



EINE WELT
EINE MENSCHHEIT
EIN BEWUSSTSEIN

Grundlagen einer
universellen Spiritualität

Annette Kaiser



Aquamarin Verlag

Annette Kaiser
Eine Welt – Eine Menschheit – Ein Bewusstsein
Grundlagen einer universellen Spiritualität

Annette Kaiser

Eine Welt
Eine Menschheit
Ein Bewusstsein

Grundlagen einer universellen Spiritualität



Aquamarin Verlag

1. Auflage 2020
© Aquamarin Verlag
Vogelherd 1 · D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-101-3

Inhalt

I. Die Wurzeln der universellen Spiritualität

Die Ur-Schriften
Die Upanishaden
Tao Te King
Die Ashtavakra Gita
Schriftliche Überlieferungen indigener Völker

II Spirituelle Traditionen

Einleitung
Shinjin Mei – Zen-Meister Sôsan Daishi
Überlieferte Gesänge von Tantrikerinnen (Indien)
Texte von christlichen Mystikern und Mystikerinnen
Der Weg der Liebe – eine Quintessenz der Sufi-Tradition

III Spirituelle Wege und Ansätze der heutigen Zeit

Einleitung
Sri Aurobindo
Ramana Maharshi und Nisargadatta Maharaj
Jetzt – Die Kraft der Gegenwart
Die integrale Philosophie und Spiritualität
Amma

IV Stärken und Schwächen spiritueller Systeme

V Die universelle Spiritualität

Einleitung
Grundaspekte einer universellen Spiritualität
Universelle Spiritualität: Das Grundverständnis

VI Im Herzen der universellen Spiritualität

Die eine Wirklichkeit gewahren
Die Liebe
Das Herz der Herzen
Die Praxis
Nicht-Zwei

VII Universelle Spiritualität: Zurück in die Zukunft

Einleitung

Zurück

Die Fülle unserer Zeit

Das Neue: Im Feld aller Möglichkeiten

Ein kosmisches Ereignis

Transmission

Die drei göttlichen Gesichter der Manifestation

Der Blick in die Zukunft:

Ein weiterer möglicher Schritt in der Evolution

Universelle Spiritualität führt in universelle Kooperation

VIII Im Jetzt: Wohin gehen wir?

Die Eine Wirklichkeit

Evolution

Kosmos

Menschsein

Bewusst-Sein

Die Menschheit

Übergang

Die Schönheit sehen

Die Vision einer Neuen Erde

Wir brauchen Wunder

Wertschätzung

Die Neue Erde

Ein Tanz im Nichts

Literaturverzeichnis

Einleitung

Über Jahrtausende und Jahrhunderte erblühten verschiedene spirituelle Wege auf unserer Erde. Sie kamen und verloren sich wieder. Manche blieben uns in Schrift und Wort bis heute erhalten. Sie erschienen innerhalb bestimmter Zeiträume und Kulturen. Sie alle hatten großen Einfluss auf die dort lebende Bevölkerung. Sie waren zutiefst menschlich, weise, lichtvoll und wegweisend für viele Suchende. Sie bargen in sich ein Verständnis des Menschseins, das universelle Züge trug. Jedoch wurde dies zu jener Zeit in jenen Kulturen nicht ganz verstanden. Die Menschen lebten in einem archaischen, magischen, vollständig mystischen oder rein rationalen Bewusstsein, das keine universelle Betrachtung ermöglichte.

Heute stehen wir an einem Übergang. Das erste Mal in unserer Geschichte ist es möglich, dass wir Menschen die Welt als Ganzes sehen können: Die wunderschöne weiß-blaue Kugel - Mutter Erde - die Sonne umkreisend, im Zusammenspiel mit weiteren Planeten. Wir wissen, dass unser Sonnensystem ein Teil unserer Galaxie ist, die wiederum ein Teil eines noch größeren Systems ist - des Universums. Dies alles ist bedeutungsvoll - und ermöglicht es erst jetzt, von einer universellen Spiritualität zu sprechen.

Was ist unter dem Wort Spiritualität zu verstehen? Spirit, Geist, Bewusstsein sind verschiedene Ausdrücke, die auf das Eine, das Unbenennbare hinweisen. Dafür gibt es noch eine Reihe anderer Namen wie: TAO, Brahman, das

Göttliche, Wakantakan, Allah oder ähnliche. Alle diese Namen stammen von Menschen, die ursprünglich das, was unbenennbar ist, auf irgendeine Weise tief „erfahren“ haben und nicht wussten, wie diese Eine Wirklichkeit in Worte zu fassen ist. Je nach Kultur, Zeitgeist und eigener Prägung entstand diese Vielfalt an Namen, die essenziell alle auf das Eine Unbenennbare hinweisen. Gleichzeitig sind diese Namen inzwischen kulturspezifisch geprägt. Der ursprünglich reine, universelle Charakter ist dem Menschen durch sein begrenztes Bewusstsein verloren gegangen. Das Einwirken von Spiritualität offenbart das tiefe Wissen, dass es nur die Eine, untrennbare Wirklichkeit gibt. Es ist eine Lebensweise. Spiritualität ist für den rationalen Menschen eine radikal neue Dimension des reinen Bewusstseins, welche alles vorhergehende umfasst und zugleich transzendiert. Denken beruht auf der Trennung von Subjekt und Objekt. Bewusstsein meint Bewusstes Sein. Darin gibt es kein Erkennen und Verstehen – sondern nur DAS.

Spiritualität lässt den Menschen „verstehen“, dass er essenziell reines Bewusstsein ist, ungeboren und unsterblich. Revolutionär ist, dass die Spiritualität heute vielen Menschen auf der Welt offen steht. Das ist neu. Es ist kein Geheimwissen mehr! In einem evolutiven Kontext betrachtet, scheint etwas im Menschen zu erwachen, eine noch umfassendere, komplexere und tiefere Bewusstseinsstufe. Das ist es, was heute stattfindet.

Spiritualität ist im Mainstream angekommen. Viele Menschen wissen heute, dass wir die Probleme, die in der Welt anstehen, nur aus einer übergeordneten Perspektive lösen können: Aus einer spirituellen Perspektive, welche die untrennbare Einheit allen Seins und Werdens verkörpert.

Es gibt heute viele junge Menschen auf der Welt, die intensiv diese untrennbare Einheit des Lebens, allen Seins,

in sich tragen. Mit den neuen technischen Möglichkeiten von Internet, Facebook und anderen Social Media sind sie gut vernetzt und informiert. Es entsteht eine globale „Spirit in Action“-Bewegung, welche Spiritualität als Lebensweise im Miteinander in den unterschiedlichsten Bereichen einer Gesellschaft kultiviert und ausprobiert.

Spiritualität im tiefsten Sinne versteht, dass die Welt der Formen eine Modifizierung der einen untrennbaren Wirklichkeit ist. Das Universum, die Galaxien und Sonnensysteme kommen und gehen. So auch unsere Erde. Sie ist unendlich kostbar und gleichzeitig leer. Dieses Verständnis von Spiritualität oszilliert im Nichts-Alles: Es ist eine dynamische Mitte, immer neu, jetzt, genau so. Das ist die Basis einer universellen Spiritualität.

Warum universelle Spiritualität? In einem holographischen Welt- und Selbstverständnis sind wir Menschen ein Holon, das einerseits in sich selbstständig ist und zugleich Teil eines noch größeren, übergeordneten Holons ist – der Menschheit. Als Mensch umfassen und transzendieren wir gleichzeitig untergeordnete Holone, wie etwa alle Organe im menschlichen Körper.

Die universelle Spiritualität umfasst und transzendiert zugleich alle spirituellen Traditionen. Sie ist mehr als alle Teile zusammen. Sie bildet ein neues Holon. Es ist naheliegend, dass auch die Spiritualität eine evolutive Entwicklung in sich trägt. „Vielleicht gibt es in Zukunft nur noch eine Religion: Es ist die Religion der Liebe“, sagte Amma anfangs 2000. Wer weiß! Dieses Buch versucht Religion, hier verstanden als „religio“, als zurückverbindende Aspekte einer universellen Spiritualität, aufzuzeigen. Es ist ein dynamischer Prozess, ein Beginn in ein neues Miteinander.

I Die Wurzeln der universellen Spiritualität

Die Ur-Schriften

Die universelle Spiritualität integriert in sich Ur-Schriften, welche universelle Weisheit bergen. Natürlich kennt niemand alle spirituellen Werke. Doch ich möchte hier auf vier Ur-Schriften hinweisen, die in diesem Kontext von großer Bedeutung sind.

Die Upanischaden

Es sind uralte heilige Schriften Indiens. Das Wort *Upanischad* bedeutet: „In Ergebenheit daneben sitzend.“ Gleichzeitig bedeutet es „geheimes Wissen“. Insgesamt gibt es 108 Upanischaden, manche in Versform geschrieben, manche in Prosa. Sie sind ein Werk von Heiligen und Sehern, die von ihren Einblicken berichten, die sie durch Innenschau erhielten. Auffallend bei diesen Schriften ist, dass sie keinen logischen Beginn noch logischen Abschluss haben. Zudem richtet sich die Aufmerksamkeit nie auf Teile, sondern auf Ganzheiten, entweder auf eine kurze, zusammengefasste, nicht analysierte Darlegung oder aber auf solche Elemente, die sich zu einem flüchtigen Begriff abrunden.¹ Wer die Upanischaden verfasst hat, wird keine Namen finden, noch ist die Zeit festlegbar. Es wird vermerkt, dass sie ca. 800 v. Christus erschienen sind.

Auszüge aus den Upanischaden

In der Svestasvatara Upanischad werden die Grundfragen eines jeden erwachenden Menschen gestellt. Sie sind universeller Natur und lauten: Was ist die Ursache des Weltalls? Ist es Brahman (DAS, das Namenlose, Göttliche)? Weshalb leben wir? Wo werden wir am Ende Ruhe finden? Auf wessen Geheiß sind wir dem Gesetz von Glück und seinem Gegenteil unterworfen? Zeit, Raum, Gesetz, Zufall, Materie, Urkraft, Intelligenz – keines von diesen, noch eine Verbindung dieser, kann der Urgrund des Weltalls sein, sind sie doch selbst nur Wirkungen...²

Die gilt es zu erforschen, so lange bis der seiende Mensch erkennt, Ich bin DAS.

In der Brihadaranyaka-Upanischad gibt es einen ersten Hinweis auf die vorhin gestellten Fragen.

*Wie der Faden einer Spinne quillt,
wie die Funken aus dem Feuer sprühen,
so kommen alle Sinne, alle Welten und Götter,
ja, alle Wesen, aus dem Selbst.
Sein geheimer Name ist: Die Wahrheit aller Wahrheit.*³

In der Chandogya-Upanischad:

*Du bist unvergänglich
Du bist die wandellose Wirklichkeit
Du bist die Quelle allen Lebens.*⁴

Es ist der Hinweis des Sehers Sundilya, über diese Wahrheit im Augenblick des Todes zu meditieren. Die universelle Spiritualität weiß, dass es in der Quintessenz um dieses „Stirb und sei“ geht. Es ist ein komplettes, spontanes Erwacht-Sein, das den Prozess der Ich Identifizierung

weitgehend loslassen konnte. Im Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick IST Sein und Werden eins.

Die Chandogya-Upanischad fährt fort:

Das Unendliche ist unten, oben, hinten, vorne, rechts und links. Ich bin das All. Die Unendlichkeit ist das Selbst. Das Selbst ist unten, oben, hinten, vorne, rechts und links. Ich bin das All. Wer das Selbst erkennt, darüber meditiert und seine Wahrheit innerlich erlebt, der wird im Selbst glücklich, der findet Jubel und Entzücken im Selbst. Der wird ein Meister über sich und Beherrscher aller Welten. Knechte sind, die diese Wahrheit nicht erkennen.

Wer das Selbst erkennt, darüber meditiert und seine Wahrheit innerlich erlebt, der weiß: Alles – die Urkraft, der Äther, Feuer, Wasser und alle anderen Elemente, der Sinn, der Wille, die Konzentration, die Sprache, die heiligen Hymnen und die heiligen Lieder, wahrlich, das ganze Weltall – geht aus ihm hervor.⁵

Hiermit wird deutlich, was Wirklichkeit bedeutet. Es ist eine unglaubliche Freude, diese Zeilen zu lesen! Das Einzige, was es dazu bedarf, ist Selbst-Erkenntnis.

Der letzte Themenkreis aus den Upanischaden ist ein Hinweis auf das Herz des Menschen.

Im Inneren der Stadt Brahmans, nämlich des Leibes, ist das Herz, und hier im Herzen ist ein kleines Haus. Dieses Haus hat die Gestalt einer Lotosblüte, und in ihr weilt das, was wir suchen, was wir erforschen, was wir erkennen sollen.⁶

Aber was ist es denn, das in dem kleinen Haus im Herzlotos wohnt, was wir suchen, was wir erforschen, was wir erkennen sollen?

Weit wie das Weltall draußen ist das Weltall innen im Herzlotos.

In ihm sind Himmel und Erde, Sonne, Mond, Blitz und Sterne.

Was im Makrokosmos ist, das ist auch im Mikrokosmos.⁷

... es ist mein wahres Selbst, das seine Wohnstatt hat im Lotos meines Herzens. Kleiner als ein Reiskorn ist das Selbst, kleiner als ein Gerstenkorn, kleiner als ein Senfsamen, kleiner als ein Hirsesamen, ja, kleiner als der Kern eines Hirsesamens. Und doch auch wieder ist das Selbst, das im Innersten meines Herzens wohnt, größer als die Erde, größer als der Himmel, ja, größer als alle Welten. Aus dem Selbst entspringen alle Worte, Wünsche, Düfte und jeglicher Geschmack; es ist alles durchdringend und jenseits der Sinnesorgane. Dies Selbst, im Schrein meines Herzens, ist Fülle der ewigen Glückseligkeit, wahrlich, es ist Brahman (DAS)!⁸

Diesen Text kontemplierend, führt den Menschen in das innerste Wesen, das zugleich das äußerste Äußere ist. Das Herz, manchmal auch als Herz der Herzen bezeichnet, ist das große Mysterium für den Menschen. Wird dieser Knoten gelöst, fällt jegliches getrenntes Dasein als Illusion weg. In paradoxen Aussagen nur, kann erahnend das Wunder der Selbst-Erkenntnis sich spontan vollziehen: Die eine Wirklichkeit, die akausal, selbstleuchtend und ewig ist, ist darin enthalten. Alles, was Gestalt und Form hat, als ein einziges Werden im Sein. Gelassen und heiter ist das Jetzt das Einzige, was ist – und genauso wunderbar das Menschsein!

Auf das Herz wird in vielen spirituellen Traditionen auf unterschiedlichste Weise hingewiesen. Es ist ein universeller Archetypus. Im Zen-Buddhismus ist das Herz-Sutra eine Art Quintessenz des Pfades. Die Sufis sprechen von der

Transformation des Herzens als Weg der Selbsterkenntnis, die sich durch vollkommene Hingabe an den Geliebten vollzieht. Für christliche Mystiker ist das Herz Jesu eine Art Symbol für ein gebrochenes Herz. Das gebrochene Herz ist Ausdruck für die vollkommene Entwicklung, die in die Chymische Hochzeit mündet, die *unio mystica*.

Jenseits dieser Ansätze und zugleich diese umfassend, ist die Lösung des Herzknotens von essenzieller Bedeutung. Dieser Herzknoten lässt den Menschen in der Illusion des Getrenntseins verharren. Sie ist die Hauptursache allen Leidens in der Welt.

Durch das Zeugenbewusstsein – im Daseins-Gewahrsein löst sich dieser Knoten und IST ungehindert reines Bewusstsein, jetzt, von Augenblick zu Augenblick – die große Befreiung.

Dazu die perfekte Anweisung:⁹

1. Sei in jedem Augenblick, bei jeder Gelegenheit, das Daseinsfühlende und intrinsisch egolose transzendente Selbst-gewahrsein.
2. Sei schlicht Zeuge von allen „Dingen“ – (jedes Objektes, jeder anderen Form, jedes Gedankens oder Zustandes oder Erfahrungsprozesses oder jedes vorgegebenen Wissens) das zur Zeit konditioniert aufsteigt.
3. Sei einfach nur Zeuge, was immer jetzt gerade konditioniert aufsteigt, ohne irgendetwas hinzuzufügen, zu vermeiden, zu reagieren, auszusondern, zu wünschen oder anzuschaffen.
4. Sei fühlend gewahr, was konditioniert erscheint, ohne zu suchen oder etwas scheinbar Besonderem nachzugehen.
5. Sei Zeuge, was immer konditioniert erscheint, und realisiere direkt und unmittelbar, dass das Daseinsfühlende Gewahrsein kein Ding ist, sondern reines

Selbst-Gewahrsein, von dem, was auch immer konditioniert erscheinen mag.

(Kommentar: Wir können den Zeugen, den Beobachter, das, was gewahr ist, nicht begreifen. Sobald der Verstand begreifen will, erschaffen wir ein Objekt und damit verbunden ein Subjekt. Wir sind also in der Trennung.)

6. Sei schlicht fühlendes Gewährsein, Zeuge von dem, was konditioniert erscheint, bis der ganze Körper-Geist-Organismus als psycho-physische Anstrengung des Getrennten verstanden ist.

(Kommentar: Jede kleinste Regung von ich und mein erzeugt eine Art künstliche Spannung, welche körperlich spürbar ist. Es ist eine Art Selbstverkrampfung, die durch das vermeintliche Getrenntsein erzeugt wird. Jegliche Trennung birgt in sich eine Prise Angst. Diese erschafft die psycho-physische Anstrengung.)

7. Sei schlicht fühlendes Gewährsein, Zeuge des Ego-Efforts der Trennung, der Selbstverkrampfung - und sei gewahr. Im Gewährsein selbst gibt es keine Anstrengung. Es ist schlichtes Sein.

8. Sei einfach Zeuge des Ego-Efforts der Trennung, bis dieses Bestreben direkt als ein Bezogensein beobachtet ist.

9. Sei schlicht Zeuge des Wurzel-Gefühls des Bezogenseins und lokalisiere seine charakteristische Gefühls-Vibration (oder Kausal-Stress) in der rechten Seite des körperlichen Herzens.

10. Sei nun schlicht fühlende Selbst-Wahrnehmung - perfektes Subjekt des einfachen Seins -, vor jeglicher beobachteten Gefühls-Vibration des Bezogenseins.

11. Sei schlicht die Selbst-evidente, fühlende Selbstwahrnehmung des puren, spontanen Seins, frei stehend - als Ich Bin - konstant und bewegungslos in Daseins-Glückseligkeit, sich selbst offenbarend, vor jeglichem körperlichen Erscheinen der rechten Seite des

Herzens. Sei selbst-identifiziert mit dem „Ich Bin“, bis das pure Sein sich spontan selbst-lokalisiert im spirituellen Wurzelstrom allen Seins.

12. Selbstlokalisierend fühlend, der intrinsisch egolose Wurzelstrom in Glückseligkeit als Selbst-Wahrnehmung des schlichten Seins, werden alle konditioniert erscheinenden Dinge (Objekte, andere Formen, Gedanken, Zustände, Prozesse und selbst der Körper-Geist-Komplex mit seinem Wurzel-Empfinden des Bezogenseins und deren Gefühlsvibrationen) transparent, ja, sie lösen sich spontan auf.

Selbstexistierend und selbststrahlend als Zentrumloses und Grenzenloses schlichtes Sein, als Selbst-offenbarer Wurzelstrom der egolosen, heiligen Liebes-Glückseligkeit.

(Kommentar: Das befreite Herz: Ein Lichtstrom aus sich selbst heraus, unbegrenzt, spontan manifestierend, leuchtendes Bewusstsein = Menschsein.)

Das ist eine sehr detaillierte, genaue Beschreibung des Lösens des Herzknotens in größter Präzision und Wahrheits-Tiefe. Ken Wilber hat dies vereinfacht wie folgt beschrieben:

Der erste Schritt ist es, sich in den Beobachter zu verwurzeln. Das heißt, einen Schritt zurückzutreten und zu gewahren, was er z.B. gerade denkt. Ein häufiger Fehler geschieht nun, dass der *mind* den Beobachter begreifen will. Das geht nicht. Als weiteren Schritt empfiehlt Ken Wilber – in vereinfachter Version hier dargestellt – das Ich, das sich in Trennung begeben will, also die Selbstverkrampfung, die damit einhergeht, loszulassen. So werden Beobachtetes und Beobachter eins.

Es gibt auch, kollektiv gesehen, in der Welt Herzknoten, die es zu lösen gilt. Einen solchen kollektiven Herzknoten bildet der Nahe Osten, wo drei Weltreligionen es letztlich nicht

schaffen, in friedlicher Koexistenz zu leben. Ich denke, wenn es möglich ist, in Israel einen Frieden herzustellen, so wird dies andernorts auf der Welt ebenso gelingen. Historisch und religiös bedingt, hat sich hier über Jahrhunderte ein Herzknoten gebildet, der fast als kollektiver Archetypus gelten kann.

Ein weiterer kollektiver Herzknoten hat sich gegenüber den indigenen Völkern – ebenso über Jahrhunderte hinweg – geformt. Von den Eroberern, Unterwerfern und Ausbeutern dieser Menschen bedarf es einer kollektiven Entschuldigung. Erst dann wird ein fruchtbares Zusammenwirken als *eine* Menschheit möglich sein.

Ich vermute, dass es noch andere kollektive Herzknoten auf unserer Welt zu lösen gibt.

Tao Te King

Vermutlich verfasste Laotse das Tao Te King um 600 v. Christus. Übersetzt heißt Laotse „der Alte“ oder aber auch „altes Kind“. Am Ende seiner Laufbahn als Beamter soll er durch ein Stadttor geritten sein, wobei ihn ein einfacher Mann, vermutlich ein Wächter, aufforderte, seine Lehre niederzuschreiben. Laotse tat wie aufgefordert und wurde anschließend – so die Legende – nie mehr gesehen. Das Tao Te King umfasst etwas über 5000 Worte. Es wurde zum kanonischen Buch (King) des Taoismus erklärt.

Laotse kleidet seine ganze „Philosophie“ in 81 Kapitel. Ganz gemäß der chinesischen Dichtung, sind die Anzahl der Wortbilder beschränkt, die Ideen aber, die sie andeuten, sind unbeschränkt, weit, wie der Himmel. Man soll dabei zwischen den Zeilen und über die Worte hinauslesen. Um das Tao Te King (Tao – das Wortbild gehen oder göttliche Intelligenz des Universums oder Weg; Te ist aus den Schriftzeichen „gehen“ und „aufrichtiges Herz“

zusammengesetzt)¹⁰ richtig zu verstehen, braucht es auch einen guten Leser. Die Bildworte geben viel Spielraum für das Lesen. Deshalb gibt es über fünfzig verschiedene Überlieferungen allein in den westlichen Sprachen, mit zum Teil sehr großen Unterschieden. Von Bedeutung sind hier Aussagen, die universellen spirituellen Charakter haben.

Laotse drückt sich im Tao Te King in Aphorismen, Anspielungen und Illustrationen aus. Er benutzt paradoxe Redewendungen, etwa indem er auf einen Begriff unmittelbar und ohne verbindende Erklärung eine Antithese desselben Begriffs in der Verneinung folgen lässt. Oft benötigt er Fragen oder lässt Andeutungen undeutlich und disjunktiv stehen; denn je deutlicher ein Ausspruch ist, umso weniger vermag er anzudeuten. Sein Dualismus ist nicht mehr der von Gut und Böse, sondern von Yin und Yang (Hell-Dunkel, Handeln-Nichthandeln, Ruhe-Bewegung). Harmonie, die ewige Seligkeit, bedeutet für ihn nicht die Versöhnung widerstreitender Kräfte, sondern das natürliche Sich-zusammen-fügen der einander gegenüberstehenden Hälften zur Ganzheit, zum Ursprung. Es ist eine „Philosophie“ der essenziellen Einheit des Universums, des ewigen Kreislaufs und schließlich der Rückkehr der Vielfalt zur Ganzheit.¹¹

1.2.1. Auszüge aus dem Tao Te King

*Etwas Geheimnisvolles,
im Sein und Nichtsein vereint,
ohne Anfang entstanden,
vor Himmel und Erde.
Allein, unwandelbar,
immer gegenwärtig, immer bewegt.
Vielleicht ist es die Mutter aller Dinge.
Ich weiß es nicht, weiß nicht den Namen.
Ich nenne es Tao.*

*Mich mühend, seine Art zu beschreiben,
nenne ich es „groß“.
Groß ausschreitend
zu den fernsten Fernen,
urgewaltig. Und doch auch zum
Kleinsten ins ich zurückkehrend...¹²*

Diesen wunderbaren undogmatischen Text möchte ich schlicht zur Kontemplation empfehlen. Etwas im Menschen versteht ahnend, was hier angedeutet ist – das Zusammenwirken des Namenlosen mit der Vielfalt aller Namen. Form und Formloses tanzen in untrennbarer Einheit.

*Der Himmel scheint uns schön,
weil es Hässliches gibt.
Das Gute scheint uns gut,
weil es Böses gibt.
Doch Hell und Dunkel
ergänzen einander.
Vom Tal aus ist die Erde hoch,
vom Berg aus tief.
Oder umgekehrt?¹³*

Laotse nimmt das Thema Leere wie folgt auf:

*Der Reifen eines Rades wird
gehalten von den Speichen,
aber das Leere zwischen ihnen
ist das Sinnvolle beim Gebrauch.*

*Aus nassem Ton formt man Gefäße,
aber das Leere in ihnen
ermöglicht das Füllen der Krüge.*

*Aus Holz zimmert man
Türen und Fenster,
aber das Leere zwischen ihnen*

macht das Haus bewohnbar.

*So ist das Sichtbare zwar
von Nutzen,
doch das Wesentliche
bleibt unsichtbar.¹⁴*

Der Hinweis auf die Leere ist von großer Bedeutung. Es ist ein universelles spirituelles Thema, das hier auch das Verhältnis von Sichtbarem und Unsichtbarem berührt. Im heutigen Verständnis ist Sicht- und Unsichtbares untrennbar eins, ohne jegliche Wertung. Laotse fährt weiter:

*In dir sei Leere
und das Denken ruhe.
Zehntausend Dinge
entstehen und vergehen.
Sie wachsen und blühen
und kehren zur Quelle zurück.*

*Dein Selbst versinke in
Betrachtung der ewigen Wiederkehr.
Ruhig ist die Rückkehr zur Quelle.
Das ist der Weg der Natur,
unwandelbar.¹⁵*

Im Buddhismus werden dem Bewusstsein drei Eigenschaften zugeschrieben: Leer, wahrnehmend und in Liebe sich manifestierend. Im Gewahren ist Leerheit, das Denken ruht, so sehen wir erst, was wirklich ist. Gewahren ist wahrnehmend und zugleich untrennbar eins sich in Liebe manifestierend. Und natürlich kann genau dies vom Verstand nicht erfasst werden. Es Ist.

Wenn wir Form, Materie, zum Beispiel unseren Körper, genauer betrachten, so ist er zu 99, 999 % leer. Diesen „physischen“ Leerraum zu kontemplieren, ist sehr heilsam.

Dieser Leerraum ist nicht wirklich leer, er ist glitzerndes Nichts, voller Dynamik, kosmischer Intelligenz – unendlich heilig. Leer-Sein, jetzt – genau so! Wie wunderbar entspannend.

Auch zutiefst menschliche Aspekte beschreibt Laotse in einer universell verständlichen Sprache.

*Wer seine Würde bewahrt,
auch in einem geschändeten Leben,
ist wie ein tiefes Tal.
Das Tal der Welt ist erfüllt
vom ewigen Leben.
Siehe, es macht alles neu
und unberührt
und einfach.¹⁶*

*Höchste Güte gleicht dem Wasser.
Das Wasser gibt unterschiedslos
allen Dingen Leben.
Es fließt überall, auch an Orten,
die die Menschen verachten.
So gleicht es dem Tao.*

*Wohne auf festem Land.
Meditiere tief im Herzen.
Schenke einfühlsam.
Rede wahr.
Regiere gerecht.
Arbeite genau.
Handle zur rechten Zeit.¹⁷*

*Das Allerweichste auf Erden
wird das Allerhärteste besiegen.
Das Substanzlose kann
selbst da eindringen,
wo kein Zwischenraum ist.*

*Oh, ich kenne den Wert
des Nichthandelns.
Lehren ohne Worte.
Wirken ohne Taten.
Wer versteht das?¹⁸*

Dies ist ein wichtiger Hinweis. Laotse gibt dem Weichen, dem Wasser, einen großen Stellenwert. In der westlichen Hemisphäre, bedingt durch eine patriarchale Kultur, ist uns ein Verständnis des Weichen und seiner ihm innewohnende Kraft abhandengekommen. In der universellen Spiritualität geht es um eine neue Balance. Laotse schreibt an einer anderen Stelle:

*Wer festhält das große Urbild
zu dem kommt die Welt.
Sie kommt und wird nicht verletzt
in Ruhe, Gleichheit und Seligkeit.¹⁹*

In unserer Kultur hat das Machen, Tun, Gestalten, die Erde-unter-Kontrolle-haben ein großes Ungleichgewicht - nebst allen Errungenschaften, die wir diesem Prinzip verdanken - verursacht. Laotse rät uns, in Präsenz zu sein, dies bedeutet, im Urgrund verwurzelt zu sein. Er folgert dann, dass die Welt zu Dir kommt. Das ist ein „weicher“ Ansatz, der in ein Tun im Nicht-Tun mündet. Das ist ein Ansatz für eine neue Balance.

Dann beschreibt er die alten Meister/-innen:

*Die alten Meister waren
empfindsam, geheimnisvoll, ernst.
Sie kannten die Antwort.
Die Tiefe ihres Wissens war
unergründlich.
Weil dies so ist, können wir nur
ihr Äußeres beschreiben:*