

Mit Flow-Erfahrungen, Selbstvergessenheit, Ziran und Wuwei zum Einssein mit dem Dao

von Klemens J. P. Speer

Die alten spirituellen Traditionen sind sich in der Tiefe einig: Wir leben in zwei Welten: in der absoluten Welt der Gegenwart („Einssein mit dem Wu“) und in der relativen Welt der Zeit und des Verlaufs der Dinge (u. a. „im Flow der Formen und des Lebens“). Einerseits ganz im Jetzt des Augenblicks (der senkrechten Zeit) und andererseits in der biografischen Welt (der waagerechten Zeit) unseres Lebens. Erst der Mensch hat den Tag in vierundzwanzig Stunden eingeteilt und damit die Uhrzeit geschaffen. Seitdem hetzen wir immer mehr durchs Leben. Zeit an sich, im Sinne der Uhrzeit, ist ein künstliches Konstrukt. Was jeder wahrnehmen kann, sind Rhythmen, die sich zählen lassen. Rhythmen von Tag und Nacht, von Jahreszeiten, von Mond- und Sonnenrhythmen, die unser Leben bestimmen. Auf der persönlichen Ebene können wir den Herz- bzw. Pulsrhythmus, den Atemrhythmus und den cranosakralen Rhythmus wahrnehmen. Alles Rhythmen, die gezählt werden können. Die überwiegende Mehrheit der Menschheit identifiziert sich mit dem Vordergrund des Lebens, mit der Welt der Rhythmen, die durch die Uhrzeit gemessen wird, mit seiner persönlichen Biografie im Zeitablauf des Lebens (Schulzeit, Arbeitszeit, Familienzeit, Freizeit, usw.). Den Hintergrund des Lebens, die absolute Welt des gegenwärtigen Augenblicks, der Verbundenheit, der Einheit mit allem Leben, hat er in der Regel verdrängt oder vergessen. Der Hintergrund, die Leere, die Stille, die absolute Gegenwart sind wie ein leeres Blatt Papier, auf dem sich der Verlauf des Lebens abbilden lässt, so wie auf eine leere Leinwand ein Film, der Film unseres Lebens, projiziert werden kann. Der Film des Lebens kann ohne die leere Leinwand, den Hintergrund von Stille, dem Wu, dem Nichts nicht sichtbar gemacht werden. Wenn wir uns im Kino einen Film ansehen, vergessen wir die leere Leinwand im Hintergrund. Diese einfache Metapher kann sehr schön verdeutlichen, dass wir immer auch gleichzeitig dieser Hintergrund sind, auch wenn wir ihn vergessen oder aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Wenn wir uns zu ihm rückverbinden (Religio), finden wir Antworten auf zentrale Lebensfragen: Wo komme ich her, wo gehe ich hin, was ist meine Lebensaufgabe und der Sinn meines Lebens? Tiefes Erwachen zu diesen Fragen ist nur in der absoluten Welt des Wu (Nichts) möglich. Immer mehr Menschen erfahren heute dieses Wu, dieses Nichts, und fallen dann in das „Einssein mit dem Dao“ (Hintergrund und Vordergrund sind eins). Oft ohne zu wissen, was mit ihnen geschieht. Ohne Vorbereitung und ohne Begleitung durch einen Lehrer oder Meister. Dies geschieht heute viel öfter als zu Laotses oder Buddhas Zeiten. Menschen, denen es gelingt, sich mit der hintergründigen Welt des Erwachens, der Erleuchtung, des Satori, des Samadhi, des Aufwachens zu identifizieren, haben einen ganz anderen Blick auf das Leben. Sie blicken nicht als Teil auf das Ganze, sondern vom Ganzen aus auf das Teil: Die Welle blickt nicht auf das Meer, sondern das Meer blickt auf die Welle, auf alle Wellen, (auf die ganze Menschheit). Die Welle erkennt sich als Meer (als eine Menschheit, als „der Mensch“) und fühlt sich für die ganze Menschheit mitverantwortlich. Setzen wir diese Erkenntnis voraus, kann deutlich werden, was Wuwei und Selbstvergessenheit in der Tiefe bedeuten und was mit Flow-Erfahrungen gemeint sein könnte. Es wird deutlich, dass Flow-Erfahrungen (Seins-Erfahrungen) beim Üben von Taijiquan- und Qigong-Formen oder mitten im Leben, Erfahrungen von harmonischem

Fließen im Zeitablauf der Biografie sind. Also Erfahrungen in der diesseitigen, vordergründigen Welt (siehe oben). Flow-Erfahrungen können jedoch eine gute Vorbereitung und Einstimmung auf die absolute, hintergründige, jenseitige Welt der Gegenwart sein, wenn es gelingt, sich selbst und alle Dinge ganz in bewusstem, natürlichem und spontanem Tun, im Sinne von Ziran (so-aus-sich-heraus; von selbst so) sich im Üben und Praktizieren ganz zu vergessen. Also auch die Flow-Erfahrung hinter sich zu lassen. Wenn Selbstvergessenheit jedoch als ein unbewusster Zustand verstanden wird, dann wären wir den Tieren gleich, die in der Regel ganz unbewusst in tiefer Verbindung mit ihren Sinnen, Gefühlen und Impulsen leben. Sie sind unbewusst ganz eins und ganz mit ihrem Sosein, ihren Bewegungen und ihrem Tun verbunden. Wir Menschen unterscheiden uns von Tieren, indem wir alles, was wir tun, ganz bewusst tun und erfahren können. Bewusste Selbstvergessenheit, bewusstes Ziran kann uns dagegen die Brücke zum Wuwei ebnen. Sich in Wuwei üben meint, sich darin zu üben, ganz wertfrei in der absoluten Welt des Augenblicks zu sein, unabhängig davon, ob sie als hell oder dunkel wahrgenommen wird. Handeln ohne zu handeln, aktionslose Aktion bedeutet dann, ganz aus dem Augenblick zu leben und sicher immer wieder aufs Neue zu fragen: Was ist jetzt dran? Was ist jetzt im Augenblick spontan stimmig, für mich und mein Leben, für alles Leben, für die ganze Menschheit, für alle Tiere, für alle Natur und die ganze Erde? Denn nur in der relativen Welt gibt es die Herausforderungen von Dualität und Polarität, Konflikt und Auseinandersetzung, die es in der absoluten Welt nicht gibt. Die Kraft, den Erfordernissen des Lebens in der Dualität des Alltags gewachsen zu sein, erwächst aus der absoluten Welt der Gegenwart und Einheit (dem „Einssein mit dem Dao“). Besonders tiefe Entscheidungsdilemmata der Menschheit zu Krieg und Frieden fordern unsere ganze Bewusstheit. Auch wenn wir nicht immer wissen können, was das Ergebnis unserer Entscheidungen sein wird. Auch wenn uns klar ist, dass wir den Verlauf des Lebens nicht unter Kontrolle haben und wir uns dennoch nach Frieden auf Erden sehnen. Aus der Gegenwart heraus zu leben, bedeutet, immer wieder ganz offen zu sein für alle Möglichkeiten, die das Leben bietet. Ganz im Hier und Jetzt, sich immer wieder stimmig zu entscheiden und sich nicht festzulegen. Dann ist es möglich, aus dieser tiefen inneren Freiheit heraus, mit einer sehr weiten und offenen Perspektive sein Leben immer wieder ganz neu zu gestalten.

Osnabrück, den 01.08.2025