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
Alles tun, indem man nicht tut 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 nährendem 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
Jedes Yin besitzt ein gleichwertiges und gegensätzliches Yang 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
Blauer Himmel, gelber Himmel: Der Glaube an ein neues Zeitalter 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 Heilkunste: 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
Kosmische Erneuerung und weitere Rituale 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
Schwerter, 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
Der Top-Ten-Teil 293

Kapitel 17
Die zehn häufigsten Irrtümer über den Taoismus 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
Zehn Ratschläge zur praktischen Anwendung taoistischer Weisheit 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
Wo man Taoisten treffen kann 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
Anhänge 317

Sekundärliteratur und andere Quellen 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

Leitfaden zur Aussprache des Chinesischen 325

Stichwortverzeichnis 329