

Norbert Meller

Das TAO Konzept



**Reflexionen über die Grundlagen
taoistischer Philosophie**

Taoist Verlag

Taoist Verlag

Band 4

Norbert Meller:
Das Tao Konzept

Copyright 2006 Taoist Verlag
Alle Rechte vorbehalten

Norbert Meller Moltkestr. 5
48599 Gronau

e-mail: info@taoist.de

www.taoist.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	5
Die eine Wahrheit.....	7
Wer bin ich	9
Bewusstsein ist alles	12
Befreiung	16
Unsere wahre Natur.....	20
Der Mensch als Suchender.....	23
Identifikation	26
Das Leben	30
Leben und Tod	34

Wu Wei	36
Die Praxis des Wu Wei.....	46
Das Üben von Aufmerksamkeit.....	49
Das Auflösen von Bindungen	52
Literatur.....	56

Einführung

, Die ganze Welt ist ein einziger Geist', diese dem Universum zugrunde liegende Einheit, scheint der Grundkonsens der östlichen spirituellen Schulen zu sein.

Die Philosophie des TAO lehrt, dass es nichts außer Bewusstsein gibt.

Allen Dingen des Lebens, ganz gleich wie verschiedenartig sie sein mögen, liegt die Gemeinsamkeit inne, dass sie in unserem Bewusstsein erscheinen. Im Einklang mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der heutigen Zeit wird deutlich, dass Objekte nur innerhalb der Wahrnehmung existieren und außerhalb davon keine eigenständige Existenz besitzen.

Das bedeutet, dass das Universum, bzw. unser ganzes Leben lediglich als eine Erscheinung innerhalb unseres Bewusstseins existiert.

Das, was wir als unsere Person definieren, ist Teil der Erscheinung. Wir sind nicht die Person für die wir uns halten, sondern das Bewusstsein, das wahrnehmende Element, in dem unser Leben, d.h. das ganze Universum, einschließlich unserer eigene Person, erscheint.

Die tiefstmögliche Erkenntnis dieser Tatsache ist das, was mit dem Wort ‚Erleuchtung‘ ausgedrückt werden soll.

Die eine Wahrheit

Die Frage: Wer bin ich, ist die Kernfrage der taoistischen Philosophie. Wird sie als ein Weg praktiziert, so ist das Endziel dieses Weges das Finden der Antwort auf diese Frage, was auch Erleuchtung genannt wird.

Die Philosophie des TAO sieht sich also als ein Weg zu dieser Wahrheit und Wahrheit ist nicht abhängiger Bestandteil einer speziellen Philosophie sondern universal. Sie existiert also unabhängig vom TAO.

Der Taoismus ist also lediglich eine Philosophie unter mehreren, die um die Wahrheit kreist oder als Weg, ein Weg unter mehreren, der zu dieser Wahrheit hinführt.

Das Leben taoistischer Meister zeigt uns die Schlichtheit und Bodennähe

des TAO Weges zur Erleuchtung,
welches recht wenig Platz für
intellektuelle Spielereien lässt.

Wer bin ich?

Stellt man sich die Frage: „Wer bin ich?“ so scheint sie aus der Perspektive des Alltagsbewusstseins recht leicht zu beantworten sein.

So könnte sich die Antwort aus Körpergröße, Körpergewicht, Körperform, Haar- und Augenfarbe u.a. und psychischen Merkmalen wie Temperament etc. zusammensetzen.

Dies scheint auf den ersten Blick eine akzeptable Antwort zu sein, doch ist sie bei näherem Hinsehen höchst unvollkommen.

Erstens können die angeführten Merkmale den Menschen in seiner Komplexität nie ergreifen und zweitens befinden sich alle Merkmale die man anführen kann, in einem ständigen Wandel.

Physische Merkmale wie Körperform, Haar und sogar die Augenfarbe verändern sich im Alterungsprozess, in der Tat ist mittlerweile bekannt, dass sich in einem bestimmten Zeitabstand jede einzelne Körperzelle erneuert.

Was die Psyche eines Menschen angeht, so gibt es auch hier kein einziges Merkmal, welches einen Menschen von seiner Geburt bis zum Tod begleitet.

Aus der Perspektive des Alltagsbewusstseins kann man auf die Frage „Wer bin ich?“ also nur mit einem Konzept antworten, welches erstens den Menschen auf einige Merkmale reduziert und zweitens, im nächsten Moment, aufgrund des ständigen Wandels, nicht mehr aktuell ist.

An diesem Punkt stellt sich die Frage ob, wenn alles was eine Person ausmacht sich in einem ständigen Wandlungsprozess befindet, es irgendeine Konstante gibt, die den Mensch von der Geburt bis zum Tod begleitet.

Bei näherem Hinsehen, ist Bewusstsein die einzige Konstante, die sowohl dem neugeborenen Baby, als auch dem alten Menschen innewohnt, obwohl uns Bewusstsein aufgrund der unendlichen Mannigfaltigkeit der Bewusstseinsinhalte am allerwenigsten als konstant erscheint.

Bewusstsein ist alles, was es gibt

Sowohl das Baby als auch der alte Mensch nimmt die Welt durch das Bewusstsein wahr.

Bewusstsein ist das einzige Mittel, durch das wir die Welt wahrnehmen können.

Tatsächlich ist Bewusstsein das, was das Leben überhaupt ausmacht. Ohne Bewusstsein gäbe es das Leben nicht, da sich das Leben durch Bewusstsein definiert, d.h. Leben ist Bewusstsein.

Geht man noch einen Schritt weiter, so gibt es ohne Leben, d.h. ohne Bewusstsein gar keine Welt, da es in dem Fall niemanden gibt in dessen Bewusstsein die Welt erscheinen könnte.

Wie die Erkenntnisse der heutigen Wissenschaft zeigen, sind Objekte

davon abhängig, dass sie wahrgenommen werden.

Die Welt wie wir sie kennen, bestehend aus Himmel und Erde, Bergen und Flüssen etc. ist also davon abhängig, dass sie in der Wahrnehmung erscheint.

Verdeutlicht man sich dies, so ergibt dies ein Weltbild, welches von dem unseres Alltagsbewusstseins abweicht.

Geht man in seinem Alltag davon aus, dass die Welt unabhängig von uns, als feste Materie existiert und auch nach unserem Tod weiter existieren wird, so bedeutet dies, dass die Welt, so wie wir sie kennen, lediglich als eine Erscheinung in unserer Wahrnehmung existiert und somit mit unserem Tod verschwindet, wobei sie in dem Bewusstsein lebendiger Wesen weiterhin existiert.

Nehmen wir an, es gäbe nur ein einziges Lebewesen auf dieser Erde, so würde die gesamte Welt mit dem Tod dieses Lebewesens verschwinden, da es niemanden mehr geben würde in dessen Bewusstsein die Welt erscheinen würde.

Kurz gesagt, die Welt existiert nicht außerhalb von uns sondern in uns. Betrachtet ein Mensch einen Stuhl und fragt sich, ob der Stuhl existiert, so lautet die Antwort gemäß unseren heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen: ja, aber nur innerhalb der Wahrnehmung. Verfolgt man diesen Gedanken weiter, so kommt man zu dem Schluss, dass nicht nur Materie sondern absolut alles aus dem das Leben besteht, wie Liebe und Hass, Freude und Schmerz etc., ausschließlich im Bewusstsein existiert.

Das Leben besteht also ausschließlich

aus Bewusstsein, in dem die ganze Mannigfaltigkeit, so wie wir das Leben kennen, erscheint.

Aus dieser Perspektive unterscheidet sich das Leben in keiner Weise von einem Traum.

Genauso wie es in unseren Träumen Berge und Flüsse gibt, doch nichts des Geträumten eine eigenständige Existenz besitzt, d.h. alles lediglich eine Erscheinung innerhalb des Traumes ist, so ist alles, was wir in unserem Leben wahrnehmen, lediglich eine Erscheinung innerhalb unseres Bewusstseins.

Befreiung

Als Menschen streben wir nach Glück. Wenn materielle Dinge oder gesellschaftlicher Erfolg etc. nicht mehr ausreichen, um uns zu befriedigen, begeben wir uns auf die Suche nach Höherem.

Uns wird bewusst, dass es mehr geben muss, als durch die Erfüllung materieller und gesellschaftlicher Wünsche erlangt werden kann.

Wir machen uns auf die Suche nach ‚Befreiung‘, in manchen spirituellen Schulen auch ‚Erleuchtung‘ genannt. Hier soll nun die Frage untersucht werden, wovon Befreiung gesucht wird und was Erleuchtung bedeutet.

Es erscheint als ein allgemein angewendetes Handlungsmuster, dass man Problemen Abhilfe leistet indem

man sie löst, dass man Verlangen stillt, indem man es erfüllt.

Hat man Hunger, so besorgt man sich etwas zu essen, hat man den Wunsch nach einem bestimmten Auto, so beschafft man sich die Mittel es zu erlangen.

Es kann die intuitive Erkenntnis erwachsen, dass durch Befriedigung momentaner Wünsche und Verlangen kein dauerhaftes Glück erreicht werden kann.

Sobald ein Verlangen gestillt ist, taucht ein anderes auf. An diesem Punkt richtet sich der Verstand nicht mehr nach außen um Verlangen zu stillen sondern nach innen, die Suche beginnt.

Nicht mehr die Befriedigung eines Verlangens oder Wunsches, sondern der Wunsch selbst wird als das Problem

erkennt.

Der Wunsch lässt sich mit dem Ego gleichsetzen und im Einklang mit den östlichen spirituellen Schulen wird klar, dass das Ego die einzige Ursache unseren Leidens ist.

Leiden ist unmittelbar mit dem Ego verbunden, da Leiden durch die Abweichung zwischen Wunsch und Realität entsteht.

Ein Leben ohne Ego, d.h. ein Leben ohne Wünsche und Ablehnungen bedeutet die totale wertfreie Akzeptanz dessen, was ist, und damit Frieden und Befreiung von den Wünschen, es anders haben zu wollen als es ist, was nichts anderes bedeutet als mit dem Wort ‚Erleuchtung‘ ausgedrückt werden soll.

Dennoch bleibt unser Ego weiterhin existent auch wenn wir es als den Verantwortlichen unserer Leiden identifiziert haben.

Es stellt sich die Frage, wer das Leben lenken würde, wenn es kein Ego in Form von Wünschen und Abneigungen mehr geben würde.

Um dieser Frage näher zu kommen, wird das Augenmerk auf unsere wahre Natur jenseits der Persönlichkeit gerichtet.

Unsere wahre Natur

Wenn Bewusstsein alles ist, was es gibt, d.h. alles, was wir wahrnehmen eine Erscheinung innerhalb des Bewusstseins ist, so bedeutet dies, dass das was wir als unsere Person physisch und psychisch definieren, ebenfalls eine Erscheinung innerhalb des Bewusstseins ist.

Bildlich ausgedrückt: richten wir die Augen auf unsere Hände, so sind diese, wie der Rest unseres Körpers eine Erscheinung in unserem Bewusstsein, genauso wie alles andere, das wir im Lauf unseres Lebens wahrnehmen, einschließlich Gedanken und Emotionen.

Gibt es irgendetwas außerhalb des Bewusstseins mit eigenständiger Existenz, wie z.B. das Gehirn, in dem

dieses Bewusstsein erscheint?

Nein: Das Gehirn selbst ist ebenfalls eine Erscheinung entweder in Form eines Gedankens wenn wir uns das Gehirn vorstellen, oder, hätten wir die Möglichkeit unser Gehirn in einem Spiegel zu betrachten, eine visuelle Erscheinung.

Das heißt, unser Leben besteht aus einer einzigen Erscheinung ohne dass es eine Person gibt - welche selbst ein Teil der Erscheinung ist-, die diese Erscheinung wahrnimmt.

Dennoch ist eine Erscheinung davon abhängig, dass sie wahrgenommen wird. Wenn wir uns fragen wer wir sind, so ist die Antwort der taoistischen Meister seit Jahrtausenden, dass wir dieses wahrnehmende Element sind, in dem die Erscheinung, genannt das

Leben, einschliesslich unserer eigenen Person, erscheint.

In der taoistischen Philosophie wird zwischen der Welt der Erscheinungen und dem Nichts, dem Urzustand, dem 'T'ai Chi', unterschieden.

Unsere wahre Natur ist 'T'ai Chi', ist dieser Urzustand, durch den wir alle Erscheinungen wahrnehmen.

Der Mensch als Suchender

Als Suchende versuchen wir uns von der Welt der Erscheinungen zu befreien und zu dem Urzustand, dem 'T'ai Chi', zu gelangen.

Dabei vergessen wir, dass wir dies bereits sind und uns die Welt der Erscheinungen nur davon abhält, uns selbst als 'T'ai Chi' wahrzunehmen.

Bei der Suche geht es also nicht darum, den Urzustand zu finden, sondern eher darum, die Erscheinungen zu durchschauen, um automatisch unseren natürlichen Zustand als 'T'ai Chi' wahrzunehmen und zu sein.

Die taoistischen Meister sagen, dass mit der Erleuchtung, das Leben und vor allem die Suche, als ein riesiger

Witz erfahren wird, da wir das, was wir suchen, bereits sind und wir unter Problemen und Schmerzen leiden, die, wie das gesamte Leben von illusorischer Natur sind.

Tatsächlich, sei es unser Streben, welches uns daran hindert, unsere wahre Natur zu sehen und zu sein. Dies ist folgerichtig wenn man bedenkt, dass ein Streben nach Erleuchtung, genauso wie ein Streben nach Geld, Macht oder Ruhm etc. vom Ego gesteuert ist, d.h. der Wunsch nach Erleuchtung, unser wahres Sein überlagert.

Jede Suche beginnt mit dem Ego und endet mit der totalen Auflösung des Egos.

Mit der endgültigen Auflösung des Egos verschwinden alle Wünsche, einschliesslich des Wunsches nach Erleuchtung und man verweilt

automatisch in seinem natürlichen
Zustand.

Identifikation mit dem Körper

Wodurch entsteht das Ego?

Vor der phänomenalen Manifestation existiert nur Bewusstsein in Ruhe. Dieses Bewusstsein in Ruhe aktiviert sich und in Form eines Urknalls entsteht plötzlich die phänomenale Manifestation. Dies ist vergleichbar mit dem plötzlichen Erscheinen eines Traums während des Schlafens.

Die Entstehung der Phänomenalität bedeutet, dass aus der Einheit sich die Vielfalt manifestiert, welche sich durch die Yin-Yang Polaritäten ausdrückt (hell-dunkel, oben-unten, hinten-vorne etc.).

Damit die Phänomenalität -unser Universum- wahrgenommen werden kann, bedarf es Lebewesen. So erscheinen ein Universum und viele

Lebewesen als Instrumente in Form von Menschen und Tieren, durch die dieses Universum wahrgenommen wird.

Dieses Universum ist jedoch lediglich eine Erscheinung im Bewusstsein ohne eigene Existenz und die Lebewesen, durch welche diese Erscheinung wahrgenommen wird, sind ein Teil dieser Erscheinung.

Dieses wahrnehmende Element, in welchem das Universum einschliesslich der vielen Lebewesen erscheint, ist Bewusstsein in Ruhe, das, Nichts', 'T'ai Chi'.

Letztendlich gibt es nur die Erscheinung der Phänomenalität als Bewusstsein in Bewegung und das, Nichts', als reine Subjektivität, welches

diese Erscheinung wahrnimmt.

Wir sind nicht die Personen, für die wir uns halten welche selbst ein Teil dieser Erscheinung ist, sondern dieses, Nichts', das Bewusstsein, in welchem unser Leben erscheint.

Das Ego entsteht durch die fälschliche Identifikation mit dem Körper als eine getrennte Einheit.

Anstatt sich dessen bewusst zu sein, dass alles, was mit den Sinnen wahrnehmbar ist, einschließlich der Gedanken und Gefühle eine Erscheinung in uns als noumenales Bewusstsein ist, betrachten wir das Universum als etwas real existierendes mit eigener unabhängiger Existenz und uns selbst als Person in diesem real existierenden Universum als eine davon getrennte

Einheit.

In dem Sucher mag die Erkenntnis erwachen, dass die phänomenale Außenwelt lediglich eine Illusion ist.

Erleuchtung bedeutet die tiefstmögliche Erkenntnis, dass die eigene Person ein Teil dieser Illusion ist, d.h. das absolut alles, was man mit den Sinnen wahrnimmt, einschließlich Gedanken und Gefühle eine Erscheinung im Bewusstsein ist.

Das Leben ist bereits geschrieben

Jeder Mensch hat bestimmte individuelle Charaktermerkmale, nach denen er seine Entscheidungen trifft.

Diese Merkmale setzen sich, wie die Wissenschaft zeigt, zum einen aus den Erbanlagen, zum anderen aus der Konditionierung, d.h. der Prägung durch Erfahrung, zusammen.

Der Mensch kann nicht anders als nach seiner Struktur zu agieren.

Diese Struktur beinhaltet nicht nur wesentliche Entscheidungen wie z.B. die Berufswahl, sondern ebenfalls die kleinsten und unspektakulärsten Handlungen, wie das Heben der rechten Hand.

Die Erkenntnisse der heutigen Hirnforschung zeigen, dass das, was

wir als freie Entscheidung erfahren, nichts anderes ist, als eine nachträgliche Begründung von Zustandsveränderungen, die ohnehin erfolgt wären.

Mit anderen Worten, wir bekommen erst nachdem wir eine Bewegung ausgeführt oder eine Entscheidung gefällt haben, das illusorische Gefühl, uns für diese Bewegung oder Entscheidung entschlossen zu haben. Insofern ist der freie Wille eine Illusion.

Jeder Mensch kann nicht anders als auf äußere Umstände gemäß seiner individuellen Struktur zu reagieren.

Dasselbe geschieht selbstverständlich bei Tieren und Pflanzen und allen anderen Bestandteilen unseres Lebens. Alles ist in einer ständigen Bewegung und diese Bewegung geschieht nach den kausalen Gesetzmäßigkeiten der

den Dingen innewohnenden Natur.

Folglich ist mit der Erschaffung des Universums, ihr Verlauf, d.h. jegliches Geschehen, bis ins kleinste Detail vorprogrammiert.

Wir als Menschen sind mit unserem Verstand ein Teil des Programms.

Was hat diese wissenschaftlich erwiesene Erkenntnis für eine Konsequenz auf unser Leben?

Die Erkenntnis könnte zu einer Lebensführung führen, auf welche die taoistischen Meister schon seit allen Zeiten hindeuten.

Wenn das Leben ein Film ist, dessen Ende schon jetzt programmiert ist und immer schon programmiert war, wenn wir als Menschen lediglich nach unserer Struktur agieren und immer agieren

werden wobei sich die Struktur, durch laufend neue Erfahrungen, in einem ewigen Wandlungsprozess befindet, bedeutet das, dass wir den Platz unserer wahren Existenz einnehmen dürfen, um als das beobachtende Element wertfrei unser Leben zu bezeugen.

Leben und Tod

Aus der Sicht der taoistischen Meister und aus dem logischen Denken bezüglich der Konsequenzen wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse, gibt es keinen Grund das Ende des Lebens zu bedauern.

Wenn das Leben eine Erscheinung ist und wir das beobachtende Element sind, welches die Erscheinung wahrnimmt, so bedeutet der Tod einfach das Ende der Erscheinung.

Raum und Zeit, als die fundamentale Basis der Phänomenalität, verschwinden mit dem Tod. Wir als das Noumen existieren außerhalb von Raum und Zeit und sind somit unsterblich.

Das tiefstmögliche Erkennen dieser

Tatsache, welches weit über intellektuelles Verstehen hinausgeht, bedeutet das, was mit dem Wort „Erleuchtung“ ausgedrückt werden soll.

Bis zu diesem Punkt, an dem sich alle Schleier unserer Konditionierung auflösen und wir das Leben intuitiv als das wahrnehmen, was es wirklich ist, gibt es für uns, als das beobachtende Element, absolut nichts zu tun. Dies bezeichnen die Taoisten als Wu Wei.

Wu Wei – Handeln ohne zu handeln

Möchte man über Wu Wei sprechen oder schreiben, so sieht man sich - mehr noch als bei den meisten anderen esoterischen Themen - einem unüberwindlichen Hindernis gegenüber:

Die Mitteilung bedarf, um verständlich zu sein, der Verwendung unserer Sprache, das Mitzuteilende hingegen existiert auf einer völlig anderen Ebene, die durch Worte, durch Begriffe nicht zugänglich ist.

Insofern kann auch dieser Text auf das Gemeinte lediglich verweisen, kann versuchen, es so einzukreisen, dass es leichter erkennbar wird.

Die eigentliche Erkenntnis jedoch geschieht durch intuitive Einsicht.

Begriff

Wu Wei lässt sich historisch dem Taoismus zuordnen. Ins Deutsche übersetzt bedeutet es soviel wie "Handeln durch Nichthandeln" ,eigentlich ist es auch kein Nicht-Handeln, da es weder das eine noch das andere wirklich gibt, aber das wird später deutlicher werden.

Gemeint ist damit jedenfalls ein Handeln durch Geschehenlassen, das dem Lauf der Dinge keinerlei Widerstände entgegensetzt.

Insbesondere unterbleibt hierbei jegliche Einmischung von Seiten einer Ich-Vorstellung, welche die Entwicklung in bestimmte Richtungen drängen will.

Wu Wei bedeutet allerdings nicht den Verlust des freien Willens. Man kann jederzeit zu seiner vorherigen Art des Lebens zurückkehren.

Wu Wei und Ausübung eines Willens
zur selben Zeit sind jedoch
ausgeschlossen.

Grundlagen

Warum sind die Menschen unzufrieden? Sie haben eine Vorstellung, was sein soll: Gesundheit, Reichtum, beruflicher Erfolg, viele Freunde usw.

Und die Realität ist eine andere: Krankheit, Armut, Misserfolg im Beruf, Einsamkeit usw.

Die Gegensätze müssen freilich nicht so extrem ausgeprägt sein. Je nach individueller Toleranzschwelle reichen manchmal schon geringfügige Abweichungen von der Idealvorstellung, um das Gefühl von Unzufriedenheit auszulösen.

Und nicht wenige fühlen sich berechtigt, ihre Mitmenschen auf die verschiedensten Weisen nach Kräften an diesem Gefühl teilhaben zu lassen.

Wu Wei öffnet uns für die Einsicht, dass es nicht die Umstände sind, die uns unzufrieden machen.

Vielmehr liegt das Problem erstens in unserer Entscheidung, ein Ideal aufzustellen, zweitens in unserer Entscheidung, die Realität mit diesem Ideal zu vergleichen, und drittens in unserer Entscheidung, aus der Abweichung zwischen beiden heraus das Gefühl von Unzufriedenheit oder Ärger, Wut oder etwas ähnliches entstehen zu lassen.

Unglücklicherweise halten wir die beiden erstgenannten Aktivitäten für unverzichtbar und geradezu ein Kennzeichen menschlichen Lebens.

Der eigentliche Grund für Unzufriedenheit usw. besteht in dem, was wir gemeinhin unser "Ich" nennen. Was aber ist dieses "Ich"?

Bei Lichte besehen, ist unser "Ich" nichts als ein Gebilde aus Erinnerungen als Summe von "Wissen" und Erfahrungen und unaufhörlich pulsierenden Gedanken, dem wir eine eigenständige, begriffliche Existenz zuweisen.

In Wechselwirkung erzeugen die aufscheinenden Gedanken die Vorstellung eines Denkenden, also das "Ich", und dieses wiederum produziert die Gedanken, aus denen heraus es existiert.

Dieser ewige Kreislauf aus Erlebnis, Gedanke, Analyse, Gedächtnis verbunden mit dem nimmer verstummenden inneren Dialog wäre nun an sich gar nicht so problematisch, wenn wir die entstehenden Gedanken einfach vorurteilslos beobachten könnten.

Sie würden uns wegen der ewigen Wiederholungen recht schnell langweilen, und wir würden uns dem Erleben der Gegenwart zuwenden.

Leider sind wir aber mit unerschütterlicher Standfestigkeit davon überzeugt, dass wir den Lauf unseres Lebens maßgeblich selbst bestimmen können.

Sofort gewinnen die Gedanken eine enorme Qualität, denn nun müssen wir mit ihrer Hilfe Ziele bestimmen, Alternativen erwägen, Entscheidungen fällen und die sich einstellenden Ergebnisse überprüfen.

Tatsächlich verhalten sich die Dinge völlig anders. In jeder Nacht erhalten wir einen Einblick:

Während unserer Träume fühlen wir uns im Allgemeinen wie im täglichen

Leben. Wenn wir im Traum essen, Auto fahren oder etwas anderes tun, fühlt sich das sehr real an.

Genauso ist es mit den Gedanken, die wir dort denken. Wie im Wachzustand planen und entscheiden wir. Und die Dinge entwickeln sich - meistens anders.

Kaum jemand würde auf die Idee kommen, der eigenen Traumgestalt eine Macht über den Fortgang des Traumes einzuräumen.

Wir "wissen", dass dies dem Gehirn des Träumenden vorbehalten ist, sozusagen als übergeordneter Instanz. Nun bedarf es eines für die meisten eher unangenehmen Schrittes: Übertragen wir das soeben entworfene Bild auf unser Leben im Wachzustand. Genau wie als Traumgestalt vertiefen wir uns permanent in unsere Gedanken, obwohl der Lauf der Dinge auch hier ganz analog von einer

übergeordneten Instanz gesteuert wird, die Chinesen nennen dies Tao.

Zufällig oder als Folge vorausahnender Fähigkeiten mögen unsere Pläne mit dem für uns vorgesehenen Pfad übereinstimmen. Wir können dann der Illusion unterliegen, richtig geplant und unsere Ziele konsequent erreicht zu haben.

Ohne Intervention unseres Verstandes hätte sich aber alles ganz genauso entwickelt nur vielleicht noch besser und auf jeden Fall harmonischer. Zur Klarstellung: Es geht hier nicht um die Ablehnung jeglichen Denkens.

Wenn wir eine Rechenaufgabe lösen wollen, eine Maschine konstruieren, einen Aufsatz schreiben oder etwas ähnliches, wird uns dies normalerweise ohne zu denken nicht möglich sein. Hiergegen ist absolut nichts einzuwenden.

Oben und im Folgenden geht es ausschließlich um das Denken, das direkt oder indirekt mit unserem "Ich" zu tun hat, also Werten, Vorlieben, Zielen, Gewohnheiten usw.

Wu Wei führt uns zu einer grundlegenden Einsicht: Was geschieht, geschieht.

Gutes wie Schlechtes, Glück wie Unglück.

Wir sind überall und jederzeit angekommen, bei uns selbst.

Wir müssen nicht mehr mit aller Macht versuchen, die Dinge zu ändern.

Wie könnten wir es auch?

Diese Überzeugung vermittelt Gelassenheit, und sie spendet Vertrauen - Vertrauen, dass der Weg, den jeder von uns gerade geht, absolut richtig und unabdingbar Teil des Ganzen ist.

Die Praxis des Wu Wei

Es wurde ja weiter oben schon angedeutet, dass es nicht ausreicht, die bis hier dargestellten Inhalte einfach nur dem Wort nach zu verstehen.

Das Gemeinte liegt auf einer anderen Ebene und muss eingesehen, als wahr gespürt und erlebt werden. Dem dient die Praxis des Wu Wei.

Unnötig zu sagen, dass auch hier jegliche Wunschvorstellungen, z. B. dass überhaupt und wie schnell sich diese Einsicht entwickeln soll, überflüssig sind.

Nein, eigentlich sind sie sogar hinderlich.

Jegliches Ziel ist Ausdruck einer Ich-Vorstellung. Jeder Wunsch, jedes Motiv stärkt diese Ich-Vorstellung und entfernt uns immer nur noch weiter von Wu Wei.

Im Streben nach Wu Wei muss ich also

von jeglichem Streben ablassen, damit Wu Wei geschehen kann.

Ein Widerspruch?

Solange wir von unserem Denken nicht lassen können, ja. Hoffnungslos.

Wenden wir uns lieber der Praxis zu:
Da wir Wu Wei nicht erfolgreich anstreben können, bedarf es eines anderen Ansatzes.

Es handelt sich hierbei um einen wechselseitigen Prozess aus zwei Vorgängen:

dem Üben von Aufmerksamkeit und dem Auflösen von Bindungen. Beides zusammen hilft uns, unsere Ich-Vorstellung mehr und mehr zu reduzieren und damit zugleich das einzige Hindernis zu beseitigen, das dem Umsetzen von Wu Wei in unser Leben entgegensteht.

Aber noch mal: Wir wenden nicht etwa

deshalb Aufmerksamkeit und das Lösen von Bindungen an, um Wu Wei zu erlangen.

Vielmehr handelt es sich um eine Rückkehr zu der uns ursprünglich zugedachten Lebensweise. Als Ergebnis stellt sich dann zur passenden Zeit ganz von selbst Wu Wei ein.

Das Üben von Aufmerksamkeit

Wenn man sich vergegenwärtigt, dass Handeln, Entscheiden, Fühlen, Leben ausschließlich in einem einzigen Augenblick möglich sind, nämlich JETZT, dann ist es naheliegend, sich mit größter Präsenz und Intensität auf diesen aktuellen Augenblick einzulassen.

Damit nähern wir uns bereits dem Phänomen Aufmerksamkeit. Eigentlich müsste man es anders benennen, aber das Deutsche gibt uns hierfür keinen besseren Begriff.

Gemeint ist, sich seiner Erfahrungen, seiner Wahrnehmungen, seines Denkens, seines Handelns, seiner Gefühle in jedem Augenblick vollständig bewusst zu sein.

Dies schließt die völlige Offenheit für neue Informationen, Sichtweisen und Perspektiven ein.

Allerdings kann Aufmerksamkeit nicht erzeugt werden wie z. B.

Konzentration, sie stellt sich vielmehr von selbst ein, wenn wir bereit sind, mit allen Sinnen im gegenwärtigen Augenblick zu leben, auch wenn er banal und langweilig erscheint oder uns sogar "unangenehm" ist, und wenn wir es schaffen, uns nicht von unseren Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft entführen zu lassen.

Falls derartige Gedanken entstehen, nehmen Sie einfach zur Kenntnis, dass sie da sind, ohne sie zu verfolgen, und wenden Sie sich wieder dem gegenwärtigen Augenblick zu.

Ein guter Schlüssel zur Praxis der Aufmerksamkeit ist es, sich immer

wieder seines Atems und seiner eigenen Lebendigkeit bewusst zu werden.

Folgen Sie einfach dem Fluss Ihres Atems, ohne ihn beeinflussen zu wollen und spüren Sie in sich hinein.

Nach und nach können Sie diese Praxis auf Ihre Umgebung ausdehnen. Mehr ist eigentlich nicht erforderlich. Der Rest wird sich von selbst ergeben.

Das Auflösen von Bindungen

Eine Bindung kann man definieren als gedankliche Vorstellung darüber, wie irgendein Aspekt unserer Person oder unserer Umwelt zu sein oder nicht zu sein hat.

Die Vorstellung z. B., man müsste viel Geld haben oder Erfolg im Beruf, oder viele Freunde usw., um glücklich sein zu können, ist eine solche Bindung.

Alles und jedes kann Gegenstand einer Bindung sein. Entscheidend ist, dass Bindungen uns in der Freiheit unseres Handelns einschränken.

Wenn wir z. B. sehr gerne aus innerem Antrieb, nicht weil es schick ist oder jemand uns dies einredet auf eine einjährige Weltreise gehen möchten, aber Nachteile für unsere berufliche Karriere fürchten, sind wir durch eine

oder mehrere Bindungen an unserem freien Selbstaussdruck gehindert.

Es geht natürlich auch unspektakulärer: Wenn wir uns sehr gesund ernähren und dann doch einmal Lust auf einen Hamburger haben, uns diesen aber versagen, weil wir negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit befürchten, sind wir gebunden.

Wenn wir meinen, ohne Ziele könne der Mensch nicht leben, sind wir gebunden.

Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich übrigens alle diese Bindungen als - unser "Ich"!

Nun geht es beim Wu Wei nicht etwa darum, über Nacht alles hinzuschmeißen und auszusteigen. Da würde man nur alte Bindungen

durch neue ersetzen. Es genügt, sich seiner aktuellen - und nur dieser; was gestern war, ist vorbei - Bindungen durch aufmerksame Beobachtung in vollem Umfang bewusst zu werden.

Allein dadurch verlieren sie nach und nach ihre Kraft und können sich auflösen.

Und was kommt dann?

Wenn Wu Wei Einzug in Ihr Leben gehalten hat, werden Sie zunächst einmal die Freiheit von Bindungen und die permanente Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick als außerordentlich wohltuend empfinden.

Zusätzlich gewinnen Sie auch eine völlig neuartige Verhaltensweise gegenüber den täglichen "Problemen" des Lebens:

Sie werden jedes Problem einfach nur noch mit voller Aufmerksamkeit betrachten, ohne darüber nachzudenken, ohne Analyse. Sodann handeln Sie nach dem Impuls Ihrer Intuition, der sich bei jedem noch so geringen Ereignis unverzüglich einstellt. Dabei sparen Sie sich jegliche Überlegung, ob Sie richtig oder falsch handeln. Denn wenn Sie frei von Bindungen sind, kann der Impuls nicht anders als richtig sein.

Literatur

Theo Fischer, Wu Wei

B. Radcliff und A. Radcliff, Zen
denken

Wei Wu Wei, Die Einfache
Erkenntnis

Alan Watts, Leben ist jetzt

Chee Soo, Chinese Art of T'ai Chi
Ch'uan

Autor



Norbert Meller

Studium der Heilpädagogik
in der Tradition von Paul Moor
mit Abschluß Dipl. Heilpädagoge

Ausbildung zum
Psychotraumatologischen Fachberater

zertifizierter PART® Trainer (Professional
Assault Response Training)

17 Jahre lang persönlicher und
Höchstgraduiertester Schüler außerhalb
Englands von Prof. Chee Soo, dem
letzten Großmeister des legendären Lee Stils

Lehrbeauftragter der Fachhochschule
Dortmund

Projektleiter Modell „Leben lernen“ für
schwersttraumatisierte Kinder und
Jugendliche im Ev. Kinderheim Herne

Gründer und Senior Instruktor der Taoist
Movement (TAMO e.V.)

Entwicklung des H.E.A.R.T.© Konzeptes zur
pädagogischen Krisenintervention



H.E.A.R.T.®

Holistic & Educational Anger Response Training
Based on Taoist philosophy

Anschrift:
Norbert Meller
Moltkestr. 5
D-48599 Gronau
Tel: 0175-561 76 11
mail: info@taoist.de
www.taoist.de