

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	17
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Durch die Welt des Taoismus steuern	21
Teil II: Die Entwicklung des Taoismus	21
Teil III: Die Welt aus taoistischer Sicht	22
Teil IV: Taoistische Praktiken erkunden	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Teil VI: Anhänge	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
Teil I	
Durch die Welt des Taoismus steuern	25
Kapitel 1	
Der Taoismus – eine Einführung	27
Das Gebiet des Taoismus überblicken	29
Sich in das Werden des Taoismus vertiefen	30
Ursprung und Entwicklung des Taoismus	30
Taoismus heute – eine Bestandsaufnahme	31
Sich mit taoistischen Vorstellungen beschäftigen	31
Am Anfang steht das Tao	32
Die Ausbreitung des Tao	33
Sich den Praktiken im Taoismus zuwenden	34
Methoden der Selbstkultivierung	34
Die Rituale	35
Kapitel 2	
Was ist Taoismus?	37
Ihre erste Begegnung mit dem Taoismus	37
Taoisten sind wie Preußen	38
Falsches Spiel mit Taoismus	39

Aus dem Chaos schlau werden: Nützliche Abgrenzungen	41
Vom bibliothekarischen Ordnungsprinzip bis zur philosophischen Schule	42
Verwischte Grenzen zwischen Philosophie und Religion	44
Nicht jeder Einsiedler, Magier oder Exorzist ist ein Taoist	47

Kapitel 3

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken **49**

Den Hauptmythos über den Taoismus entlarven	49
Eine reine Lehre, verdorben durch Aberglauben und religiösen	
Opportunismus	50
Taoismus und chinesische Religion – eine viktorianische Sichtweise	52
Passt perfekt für spirituell Suchende	54
Sich in der chinesischen Religion zurechtfinden	55
Kreise, Dreiecke und konkretes Denken	56
Religiöser Synkretismus: Eines aus Topf A, ein anderes aus Topf B	57
Götter, Geister und die Sorge um konkrete Folgen	59
Divination und die praktische Seite von Religion	60
Glauben Sie's oder nicht, es geht nicht um den Glauben	62

Teil II

Die Entwicklung des Taoismus **63**

Kapitel 4

Klassische taoistische Philosophie **65**

Die Hundert Schulen	66
Sehnsucht nach der guten alten Zeit	66
Arbeitslose Intellektuelle auf der Suche nach Arbeit	67
Grundfragen und Schlagwörter der Epoche	68
Die Moralisten: Konfuzianer und Mohisten	70
Lao Tzu – legendärer Begründer des Taoismus	73
Der alte Weise, den es wahrscheinlich niemals gab	73
Das Tao Te Ching: Ein Klassiker in 5.000 Schriftzeichen	75
Chuang Tzu – Skeptiker, Geschichtenerzähler und Alleinunterhalter	81
Die einvernehmliche Wirklichkeit dekonstruieren	81
Er hatte den Traum, ein Schmetterling zu sein	83
Gelehrte demontieren und Außenseiter ehren	83
Auf dem Weg ins Tao-Gebiet	85
Zwei fast vergessene frühe Taoisten	87
Lieh Tzu: Der Mann, der fast Chuang Tzu gewesen wäre	87
Yang Chu: Helle Farben und schöne Frauen	88
Ein Platz an der Sonne für eine taoistische Regierung	89
Huang-Lao und die Schule des Tao	89
Synthese zwischen Taoismus und anderen philosophischen Richtungen	90

Kapitel 5

Die Entwicklung des institutionellen Taoismus	91
Der Weg der Himmelsmeister	91
Lao Tzus Vergöttlichung	92
Chang Tao-ling: »Wahrer« Begründer des »wahren« Taoismus?	93
Der Bund der Orthodoxen Einheit	95
Der Weg des Großen Friedens	97
Revolte und taoistische Theokratie	98
Die nächste Phase taoistischer Offenbarungen	100
Die Große Reinheit	100
Die Höchste Wahrheit	101
Der Schatz der göttlichen Wirkkraft	102
Das Aufkommen einer taoistischen Identität	103
Die Lehren des Tao	104
Buddhistische Einflüsse	105
Spätere taoistische Entwicklungslinien	106

Kapitel 6

Taoismus im modernen China	109
Das Eine (und das Viele) erzeugte die Zwei	110
Die liturgische Richtung: Cheng-i Tao	111
Die monastische Richtung: Chüan-chen Tao	117
Zwei moderne Zweigrichtungen des Taoismus – ein Vergleich	123
Die Chinesische Taoistische Vereinigung (CTV)	124

Teil III

Die Welt aus taoistischer Sicht **127**

Kapitel 7

Was ist das Tao und was bedeutet es, dem Tao zu folgen?	129
Die paradoxe Sprache des Tao verstehen	130
Der Wissende redet nicht, der Redende weiß nicht	131
Das Unsagbare sagen	132
Das Tor zu allen Wundern	133
Das Tao als Ursprung der Existenz verstehen	134
Die Mutter der zehntausend Dinge	135
Spontane Selbsterzeugung und Selbstaufrechterhaltung	136
Die Versuchung, sich das Tao als Gottheit vorzustellen	137
Leere als Urquell der Kraft	139
Dreißig Speichen laufen in einer Nabe zusammen	140
Himmel und Erde sind nicht menschenfreundlich	141
Sonne und Mond laufen beständig auf ihrer Bahn	142
Dem Weg folgen, ihn erfahren und in Harmonie mit ihm sein	143

Das Motiv der Rückkehr	144
Die Nachahmung des Tao	145
Die Frage der Mystik	146
Kapitel 8	
<i>Alles tun, indem man nicht tut</i>	151
Das wenig eingängige Konzept des wu-wei	151
Nichts bleibt ungetan	152
Das Spontane und das Natürliche	153
Die Metapher vom unbearbeiteten Holzblock	155
Die Rolle weiblicher Bildersprache	156
Herrschen durch Nicht-Tun	157
Der Ärger mit Gesetzen und dem Staat	158
Der ideale Herrscher als leeres Zentrum	159
Uneinheitliche Aussagen über militärische Angelegenheiten	160
Anpassung an die Lebensumstände	162
Der Angelpunkt des Wegs	162
Der Geist als Spiegel	164
Der Zusammenhang zwischen wu-wei und näherdem Leben	166
Bilder eines urtümlichen Utopia	168
Wagen, die niemand fährt, Waffen, die niemand schwingt	168
Das Bemühen um die Bewahrung seiner eigenen Natur	169
Kapitel 9	
<i>Jedes Yin besitzt ein gleichwertiges und gegensätzliches Yang</i>	171
Das Konzept des ch'i: Psychophysisches zum Existenzgedanken	172
Was ch'i ist	172
Und was ch'i nicht ist	173
Ch'i und Atomtheorie – eine Gegenüberstellung	174
Yin-yang in taoistischen Schöpfungsgeschichten	175
Ordnung aus Chaos	176
Die chaotische Teigtasche	177
Die Ying-Yang-Schule	179
Tsou Yen: Architekt einer verschollenen Schule	180
Die Fünf-Elemente-Lehre	181
Ein Gesamtgefüge der Übereinstimmung und Zuordnung	183
Alles schwingt in allem mit	184
Kultivierung von Körper und Geist	186
Kapitel 10	
<i>Blauer Himmel, gelber Himmel: Der Glaube an ein neues Zeitalter</i>	187
Religiöse Bewegungen des Millenarismus	188
Was ist Millenarismus?	188
Vertraute und weniger vertraute Millenniumsüberlieferungen im Westen	189
Mehr als Kristalle, Räucherstäbchen und Aromatherapie	192

Höhen und Tiefen des taoistischen Millenarismus	194
Merkmale des taoistischen Glaubens an ein neues Zeitalter	194
Spuren von taoistischem Messianismus	195
Das Vermächtnis des taoistischen Millenarismus	196
Von millenaristischen Bewegungen zur New-Age-Bewegung	197
Taoismus und taoistischer Millenarismus im New-Age-Denken	198
Zwei New-Age-Bewegungen ohne neues Zeitalter	199

Kapitel 11

Aufschreiben, was nicht ausgesprochen werden kann: Die vielen Schriften des Taoismus

201

Die verwickelte Welt des taoistischen Schrifttums	201
Ins rechte Licht gerückt: Lao Tzu und Chuang Tzu	202
Ein geheimnisvoller, sperriger Schriftkorpus	203
Die Entwicklung des taoistischen Kanons	204
Der Verlauf der Kanonisierung	205
Die Drei-Höhlen-Sammlung	206
Die Bedeutung des Ming-Kanons	207
Rückgewinnungsprojekte: Die Katalogisierung des Kanons	209
Was ist drin im taoistischen Kanon?	211
Weltansichten und Kommentare	212
Talismane und Register	213
Ritualschriften und Anleitungen der Alchemie	213
Moralbücher	214
Von Medizin bis Zahlenmystik	216

Teil IV

Taoistische Praktiken erkunden

217

Kapitel 12

Daran denken, weiterhin zu vergessen

219

Rückkehr, Umkehr und die Idee des Verlernens	220
Je weiter ihr geht, umso weniger kennt ihr	220
Lernen, nicht zu lernen	221
Das Ziel heißt Verlernen und die Aufgabe heißt Vergessen	222
Tugend vergessen und alles vergessen	222
Fasten des Geistes und des Herzens	223
Die Abhandlung über Sitzen und Vergessen	226
Die sieben Stufen des Vergessens	226
Vom Vergessen zur Befreiung des Geistes	228
Gegenwärtiges Vergessen	229
Der moderne Taoismus und die Praktik des Vergessens	229
Cyber-Vergessen	231

Kapitel 13

Auf der Suche nach Unsterblichkeit

233

Hinnahme von Leben und Tod im klassischen Taoismus	234
Den Tod als Teil des kosmischen Prozesses anerkennen	234
Die Furcht vor dem Tod infrage stellen	236
Weisheit, langes Leben und Unempfindlichkeit gegen Leid	237
Wie man sich den »Superweisen« vorstellt	238
Anzeichen von Kultivierungspraktiken im klassischen Taoismus	239
Auf den Spuren der inneren Kultivierung	240
Die Unsterblichkeitskulte	242
Sagenhafte Geschichten von Unsterblichen	243
Die Besessenheit des ersten Kaisers	244
Taoismus und die sogenannte Unsterblichkeit	244
Die Vorstellung von postmortaler Unsterblichkeit	245
Die (nicht nur) Acht Unsterblichen	246

Kapitel 14

Innere Kultivierung durch Alchemie

249

Ein weltweiter Blick auf die Alchemie	250
Was ist Alchemie?	250
Die westliche Alchemie	251
Frühe Alchemie in China	254
Die Verbindung vom Taoismus zur Alchemie	254
Der Meister, der die Einfachheit umschließt	255
Das Dreifache als Einheit	257
Die Eingliederung der Alchemie in den Taoismus	258
Die Rolle der Alchemie in den taoistischen Kultivierungsgruppierungen	258
Die Änderung der Kartografie des menschlichen Körpers	260
Der Stellenwert der Visualisierung	261
Von äußerer zu innerer Alchemie	261
Der Körper als Schmelztiegel	263
Umwandlung von Essenz zur Leere	264
Innere Alchemie für Frauen	265
Alchemistische Meditation	265

Kapitel 15

Kampf-, Gymnastik- und Heilkunst: T'ai-chi und Ch'i-kung

267

T'ai-chi ch'üan: Boxen des Großen Äußersten	268
Die Wurzeln des t'ai-chi	269
Die einzelnen Schritte beim t'ai-chi	270
Bei Sonnenaufgang morgens im Park	271
Der Stilmix taoistischer Kampfkünste	272
Ch'i-kung: Wirksamkeit des psycho-physischen Stoffs	273
Die Wurzeln des ch'i-kung	274

Die Ch'i-kung-Explosion	275
Festes und weiches ch'i-kung	276
Fa-lun Kung: Die Wirksamkeit des Gesetzesrads	277
Fa-lun Kung: Anfänge und Praktiken	277
Kontroversen und Verfolgung	279
Kapitel 16	
<i>Kosmische Erneuerung und weitere Rituale</i>	281
Die Wahrheit über Taoismus und Ritual	282
Was ist ein Ritual?	282
Stellenwert des Rituals in den klassischen Schriften	284
Das taoistische Ritual: Die Fakten	285
Schwerer, Gedenktafeln und was es braucht zum Bittgesuch	287
Reinigungs- und Opferrituale	288
Fasten-, Reinigungs-, Läuterungs- und Bußrituale	289
Das Ritual der kosmischen Erneuerung	289
Das große Opfer für eine friedliche Welt	290
Taoistische Begräbnisrituale	291
Bewältigung einer trügerischen Reise	291
Das Überqueren der Himmelsbrücke	292
Teil V	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	293
Kapitel 17	
<i>Die zehn häufigsten Irrtümer über den Taoismus</i>	295
Taoismus ist eine Philosophie, keine Religion	295
Lao Tzu hat den Taoismus begründet	296
Beim Tao Te Ching handelt es sich um die taoistische »Bibel«	297
Taoisten glauben nicht an Götter	297
Im Taoismus werden religiöse Lehrmeinungen abgelehnt	298
Taoisten führen keine Rituale durch	299
Beim Taoismus geht es allein um Natur und die Anpassung an den Lauf der Dinge	299
Taoisten und Konfuzianer sind das genaue Gegenteil	300
Religiöser Taoismus ist nichts weiter als dümmlicher Aberglaube	301
Jeder kann Taoist sein	302
Kapitel 18	
<i>Zehn Ratschläge zur praktischen Anwendung taoistischer Weisheit</i>	303
Sich schulen	303
Die Natur beachten	304
Lernen zu spielen	305
Den einfachsten Weg finden	305

Musik machen und Sport treiben	306
Frisches Bio-Obst und -gemüse essen	307
Fragen stellen	307
Die eigenen Einstellungen und Beweggründe erkennen	308
Abwägen, skeptisch oder nachsichtig sein	308
Nicht davon ausgehen, sich taoistische Weisheit in zehn einfachen Schritten aneignen zu können	309
Kapitel 19	
<i>Wo man Taoisten treffen kann</i>	311
Der Tempel der Weißen Wolken	311
Drachen-und-Tiger-Berg	312
Eine Frage des Gleichgewichts	313
Reform Taoist Congregation (Reformierte Taoisten-Gemeinde)	314
Die Schriften von Ursula K. Le Guin	315
Teil VI	
<i>Anhänge</i>	317
<i>Sekundärliteratur und andere Quellen</i>	319
Deutschsprachige Literatur	319
Vertrauenswürdige Websites	320
Allgemeine Einführungen zum Taoismus	320
Übersetzungen klassischer taoistischer Schriften	321
Anthologien zum klassischen Taoismus	322
Themenbezogene Aufsätze zum Taoismus	323
Handbücher und Lexika	323
<i>Leitfaden zur Aussprache des Chinesischen</i>	325
<i>Stichwortverzeichnis</i>	329