

Theo Fischer



WUWEI

Lebenskunst des Tao

Nichts tun und alles erreichen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 1989 Verlag »Die Silberschnur« GmbH; 1. Auflage 1989, erschienen unter dem Titel »Wu wei – Lebenskunst des Tao. Die Antwort auf alle Probleme unseres Daseins ist unfassbar einfach« mit der ISBN 978-3-923781-34-2

ISBN: 978-3-89845-623-4

1. überarbeitete Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener

Motive von © Lars Johansson und © Aleksandr Matveev; www.adobestock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Es gibt ein Lernen, das uns
verstehen lässt, was wir sind.

Aus diesem Verständnis entsteht
eine völlig neue Art des Handelns: Wu wei.

Das heißt Handeln durch Nichteingreifen,
durch Geschehenlassen.

Es ist die Fähigkeit, das Steuer des Lebens
jener Macht zu überlassen,
die eine Dimension von uns selbst ist
und die Laotse einst das »Tao« genannt hat.



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| 1. Die Kunst des Nichthandelns | 9 |
| 2. Befreien Sie sich von Ihren Bindungen | 23 |
| 3. Das Phänomen Aufmerksamkeit | 29 |
| 4. Die Gedanken und der Denker | 39 |
| 5. Die Lebensweise des Tao | 49 |
| 6. Tao statt positives Denken | 57 |
| 7. Der innere Dialog und das I-Ging | 65 |
| 8. Unsere Gesellschaft und das verleugnete Selbst | 73 |
| 9. Liebe und Partnerschaft | 81 |
| 10. Die Kunst des Loslassens | 89 |
| 11. Was ist das Tao? | 97 |
| 12. Die Spiritualität im Tao | 105 |
| 13. Übungen für den Alltag | 115 |
| 14. Zusammenfassung | 139 |
| Nachwort | 147 |
| Bibliografie & Bildnachweise | 152 |
| Der Autor | 153 |





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

erwarten Sie von diesem Buch bitte keinen geschichtlichen Rückblick auf die Ursprünge des Taoismus. Soviel sei gesagt, er stammt aus China und findet sich heute noch mit großen Teilen seiner Substanz im japanischen Zen-Buddhismus wieder, allerdings nicht mehr in seiner ursprünglichen, unkomplizierten Form. Wenn Sie sich für die Historie des Tao interessieren, können Sie dies in den Werken etlicher Autoren nachlesen (ich habe sie im Anhang aufgeführt). Auch die Übersetzungen der Texte von Laotse und Dschuang Dsi liefern eine Fülle von Wissen über Bedeutung und geistigen Gehalt des Tao. Ich will Ihnen in den folgenden Kapiteln die Essenz des Tao vermitteln, nämlich die Lebenspraxis. Wohl oder übel muss ich dabei ein Tabu verletzen, an das sich bis heute alle Meister des Tao gehalten haben: über den Nutzen zu berichten, der mit einem Leben im Geiste des Tao verbunden ist. Diese Zurückhaltung dürfte wohl die Hauptursache dafür sein, dass diese jahrtausendealte östliche Weisheit noch keinen Einzug in unseren Alltag gehalten hat. Auf der anderen Seite hatte das Verschweigen der hochgradigen Nützlichkeit dieser Lebensform seinen Grund in der Problematik, dass ihr Befolgen motivlos, ohne Erwartung einer Belohnung und ohne einen bestimmten Zweck erfolgen muss, soll



sie funktionieren. Das ist überhaupt die einzige beziehungsweise eine der ganz wenigen Bedingungen, die an das Gelingen geknüpft sind. Es ist kein Glaube an irgendetwas dazu notwendig, es wird Ihnen keine Religion aufgezwungen, Tao ist schiere Lebensweisheit. Wenn ich an dieser Stelle Tao kurz zu definieren versuche, möchte ich es so formulieren: Tao ist eine Dimension von Ihnen und mir. Sie ist dem Denken nicht zugänglich, sie kann aber sehr wohl gelebt und in jedem von uns verwirklicht werden.

Theo Fischer





~ 1. ~

Die Kunst des Nichthandelns

U nser heutiges Dasein ist an eine Unzahl Bedingungen geknüpft. Scheinbar sind wir frei, aber tief im Innern spüren wir, dass diese Freiheit ein Trugschluss ist, dass wir an allen Ecken und Enden gebunden sind. An die Spielregeln der Gesellschaft, an die Voreingenommenheit unserer Rasse oder Nation oder der Bildungsschicht, der wir angehören. Vielleicht haben wir uns an einen Partner gebunden, oder wir sind beruflich oder religiös in irgendeiner Form hoffnungslos eingeschlossen. Der menschliche Alltag ist seit Jahrtausenden durchsetzt mit Bedrängnis, Sorgen, Nöten, Krankheit und Elend. Selbst dort, wo anscheinend die Welt in Ordnung ist, gibt es Probleme, ja, die Probleme sind meistens in der Überzahl trotz des zeitweilig im Leben herrschenden Sonnenscheins. Sie und ich bilden darin kaum eine Ausnahme. Wenn nun jemand an Sie heranträte mit der kühnen Behauptung, alle Schwierigkeiten und Engpässe des Lebens könnten beseitigt werden, allein dadurch, dass Sie erlernen, ausschließlich in der Gegenwart zu leben, und dass Sie Ihren Problemen wach und aufmerksam ins Auge sehen? Sie würden spontan das Gesagte als Unsinn abtun, es in einen Bereich außerhalb der Realität verweisen. Mit dem Verweisen aus der Realität hätten Sie zum Teil sogar recht, und zwar Verweisen aus *Ihrer* Realität, denn das, was Sie für Realität halten,

hat keinerlei Bezug zur objektiven Wirklichkeit. Unser Leben verläuft nach einem selbst geschaffenen Denkmodell, in dem sich die Summe unserer gemachten oder angelernten Erfahrungen manifestieren. Jeder Vorgang um uns her wird nach den Gesichtspunkten dieses Denkmodells verglichen und analysiert. Erst wenn Sie begreifen, dass die Art, wie Sie die Welt und Ihre Existenz beurteilen, voreingenommen und vollkommen falsch ist, werden Sie aufnahmefähig für die große Weisheit des Lebens im Fluss des Tao. Was dies in der Praxis bedeutet, soll Ihnen in der Folge ganz deutlich erklärt werden. Geniale Lösungen bestechen in der Regel durch ihre Einfachheit. Die Lösung aller unserer Lebensprobleme hört sich gleichermaßen sehr schlicht an, sodass es scheinen mag, als ob dahinter weder Energie noch Wirksamkeit stünden, aber dieser Eindruck täuscht. Das Schöne am Tao ist, dass es daran nichts zu glauben gibt, keine obskuren Übungen vorgeschrieben sind, keine strengen Sittenregeln vor dem Erfolg stehen, sondern dass Tao geliebt wird und Sie den gewaltigen Wirkungsgrad auf einfachste Weise erfahren können – indem Sie es ausprobieren.

Gestatten Sie, dass ich Ihnen kurz chinesisch komme: WU WEI. In diesen beiden Silben ist das ganze Geheimnis der Lebenskunst des Tao enthalten. Wörtlich übersetzt bedeutet es in etwa »Nicht-tun«, »Nicht-handeln«. Damit wird keinesfalls gesagt, man solle träge, entschlosslos oder lässig sein. Die Feinheit des Wu wei lässt sich schwer in ein paar Worten ausdrücken. In seinem tiefsten Sinn meint Wu wei, wir sollen in unseren Entscheidungen nicht kontrovers zu unserer inneren Autorität, eben dem Tao, handeln. Herausforderungen des Lebens pflegen wir mit den unzulänglichen Mitteln unseres Intellektes, unserer Erfahrung zu begegnen. Damit pfuschen wir direkt und ohne Verzug jedes Mal den unserem Denken nicht zugänglichen Kräften ins Handwerk, die unsere Probleme nicht nur besser lösen können, sondern sie auf eine ganz andere





Art und Weise auszuloten imstande sind. Könnten wir lernen, dieses Wu wei zu praktizieren, dann würden wir sofort aufhören, über unsere Probleme nachzugrübeln, sie zu analysieren und nach Lösungen zu forschen. Es genügt vollständig, uns das Problem ganz genau anzusehen, ohne darüber nachzudenken, ohne Analyse. Den Rest können wir getrost dem Tao überlassen. Soweit unsere direkte Interaktion notwendig wird, empfangen wir den Handlungsanstoß spontan durch eine kräftige Intuition. Wobei Intuition, wie wir sie landläufig verstehen, es sehr schwach ausdrückt, es handelt sich vielmehr um einen inneren Dialog, der jedem zur Gewohnheit wird, der gelernt hat, im Geiste des Tao zu leben. Was ich hier als Beispiel anführe, ergibt seinen Sinn auch erst dann, wenn das Leben als Ganzheit richtig verbracht wird. Zu diesem Leben wird keine einzige Fähigkeit gefordert, die nicht bereits bei uns vorhanden ist. Allerdings haben die meisten Menschen verlernt, mit der einen oder anderen dieser Fähigkeiten umzugehen. Keine der Maßnahmen, die ich Ihnen im Verlauf dieses Buches zeige, erfordert Kraftaufwand, richtig angewandt, entfalten sich diese Fähigkeiten sogar unbeschreiblich mühelos. Diese Mühelosigkeit ist Ausdruck einer außerordentlichen Energie, die gleichfalls jedem von uns latent innewohnt. (Wenn Sie die erteilten Ratschläge befolgen und Sie stellen fest, dass es Sie anstrengt, dann ist das ein sicheres Zeichen, dass Sie etwas falsch machen.) Wir werden uns in der Folge mit unseren Gedanken zu befassen haben, mit Bewusstsein, mit Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft, wobei ich gleich vermerken möchte, dass Tao nur in der Gegenwart, also jeweils im gleichen Augenblick gelebt und verwirklicht werden kann. Das dürfte die einzige schwierige Aufgabe für Sie werden, dass Sie sich angewöhnen, mit Ihren Sinnen weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft herumzustreunen, sondern stets und ständig im Hier und Jetzt zu bleiben.



Schwierig nicht nur wegen unserer aller unseligen Gewohnheit, mit den Gedanken überall zu sein, nur nicht in der Unmittelbarkeit des Augenblicks, schwierig insbesondere, weil das Bild, das unser Alltag so jahrein, jahraus bietet, keineswegs erfreulich genug ist, dass man ihn sich gerne ganz genau besieht und ihn sehr intensiv lebt. Die Stunden, die wir gerne festhalten möchten, sie viel intensiver leben, weil sie Erfreuliches beinhalten, uns Freude oder Vergnügen bereiten, bekommen wir auf der anderen Seite genauso wenig in den Griff. Ich will Ihnen am Beispiel eines Witzes klarmachen, wie wir Menschen uns in Bezug auf das Erleben der Gegenwart verhalten: Da fährt ein Bus mit Touristen durch die prächtige Landschaft südlicher Gefilde. Alles hat die Kamera oder das Handy am Auge und fotografiert, was das Zeug hält. Ein einziger Fahrgast nur sitzt still da und blickt zum Fenster hinaus. »Warum fotografieren Sie nicht?«, wird er gefragt. »Ich sehe mir's lieber gleich hier an«, antwortet der. Sehen Sie, die Masse der Menschen lebt wie diese Touristen. Zwischen dem wirklichen Erleben der Realität und uns stehen unsere Gedanken wie die Fotografien der Touristen in diesem Witz. Wir sind pausenlos im Geiste unterwegs, unsere Gedanken beschäftigen sich mit vergangenen oder künftigen Ereignissen, Vorfreude diktiert unseren Blick oder Furcht, Abneigung vielleicht vor zu Erwartendem, oder wir halten mit Hoffnung Ausschau. Aber den Augenblick, in dem wir gerade leben, den nehmen wir nicht wahr. Dazu sind wir geistig viel zu sehr mit allem möglichen Unsinn ausgelastet, als dass wir uns um die Wirklichkeit auch noch kümmern könnten. Schließlich geht sie uns ja nicht verloren, unser Gehirn hat jenen Kameras gleich die Szene für alle Zeiten in unserer Erinnerung festgehalten. Und wenn wir tatsächlich einmal zufälligerweise unseren Blick auf den Augenblick, auf die Gegenwart richten, dann erleben wir diese auch nicht unmittelbar, also so, dass wir eine Szene wahrnehmen und diese dann sofort in unser Bewusstsein dringt.





Bevor ein äußerer Vorgang uns bewusst wird, passiert er aus alter, übler Gewohnheit einen Denkprozess. In Gedanken prüft unser Geist erst, ob an der wahrgenommenen Szene etwas mit früheren Erfahrungen Vergleichbares bemerkbar ist, dann holt er sich aus dem Speicher des Gedächtnisses den für das Phänomen aufgefundenen Namen, klebt der Szene dieses Etikett auf – und erst dann, wenn all dieses geschehen ist, gestattet unser Verstand dem Bewusstsein, Kenntnis von diesem Vorgang zu nehmen. Sie sehen, auch dieses scheinbar spontane Erfahren eines Vorganges erfolgt aus zweiter Hand. Der menschliche Geist gestattet es den Sinnen niemals, unmittelbar vom Geschehen aus zum Bewusstsein zu dringen. (Wobei ich mit Geist keine spezielle Definition treffen möchte, mit Geist ist einfach unsere Person, meinerwegen unser Ego oder unser Ich gemeint.)



Und das muss keineswegs so sein. Es ist nicht unser unwiderstehliches Schicksal, unser ganzes Leben lang dem sich ewig wiederholenden Moment der Wirklichkeit ausweichen zu müssen. Genau genommen ist es eine Untugend, die wir uns angewöhnt haben, weil kein Mensch uns beigebracht hat, wie man es richtig macht. Wu wei erfordert unsere geistige Präsenz in der Gegenwart, sonst können die Kräfte nicht wirksam werden, welche die Dinge dann ohne unser Zutun verändern und zum Guten hin motivieren. Solange wir der Tristesse unseres Alltags nicht direkt ins Auge blicken, kann sich auf dem Weg des Tao auch nichts daran ändern. Wenn wir es allerdings schaffen, unser Dasein so nüchtern und realistisch zu besehen, wie es tatsächlich ist, ohne irgendeiner Erkenntnis auszuweichen – und sei sie noch so unpopulär –, dann werden wir nicht lange in diesem Grau-in-grau-Zustand, der uns permanent umgibt, verweilen müssen. Wie ferngesteuert walten alsbald Energien in unserem Leben, von denen wir höchstensfalls zu träumen gewagt hätten.





Über das Wie – damit meine ich eine Art Technik – erfahren Sie in den folgenden Kapiteln noch genügend Einzelheiten, wenn wir uns mit der Struktur des Denkens und der Persönlichkeit des Denkers befassen. Hier will ich zunächst einen mehr allgemeinen Überblick geben. Einen Grundsatz können wir aber jetzt an dieser Stelle schon festschreiben: Gedanken entstehen immer aus dem Vergleichen mit Elementen des Gedächtnisses, der Erinnerung, sie gehören folglich grundsätzlich der Zeitform der Vergangenheit an, gleichgültig, womit sie sich befassen mögen. Auch Ideen und Ausblicke auf die Zukunft wurzeln in Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben. Das Tao, diese zeitlose Dimension in uns, aber existiert einzig in der Gegenwart, in diesem hauchdünnen Zeiger zwischen Vergangenheit und Zukunft. Das Zusammenwirken dieser Kräfte geschieht hier und jetzt, niemals vorher oder nachher. Das bedeutet, dass Denken uns immer von der Gegenwart weg in die Vergangenheit führt, und sei es nur um die Differenz von Sekundenbruchteilen, wenn wir ein unmittelbares Erlebnis interpretieren, statt es direkt erfahren. Damit soll Denken allgemein nicht verteufelt werden, es hat seinen Platz dort, wo es nützlich ist und gebraucht wird. Aber die ununterbrochene Geschwätzigkeit unseres Geistes kann ein ernsthaftes Hindernis für das Leben in der absoluten Gegenwart werden. Dabei ist es völlig sinnlos, wenn wir versuchen, dieses Stroms Herr zu werden, die Gedanken unterdrücken zu wollen. Ein solches Vorgehen ist extrem anstrengend und obendrein völlig nutzlos. Wir würden hier lediglich die Vorzeichen verändern. Der Prozess, das Denken auszuschalten und zu eliminieren, ist nämlich gleichfalls ein Denkvorgang. Wer auf diese Weise versucht, im Hier und Jetzt zu leben, beschummelt sich selbst und vergeudet unnötig Energie. Lassen Sie sich bitte trotz des zuvor Gesagten nicht entmutigen. Die ganze Sache ist im Grunde recht einfach – die Bereitschaft des Menschen vorausgesetzt. Es müssen hier auch keinerlei Spitzenleistungen



erbracht werden, denn in der Gegenwart zu leben, ohne in Gedanken abzuschweifen, ist keine olympische Disziplin. Überhaupt hält man in Kreisen des Tao nichts von Bestrebungen nach irgendetwas. Es ist gut, kein Ziel zu haben, keinen Ehrgeiz, kein Motiv. Die menschlichen Bemühungen, immer auf eine Art besser zu sein als andere oder als man selbst im gegenwärtigen Zustand, ist geradezu lächerlich, bedenkt man, dass jeder Mensch in Wahrheit erheblich mehr *ist*, als er sonst jemals werden kann. Der vollkommene Zustand des Im-Wu-wei-Lebens wird im Zen-Buddhismus als Erleuchtung, als Verwirklichung der Buddha-Natur angesehen. Man sagt zu der direkten, aufmerksamen Wahrnehmung der unmittelbar ablaufenden Geschehnisse: das Bewusstsein ohne Wohnsitz oder der Geist ohne Wohnsitz. Mit diesem Bewusstsein oder Geist ist bereits die absolute schöpferische Kraft ins Leben des Praktizierenden eingezogen. Bereits wenn wir ein paar Sekunden aufmerksam unsere Umgebung, die Geschehnisse direkt um uns herum beobachten, haben wir Berührung mit dieser kosmischen Energie. Und sie ist es, die unseren Alltag, unser ganzes Leben verändert, wenn wir uns ihr nur völlig rückhaltlos anvertrauen. Ein gutes Beispiel ist ein Spiel, das wir in der Jugend und Kindheit ab und zu betrieben haben: Man breitet die Arme aus, schließt die Augen und lässt sich hintenüberfallen in die Arme eines dort stehenden Freundes. Diese spielerische Übung ist gar nicht so einfach, es ist ein recht unbehagliches Gefühl, so rücklings ins Ungewisse zu gleiten, selbst wenn ich weiß, dass dort einer steht, der mich auffängt. Die Erfahrung des Geistes ohne Wohnsitz ist gleichbedeutend mit der Fähigkeit, ungezwungen zu beobachten, von keinem inneren Zentrum aus, nur einfach hinzusehen, wie ich zum Beispiel einen Vogel vor dem Fenster beobachte oder die Katze des Nachbarn. Sobald eine solche Beobachtung frei von begleitenden Gedanken ist, wird sie identisch mit der Wirklichkeit des Tao. Dies klingt alles ungewohnt und keinesfalls logisch.



Gut, logisch ist es auch nicht. Aber muss es das sein? Die objektive Wirklichkeit unseres Daseins ist eher paradox denn logisch. Logik ist eine Krücke, die sich der menschliche Verstand geschaffen hat, um nicht an den tatsächlichen Dingen zu verzweifeln. Logik ist messbar, nachrechenbar – und alles, was man messen und berechnen kann, gibt uns Sicherheit, nicht wahr?

Echt und dauernd im Geiste in der Gegenwart verweilen, die Geschehnisse aufmerksam beobachten, wahrnehmen, ohne zu analysieren, wäre der erste Schritt zur Verwirklichung des Tao in unserem Leben. Den Geschehnissen ihren Lauf lassen, ohne Widerstand zu leisten, sie nur besehen, das ist Handeln im Nichthandeln, das ist Wu wei. Wenn Sie gelernt haben, so Ihre Tage zu verbringen, wird Ihr Leben wie in der schönsten Zeit Ihrer Kindheit sein: ohne Sorgen, frei von Konflikten, das Gestern vergessend, vom Morgen nichts wissend, einzig im Heute verweilend voller Glück und Gelassenheit. Das ist Lebenskunst, das ist Leben aus dem Geist des Tao. Und wie fern liegt diese Vorstellung vom Bild Ihrer jetzigen gequälten Existenz! Entgegen allen anderslautenden Predigten und Binsenweisheiten ist das Ändern Ihres Lebens, das Betreten dieses ungemein positiven Zustandes keineswegs eine Frage der Zeit. Es ist einzig eine Frage der Konsequenz, mit der Sie sich von der voreingenommenen Meinung frei machen, die Sie bisher über die Funktion Ihres Lebens hatten.

Der zweite (und außer dem ersten einzige zusätzliche) Schritt ist die Notwendigkeit, dass Sie sich innerlich von allen Bindungen befreien, von jeder Art Autorität, ganz gleich, ob diese von außen kommt oder von Ihnen selbst ausgeht in Gestalt von festgefahrenen Denkschablonen, religiösen Bindungen oder was es auch sei. Dieser zweite Schritt kann Ihnen das Leben in der Gegenwart ungemein erleichtern. Mit der Forderung nach Freiheit von Bindungen ist nicht gemeint, dass Sie etwa auf die Freuden des Lebens oder auf



Besitz oder Partnerschaften verzichten müssten. Problematisch ist im Grunde kein einziger Vorgang in unserem Leben, weder Spiritualität noch Sinnenfreude, weder Wohlstand noch der Wunsch nach den Annehmlichkeiten des Daseins. Was problembeladen ist, haben die Chinesen damals »anhaften« genannt. Vom Leben im Geist des Tao hält uns folglich nicht das Genießen des Lebens ab, sondern nur die innere Bindung daran. Wiederum wäre es völlig nutzlos und quälend, wenn Sie jetzt sagen würden: »Gut, ab sofort will ich innerlich frei sein von jedem Anhaften«, und wenn Sie versuchen würden, sich diese Freiheit so lange zu suggerieren, bis Sie tatsächlich eine Art von Freiheitsgefühl hätten. Leider geht es nicht so einfach. Menschen mag man mit solchen Maßnahmen täuschen können, das Tao aber können wir nicht betrügen. Ein Vorgehen, wie hier geschildert, ist erstens ausgesprochen strapazios, und zweitens klappt es nicht damit, denn wieder ist ein Gedankenbild nur durch ein anderes, aber in gleichem Maße bindendes Modell ersetzt worden. Sie hätten lediglich den Teufel mit Beelzebub ausgetrieben. Doch es gibt leichtere Wege, die Wahrheit über Ihre Bindungen und Engagements zu erfahren. Wenn Sie beharrlich und ohne innere Stellungnahme Ihre Reaktionen auf die Geschehnisse des Lebens beobachten, und zwar jeweils dann, wenn sie im Augenblick eintreten, wird sich bald die Erkenntnis einstellen, und Sie nehmen Art und Umfang Ihres Gebundenseins wahr. Diese Beobachtung ist bereits Meditation, von einer Art, die an keine äußere Form und an keinen zeitlichen Rhythmus gebunden ist. Sie findet stets dann statt, wenn die Ereignisse sie notwendig machen. Dadurch bleibt solche Art zu meditieren lebendig, erstarrt nie zur Routine oder schläfert den Geist ein. Sobald die Erkenntnis über Ihre verschiedenen Bindungen tief in Ihnen lebendig ist, eingedrungen, weit über das intellektuelle Begreifen Ihres Zustands hinaus, werden Sie bald feststellen, dass diese Bindungen ganz von





selbst ihre Macht über Sie verlieren; wie durch Zauberhand sind die Fäden Ihrer Gebundenheit mit einem Mal zerrissen. Dies alles setzt natürlich immer voraus, dass Sie von Ihren diversen Anhängseln innerlich wirklich frei werden wollen und sich insgeheim nicht nach wie vor an das eine oder andere zu klammern suchen. 

In diesem Auflösen aller Bindungen ruht nämlich unabhängig von der Art und Weise, wie sie gelöst werden können, ein anderes Problem: die Frage nach der persönlichen Sicherheit. Solange Sie an irgendeine Institution, Ideologie oder Organisation gebunden sind, empfangen Sie aus dieser Vorstellung Sicherheit. Sie fühlen sich in die Gesellschaft integriert, und Ihre Anpassung an deren Ordnung und Spielregeln vermittelt Ihnen ein Gefühl von Geborgenheit. Sie finden Halt in Ihrer Partnerschaft, im Beruf, in Ihren alltäglichen, festgefahrenen Gewohnheiten. All dieses gewährt einen Anschein von Sicherheit, und diesen scheint der Mensch zu brauchen, ist er doch das einzige Äquivalent, das die Misere der hochgradigen inneren Unfreiheit der Menschheit ein wenig verzuckert. Dabei ist diese Sicherheit absolut trügerisch, sie ist relativ. In Wahrheit existiert sie nur als intellektuelle oder emotionale Vorstellung, es ist eine Beruhigungsspielle mit Dauerwirkung. Diese Dauerwirkung hält aber bestimmt nicht bis zum Tode an. Irgendwann wird jeder einmal gezwungen, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen, der eine früher, der andere später. Denn eine gedankliche Konstruktion von Sicherheit ist keine, und wenn dann das Leben mit ernsthaften Herausforderungen an uns herantritt, das Sicherheitsgefüge rings um uns zerschellt, dann stehen wir nackt da, wie eine Muschel, die ihrer schützenden Schale beraubt ist. Dem Menschen, dem das widerfährt – und es geschieht weltweit täglich –, muss dann wahrnehmen, dass er auf Sand gebaut hat. Er sieht sich aller Stützen und Orientierungspunkte beraubt. Aber oft macht er gerade dann eine bestürzende Erfahrung, die die meisten von uns sich nicht zu



deuten wissen: Wenn Sie im Leben bereits einmal eine tiefgreifende Krise durchgemacht haben, die bis an die Fundamente Ihrer Existenz reichte, dann werden Sie sich erinnern, dass die Wendung zum Besseren just in jener Phase eintrat, da Sie sich, zu erschöpft zum Weiterkämpfen, total aufgegeben hatten. Dabei haben Sie damals nichts anderes erfahren als die Hand des Tao, denn diese tritt in dem Augenblick mächtig in unserem Leben in Erscheinung, wo wir die Hand vom Ruder nehmen, wo wir aufgeben. Dann kann diese ungeheure kosmische Kraft wirksam werden, und zwar mit einer Intelligenz, die jenseits des Denkens operiert. Unsere existenziellen Probleme lösen sich auf eine Art, der tiefe Weisheit zugrunde liegt, wie unser Verstand sie nicht besitzt. Sie mögen daraus erkennen, wie töricht es ist, sich an diesen Scheinsicherheiten, die das tägliche Leben anbietet, festzuklammern.

Wer sich der Lebenskunst des Tao zuwendet, sich dem intuitiven Handeln verschreibt und sich hineinfallen lässt in die Geborgenheit der eigenen inneren Autorität, wird das Leben und seinen Alltag in Zukunft mit anderen Augen ansehen. Diese Geisteshaltung ist *wirkliche* Sicherheit, aber interessanterweise verliert der Gedanke an Sicherheit weitgehend seine hohe Bedeutung, wenn wir erst einmal gelernt haben, unser Leben im Strom des Tao zu verbringen. Denn der Strom des Lebens ist identisch mit dem Tao, wie auch wir mit ihm identisch sind. Von dem Augenblick an, in dem Sie das erkennen, ist es nicht mehr notwendig, dass Sie kämpfen und sich abplagen, dass Sie Tag und Nacht mit Ihren Sorgen und Nöten umgehen, dass Ihr Leben aus einer Mischung von wenigen Freuden und vielen Problemen besteht.

Sie können jegliche Art von Zielsetzung aus Ihren Gedanken streichen, denn wenn Sie aufmerksam im Hier und Jetzt dem Lauf des Lebens folgen, trägt Sie dieses an jeden beliebigen Ort, an jedes Ziel, bevor Sie es sich überhaupt vorstellen können. Ja, es ist unerlässlich,



dass Sie Ihre Motive, Ihr eigenes Streben, Ihren Wunsch, etwas zu werden, was Sie noch nicht sind, aufgeben. Sie müssen stattdessen lernen, nichts mehr zu tun, zu beobachten, aufmerksam zu sein. Dies ist die wahre Art intelligenten Handelns. »Es« handelt für Sie, besser als Ihr Verstand es jemals vermochte. Ein Mensch, der diese Wahrheiten wirklich versteht, lebt aus seiner geistigen Mitte heraus. Über diese Mitte ist auf dieser Welt schon viel Unsinn geschrieben worden. Leben aus der Mitte bedeutet in erster Linie, dass Sie in keiner Richtung gebunden sind. Dann können Sie von Ihrem Zentrum aus ungehindert in jeder Richtung direkt und ohne Verzug in Aktion treten, sich beteiligen und sich wieder zu Ihrem Kern zurückziehen. Dieser Kern ist keinesfalls als Örtlichkeit zu verstehen, im Gegenteil, so seltsam es klingen mag, dieser Kern hat universelle, kosmische Dimensionen und ist nicht etwa an einen Sitz in Höhe Ihres Solarplexus gebunden oder am Herz oder Bauch. Hinweise auf eine stationäre geistige Kraft im Sonnengeflecht sehen die Dinge viel zu eng, zu begrenzt, zu materialistisch, zu voreingenommen und viel zu vermenschlicht interpretiert. Ein Mensch, der aus seiner Mitte lebt, kann von hoher Spiritualität erfüllt sein und sich dennoch froh und heiter jeder Art sinnlicher Genüsse hingeben. Wenn er damit fertig ist, kehrt er zur Mitte zurück, ohne dass eine Spur des Geschehens seinen Geist gefangen hält. Dies ist der Ausdruck wirklicher Freiheit. Alle Versuche, den Menschen einseitig zu orientieren, zum Beispiel, ihm ein streng religiöses Leben vorzuschreiben und ihm dabei jede Art von Lebensfreude als sündig darzustellen und sie ihm zu verbieten, ist eine Maßnahme, die den Ärmsten unweigerlich unfähig macht, aus der Mitte zu leben. Er ist einseitig, verkrüppelt. Und diejenigen, die ihm diese Lebensweise als ideal vorgeschrieben haben, sind keinen Deut besser. Da werden Narren von Narren angeleitet.

Lassen Sie mich das bis jetzt Gesagte zusammenfassen: Tao ist kein Weg, es ist der Schritt zu sich selbst und zu seiner eigenen



inneren Autorität. Wu wei bedeutet, nicht selbst handeln zu wollen, sondern eben der erwähnten Autorität das Handeln, die Entscheidungen, zu überlassen. Gekoppelt mit dieser Bereitschaft, selber weitgehend die Hand vom Steuer unseres Lebens zu nehmen, ist die Notwendigkeit, unsere Sinne in immer größerem Maße der Gegenwart zuzuwenden. In dem Umfang, in welchem wir, statt in Gedanken zu rotieren und uns in Vergangenheit und Zukunft zu bewegen, unseren Alltag beobachten, ihm unsere Aufmerksamkeit voll zuwenden, wird sich unser ganzes Leben und unsere Sicht darauf verändern. Dabei wird von vornherein keineswegs olympische Perfektion gefordert. Es gilt, im Hier und Jetzt, im Augenblick und seiner Geborgenheit zu leben. Die Freiheit von Meinungen und Bindungen vollendet das Bild einer neuen Art, sein Leben zu führen. Diese Freiheit kann jeder erlangen, wenn er sich an die gegebenen Ratschläge hält.

