

DENG MING-DAO

365
TAO

Meditationen
für jeden Tag
des Jahres

Einleitung

In der heutigen Zeit ist das Interesse am Taoismus groß. Entsprechende Hinweise finden sich überall, unter anderem in Kunstbüchern und Philosophie-Seminaren. Es werden in der Erwachsenenbildung Kurse für Qigong (Chi Kung) und Taichi angeboten und spirituell veranlagte Menschen befassen sich mit taoistischer Meditation. Gelehrten zufolge übte der Taoismus einen erheblichen Einfluss auf den Zen-Buddhismus aus (der sich deshalb erheblich vom indischen Buddhismus unterscheidet); man sagt klassischen chinesischen Dichtern wie Li Po und Tu Fu nach, sich gezielt taoistischen Themen gewidmet zu haben und jedes wichtige Gebäude in China wird – auch heute noch – nach den Prinzipien der taoistischen Geomantie errichtet.

Wenn man jedoch als englisch- oder deutschsprachiger Leser mehr über den Taoismus erfahren will, könnte man denken, dass seit 300 vor Christus keine relevanten Schriften mehr verfasst worden sind. Schließlich sind so bekannte und oft übersetzte Werke wie das *Tao Te King*, *I Ging (Das Buch der Wandlungen)* und *Zhuangzi*, die alle in der Zhou-Dynastie (circa 1046 bis 246 vor Christus) entstanden, auch heute noch in nahezu jedem Buchgeschäft erhältlich. Andere erhältliche Bücher sind Übersetzungen geheimnisvoller, alchemistischer Texte, historische Abhandlungen oder Lehrwerke zu sehr speziellen Themen, wie Sexualität, Körperertüchtigung, oder Legenden.

Leser, die sich für Taoismus interessieren, kennen zweifellos die meisten dieser Bücher, und trotzdem stellen Zeitschriftenartikel, Fragen in Fachvorträgen und die Verwirrung, die viele Menschen bezüglich taoistischer Prinzipien äußern, ein ums andere Mal unter Beweis, dass die aktuell verfügbare Literatur nicht ausreicht, um den Taoismus für den Alltag praxistauglich zu machen. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn Übersetzer sind in der Regel keine geschulten

Taoisten, weshalb ihre Perspektive eher wissenschaftlich-nüchtern als pragmatisch ist. Wenn Leser nach der Lektüre der Klassiker einen Schritt weitergehen wollen, stehen ihnen nur wenige Alternativen zur Verfügung.

Es fehlt ein Buch, das für Menschen der heutigen Zeit geschrieben ist, die versuchen, ein taoistisches Leben zu führen. Ein solches Buch würde den lyrischen Mystizismus des traditionellen Taoismus aufgreifen und seine Konzepte in die Fremdsprache übertragen. Der Einfluss, den der Taoismus auf die chinesische Kultur ausübt – und der so weitreichend ist, dass er auch heute noch das Leben in weiten Teilen Asiens prägt –, ist auf seine unzähligen kulturellen Verbindungen zurückzuführen. Wenn Taoismus in eine andere Sprache übersetzt wird, muten diese Bezüge bedeutungslos, fremdartig, exotisch und esoterisch an. Was auf Englisch oder Deutsch kompliziert klingt, ist auf Chinesisch einfach. Ist es möglich, Tao im Alltag zu erfahren, unabhängig von Ort oder Kultur? *365 Tao* will genau das erreichen. Es ist sehr offensichtlich kein Buch über traditionellen Taoismus. Vielmehr ist es ein Buch, das in der augenblicklichen Wahrnehmung nach Tao sucht.

Um jeden Anflug von Esoterik zu vermeiden, wird nachfolgend auf Begriffe wie *Taoismus*, *taoistisch*, *Yin und Yang*, *Wu Wei* und zahlreiche weitere chinesische Begriffe vollständig verzichtet. Das einzige Zugeständnis ist das Wort *Tao*, das hier aber nicht als *das* Tao bezeichnet wird, sondern einfach als *Tao*. Gelegentlich wird es der Abwechslung halber auch mit *Weg* oder *Pfad* übersetzt. Tao sollte nicht ausschließlich als abstraktes metaphysisches Konzept betrachtet werden.

Traditioneller Taoismus war oft elitär und obskur und viele Übersetzungen zeichnen sich dementsprechend durch eine gewisse Abgehobenheit aus. *365 Tao* will zeigen, dass es durchaus möglich ist, die offenen und zugänglichen Vorstellungen von Tao direkt auf das eigene Leben anzuwenden.

365 *Tao* möchte Sie dazu einladen, auf Entdeckungsreise zu gehen. Dort liegt die wahre Erfahrung. Deswegen weist das Buch immer wieder auf die Praxis des Meditierens hin. Es ist deutlich besser, sich von toten Schriften zu lösen und sich direkt mit *Tao* zu verbinden, wie es in diesem Augenblick existiert. Wir müssen uns den Dingen öffnen, die an unserer heutigen Zeit einzigartig sind, die Fesseln veralteter Formen abwerfen und sie an unsere heutigen Bedürfnisse anpassen.

Tao nimmt grundsätzlich an, dass eine innere Kultivierung des Charakters zu einer äußeren Resonanz führen kann. Das ist eine wichtige Unterscheidung. Wenn diejenigen, die *Tao* folgen, mit den Geheimnissen des Universums und den Widrigkeiten des Lebens konfrontiert werden, denken sie zuerst nach, um ihren eigenen, inneren Charakter zu festigen. Dieser Ansatz weicht vom modernen Denken deutlich ab. Heute beginnen wir umgehend mit dem Bau einer Brücke, sobald wir vor einem Fluss stehen, der uns zu breit erscheint. Wenn wir angegriffen werden, sind wir sofort von der Schuld des Angreifers überzeugt und rufen um Hilfe, um ihn zu vertreiben. Wenn wir uns mit etwas befassen wollen, das weit entfernt ist, fliegen wir schnell dorthin, um es aus nächster Nähe zu betrachten.

Die Herangehensweise jener, die *Tao* folgen, ist ganz anders. Es ist nicht so, dass sie auf keinen Fall die Brücke bauen, den Angreifer bekämpfen oder in ferne Länder reisen würden, aber sie würden auch andere Aspekte berücksichtigen. In Bezug auf den Fluss würden sie sich fragen, ob eine Brücke wirklich nötig ist. Gab es einen Grund, warum sie mit dem unzufrieden waren, was sie hatten? Würden durch den Bau der Brücke die Natur, die Gesellschaft, Handelsbeziehungen oder selbst die Ästhetik ins Ungleichgewicht geraten?

Im Fall des tätlichen Angriffs würde sich jemand, der *Tao* folgt, die Frage stellen, ob er in irgendeiner Weise durch sein eigenes Tun dazu beigetragen hat, den Angriff zu provozieren. Wäre er dann vermeidbar gewesen? Natürlich würde er sich zur Wehr setzen, aber seine

Selbstverteidigung würde wahrscheinlich auf einer konsequenten Ausbildung in den Kampfkünsten beruhen und nicht auf blinder, nach außen gerichteter Gewalt.

Bevor Taoisten in die Ferne schweifen, würden sie sich zunächst darum bemühen, sich selbst kennen zu lernen. Sie glauben, dass die äußere Welt nur in Bezug zu einer inneren Perspektive erfahren werden kann. Sie würden daher Selbsterkenntnis kultivieren, bevor sie den Versuch unternähmen, andere zu verstehen.

Die Kultivierung des Selbst ist die Grundlage, um Tao zu erfahren. Obwohl Tao in der äußeren Welt erblickt werden kann, müssen wir unser Empfindungsvermögen schärfen, um die Prinzipien des großen Ganzen zu erkennen.

In der heutigen westlichen Welt gibt es Tausende von Menschen, die sich dem Taoismus zuwenden, um Antworten auf Fragen zu erhalten, die sie in ihrer eigenen Kultur nicht finden. Bei diesem hehren Streben fehlt vielen ein Gefährte, der sie auf ihrer spirituellen Reise begleitet. 365 Tao kann ein solcher Gefährte sein. Es behandelt die Ehrfurcht und Hingabe, die ein spirituelles Leben mit sich bringt, und erkennt gleichzeitig die Tatsache an, dass es durchaus Zeiten gibt, in denen das Meditieren fruchtlos zu sein scheint und das Leben frustrierend ist.

365 *Tao* ist eine Einladung, jeden Tag ins Tao zu treten. Wenn das gelingt, treten Bücher und Gefährten in den Hintergrund, und das Wunder des Tao ist alles, was bleibt.

365 Tao

Anfang

Das ist der Augenblick des Aufbruchs.
Alle guten Vorzeichen sind da.



Am Anfang ist alles hoffnungsvoll. Wir bereiten uns auf einen Neuanfang vor. Obwohl wir es vielleicht nicht abwarten können, die wunderbare Reise anzutreten, ist in diesem ersten Augenblick bereits alles enthalten: unser Optimismus, unser Glaube, unsere Entschlossenheit, unsere Unschuld.

Wenn wir anfangen wollen, müssen wir eine Entscheidung treffen. Diese Entscheidung ist eine Verpflichtung zur täglichen Selbstkultivierung. Wir müssen eine starke Verbindung zu unserem inneren Selbst herstellen. Äußere Angelegenheiten sind überflüssig. Wenn wir die Klippen des Lebens umschiffen, sind wir auf uns selbst gestellt und nackt. Deshalb liegt es an uns, etwas aus uns zu machen und uns in ein Instrument verwandeln, das uns erlaubt, die tiefste spirituelle Essenz des Lebens zu erfahren.

Sobald wir unsere Entscheidung treffen, wird alles zu uns kommen. Gute Vorzeichen sind kein Aberglaube, sondern eine Bestätigung. Sie sind eine Antwort. Man sagt, dass selbst ein Stein zum Leben erweckt werden kann, wenn man die Entscheidung trifft, ihn mit voller Inbrunst anzubeten. Wenn wir uns der spirituellen Praxis verschreiben, werden selbst die Berge und Täler ins Schwingen geraten, wenn sie unseren Vorsatz hören.

Rituelle Waschung



Waschen in der Morgendämmerung:

Spüle die Träume von dir ab.



Schütze die Götter in dir

Und kläre den inneren Geist.

Jede Praxis beginnt mit einer Reinigungszeremonie. Zuerst wird der Körper gesäubert – nicht um ihn abzuwerten, sondern um ihn zu adeln. Sobald er von Schmutz befreit ist, kann er uns helfen, das Göttliche wahrzunehmen.

Die Träume abzuspülen, ist eine Art zu sagen, dass wir nicht nur die Illusionen und Ängste vertreiben sollen, die uns im Schlaf heimsuchen, sondern auch im Wachzustand. Das ganze Leben ist ein Traum, nicht weil es nicht da wäre, sondern weil wir ihm unterschiedliche Bedeutungen zuweisen. Wir müssen diese Gewohnheit von uns abwaschen.

Dabei blicken wir unweigerlich nach innen. Es heißt, dass es im Körper 36.000 Göttinnen und Götter gibt. Wenn wir uns ständig ungesund ernähren, dem Rausch hingeben und zulassen, dass sich Schmutz in und um uns ansammelt, werden sich diese Götter angewidert von uns abwenden.

Dennoch müssen unsere Bedenken diese Gottheiten im Tempel unseres Körpers letztlich transzendieren und sich auf das universelle Eine richten. Nachdem wir die vielen Schichten aus Schmutz, körperlichen Beschwerden und Täuschungen beseitigt haben, müssen wir uns darauf einstellen, die Götter selbst zu beseitigen, damit wir das innere Eine erreichen können.

Die Kurve wird gerade,
 Die Gerade kommt ins Fließen.
 Sammle Wasser, Feuer und Licht.
 Bündle die Welt in einem Punkt.



Wenn wir gläubig sind – und voller Hingabe und Überzeugung unseren spirituellen Pfad beschreiten –, wird unsere Entschlossenheit ganz von selbst wachsen. Immer weniger Hindernisse werden sich uns in den Weg stellen. Unser kurvenreicher Pfad wird gerade. Was auch immer versucht, uns von unserer Bestimmung abzubringen, wir werden uns nicht beirren lassen.

Echter Glauben besteht nicht einfach darin, einer festgelegten Route zu folgen. Er erfordert auch Mut. Unser Körper, unser Herz und unser Geist müssen sich auf das konzentrieren, was wir wollen. Nur wenn wir unsere inneren Elemente vereinen, können wir wahren Glauben erreichen.

Wenn wir unseren Weg klar vor uns sehen und unsere Persönlichkeit eine harmonische Einheit bildet, verschwimmen die Grenzen zwischen innerer und äußerer Welt. Nichts liegt mehr in weiter Ferne, nichts bleibt uns verschlossen. Deswegen heißt es, dass die Welt wie ein Punkt ist, in dem sich alles bündelt: Der Glaube ist so stark, dass es nichts gibt, das nicht dazugehört.

.....

Spiegelung

内
省

Mond über dem Wasser.

In Stille sitzen.

Wenn ein Gewässer ruhig ist, spiegelt sich der Mond perfekt darin. Wenn wir uns zur Ruhe bringen, können auch wir das Göttliche perfekt spiegeln. Aber wenn wir ausschließlich an das geschäftige Treiben unseres Alltags denken, wenn wir danach streben, der natürlichen Ordnung unseren Willen aufzuzwingen, und wenn wir es zulassen, in egozentrische Meinungen zu verfallen, gerät die Oberfläche unseres Gewässers in Bewegung. Dann sind wir nicht empfänglich für Tao.

Es gibt nichts, was wir tun könnten, um ruhig zu werden. Wahre Stille ergibt sich ganz von selbst aus dem Augenblick des Rückzugs, wenn wir unserem Geist erlauben, zur Ruhe zu kommen. So wie sich der Wasserstand immer einpendelt, wird es den Geist zum Heiligen ziehen. Trübes Wasser wird klar, wenn die Schmutzpatikel Zeit haben, sich abzusetzen, und auch der Geist wird klar, wenn man ihm die Gelegenheit gibt, zur Ruhe zu kommen.

Weder das Wasser noch der Mond strengen sich an, um eine Spiegelung zu erzielen. Genauso wird auch die Meditation natürlich und unmittelbar sein.

**Wind in der Höhle:
Bewegung in Stille.
Kraft im Schweigen.**



In einer Höhle werden alle Außengeräusche durch Gestein und Erde gedämpft, aber das macht den eigenen Herzschlag und die Atmung hörbar. Auf dieselbe Weise kann uns kontemplative Stille vom Lärm des Alltags wegführen und uns die Möglichkeit geben, die leisen Zwischentöne in unserem Leben zu hören.

Wenn wir nicht mit dem Ohr, sondern mit der Seele hören, können wir einen subtilen Klang wahrnehmen. Indem wir uns auf diesen Klang einlassen, dringen wir in die erhabene Reinheit ein. Das ist der Grund dafür, warum so viele religiöse Traditionen ihre stille Andacht mit Gebeten, Anrufungen oder Liedern beginnen. Sie verstehen, dass die Wiederholung und die Aufnahme des Klangs zur Heiligkeit selbst führt.

Der tiefste Klang ist das Schweigen. Das erscheint nur dann paradox, wenn wir Schweigen als Abwesenheit von Leben und Schwingung betrachten. Aber für einen Meditierenden ist Schweigen ein Klang, der mit all seinen Gegensätzen vereint wird. Es ist sowohl Klang als auch Klanglosigkeit und gerade aus diesem Gegensatz erwächst die Kraft der Meditation.

Entstehen



**Nächtlicher Donner und Regen.
Kein Wachstum ohne Erschütterung.
Ausdruck und Dauer.
Erscheinen im ersten Augenblick.**

Die Dinge können nicht für immer reglos bleiben. Winterstürme können zerstörerisch sein, aber sie ebnen dem Leben auch den Weg. Wenn etwas fortgerissen wird, ist das angemessen. Neue Lebewesen müssen die Möglichkeit haben zu entstehen und ihren eigenen Kreislauf zu beginnen.

Jedes Wachstum beginnt mit einer Erschütterung. Wenn ein Keimling die Schale durchbricht und sich seinen Weg an die Erdoberfläche bahnt, ist das der Höhepunkt einer langen und tiefen Akkumulation von Lebenskraft. Wir denken vielleicht, dass die Pflanze aus dem Nichts entstanden ist, in Wirklichkeit ist sie aber das Produkt subtiler Kreisläufe, die sich zuvor im Untergrund abgespielt haben.

Wenn der Setzling erscheint, trägt er das vollständige Muster für sein Wachstum in sich, vielleicht hat er das Potenzial, ein gewaltiger Baum zu werden. Obwohl Zeit und die richtigen Umstände notwendig sind, trägt keiner dieser Faktoren etwas zum inhärenten Wesen des Setzlings bei. Er verkörpert sein Schicksal in jeder Hinsicht. Daher liegen das Wachstum und das Wesen der Pflanze – sein gesamtes Leben – im Augenblick des Entstehens bereits vor.

Arktischer Atem windet sich um den Berg,
 Lässt die Knochen der Wälder klappern.
 Regentropfen klammern sich an Äste:
 Zur Erde geschleuderte, diamantbesetzte Zier.



Im Winter verlieren die Bäume ihre Blätter. Vielleicht stürzen manche Bäume im Sturm um, aber die meisten bleiben geduldig stehen und ertragen ihr Los.

Sie nehmen Regen, Schnee, Wind und Kälte hin. Sie tragen sorglos die Zier von Glycerin-Regentropfen, schimmernden Eiszapfen oder Schneekronen. Sie machen sich keine Gedanken darüber, ob ihr opulenter Schmuck zu Boden fällt und zerbricht. Sie stehen und warten, die Kraft ihres Wachstums scheinbar schlummernd. Aber in ihrem Inneren baut sich die Lebenskraft nicht wahrnehmbar auf.

Sie besitzen die Duldsamkeit, ihrer inneren Natur treu zu sein. Mit dieser Kraft widerstehen sie sowohl dem Wandel als auch der Zier des Lebens, weil weder Glück noch Unglück einen Einfluss darauf hat, was sie sind. Wir sollten ihrem Beispiel folgen. Vielleicht ist uns das Schicksal gewogen, vielleicht auch nicht, aber wir sollten beides duldsam hinnehmen. Was auch geschieht, wir müssen unserem inneren Selbst stets treu bleiben.

 Arbeit

Der Holzfäller
Arbeitet zu jeder Jahreszeit.
Holzhacken ist sowohl
Tat als auch Tatenlosigkeit.

Auch wenn Schnee liegt, muss der Holzfäller Holz spalten. Andernfalls werden er und seine Familie frieren, und all jene, die von ihm abhängig sind, werden den Winter nicht überleben. Doch der Holzfäller arbeitet nicht planlos. Er lebt im Einklang mit den Jahreszeiten: Er arbeitet hart, um vor der ersten Kälte Holz einzulagern, damit er später nichts weiter tun muss, als aus den vorbereiteten Holzscheiten Anzündholz zu machen. Er scheint in einer Jahreszeit nicht viel zu tun zu haben, weil er in der vorigen Jahreszeit fleißig war.

Wenn er Holz spaltet, muss er den Baumstamm auf den Block legen und seine Axt heben. Aber er muss das Holz in Faserrichtung treffen und sein ganzes Gewicht in den Axthieb legen. Wenn er versucht, das Holz gegen die Faserrichtung zu spalten, bemüht er sich umsonst. Wenn er versucht, den Axthieb durch Muskelkraft zu verstärken, verausgibt er sich unnötig.

Wie der Holzfäller können wir alle davon profitieren, im Einklang mit den Umständen zu arbeiten, die sich jahreszeitenbedingt ergeben. Ob es die Zeit oder die Methode ist, echte körperliche Arbeit ist zur Hälfte eigenes Zutun und zur anderen Hälfte das Wissen, wann man den Dingen ihren Lauf lässt.

Der Himmel klart auf und wird blau,
 Ein Versprechen in kahlen Ästen.
 Im Winter gibt es Sonnentage.
 Im Erwachsenenleben kann die Kindheit
 zurückkehren.

乐观

Im Winter scheinen alle Dinge tot zu sein oder zu ruhen. Es regnet und schneit unablässig, die Nächte sind lang. Dann, eines Tages, klart der Himmel auf und wird strahlend blau. Die Luft erwärmt sich. Dunst steigt von der Erde auf und der Duft von Wasser, Ton und Moos zieht durch die Luft. Man sieht Gärtner Pflanzen vorbereiten, die im Augenblick nur aus kahlen Zweigen und grauen Wurzelballen bestehen. Doch sie sind optimistisch, denn sie wissen, dass die Kälte ein Ende haben wird.

Im Erwachsenenalter sehen wir Verpflichtungen oft als etwas Unangenehmes. Warum sollten wir im Boden graben, wenn das Wetter so schlecht ist? Wir sehen Aktivitäten nur als Verpflichtungen und wehren uns gegen unser Schicksal. Aber es ist eine Freude, im Einklang mit der richtigen Jahreszeit zu arbeiten. Wenn wir die Dinge im richtigen Augenblick tun und diese Anstrengungen später Früchte tragen, ist die Zufriedenheit groß.

Es war einmal ein alter Mann, der einen Obstgarten anlegte, als er in den Ruhestand ging. Alle lachten ihn aus. Warum Bäume pflanzen? Sie sagten ihm, dass er nicht mehr in den Genuss käme, von den reifen Früchten zu kosten. Doch er ließ sich nicht beirren und pflanzte sie trotzdem, und er sah die Bäume blühen und erntete ihre Früchte. Wir alle brauchen diese Art von Optimismus. Das ist die Unschuld und Hoffnung der Kindheit.

.....

Katastrophe



Stumme schwarze Nacht,
Plötzliches Feuer.
Zerstörung.

Eine Katastrophe ereignet sich aus heiterem Himmel. Sie ist so überwältigend, dass wir nichts anderes tun können, als sie hinzunehmen. Sie verändert unseren Tagesablauf, unsere Arbeit, unser Denken. Obwohl die Versuchung groß ist, Katastrophen zu verurteilen, bringt das nicht viel. Wir können nicht sagen, eine Katastrophe habe es auf uns abgesehen, auch wenn sie tödlich gewesen ist, und es ist schwer zu sagen, sie habe unsere Pläne »vernichtet«: Auf einen Schlag verändert sie das Fundament, auf dem der Tag beruht.

Katastrophen sind etwas Natürliches. Sie sind kein göttlicher Fluch, keine Strafe. Sie sind das Resultat eines Wechselspiels verschiedener Kräfte: Das Erdbeben lässt sich auf tektonische Druckveränderungen zurückführen, der Hurrikan auf Wind und Regen, selbst das Großfeuer kann durch einen kleinen Funken ausgelöst werden. Nach einem großen Unglück fragen wir oft vorschnell nach dem Warum?, aber wir sollten nicht zulassen, dass Aberglaube sich nüchterner Akzeptanz in den Weg stellt. Es gibt keinen Gott, der uns mit Zerstörung bestraft.

Katastrophen können uns sehr verändern, aber sie werden vergehen. Wir müssen uns auf unsere tieferen Überzeugungen besinnen und uns an unsere Ziele erinnern. Es liegt an uns, ob wir am Boden zerstört bleiben oder wie ein Phönix aus der Asche steigen.