das Zeug was nicht funktioniert. Und das offenbart uns was wir überwinden oder trainieren müssen.“

„Hierin liegt eine Gefahr. Das was ich gerade sagte könnte jemand als Therapie verstehen. Wenn es zur Therapie verkommt funktioniert es nicht. Die Kunst muss auf sich selbst stehen, außerhalb von Therapie. Deshalb ist es eine „spirituelle“ Übung, nicht Therapie. Du wirst nicht auf Grund einer Therapie ein Prinzip verstehen, Du wirst nur besser werden. Therapie dient dazu Dich zu heilen, und verkümmert immer in einen bestimmten Prozess, aus einem bestimmten Paradigma arbeitend. Außerhalb des Paradigmas wird ein Prozess weiterlaufen, in dem Du entweder besser oder nicht besser werden wirst, jedoch wirst Du nicht die Prinzipien des Paradigmas verstehen. Das ist in Ordnung, jedoch nicht das worum es in der Übung geht.“

„Cheng Hsin T'ui Shou muss eine Kunst bleiben – eine funktionale Kunst. Eine effektive funktionale Kunst zu sein ist ihre Fahne, das Ziel. Das Üben und die Kontemplation muss echt in Richtung dieses Zieles bleiben, andernfalls verkommt es zu Therapie oder einer Kampfkunst die nichts weiter ist als das Üben von Ritualen und herkömmlichen Glaubenssätzen. Das Ziel muss sein mit Kräften zu arbeiten, so wie sie sind – roh, und es muss jenseits des Mensch-Sein sein. Cheng Hsin T'ui Shou muss ein ontologisches Unterfangen bleiben.“

„Eine weitere Schwierigkeit hierin ist: die Kunst muss eine effektive Übung bleiben, zur gleichen Zeit jedoch eine Übung jenseits sich selbst. Du musst ein Krieger darin sein, echt in dem Versuch eine Kunst des Werfens von Menschen zu sein. Etwas das Du mit in den „Kampf“ nehmen kannst.“

„Du musst geerdet bleiben, echt sein, andernfalls täuschst Du Dich selbst. Du wirst mit allen möglichen Philosophien und Theorien kommen, nichts davon wird in Deinem Körper, Deinen Handlungen, Deinem Denken und Fühlen sein. Es muss echt sein, andernfalls täuschst Du Dich selbst. Diese „Realität“ muss jenseits von Dir selbst gehen. Du lernst die Kunst nicht als Selbstverteidigung, Du brauchst jedoch echte Interaktionen, andernfalls ist es keine echte Übung.“

„Wenn Du die Kunst einmal gemeistert hast – wenn es echt und bodenständig ist und Du die Prinzipien verstanden hast, erscheint eine noch härtere Forderung: Du musst Dein Studium jenseits der Kunst ausweiten. Diese Arbeit sollte nicht innerhalb der Kunst gefangen sein; sie muss sich in den Rest Deines Lebens ausweiten.“

„Üblicherweise denken wir, dass das Üben außerhalb des Lebens stattfindet. Workshops werden für gewöhnlich als „nicht-echtes-Leben“ gesehen. Das mag aus der Position heraus entstehen, dass wir keine Absicht haben „echtes Leben“ zum Training zu machen. Trotzdem muss unsere Betrachtung das ganze Ereignis des am-leben-sein einschließen.“

„Der Geist und die Größe des Cheng Hsin T'ui Shou muss jenseits von uns sein. Nicht unerreichbar, nicht unbetretbar, jedoch jenseits von uns. Nicht wie eine altertümliche Technik die zu einer anderen Zeit lebte. Nicht als ein Fakt der irgendwo anders existiert, jenseits der Erreichbarkeit wie nicht zugängiges Wissen. Nicht wie eine Enzyklopädie die wir von der Menge her nicht lesen können. Nicht jenseits von uns wie z.B. Physik die wir nicht verstehen. Nicht so als wenn es hier wäre und doch jenseits von uns, weil es zu viel Arbeit wäre es alles zu begreifen. Es ist wie „das hier“ jedoch jenseits unserer Bewusstheit von dem hier.“

„Es muss in dem gegenwärtigen Moment bleiben, in der bestimmten Einsicht. Jenseits von uns genau Jetzt, so als wären wir darin und zur gleichen Zeit ist es jenseits von uns. So wie es hier ist, das ist es, genau hier. Dies ist mein eigenes Ereignis genau hier und doch ist sein Umfang jenseits von mir als Individuum. Demnach reicht unsere Übung immer jenseits dessen wo wir als Individuum sind.“

„Was ist das Ding was mich packt wenn ich anfangs darüber zu reden? Was ist es? Manchmal ergreift es mich, übernimmt meinen Körper; ich werde zu einer anderen Person. Weil ich nicht nur dieser Prozess bin. Darin liegt die Größe. Es ist etwas unaussprechliches. Ich darüber nichts sagen. Es ist jetzt, ruhig, großartig, Nichts, Liebe, Gott. Ich möchte, dass der Geist des Cheng Hsin T'ui Shou dort hin führt.“

„Ich versuche etwas zu sagen das nicht nur wahr ist, sondern die Lücke zu überbrücken – für mich und für andere – damit dies nicht als Fantasie, Glaube oder einfache Inspiration verstanden wird. Wir werden inspiriert, doch es ändert nichts, es reicht nicht tief genug um Holz in Gold zu verwandeln. Ich möchte, dass Cheng Hsin T'ui Shou eine umgestaltende und transformierende Übung ist.“

Peter Ralston

Bewusstsein

„Bewusstsein ist an der Quelle von Allem was wir tun und sind. Es ist der erste und wesentlichste Aspekt des „Seins“; und dennoch wagen wir uns selten in die Quelle von Bewusstheit selbst zu blicken.“

– Peter Ralston

Die Schönheit an dem arbeiten die Tiefe des Bewusstsein zu erhöhen liegt darin, dass es ein Mittel liefert den Prozess der Wahrnehmung selbst zu untersuchen.

Während wir ein klareres und authentischeres Erleben des Seins enthüllen, öffnen wir uns für völlig neue Dimensionen unseres Körpers, unserer Studien der Bewegung und Interaktion, sowie jeder anderen Unternehmung die wir beginnen.

Solche Offenheit führt zu Einsicht und Einsicht führt zu Sprüngen in Fähigkeit.

Cheng Hsin Bewusstsein wird durch zwei kraftvolle Wege verfolgt: Kontemplation und Ontologie oder erfahrbares Untersuchen.

Mit der Kontemplation lernen und entwickeln wir die Fähigkeit unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, sowie unseren Verstand zu öffnen für den Zweck uns direkt bewusst gegenüber jeder möglichen Frage an der wir teilnehmen zu werden.

In unserem erfahrbaren Untersuchen nutzen wir geführte Dialoge, interaktive Übungen, Diaden, Kommunikation, geführte Mediationen, Kontemplation und andere Mittel, Konfrontation, Studium, sowie das Erleben von Themen einer weiten Bandbreite; von der Natur und den Zweck eines Selbst oder das Design und die Struktur von Verstand und Wahrnehmung, bis zu effektiver Kommunikation, die Natur von Absicht, oder die absolute Natur des Seins. Unser ontologischer Ansatz ist die Ärmel hochkrepeln und in unser Erleben einzutauchen um durch eine Vielfalt von Methoden zu untersuchen und entdecken worum das alles geht.

Der Begründer – über Bewusstsein

Peter Ralston hat über 40 Jahre eine direkte Bewusstheit der Wahrheit mit einer leidenschaftlichen Zielstrebigkeit verfolgt. Er suchte und studierte mit den besten Lehrern der Welt, die ihre Fähigkeiten tatsächlich demonstrieren konnten. Seine außergewöhnliche Hingabe, intensive Meditation und offene Untersuchung entwickelten tiefgehende Ebenen von Fähigkeit und Verständnis. Intensive Kontemplationen führten zu vielen Erleuchtungserlebnissen bezüglich der Natur des Selbst und der Realität, die sein Studium stark beeinflussten.

In dem folgenden Interview beantwortet Peter einige Fragen, die vielleicht helfen etwas Licht in seinen Hinterfund und seiner Sichtweise zu bringen:

Q: Wie kamst Du zu dieser Art von Arbeit?

A: Seit früher Kindheit hatte ich die Leidenschaft die Wahrheit aller Dinge denen ich begegnete ins wanken zu bringen. Ich wollte nichts aufgrund von Hörensagen annehmen. Glücklicherweise war ich auch sehr neugierig und gewillt in Dinge für mich

selbst zu blicken. In der Kampfkunst zeigte es sich darin hinter das „über Routine zu lernen“ in die darunter liegenden Prinzipien der Bewegung und Beziehung zu blicken. Wenn sich neue Ebenen von Fähigkeiten zeigten, wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Als sich mein Fokus von der Kampfkunst auf das Bewusstsein Studium verschob erkannte ich, dass das wichtigste in dem verfolgen ein persönliches Erleben der wesentlichen Natur von Realität war. Ich war mir nicht sicher wie das aussehen würde, oder wie ich es erreichen sollte, ich war jedoch motiviert es zu untersuchen, kontemplieren und für mich selbst die Wahrheit von Existenz zu erleben. Wie Du siehst hielt ich es für möglich, dass mein Bewusstsein es irgendwie begreifen konnte – aufwachen konnte – wie Dinge wirklich sind; die wesentliche Natur des „Seins“.

Q: Woher wusstest Du, dass Du Dinge nicht so erlebtes wie sie wirklich sind?

A: Bevor jemand etwas direkt erlebt – vor dem was im Zen als „Erleuchtungserlebnis“ bezeichnet wird, in dem Du dir direkt der wahren Natur des Seins bewusst wirst – ist es möglich zu erkennen „Ja, das Erleben was ich habe ist indirekt, ich weiß tatsächlich nicht was das alles ist. Ich weiß nicht was ich bin. Ich weiß nicht wie ich ins Leben kam. Ich weiß nicht was Sein tatsächlich ist.“ Natürlich fahren wir viel bequemer mit der Annahme das wir alles so erleben wie es ist. Wenn es uns jedoch niemals in den Sinn kommt, dass es eine Menge gibt, die wir nicht wissen, und das das was wir wissen irgendwie nicht die ganze Geschichte ist, würden wir niemals versuchen tiefer zu gelangen. Sobald sich die Möglichkeit eines direkten Bewusstseins uns gegenüber eröffnet, dann erkennen wir, dass wir uns nichts gegenüber der wahren Natur bewusst sind.

Q: Erzähl uns von Deinem ersten Erleuchtungserlebnisses.

A: Ich hatte gerade einige Tage intensiver Kontemplation hinter mir und war noch immer am nächsten morgen in der Meditationshalle. Ich saß stillvergnügt an der Wand eines sonnenbeschienenem Loft angelehnt als ich das bemerkenswerteste Erlebnis hatte. So plötzlich wie eine Seifenblase zerplatzt, öffnete sich mein Verstand auf neue Ebenen des Bewusstseins und ich fühlte wie sich mein bisheriges Gefühl von mir Selbst aufgelöst hatte. Es schien als ob meine Achtsamkeit sich ausweitete und gleichzeitig Eins mit dem was schon immer wahr war wurde: die wesentliche Essenz des „Seins“. Es war mit nichts vergleichbar was ich bisher kannte und keine Beschreibung könnte diesem Erlebnis gerecht werden. In dem Moment war ich absolut klar und bewusst darüber wer und was ich bin.

In diesem Moment überkam mich ein tiefes Gefühl von Frieden und ein unerwartetes Gefühl von Freiheit. Es gab keine Freude, die ich zuvor erlebt hatte, die in entferntester Weise mit diesem Aufwachen vergleichbar wäre. Mein Verstand war von Lasten befreit, die ich bisher gar nicht gekannt hatte. Annahmen über Realität und Einschränkungen in meiner Achtsamkeit verschwanden einfach so. Mein Sinn für mich selbst war . . . offen und ohne Ort. Ein Gefühl von Ruhe, Leichtigkeit und Einfachheit durchflossen mein Sein und ich fühlte mich als ob ich endlich eins mit mir Selbst wurde. All die innere Aufruhr verfloß. Alle Zweifel und Kämpfe fielen von mir. Das war der außergewöhnlichste Moment meines Lebens.

Q: Es war nur ein Moment der nicht anhielt?

A: Der Nachhall dieses Momentes stoppte niemals. Die Erkenntnis dieser einen Begebenheit hielt an, jeden Teil meiner Achtsamkeit zu durchdringen – mein gesamtes Gefühl für mich selbst hatte sich verändert. Das so viele Annahmen in einem Moment wegfielen hatte den Effekt, dass mein Bewusstsein zu einem unbeschriebenem Blatt umgestaltet wurde. Ich war offen wie niemals zuvor. Ich hatte plötzlich Raum um neue Einsichten zu erleben, die vorher durch die lebenslang angesammelten Glaubenssätze und Rückschlüsse überwältigt waren. Ich erkannte, dass ich in meinen eigenen Wahrnehmungen, Logik, Wissen und Erleben gefangen war. Die Freiheit, die ich dadurch gewann berührte jeden Aspekt meines Lebens.

Q: Auf welche Weise?

A: Zum Einen war meine Fähigkeit zu lernen völlig umgewandelt. Entdeckung wurde zu einer echten Möglichkeit – nicht etwas, dass man anderen Menschen überlässt, sondern als eine freudvolle Übung von mir selbst angenommen werden kann. Ich untersuchte meinen Intellekt, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Glaubenssätze und Annahmen. Ich erforschte meinen Körper, Bewegung, Interaktion und Beziehung. Aus diesen Untersuchungen entstanden viele weitere Einsichten. Mit fortschreitender Zeit fand ich neue Fähigkeiten und Möglichkeiten zu denken, die ich mir vorher niemals für möglich vorgestellt hätte.

Belange bezüglich Selbstwert und Selbstbild wurden unbedeutend. Da mein Erleben auf Authentizität basierte hatte ich ohne Mühe eine natürliche Authentizität bekommen. Ich musste nichts vorgeben oder an mir selbst zweifeln. Einschränkungen des Selbstzweifels machten Platz für Selbstakzeptanz und Offenheit dem gegenüber was immer wahr ist. Beziehungen änderten sich vom ausleben von Verhaltensmustern zu einem ehrlichen und echten Ausdruck meines Selbst und anderen. Ich war bestärkt darin Aspekte des Mensch-sein zu untersuchen und klar zu erkennen, jenseits dem was vorher als erreichbar schien; nicht als Hörensagen oder Glauben. Ich kam dazu die Natur von Glauben selbst zu verstehen und entdeckte die wesentlichen Grundlagen meines Sinnes für Realität und Leben als nichts weiter als eine Sammlung von Annahmen und Missverständnissen. Jedesmal, wenn ich mich von ihnen befreite bewies es sich als sehr kraftvoll.

Die Kunst der Kontemplation

„Ich hatte viele großartige Lehrer, bevor und nachdem ich mit Meister Ralston arbeitete, jedoch niemand mit dieser intensiven, Diamanten ähnlichen Brillanz direkter und makelloser Kontemplation. Seine Fähigkeit genaue Unterscheidungen in dem Bewusstsein zu schaffen ist unübertroffen.“

– John Robert Nieters, L.Ac., QME, DNBAO

In unserer Kultur neigen wir dazu Kontemplation als etwas mystisches zu sehen, eine seltsame Praktik die disziplinierte oder seltsame Menschen zu Zeiten machen.

In der Cheng Hsin Arbeit ist Kontemplation ein wesentliches Werkzeug für Bewusstsein. Es ist eine Fertigkeit oder Kunst, die gelernt und verbessert werden kann. Mit solch einem Werkzeug sind wir

bestärkt die Natur des Selbst und der Realität zu durchdringen. Wir müssen in der Lage sein eine kraftvolle Kontemplation zu schaffen, die so natürlich wie was Atmen ist.

Kontemplation ist die Möglichkeit zu erschaffen, das etwas außerhalb unseres bisherigen Wissen erfahrbar wird.

Da unser Verlangen von Wahrheit verlangt, jenseits der Limitierungen von dem zu gehen was wir „wissen“, ist dies eine wichtiger als Möglichkeit zu haben.

Kontemplation fängt an den Grenzen unserer Beobachtungen an. Wir nutzen es um hinter dem unmittelbar Beobachtbarem in die unbewusste Regionen unseres Verstandes zu gelangen. Kontemplation ist unser einziges Mittel der direkten Natur von Dingen zu verfolgen.

Das grundlegende unterfangen in Kontemplation ist immer wieder sich auf zu machen ein direktes Erleben der wahren Natur dessen zu haben was Du gerade kontemplierst – am häufigsten ist es Dein Selbst, die Natur Deines Seins. Wenn Du Deine eigene Natur kontemplierst ist es am besten Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment Deiner Existenz zu halten. Als Ergebnis dieser unmittelbaren Kontemplation – in der Du Dich in diesem Moment öffnest um Dich selbst direkt zu erfahren – wird etwas hoch kommen. Bei „hoch kommen“ meine ich, dass ein Gedanke, Gefühl, Idee, Sensation, Erinnerung oder eine irgendeine Art Erlebnis den Raum dieser Offenheit füllen wird. Oder Du wirst direkt erleben wer Du bist.

Was immer für Dich hoch kommt, wenn Du Dich auf machst um Dich selbst direkt zu erleben – ganz gleich was es ist – sollte erlaubt werde und für das angenommen werden was es ist. Du nimmst es ehrlich wahr, so wie es ist, ohne urteilen. Du läßt es ebenfalls gehen. Dies gibt Dir die Freiheit und den Raum in alles zu blicken, ohne auf seine Richtigkeit bedacht zu sein, wie gut oder schlecht es aussieht oder ob es beurteilt wird oder nicht. Laß gehen was immer hoch kommt und mach Dich erneut auf zu erleben wer Du bist, dieser Prozess wird bis zum Ende Deiner Kontemplationszeit wiederholt.

Wenn wir kontemplieren ist unser Ziel, nicht an dem Halt zu machen was für unser Verständnis unmittelbar zugänglich ist; somit ist es nicht nötig Dingen die hoch kommen eine Bedeutung zu geben oder in unserem Intellekt zu versuchen herauszufinden, was etwas ist. Es ist nicht unser Ziel gute Ideen zu haben oder neue Rückschlüsse zu ziehen. Unser Ziel ist eine direkte bewusste Erkennung von dem was wahr ist.

Am Rande des gegenwärtigen Erlebens des Seins zu stehen ist der Platz an dem Kontemplation heraus tritt. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit an der Schwelle unserer Wahrnehmung des Momentes, für den Zweck etwas für das was es tatsächlich ist zu erfahren, zu halten. Wenn Du auf irgendeine Art und Weise versuchst Dir der wahren Natur von etwas bewusst zu werden, dann kontemplierst Du.

Kontemplation kann stattfinden wann immer Du hörst und siehst und das Wahrgenommene hinterfragst, nach einem tieferen Verständnis suchst anstatt das oberflächliche zu akzeptieren. Fragen was etwas ist, versuchen seine wahre Natur zu begreifen kann ein fortwährender und grundlegender Aspekt der menschlichen Achtsamkeit werden.

Manchmal ist es hilfreich sich Zeit zu nehmen und nichts zu tun als in Ruhe und ohne Ablenkung zu kontemplieren. Das sollte als etwas gesehen werden, was Du bereits tust und als eine Möglichkeit jenseits dessen zu gehen wo Du, bestimmt durch Dein bisheriges tun, bist. Es sollte nicht dafür

genutzt werden Hörensagen oder intellektuelle Beobachtungen als „so gegeben“⁴⁴ erleben zu wollen. Es sollte eine vollständige Verbannung und Hingabe zu dem Erlebnis der Wahrheit sein, was immer auch wahr ist, ob es in das Gehörte oder Geglaubte hinein paßt oder nicht.

Die recht einzigartige und direkte Herangehensweise des Cheng Hsin Zen Bewusstseins wurde von Peter Ralston begründet. Wer ist Peter Ralston und warum entwickelte er solch eine Herangehensweise?

Für einen intensivieren Kontakt mit Peter und für mehr Informationen über die weitergehende Cheng Hsin Arbeit kannst Du Dich für den kostenlosen Newsletter von ihm eintragen.

Die Kunst des erfahrbaren Untersuchens

„Du lebst Dein Leben als wüßtest Du worum alles geht und dennoch bleibt auf dem Grund Deines Seins etwas durch die Möglichkeit bedroht, dass Dein Sinn für die Realität und des Selbst irgendwie Erfindungen sind. Es ist wahr, sie SIND es.“

– Peter Ralston

In unserer Kultur neigen wir dazu Kontemplation als etwas mystisches zu sehen, eine seltsame Praktik die disziplinierte oder seltsame Menschen zu Zeiten machen.

Bewusstes Untersuchen basiert auf bodenständigen Nachforschungen und offenem Fragen in Richtung unseres eigenen Erlebens von Selbst und Leben. Da wir danach streben die Wahrheit hinter unserer eigenen Existenz und der Natur von Realität zu entdecken bezeichnen wir die Arbeit oft als ontologisch. Wenn Du in ein Wörterbuch siehst, findest Du das Ontologie „das Studium von Existenz“ ist. Dies ist ein tiefes und komplexes Feld mit verschiedenen Aspekten, die immer wieder in der Debatte von Philosophen, Wissenschaftlern und Theologen ist.

Der Cheng Hsin Ansatz zur Ontologie ist nicht eine Überlegung des Intellekts, sondern ein Untersuchen auf der Basis des Erlebens. Wir erforschen wie Wahrnehmung unser erleben von Selbst, Anderen und der Welt erschafft. Wir streben an jenseits der Gewohnheiten von Wahrnehmung zu gehen, die uns in unseren Fähigkeiten, Beziehungen und Leben einschränken.

In der Cheng Hsin Ontologie-Arbeit geht es nicht darum Wissen anzueignen.

Tatsächlich ist ein Großteil der Arbeit angeeignetes Wissen hinter sich zu lassen, an den „Rand“ des Bekannten zu kommen, mittels einer Art des Sprechens und Offenheit sowie des Wunderns auf eine sehr bodenständige Weise.

Da dort wo Dein Verständnis endet echtes Fragen erst beginnen kann. An diesen „Ort“ zu kommen und sich in das unbekannte hinein zu bewegen ist wo Peter's Meisterschaft sich in dieser Arbeit zeigt. Mit Hingabe, Klarheit und Integrität, Geduld und Güte dient er als unbezahlbarer Führer, Dich jenseits der bekannten Orte führt, wo Du anfangen kannst jenseits Deines bisherigen Wissens zu erleben und dann lädt er Dich ein noch weiter und jenseits dessen zu gehen.

Es ist an diesem Punkt, dass die faszinierenden Ideen von Ontologie real werden.

44 „... as the case“ – Für den Fall / als so gegeben. Einen intellektuell gemachten Rückschluss erleben zu wollen. (Anmerkung des Übersetzers: Der Verstand ist durchaus in der Lage einen Rückschluss zu halluzinieren und als Realität darzustellen. Damit ist jedoch keine Offenheit vorhanden.)

Erkundungen in den ontologischen Workshops

- Wir sind von allem was wir wahrnehmen beeinflusst. Das ist keine zufällige Handlung noch, wie wir vielleicht glauben, von den wahrgenommenen Dingen verursacht. Es ist eine zweckgerichtete Aktivität des Verstandes, während er automatisch alles auf unser Selbst bezieht.
- Jede Handlung die wir tun bezieht sich auf das Selbst und dient einem Zweck, oftmals einem Unbewusstem.
- Jede Wahrnehmung und jedes Erleben wird von dem Selbst-Verstand dominiert, da der Selbst-Verstand alles in Selbst-dienende Wahrnehmungen übersetzt. Auf diese Weise erleben wir jedoch nicht die Wahrheit von etwas. Wenn wir lernen Dinge für sich selbst zu erleben sind wir von vielen der unbewussten Einflüssen die uns von den Dingen trennen befreit. Nicht nur das wir nicht mehr länger in Bezug einer Selbst-dienenden Wahrnehmung reagieren, sondern wir nähern uns einem Erleben dessen was für sich selbst „ist“.
- Die Mechanismen des Verstandes die dafür verantwortlich sind alles auf das Selbst zu beziehen sind komplex und wir ahnen von den Meisten nichts. Durch das Lernen unser Erleben zu kontemplieren können wir die unbewussten (Haupt-/Kern-) Glaubenssätzen⁴⁵ und Annahmen, die das Fundament unseres persönlichen Charakters und unserer Selbstidentität sind, entdecken und uns davon befreien.
- Das gewohnheitsmäßige alles-auf-uns-zu-beziehen hindert uns daran ein unverfälschtes Erleben eines anderen zu haben. Zu lernen das Urteilen auszusetzen und sich dem für-sich-selbst⁴⁶ Erleben eines anderen Seins zu öffnen erlaubt das stattfinden echter und wahrer Kommunikation und Interaktion.
- Beim Zerlegen und dem bewusst werden der Natur unserer Achtsamkeit sowie der Konstruktion unseres Erlebens, auf eine Art und Weise die jeder übersehen hat, werden wir darin bestärkt jenseits unserer Limitierungen zu gehen und verstehen die wahre Natur unserer eigenen Existenz.

45 Core-Beliefs

46 Es gibt die Unterscheidungen im Erleben: 1) etwas für Dich, 2) für sich selbst, und 3) als es selbst.

Persönliche Transformation

„Magische Kräfte werden überschätzt. Die eigene Einstellung zu ändern wird unterschätzt.“

– Peter Ralston, Zen Body-Being

Es gibt viele Möglichkeiten der persönlichen Transformation die Dir im Cheng Hsin zur Verfügung stehen. Unser Ansatz ist ein wenig wie der des „Renaissance“ Menschen – die ganze Person zu entwickeln und nicht nur einen Aspekt. Wir arbeiten daran den Verstand und Körper zu transformieren, Bewusstsein und Fertigkeiten zu steigern.

Selbst, Verstand, Körper und Fertigkeiten zu meistern geschieht durch das Studium der „Kunst der mühelosen Kraft“ sowie durch Kontemplation und ontologischer Arbeit. Du bist dazu eingeladen Deine eigene Transformation mit der Teilnahme in einigen oder allen der folgenden Bereiche des Studiums zu beginnen oder fortzusetzen.

Verstand und Bewusstsein

Der Kern des Cheng Hsin wird im Verständnis unseres Verstandes sowie dem Erhöhen unseres Bewusstseins von Selbst und Leben und allem zwischen diesen beiden Bereichen gefunden. Unsere bewegendste und fesselndste Untersuchung von Selbst, Verstand, Wahrnehmung und unserem grundlegendsten Erleben von Existenz und Realität geschieht durch geführte Dialoge, Übungen und Meditationen, wie sie in unserem zentralen Workshop „Die Natur des Seins erleben“⁴⁷ praktiziert werden. Wir verfolgen Einsicht und Klarheit durch Kontemplation, dies kann in dem einwöchigen Kontemplation-Intensive⁴⁸ gefunden werden. Darin verbringen wir den ganzen Tag in Diaden⁴⁹ und Kontemplation und fokussieren uns darauf wer wir sind, was Leben ist oder andere grundlegenden Themen.

Körper-Sein und gewandte⁵⁰ Beziehung

So kraftvoll wie es auch ist, wir stoppen nicht bei dem Erschaffen von Klarheit im Verstand oder Einsicht, wir nutzen diese Fähigkeiten um beides, Körper und interaktive Fertigkeiten, zu untersuchen und zu entwickeln. Die Möglichkeiten, die Cheng Hsin für die Transformation von Körper und Körper-Verstand in mühelos-effektive Bewegung, Struktur und Leistung bietet sind in ihrer Vielfalt, Reichtum, Klarheit und Tiefe einmalig. Die Kunst ein Körper zu sein wird in Peter's Buch „Das Prinzip der mühelosen Stärke“⁵¹ im Detail vorgestellt und untersucht. „Die Kunst der mühelosen Kraft“⁵² basiert auf und arbeitet in, wie alles im Cheng Hsin, Richtung echter Transformation des Übenden. Wenn sich das alles für Dich interessant anhört ist die erstrangige Möglichkeit für Dich an all dem zu arbeiten Peter's Liebling: Das Cheng Hsin Retreat, ein Einmonats Programm mit einer Serie von Workshops in beidem, Bewusstsein und Kampfkunst.

Dazu bietet Peter jedes zweite Jahr ein Dreimonats-Trainings-Programm an, das neben dem Lehrling-Programm das längste ist, in dem die Studenten im Dojo leben.

47 Experiencing the Nature of Being (ENB)

48 Contemplation Intensive (CI)

49 Diade: von „Zwei“. Mit einem Partner gegenüber sitzend an der eigenen Frage oder einer Übung arbeiten. In einer typischen Kontemplation-Diade wechselt alle 5 Minuten die Rolle zwischen Sprecher und urteilsfreiem Zuhörer für insgesamt 40 Minuten.

50 Skillful Relationship – in dem Sinne von geschickt/gewandt mit einer Beziehung/Interaktion mühelos umzugehen.

51 „Zen Body-Being“ im Original. – „Das Prinzip der mühelosen Stärke“ ISBN-10: 3426874040

52 „The Art of Effortless Power“ ISBN-10: 1556430949

Das Lehrling Programm⁵³

Der härteste und herausforderndste Weg für die persönliche Transformation ist ganz klar das Lehrling Programm. Für eine abgerundete Entwicklung von beidem, Körper und Geist, sowie einer intensiven Konfrontation im persönlichen Wachstum, ist das siebenmonatige Lehrling-Programm, in dem die Lehrlinge im Dojo leben, unschlagbar. In solch einer konzentrierten Umgebung des fortwährenden Lernens haben die Lehrlinge nicht nur die Chance auf einer tieferen Ebene zu untersuchen, sondern auch den Effekt, dass sich ihr Lernen exponentiell ansammelt.

Andere Wege

Fünf e-Kurse bieten die Möglichkeit zu Hause in einer Art zu studieren, die das Material für persönliche Entwicklung in Deinen Alltag integriert. Zwei davon fokussieren sich darauf das Bewusstsein zu erhöhen: der Grundlagenkurs: „Transforming the Self – Ein Kurs zu der Natur des Verstandes“⁵⁴, und den „The Power of Contemplation“⁵⁵. Zwei weitere fokussieren sich auf die Verbesserung von Beziehungsfertigkeiten, „The Principles of Effective Interaction“⁵⁶ ist zu dem Thema Fertigkeiten in konkurrierenden Beziehungen, und „Transforming Your Experience of Relationship“⁵⁷ behandelt partnerschaftliche Fertigkeiten. Der letzte Kurs ist „An Effortlessly Effective Body-Being“⁵⁸, ein Studium Deines Körper-Seins.

Das Buch „The Book of Not Knowing“ kommuniziert den Kern und die Tiefe der gesamten Bewusstsein-Arbeit. Das Buch „Ancient Wisdom, New Spirit“⁵⁹ bietet einen faszinierenden Einblick in Menschen wie Dich selbst, hart daran arbeitend sich selbst in Live-Seminaren oder Workshops zu verstehen. „Reflections of Being“⁵⁹ liefert einen einfachen, nachdenklich stimmenden Einblick in des Lebens' übersehenen Offensichtlichen.

Um Peter zu sehen, wie er über einige seiner Sichtweisen der Kunst spricht kannst Du Dir die DVD mit dem Interview des Discovery Channels ansehen.

53 „Apprentice Programme“

54 „Das Selbst transzendieren“

55 „Die Kraft der Kontemplation“

56 „Die Prinzipien effektiver Interaktion“

57 „Das Erleben von Beziehung transformieren“

58 „Ein mühelos-effektives Körper-Sein“

59 Reflections of Being – ISBN-10: 1556431198