

Martina Darga

TAO

Wege der taoistischen
Lebenskunst

LESEPROBE

Martina Darga

TAO



Martina Darga

TAO

Wege der taoistischen Lebenskunst



3. Auflage 2023

© 2023 ML Verlag in der mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach
© 2010 O. W. Barth, Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Druck: GRASPO® CZ, a.s. Zlín

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: ©Li Ding – stock.adobe.com

Autorenfoto: Richard Dvořák

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-730-3

ISBN (E-Book): 978-3-96474-731-0

Das Dao wird vom Herzen erkannt.
Das Herz wird vom Dao erleuchtet.
Ist das Herz erleuchtet, steigt das Dao zu ihm herab.
Ist das Dao zu ihm herabgestiegen,
durchdringt das Herz alles.

(Neiguan jing – Die Schrift der Innenschau¹)

INHALT

Vorwort von Kongde (Tan Dajiang) 9

Einführung 15

Editorische Notiz 24

I. DIE WELT

Vom Dao und der Wirkkraft 26

Der Makrokosmos und der Mikrokosmos 48

Natur und Natürlichkeit 63

Leere und Stille 80

II. DER MENSCH

Leben und Tod 96

Körperbilder 112

Das Herz 138

Innere Umwandlung und Rückkehr zum Dao 154

III. DER MENSCH IN DER WELT

Absichtsloses Handeln 176

Leben in der Welt 185

Meditation 205

Wahre Menschen 238

ANHANG

Chinesische Quellen 247

Anmerkungen 265

Verzeichnis chinesischer Fachwörter 275

Bildverzeichnis 279

Bibliographie 283

VORWORT VON KONGDE (TAN DAJIANG)

DAS FASTEN DES FASTENDEN HERZENS

Jedes Jahr besuchen mich deutsche Freunde in den heiligen Wudang-Bergen, wo der Daoismus sehr lebendig praktiziert wird. Von ihnen erfuhr ich, dass sehr viele Menschen in Deutschland ein *Daode jing* (*Schrift vom Dao und der Wirkkraft*) besitzen und dass dieses Buch sogar schon vor etwa 200 Jahren durch eine lateinische Übersetzung seinen Weg in den Westen gefunden hat. Der Kontakt westlicher Länder mit dem Daoismus hat also schon eine lange Geschichte. In den letzten zehn Jahren ist der Austausch besonders aufgeblüht: Chinesische Gelehrte und praktizierende Daoisten wurden zu Vorträgen und Seminaren nach Deutschland eingeladen, und umgekehrt reisten viele Deutsche nach China, um sich dort intensiv mit dem Daoismus zu befassen.

Doch wenn wir über den Daoismus sprechen, müssen wir zwei verschiedene Konzepte unterscheiden, die sich im Laufe der chinesischen Geschichte gebildet haben, nämlich einen Daoismus im weiter gefassten und einen Daoismus im engeren Sinn.

Der Daoismus im weiter gefassten Sinn bietet die geistige Grundlage für eine Weltsicht und Lebensanschauung und ist insofern für die Menschen eine Stütze und Richtschnur, die sie orientiert und »bildet«. Seit der Zeit des Gelben Kaisers vor 5000 Jahren bis zur Zeit vor der Qin-Dynastie

(221–206 v. Chr.) wurde in China gerade diese Art des Daoismus praktiziert, nämlich der Daoismus als eine Lebensschule.

Charakteristisch für den Daoismus im engeren Sinne sind zunächst die Vergöttlichung der ersten großen Daoisten und die daoistische Mystik gewesen. Im Laufe seiner Geschichte nahm diese Form des Daoismus noch viele zusätzliche Elemente auf, wie den Schamanismus, Geheimwissenschaften, Kulte und volkstümliche Glaubensvorstellungen, aber ebenso Anregungen des Konfuzianismus und Buddhismus, der Chinesischen Medizin und Kampfkunst. Man hoffte, auf diese Weise den Daoismus möglichst vielen Menschen nahebringen zu können und zu einem einheitlichen Glaubenssystem in China zu kommen, um das Gute zu festigen.

Dieser Daoismus im engeren Sinn entstand etwa in der Östlichen Han-Dynastie (24–220 n. Chr.) und dauert ohne Unterbrechung bis heute fort. Beide Formen des Daoismus bestehen seither nebeneinander und haben sich auch in mancher Hinsicht ergänzt.

Das Buch von Frau Dr. Darga befasst sich überwiegend mit den Aspekten des Daoismus, die den Menschen als geistige Grundlage und als Orientierung im Leben dienen können. Da ich selber ein großer Verehrer des daoistischen Gedankenguts bin und seit vielen Jahrzehnten den Daoismus praktiziere, erfüllt es mich mit besonderer Freude, das Vorwort für *Tao – Wege der taoistischen Lebenskunst* schreiben zu dürfen. Dieses Buch bringt deutschen Lesern ein subtiles Verständnis des daoistischen Denkens und Lebens näher und lässt sie Inspirationen für ihr Leben schöpfen.

Das Dao ist das Ein und Alles. Es eint das Weltall und durchwirkt es. Es ist der Ursprung der Entwicklung allen Lebens im Weltall. Es ist der Urquell der Materie aller Erscheinungsformen, der Energie und des Geistigen. Seine Größe kennt kein Darüberhinaus, seine Kleinheit nichts mehr innerhalb ihrer selbst. Es ist ewig und unauslöschbar. Gleichzeitig steht das Dao für die ewigen, unveränderbaren, grundlegenden Gesetzmäßigkeiten und für die Richtschnur im Weltall. Es entspricht der absoluten Wirklichkeit.

Charakteristisch für das Dao ist die unaufhörliche Kreisbewegung vom »Vorhimmlischen« und »Nachhimmlischen«. Das Vorhimmlische des Dao ist das *wuji* – »das Unbegrenzte« ohne Anfang und ohne Ende. Unbegrenztheit, übertragen auf die unzähligen Dinge, ist wie der Samen von Feldfrüchten während des Winterschlafs: Er enthält Leben, aber sein Leben ist unsichtbar. Das Nachhimmlische des Dao ist das *youji* – »die Begrenztheit«, die einen Anfang hat und ein Ende. Die Begrenztheit der unzähligen Dinge gleicht dem Transformationsprozess vom Entstehen zum Wachsen, vom Gedeihen zum Vergehen oder dem täglichen Lauf der Sonne, die am Morgen aufgeht, mittags glühend am Himmel steht und in der Abenddämmerung wieder untergeht.

Der Übergang der Verwandlung von vorhimmlischer Unbegrenztheit zu nachhimmlischer Begrenztheit ist das *taiji*, »der höchste Pol«. Dieses *taiji* ist in Bezug auf die unzähligen Dinge wie der Same der Feldfrüchte, der sich anschickt zu keimen: Er ist noch nicht losgelöst vom grenzenlosen Vorhimmlischen und auch noch nicht betroffen vom allmählichen Vergehen des begrenzten Nachhimmlischen – der glücklichste Zustand im Dasein aller Wesen. Weil das Dao auf ebendieses Stadium verweist – »das Unbegrenzte

und gleichzeitig der höchste Pol zu sein« (*wuji er taiji*) –, nennen die Daoisten es auch »Großes Dao«. Wenn man das Dao in allen Bereichen des Lebens und der Gesellschaft praktiziert, hat das wunderbare Wirkungen in der Welt.

Wer das Dao pflegt, kann unter bestimmten Bedingungen seines Daseins innewerden. Zudem können die Menschen ihr Dasein auch durch die Beobachtung der gesetzmäßigen Abfolge der Jahreszeiten und des Zyklus von Werden und Vergehen aller Dinge erfahren.

Ehrwürdige chinesische Philosophen des Altertums haben zuallererst das Dao entdeckt, es erfasst und sind seiner inneworden. Dann gingen sie über zur Betrachtung des Himmels, zur Untersuchung der Erde, zur Beobachtung aller Dinge in der Ferne und in der Nähe, und zwar durch makro- und mikroskopische Betrachtung, und schließlich bezogen sie auch den eigenen Körper und das Herz mit ein. So konnten sie plötzlich alles Erkennbare verstehen. Wer immer das Dao pflegt, für den ist dieser Weg bis heute der einzige geblieben. Ich denke, darin liegt auch der Grund, warum Martina Darga ihr Buch in die drei großen Kapitel »Die Welt«, »Der Mensch« und »Der Mensch in der Welt« unterteilt hat.

Welcher Sinn liegt nun darin, dass die ehrwürdigen chinesischen Philosophen des Altertums das Dao entdeckten, es begriffen und seiner innewurden? Die Antwort lautet: Es ist die höchste Fürsorge (Achtung) für das Leben der Menschheit. Zweifellos erwächst diese entscheidende Fürsorge für das Leben der Menschheit zunächst aus jenen Menschen, die das Dao und ihr eigenes Leben pflegen. Durch ihre authentische Wirkung beeinflussen und erziehen sie dann die verschiedenen Gruppen des Gemeinwesens, um schließ-

lich Schritt für Schritt die Fürsorge für die Menschheit mit ihnen gemeinsam zu vollziehen.

Die Fürsorge für das Leben der Menschheit zu praktizieren ist keineswegs ein egoistisches Verhalten. Vielmehr nimmt man sich die innere Natur des Dao als Vorbild: Man ist dem Himmel – dem Weltall – zugeneigt und kommt dadurch mit ihm in Harmonie. Man ist der Erde – dem Erdball und der großen Natur – zugeneigt und kommt dadurch mit ihr in Harmonie. Man ist den Wesen – den unzähligen Lebewesen der natürlichen Umwelt – zugeneigt und kommt dadurch mit ihnen in Harmonie. Man ist den Menschen – allen Gemeinschaften und Einzelpersonen in der Gesellschaft – zugeneigt und kommt dadurch mit ihnen in Harmonie. Man ist sich selbst – der inneren Natur und dem Lebensgeschick, Körper und Geist, Wissen und Handeln – zugeneigt und kommt dadurch mit sich selbst in Harmonie.

Und nachdem diese fünf Arten der Zuneigung und die fünf Harmonien miteinander vereint sind und schließlich auch die Harmonie mit dem Dao erreicht wurde, bilden sich daraus die Tugenden des Dao: das Leben zu lieben, es zu achten, ihm zu nutzen, es zu verlängern und es zu pflegen.

Die wesenhafte Verbindung von Liebe und Harmonie zwischen Himmel, Erde, Lebewesen und Menschen entfaltet eine tiefe Wirkung: die Fürsorge für das eigene Leben und für das Leben der Menschheit.

Wenn man sagt, die Menschheit habe auf einer niederen animalischen Stufe aus einem unbewussten Zustand heraus durch Übereinstimmung mit dem Dao den Übergang vom tierischen zum menschlichen Leben vollbracht, dann könnte – wenn der Mensch in bewusstem, nachdenkendem Verhalten das Dao pflegt und mit dem Dao im Einklang

lebt – das menschliche Leben ganz gewiss durch den Selbstvervollkommnungsprozess vom menschlichen zum unsterblichen Leben übergehen. Hierin beruht das Wesentliche des daoistischen Gedankenguts, hierin liegt seine Bedeutung für das Menschentum.

Dies sei mein Vorwort.

Kongde (Tan Dajiang)

8.6.2010, Halle des Daoismus und der Lebenspflege im Wudang-Gebirge

Tan Dajiang, dessen daoistischer Name Kongde lautet, ist Wissenschaftler und Gelehrter für Geschichte, Methoden und Kulturgüter des Daoismus. Er war Chefredakteur der Zeitschrift Wudang und hat zahlreiche Werke zu daoistischen Übungsmethoden und ihrem geschichtlichen, religiösen und philosophischen Hintergrund verfasst. Er praktiziert die inneren Wudang-Kampfkünste, das Taijiquan, die Innere Alchemie und vielfältige Methoden der Lebenspflege.

EINFÜHRUNG

Das Wort »Daoismus« bezeichnet die angestammte Religion Chinas, die zusammen mit dem Konfuzianismus und dem Buddhismus zu den drei großen Lehren zählt. Der Daoismus lässt sich nicht auf einen Begründer zurückführen, er ist keine einheitliche Religion und hat kein Anfangsdatum. Vielmehr entwickelte er sich nach und nach und umfasst eine große Vielfalt verschiedener Strömungen, die sich auf Offenbarungen gründen und auf einzelne Ahnherren oder Stifter zurückgeführt werden.

Die ersten uns bekannten daoistischen Texte stammen aus dem 4./3. Jahrhundert v. Chr. und sind eher philosophischer Natur. Zu ihnen gehört das *Daode jing* (*Die Schrift vom Dao und der Wirkkraft*), das Laozi zugeschrieben wird. Dieses Buch hat den gesamten Daoismus beeinflusst und wird von allen Daoisten hochgeschätzt. Die frühesten religiösen Schriften entstanden im 2. Jahrhundert n. Chr., als sich die erste große religiöse Gruppierung bildete, der Daoismus der Himmelsmeister (*Tianshi dao*). Seither hat sich der Daoismus vielfach verzweigt. Manche Strömungen sind nach einiger Zeit wieder untergegangen, andere haben sich gegenseitig befruchtet oder bestanden in veränderter Form weiter. Heute noch lebendig sind die frühe Tradition der Himmelsmeister und die Tradition der vollkommenen Wirklichkeit (*Quanzhen*), die im 12. Jahrhundert aufkommen war.

ZUM BUCH

Bei uns sind der Daoismus und seine Schriften relativ unbekannt. Das ist nicht verwunderlich, denn anders als beispielsweise der Buddhismus wird die daoistische Religion in Deutschland nicht praktiziert. Weder gibt es daoistische Tempel noch Priester oder Meister, die diese uralte Religion und Tradition als Gesamtheit ausüben. Ist vom Daoismus die Rede, kommen den meisten Menschen die frühen Daoisten Laozi und Zhuangzi in den Sinn, deren wunderbare Schriften seit vielen Jahrzehnten in Übersetzungen vorliegen. Über diese Klassiker hinaus sind jedoch nur wenige deutsche Übersetzungen daoistischer Texte verfügbar und wenn doch, dann überwiegend im wissenschaftlichen Kontext.

Dieses Buch möchte versuchen, weitere wichtige Texte des Daoismus zugänglich zu machen. Es ist in drei große Kapitel gegliedert: »Die Welt«, »Der Mensch« und »Der Mensch in der Welt«. In jedem Kapitel werden verschiedene Themenbereiche vorgestellt, die entweder daoistische Grundideen aufgreifen, wie das Dao und die Wirkkraft, oder die wesentliche Lebensfragen ansprechen, beispielsweise die Frage nach der Bedeutung von Leben und Tod. Jeder Themenbereich beginnt mit einer Einführung und präsentiert dann entsprechende Texte.

Die Einführungen haben nicht zum Ziel, die Bedeutung einer Idee innerhalb verschiedener Schulen oder deren historische Entwicklung darzustellen – dazu wäre eine ganze Serie von Büchern notwendig. Außerdem ist es aufgrund der Vielfalt des Daoismus kaum möglich, von *der* daoistischen Anschauung zu sprechen. Vielmehr möchten die Einführungen einige

wesentliche Aspekte herausarbeiten, die auch Nicht-Daoisten bereichern können, wobei die Auswahl natürlich in gewissem Maße subjektiv bleibt.

Zu den ausgewählten Texten bzw. Textauszügen zur daoistischen Lebensweise und Weisheit gehören neben bekannten Klassikern Grundlagenwerke verschiedener daoistischer Strömungen, die größtenteils bisher noch nicht ins Deutsche übertragen wurden. Da wir in Deutschland keinen lebendigen Zugang zu daoistischen Ritualen, zur Liturgie und zur Götterwelt haben, wurden diesbezügliche Texte weitgehend außer Acht gelassen, obwohl dieser Bereich in China sehr bedeutend und lebendig war und ist.

HEILIGE SCHRIFTEN

Anders als das Christentum kennt der Daoismus nicht eine einzige heilige Schrift, sondern verfügt über eine Vielzahl heiliger Schriften, die zum großen Teil aus Offenbarungen stammen. Obwohl es auch Schriften gibt, die von historischen Persönlichkeiten verfasst wurden, haben viele daoistische Bücher keinen Autor im üblichen Sinne, sondern werden mythischen oder legendären Wesen zugeschrieben, wie etwa berühmten Unsterblichen. Für uns mögen diese »Autoren« nicht echt sein, für fromme Daoisten sind sie es durchaus. Ebenso wenig fragen sich die Gläubigen, ob nun Laozi oder Unsterbliche wie Lü Dongbin oder Zhang Sanfeng tatsächlich gelebt haben – solche Fragen bleiben im Bereich der Wissenschaften. Viele Daoisten haben außerdem eine sehr innige Beziehung zu den heiligen Schriften. Das hängt mit dem Glauben zusammen, dass die Schriften selbst Wege zum

Heil sind. So heißt es etwa, wenn ein Gläubiger zehntausend Mal das *Daode jing* rezitiert, werde er erlöst. Daher gehört die Textrezitation oder das Lesen der heiligen Schriften bis heute zur täglichen Praxis eines Daoisten.

URSPRUNG DER SCHRIFTEN

Im Daoismus sind die heiligen Schriften auf eine ganz besondere Weise mit dem religiösen Leben verwoben. Sie bezeugen nicht nur Ideen- und Glaubenssysteme oder Lebensweisen, sondern gelten als Emanationen des Dao. Die erste, fest auf kanonische Schriften gegründete Schule ist der Daoismus der höchsten Klarheit (*Shangqing*). Die Schriften dieser Schule stammen der traditionellen Überlieferung nach aus Offenbarungen. Und zwar erschienen dem Yang Xi in den Jahren 364–367 mehrere Gottheiten und Geister und diktierten ihm jene Schriften, auf deren Basis sich dann der Shangqing-Daoismus bildete. Im Rahmen dieser Schule kristallisierte sich eine Sichtweise oder ein Glaube in Bezug auf die heiligen Schriften heraus, der den gesamten Daoismus beeinflusste.²

Schon vor der Entstehung des Daoismus wurde die Schrift als heilig betrachtet, denn sie entstand aus der Divination und birgt daher eine kosmische Dimension in sich. Als nun Yang Xi die Offenbarungen empfing, fragte er die Gottheiten nach dem Ursprung der heiligen Schriften. Daraufhin erklärten sie ihm, wie die heiligen Schriften in die Menschenwelt kommen: Die Schriften entstammen einer Sphäre vor unserer Welt, vor Zeit und Raum. Sie sind verdichtetes ursprüngliches Qi (Lebenskraft) und gehen spontan aus der

Leere hervor. Zunächst zeigen sie sich in gleißend hellen Lichtstrahlen, nehmen dann aber immer konkretere Gestalt an, wenn sie herabsinken. Von Lichtstrahlen verwandeln sie sich in geformte Wolken, die »Wolkensiegel«. Sie sinken ein in die himmlischen Welten, wo Götter sie auf Goldtafeln niederschreiben, und zwar in besonderen Schriftzeichen aus

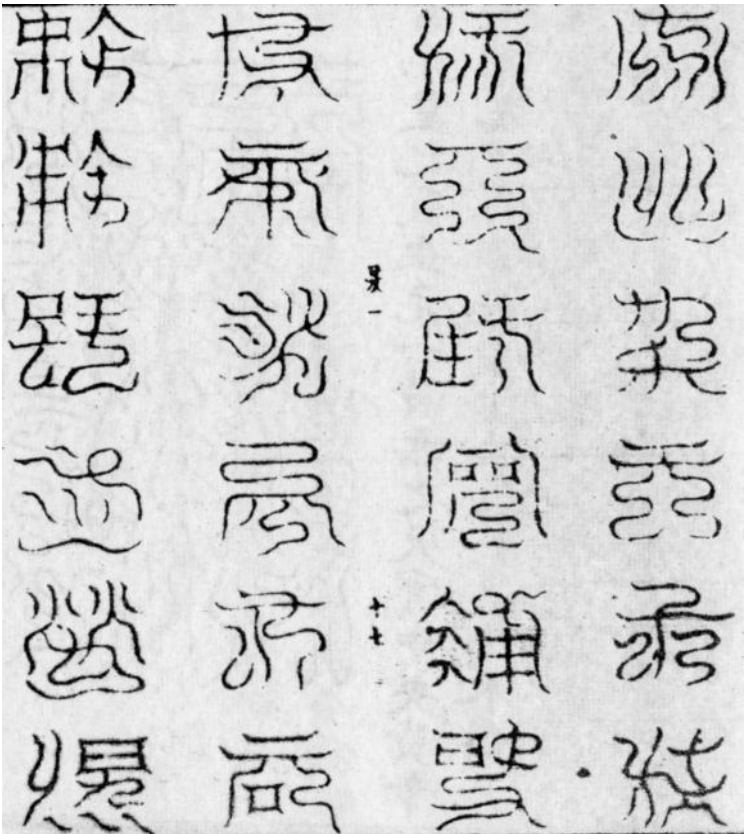


Abb. 1
Himmlische Schriftzeichen

Jade, die die Menschen nicht lesen können. Zunächst bleiben die heiligen Schriften für viele Weltzeitalter im Himmel, wo sie unter den Göttern kursieren oder die Götter sie in ihren Palästen oder heiligen Himmelsbergen aufbewahren. Wenn die Zeit reif ist oder sich in der Menschenwelt eine Notwendigkeit zeigt, werden sie in chinesische Schriftzeichen übertragen und einem initiierten Daoisten überliefert, der sie nun an seine Schüler weitergeben kann.

TRÄGER DES HEILIGEN

Die heiligen Schriften, die unter den Menschen kursieren, sind die grobstofflichen Verkörperungen des unendlich feinen ursprünglichen Qi (der Lebenskraft), dessen Spur sie noch in sich tragen. So sind die Schriften Träger des Heiligen. Da jede Schrift auch noch ihr himmlisches Pendant besitzt, ist sie außerdem eine Brücke zu den Göttern: Über die heilige Schrift kann der Gläubige mit ihnen in Kontakt treten. Doch ihr Besitz ist auch mit einer Verpflichtung verbunden, die darin besteht, ihr zu entsprechen. Insofern werden die heiligen Schriften auch als eine Art Vertrag mit den Göttern, die sie überliefert haben, verstanden: Die Götter gewähren den Menschen Schutz und die Möglichkeit eines Kontaktes, während die Menschen den Inhalt der Schrift erfüllen.

Zudem übermitteln die Schriften ein Wissen aus einer Welt weit über die Menschenwelt hinaus. Sie sind nicht nur zu lesende Schrift, sondern auch Klang, der ebenfalls als wirkkräftig betrachtet wird. Die Rezitation heiliger Schriften kann in ein Ritual eingebettet sein oder in rituelle Handlungen

gen wie Verbeugungen oder das Anzünden von Räucherstäbchen.

Auch die Überlieferung der heiligen Schriften vom Meister an den Schüler war in alten Zeiten streng ritualisiert. Nur für würdig erachtete Schüler durften eine heilige Schrift empfangen. Der Übergabe ging eine mehrtägige Fastenperiode voraus. Dann folgte das Übergaberitual, das aus verschiedenen symbolträchtigen Handlungen bestand und zu dem die Götter als Zeugen eingeladen wurden. Unter anderem musste der Adept schwören, die heilige Schrift niemals an Uneingeweihte weiterzugeben. Er war nun Besitzer der heiligen Schrift und der in ihr verankerten Kraft. Gleichzeitig oblag ihm auf immer die Verpflichtung, das zu praktizieren, was in der Schrift dargelegt worden war.

In gewisser Weise scheint die Wirksamkeit der heiligen Schrift unmittelbar an die rituelle Überlieferung gebunden. Denn es heißt, dass unrechtmäßig erworbene Schriften ihre Kraft verlieren. Heutzutage kann jeder die heiligen Schriften im Geschäft kaufen, zum Teil auch im Internet finden. Das ist der Lauf des Lebens, und an den gilt es sich anzupassen, wie die Daoisten seit alters sagen. Aber vielleicht ist es gut, sich manchmal wieder daran zu erinnern, welche tiefe Bedeutung die heiligen Schriften eigentlich besitzen.

DER DAOISTISCHE KANON

Das chinesische Wort für »(heilige) Schrift« lautet *jing*. Es wird generell, also nicht nur im Daoismus, zur Bezeichnung heiliger oder kanonischer Schriften verwendet und meistens mit dem Begriff »Klassiker« wiedergegeben. In

seiner Grundbedeutung bezeichnet *jing* die Kettenfäden eines Gewebes, weshalb es im übertragenen Sinn auch als »Leitfaden« übersetzt werden kann.

Die wohl berühmteste daoistische Schriftensammlung ist der mingzeitliche *Daozang* (*Daoistischer Kanon*). Er sammelt etwa 1400 Schriften und nahm im Jahr 1445 seine endgültige Gestalt an. Er bildet eine wichtige Grundlage zur Erforschung des Daoismus in der Geschichte, auch die meisten der hier übersetzten Texte stammen aus ihm. Neben dem *Daozang* gibt es noch andere, weniger umfangreiche daoistische Schriftsammlungen, und natürlich wurden auch nach dem 15. Jahrhundert daoistische Bücher in großer Zahl verfasst. So blickt der Daoismus heute auf eine immense Fülle von Schriften zurück, von denen ein Großteil noch nicht übersetzt und auch noch nicht erschlossen ist.

BÜCHER ALS WEGBEGLEITER

Um sich von dem Schrifttum der Daoisten inspirieren zu lassen, braucht man kein Daoist zu sein oder zu werden. Viele daoistische Texte können für uns »Weisheitstexte« sein, deren Ideen Perspektiven eröffnen und das Leben bereichern. Manche Texte zeugen von einer authentischen Erfahrungsebene, die möglicherweise auch über religiöse Grenzen hinweg geteilt werden kann. Vielleicht trägt sogar gerade die Auseinandersetzung mit dem fremden Gedankengut dazu bei, Ureigenes wiederzuentdecken. Denn, so sagt der Daoist Liu Yiming (1734–1821), das Dao ist ganz nah, wenn auch die Menschen es in wundersamen Lehren in der Ferne suchen.³

Obwohl die Daoisten ihre Schriften als heilig betrachten, dienen sie ihnen gleichermaßen als ein Werkzeug auf dem Weg zum Dao, das beiseitegelegt werden kann, wenn das Ziel erreicht ist. Wang Zhe (1113–1171), der Begründer der Tradition der Vollkommenen Wirklichkeit (*Quanzhen*), hilft zu verstehen, was beim Lesen von Büchern zählt:

»Beim Studium von Büchern ist es wichtig, dass du nicht nach literarischer Qualität suchst und dadurch deine Wahrnehmung verwirrst. Du musst die Bedeutung (der Worte) erfassen und sie dann in deinem Herzen bergen. Danach lege das Buch beiseite, um die Bedeutung tiefer zu ergründen und dadurch die Prinzipien zu verstehen. Dann lass die Prinzipien beiseite, um den eigentlichen Geschmack zu erlangen. Hast du den eigentlichen Geschmack erlangt, kannst du ihn in deinem Herzen bewahren. Nach langer, langer Zeit, wenn du das mit völliger Wahrhaftigkeit getan hast, wird das Licht des Herzens von selbst leuchten und weithin ausströmen. Deine Weisheit und Geisteskraft sind überragend, und es gibt nichts, was sie nicht durchdringen, und nichts, was sie nicht begreifen. Hast du diesen Zustand erreicht, sollst du ihn bewahren und nähren.

Galoppiere aber nicht schnell dahin, denn dann wäre zu befürchten, dass deine innere Natur und dein Leben Schaden nehmen. Wenn du den grundlegenden Sinn eines Buches nicht entdecken kannst und nur darauf aus bist, viele Ideen im Gedächtnis zu horten, um sie vor anderen Menschen eloquent auszubreiten und deine Fähigkeiten zur Schau zu stellen, ist das deiner Selbstkultivierung nicht zuträglich. Im Gegenteil, du verletzt sogar deinen Geist und deine Lebens-

energie. So viele Bücher du dann auch lesen magst – wie könnten sie dir auf deinem Weg helfen?
Sobald du aber den Sinn eines Buches verstanden hast, kannst du das Buch irgendwo tief verstauen.«⁴

EDITORISCHE NOTIZ

In diesem Buch wird die Pinyin-Umschrift verwendet, die sich international durchgesetzt hat: zum Beispiel »Dao« statt »Tao«. Da viele Leser noch die ehemalige Schreibweise »Tao« gewohnt sind, wurde diese im Titel beibehalten.

Die Seitenangabe unter den übersetzten Texten bezieht sich auf den Quellentext, der der Übersetzung zugrunde liegt. Er ist im Anhang unter »Chinesische Quellen« zu finden.

Manche Texte, wie das *Daode jing*, liegen in mehreren Ausgaben vor. In solchen Fällen wurde möglichst nicht die Seite, sondern das jeweilige Kapitel oder/und der Abschnitt angegeben. Genauso wurde verfahren, wenn eine chinesische Ausgabe keine Seitenzahlen enthielt, z. B. beim *Xingming guizhi* (*Prinzipien der ausgewogenen Pflege der Wesensnatur und Lebensenergie*). Aus dem Umstand, dass in den alten Texten nicht die einzelnen Seiten, sondern Doppelseiten gezählt werden, ergeben sich Seitenangaben wie 1a (rechte Seite), 1b (linke Seite) usw.

Die bibliographischen Angaben zu den chinesischen Texten, die hier übersetzt wurden, finden sich unter »Chinesische Quellen«.

Die Schriftzeichen für Fachwörter, Namen und Texte, die in den Erläuterungen erwähnt werden, sind im »Verzeichnis chinesischer Fachwörter« aufgeführt.

Teil I

DIE WELT

VOM DAO UND DER WIRKKRAFT

Dao ist das zentrale Konzept des Daoismus und das Wort, von dem sich der Name der Religion ableitet. Schon in vor-daoistischen Zeiten war *dao* ein ganz gewöhnliches Wort des chinesischen Sprachgebrauchs, und das ist es über die Zeiten hinweg geblieben. Die ursprüngliche Bedeutung von *dao* ist »Weg«, und zwar ein Weg, der auch tatsächlich beschritten wird. Im alten China waren die Wege lebensnotwendige Verbindungen zwischen Bauernhöfen, Dörfern und Städten, und darüber hinaus strukturierten sie die Landschaft. Aus diesem Bild lässt sich eine weitere Bedeutung von *dao* ableiten, nämlich eine kosmische Struktur, die ordnend und verbindend wirkt.⁵

Im Konfuzianismus und über ihn hinaus wurde der Begriff *dao* auch verwendet, um den rechten Weg des Verhaltens zu bezeichnen. Ebenso können Wege, die beschritten werden, als »Methoden« verstanden werden. Diese Bedeutung von *dao* ist uns gut bekannt aus dem japanischen Kulturkreis und seinen Künsten wie dem »Weg des Tees« oder dem »Weg des Blumensteckens«.

Schließlich dient *dao* auch als Bezeichnung einer daoistischen Gruppe. So heißt etwa die religiöse Gruppierung der Himmelsmeister *Tianshi dao*, also »*Dao* (oder: Weg) der Himmelsmeister«.

UNSAGBARES DAO

In metaphysischer Bedeutung wurde der Begriff *dao* erstmals im *Daode jing* gebraucht. Diese dem Laozi zugeschriebene *Schrift über das Dao und die Wirkkraft* – in China auch schlicht *Laozi* genannt – ist über zweitausend Jahre alt. Die dort dargelegten Ideen haben den gesamten Daoismus und die chinesische Kultur tief geprägt. Im *Laozi* bezeichnet *dao* das höchste Prinzip und die absolute Wirklichkeit und Authentizität. In Textübersetzungen bleibt der Begriff meistens als »das Dao« erhalten, so auch in diesem Buch. War zuweilen »der Weg« die treffendere Übertragung, steht »Dao« in Klammern dahinter, um deutlich zu machen, um welches Wort es sich handelt.

Vor etwa 30 Jahren schrieb der große Gelehrte und daoistische Priester Kristofer Schipper: »Man kann sagen, dass die Abwesenheit von Definitionen das grundlegende Charakteristikum chinesischer Religionen darstellt.«⁶ Diese Aussage trifft in besonderem Maß auf den Daoismus zu. Immer wieder begegnen wir im *Laozi* der Idee der »Unsagbarkeit« des Dao. Das Dao ist etwas so Hohes und Ungreifbares, dass es nicht in Worte gefasst werden kann. Wer es dennoch versucht, vermag durch seine Worte möglicherweise auf das Dao hinzuweisen oder es erahnen zu lassen, doch es wird niemals gelingen, das authentische Dao in eine menschliche Sprache zu fassen. Denn als das Allerhöchste geht es weit über alle weltlichen Erscheinungen hinaus, so auch über die Erscheinung »Sprache«.

Wahrscheinlich dient daher ein Nicht-da-Sein, ein Fehlen, eine Leere, ein Nichts mehr seiner Beschreibung als irgend-

etwas, was manifest vorhanden ist. Im 14. Abschnitt des *Laozi* lesen wir:

»Du schaust nach ihm – und siehst es nicht.
Sein Name lautet Unsichtbar.
Du lauschst nach ihm – und hörst es nicht.
Sein Name lautet Unhörbar.
Du greifst nach ihm – und ergreifst es nicht.
Sein Name lautet Ungreifbar.«

Eine solche »Negation« wird als etwas sehr Positives verstanden und nicht, wie in unserem Kulturkreis, als etwas Verneinendes, Negatives. Dies ist sehr wichtig im Gedächtnis zu behalten, wenn wir in daoistischen Texten Wörtern wie »Leere« oder »Nicht-Seiendes« (*wu*) begegnen.

Im Versuch, das Dao dennoch zu bestimmen, es mittels Worten begreiflicher zu machen, bezeichnet es das Buch *Laozi* als die Mutter alles Existierenden: Dao ist die Ureinheit, aus der alles entsteht. Es selbst ist nicht manifestiert, sondern ein gestaltloses Urchaos, welches das gesamte Weltall und alle seine Erscheinungen als Keim in sich birgt – so wie eine Mutter ein Kind in sich trägt. Insofern ist es der Urgrund des Daseins und die ursprüngliche Heimat der Menschen.

Das Dao wird auch mit dem ungeschiedenen Ur-Qi gleichgesetzt, der Ur-Lebenskraft. Es ist die Ureinheit, hat selbst weder Anfang noch Ende und bildet doch die bewegende Kraft, die die Entstehung der Welt initiiert.

道

DAODE JING – DIE SCHRIFT VOM DAO UND DER WIRKKRAFT

Es gibt ein Wesen – ungeschieden und doch vollendet.

Es existierte früher als Himmel und Erde.

So still, so leer!

Es steht für sich, alleine und wandelt sich nicht.

Es ist überall wirksam, aber erschöpft sich nie.

Es kann für die Mutter der Welt gehalten werden.

Seinen Namen kenne ich nicht,

doch um es zu bezeichnen, sage ich »Dao«.

Müsste ich ihm einen Namen geben, so lautete er »das
Große«.

Groß heißt dahinschwindend.

Dahinschwindend heißt weit entfernt.

Weit entfernt bedeutet Rückkehr

Daher ist das Dao groß,

der Himmel ist groß,

die Erde ist groß

und der Mensch ist auch groß.

In der Welt gibt es vier Große,

und der Mensch ist darunter einer.

Der Mensch richtet sich nach dem Vorbild der Erde.

Die Erde richtet sich nach dem Vorbild des Himmels.

Der Himmel richtet sich nach dem Vorbild des Dao.

Das Dao richtet sich nach dem Vorbild seiner eigenen
Natur (*ziran*).

(Abschnitt 25)

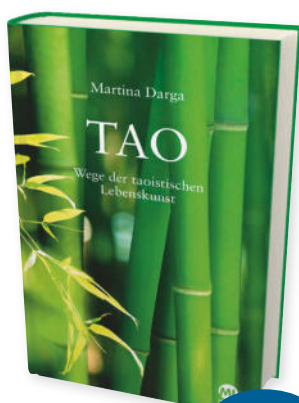
Das Dao bringt das Eine hervor.
Das Eine bringt die Zwei hervor.
Die Zwei bringt die Drei hervor.
Die Drei bringt die mannigfaltigen Wesen hervor.
Die mannigfaltigen Wesen haben Yin im Rücken
und umfassen Yang mit ihren Armen.
Fließen die beiden Qi (Yin und Yang) zusammen, entsteht
Harmonie.

(Abschnitt 42)

Die große Wirkkraft entspricht in ihrer Art
allein dem Dao.
Das Dao bringt alle Dinge hervor.
Es ist verschwommen, chaotisch.
So chaotisch! So verschwommen!
Und es birgt in sich die Formen.
So verschwommen! So chaotisch!
Und es birgt in sich die Dinge.
So abgeschieden! So dunkel!
Und es birgt in sich die Essenz.
Diese Essenz ist sehr echt,
und sie birgt in sich die Wahrheit.
Seit alters bis heute
sind seine Benennungen nicht verschwunden,
durch die wir den Beginn von allem erkennen.
Woher weiß ich, dass es der Beginn ist?
Durch es.

(Abschnitt 21)

Weitere interessante Bücher finden Sie in unserem Onlineshop
unter www.ml-buchverlag.de



auch als
E-Book

Hiermit bestelle ich

___ Expl. **TAO - Wege der taoistischen Lebenskunst** **20,00 Euro***
3. Auflage 2023, Hardcover, 288 Seiten, ISBN 978-3-96474-730-3

___ Expl. **PDF – TAO - Wege der taoistischen Lebenskunst** **18,00 Euro***
3. Auflage 2023, 288 Seiten, ISBN 978-3-96474-731-0

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de

Ein Weisheitsbuch des Taoismus zu wesentlichen Lebensfragen

Der Taoismus ist eine der großen Weisheitstraditionen der Welt – und trotzdem hierzulande nahezu unbekannt. Die Sinologin Martina Darga hat aus dieser Vielfalt der taoistischen Schriften die wesentlichen für den heutigen Menschen ausgewählt.

Sie wurden von ihr zum großen Teil erstmalig ins Deutsche übersetzt und thematisch übersichtlich zusammengestellt. Jeder Liebhaber des Laotse findet hier neue und unerwartete Schätze.



www.ml-buchverlag.de

