

Laozi/Annette Oelkers

# Das DAO leben

Das Daodejing heute

**Ryvellus**  
bei Neue Erde

## Einleitung

Kaum ein Lebensratgeber vermag die Menschen so zu stärken und zu trösten, wie es Meister Laozi mit seinem Buch Daodejing gelingt. Laozi war bereits ein weiser alter Mann, als er die einundachtzig Abschnitte dieses Buches vor über 2.500 Jahren einem chinesischen Zollbeamten diktierte. In der damaligen Zeit war das Leben in den chinesischen Provinzen für die Bevölkerung äußerst hart und mit großen Unsicherheiten verbunden. Grenzstreitigkeiten und Kriege belasteten die Menschen, und sie sehnten sich nach einem besseren Leben. Laozi, wörtlich übersetzt bedeutet sein Name »Alter Meister«, suchte daher nach wegweisenden Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Woher kommen wir? Wo gehen wir hin? Wie kann ich zufrieden leben? Muss ich mir Sorgen machen? Wie kann ich den Frieden bewahren?

Meister Laozi bestärkt uns darin, ein sorgenfreies und friedfertiges Leben zu führen. Er rühmt die Freiheit des Einzelnen und die Natürlichkeit allen Lebens, sein Ideal ist der wahre und ursprüngliche Mensch. Die Lehrschriften des Laozi begründeten die inzwischen jahrtausendealte Philosophie des Daoismus (Lehre des Weges). Mehrere Jahrhunderte später entstand in Ostasien eine Religion gleichen Namens. So kommt es, dass einige Menschen Laozi als Philosophen schätzen und andere ihn als Religionsstifter verehren. Er selbst hat zu seinen Lebzeiten keinerlei Aktivitäten entfaltet, um aus seiner persönlichen Weltanschauung eine Religion hervorgehen zu lassen. Laozi war es wichtig, dass die Menschen sich an seinen Texten erfreuen können, ohne notwendigerweise einer bestimmten Religion oder dem Daoismus nahezustehen.

In meinem eigenen Leben führte Meister Laozis Weltsicht zu größerer Gelassenheit und Klarheit, so dass ich seine Erkenntnisse heute gerne weitergeben und zu ihrer Verbreitung beitragen möchte. Die Idee, die Gedanken Laozis mit anderen Menschen zu teilen und die Welt zu einem schöneren Ort werden zu lassen, nenne ich »das DAO leben«.

Genieße auch du jeden Tag deines Lebens und mache aus deiner persönlichen Lebenswelt einen sinnerfüllten und glücklichen Ort. Ich wünsche dir von Herzen, dass Meister Laozi für dich ebenfalls ein wertvoller Ratgeber und Freund sein wird.

Alles Gute für dich!

*Lüneburg, im Herbst 2014  
Annette Oelkers*

Zwei editorische Hinweise:

Einige Menschen kennen Laozi unter der Bezeichnung Laotse und das Daodejing unter der Bezeichnung Tao te king. Da in der heutigen Zeit die Pinyin-Schriftform bevorzugt wird, habe ich mich für die moderne Schreibweise entschieden.

An einigen Textstellen habe ich auf eine Gleichstellung der männlichen und weiblichen Schreibweise zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichtet. Trotzdem sei hier nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sich Menschen jeden Geschlechts von den Texten angesprochen fühlen dürfen.

## 1 | Das Geheimnis des Lebens

Der Teil des Lebens,  
den wir mit Worten beschreiben können,  
umfasst nicht das ganze Leben;  
das Ewige und Beständige wird nicht benannt.

Das Namenlose, das Eine,  
was wir nicht benennen können,  
bildet den Anfang von Himmel und Erde.  
Das mit Namen benannte  
ist der Ursprung der zehntausend Dinge.  
Aus diesem Grund betrachtet man das Namenlose,  
ohne Wünsche zu haben.  
Verbunden mit Begehrlichkeiten betrachtet man  
nur Dinge der äußeren Welt.

Diese beiden Punkte gehören zusammen,  
und doch werden sie unterschiedlich wahrgenommen.  
Gemeinsam scheinen sie schwer zu verstehen zu sein.  
Auch wenn wir forschen, bleibt das Ganze unergründlich.  
Und doch bilden diese beiden Punkte  
das Tor zu dem vielen Nichtsichtbaren.

## 1 | Das Geheimnis des Lebens

Seit vielen Jahrhunderten versucht die Menschheit die großen Rätsel dieser Welt zu lösen. Philosophen, Naturwissenschaftler, Mystiker und andere Gelehrte bemühen sich um Antworten, doch über die bedeutende Frage unserer Herkunft herrscht weiterhin Uneinigkeit. Gesicherte Erkenntnisse über unsere Entstehungsgeschichte, beweisbar und von allen akzeptiert, gibt es nicht. Aus diesem Grund bleibt es letztendlich jedem Menschen selbst überlassen, eigene Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden. Die interessanteste Frage lautet mit Sicherheit: »Gibt es eine höhere Ebene, die all diese Dinge – und auch mich – erschaffen hat?«

Laozi unternimmt den Versuch, auf diese und andere Fragen zu antworten. Nach seiner Auffassung hat unser Leben einen *Ursprung*. Wir kennen weder seinen Namen, noch können wir ihn beschreiben. Es ist, als wären wir blind. Wir spüren die Wärme des Feuers, doch mit unseren Augen können wir es nicht erblicken. Laozi geht davon aus, dass es einen Grund für unsere Existenz gibt. Dieser eine *Urgrund* hat Himmel und Erde, den grenzenlosen Kosmos, geschaffen. Aus ihm entstand die Welt der *zehntausend Dinge*. Die Welt der zehntausend Erscheinungen ist unsere Welt. Dabei ist dieser Begriff natürlich nur symbolisch zu verstehen; die Anzahl der Lebewesen, Pflanzen und Gegenstände ist unendlich vielfältig und groß. Laozi bezeichnet die namenlose Quelle allen Lebens als das DAO. Mit dem eigenständigen Wort DAO versucht der Meister, unsere Herkunft präzise und auf neue Weise zu beschreiben.

Das DAO ist unsichtbar. Hingegen gut sichtbar sind alle Dinge der irdischen Welt. Ein Teil der Menschheit schätzt daher das diesseitige Leben als besonders wertvoll ein. Die individuelle Lebensgestaltung ist wichtig. Freundschaften, die eigene Familie, der Beruf, körperliche Fitness und wirtschaftliche Erfolge bilden die zentralen Lebens Themen. Eine andere Gruppe fühlt sich zu dem Unbekannten hingezogen und beschäftigt sich mehr mit philosophischen Fragestellungen. Zu den wesentlichen Lebensinhalten zählen für sie die Suche nach dem Sinn des Lebens und ihr persönlicher Glaube. An zentraler Stelle, schon in den ersten Zeilen des Daodejing, weist uns Meister Laozi darauf hin, dass

eine Trennung zwischen dem alltäglichen Leben und dem Transzendenten wenig hilfreich ist. Nur über das Leben im *Hier und Jetzt* können wir mehr und Bedeutsames über uns selbst in Erfahrung bringen. Gleichzeitig benötigen wir die Bereitschaft, uns auf die Tiefen unseres eigenen Seins einzulassen, um umfassende Antworten über das Leben erhalten zu können. Es hat für Laozi keinen Sinn, sich vorzustellen, dass nur eine der beiden Seiten zu der Gestaltung unseres Lebens beiträgt. Wenn ein Teil des Ganzen größere Bedeutung als das Gesamte hätte, welche Logik sollte dahinterstehen? Welche Seite des Lebens soll der Mensch ignorieren und fallenlassen? Die sichtbaren und die nicht sichtbaren Aspekte des Lebens können nur zusammen gelebt und wahrgenommen werden.

Die Suche nach Erkenntnis ist für jeden Menschen eine sehr schöne und erfüllende Erfahrung. Lass auch du dich auf das Abenteuer deines Lebens ein und lebe es ganz!

---

Die sichtbare und die unsichtbare Welt gehören zusammen.

---

## 2 | Eine Einheit bilden

Wir erkennen Gutes nur als gut,  
weil es auch Böses gibt.  
Wir halten Dinge für schön,  
weil wir andere Dinge für hässlich halten.  
Diese Zweiheit bildet eine Einheit.

So ist es auch mit dem Leben.  
Das Leben und das Nichtsein gehören zusammen.  
Das Schwierige entsteht aus dem Leichten.  
Lang und Kurz, Hoch und Niedrig sind Paare.  
Vorher und Nachher folgen aufeinander.  
Der weise Mensch nimmt diese zwei Seiten  
als eine gleichwertige Einheit an.

Der weise Mensch handelt ohne Mühe  
und ohne etwas beeinflussen zu wollen.  
Er kümmert sich um die Dinge,  
ohne sie kontrollieren zu wollen.  
Er lässt andere Menschen teilhaben,  
ohne Worte der Erklärung.

Er engagiert sich, jedoch nicht, um Anerkennung zu erhalten,  
er arbeitet, jedoch nicht um Reichtümer zu erwerben.  
Wenn die Aufgaben erledigt sind,  
dann hält er nicht mehr daran fest.

## 2 | Eine Einheit bilden

Das Pferd eines sehr armen chinesischen Bauern verschwand eines Tages spurlos, woraufhin die Nachbarn ihn wegen des vermeintlichen Unglücks bedauerten. Der Bauer blieb jedoch trotz der für ihn äußerst schwierigen Situation gelassen. Nach einigen Tagen fand das Pferd zu dem Bauern zurück und wurde dabei von mehreren Wildpferden begleitet. Diesmal gratulierten die Nachbarn dem Bauern zu seinem großen Glück. Der Bauer erwiderte, dass man niemals mit Gewissheit sagen könne, ob eine Sache sich eines Tages als Glück oder als Unglück herausstellen würde. Wenige Tage später brach sich der Sohn des Bauern beim Zureiten eines der Wildpferde ein Bein. Wiederum meinten alle Nachbarn, es wäre ein großes Unglück geschehen. Doch der Bauer blieb abermals gelassen. Als kurze Zeit später ein Krieg ausbrach, war der Sohn dieses Bauern der einzige junge Mann, der keinen Kriegsdienst leisten musste.

Wir alle fügen den täglichen Ereignissen Wertungen hinzu. Insbesondere die altbekannten Schubladen mit den Überschriften wichtig oder unwichtig, angenehm oder unangenehm, wertvoll oder wertlos nutzen wir gerne zum Archivieren unserer Erlebnisse. Wir bewahren unsere Meinungen, Gedanken und Ängste über Jahrzehnte auf und haben diese dann im Fall des Falles stets griffbereit. Der Meister rät uns dazu, über die randvoll gefüllten Schubladen nachzudenken. Stellt das ständige Urteilen und Bewerten in unserem Leben tatsächlich eine Hilfe dar? Hilft es uns, in den uralten Schubladen zu wühlen? Laozi vertritt die Auffassung, dass wir den realen Ereignissen keine unnötigen Wertungen hinzufügen sollen. Vorurteile und vorgefasste Meinungen verengen unseren Blick nur unnötig und machen das Leben anstrengend. Bewertungen haben oftmals wenig mit der Wirklichkeit zu tun. Wie häufig gelten Urteile nur vorläufig, und später treffen sie nicht mehr zu! Sinnvoller ist es, sagt Meister Laozi, wenn wir uns bei der Archivierung unserer Gedanken nur auf die Tatsachen beschränken.

Die schönen und die schweren Tage im Leben eines Menschen sind für dessen Entwicklung wertvoll. Laozi hat erkannt, dass das Schwierige eine Folge des Leichten ist. Genauso wie alles Leichte ursprünglich aus dem Schwierigen hervorgeht. Alles Leben auf der Welt ist miteinander

verbunden! Schwierige Situationen wirst du als weniger belastend erfahren, sobald du dieses Naturgesetz verinnerlicht hast. Unglückliche Momente und Erlebnisse bedeuten kein persönliches Pech, sondern sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Du kannst diese Erkenntnis nutzen, um glücklicher durch den Tag zu gehen.

In der zweiten Hälfte des Textes gibt Laozi dir einen ersten Hinweis darauf, wie du in deinem Leben Zufriedenheit und Glück erreichen kannst. Er sagt dir, du musst nicht alles im Leben kontrollieren und planen, denn das Leben lässt sich nicht bis ins Detail vorausplanen. Du kannst zwar Ziele haben und du sollst dich auch um deine Angelegenheiten kümmern, aber wenn sich dein Leben anders als von dir erträumt entwickelt, dann bleibe entspannt. Es kommt im Leben häufig ganz anders, als wir uns es vorher überlegt haben. Selbst wenn du alles richtig gemacht hast, nimmt dein Leben einen anderen Verlauf. Du kannst nicht alles kontrollieren und beeinflussen.

---

Füge den Tatsachen nichts hinzu. Bewertungen haben oftmals wenig mit der Wirklichkeit zu tun.

---

## 7 | Für andere da sein

Der Himmel existiert ewig,  
die Erde existiert seit langer Zeit.  
Warum existieren Himmel und Erde dauerhaft?  
Weil der Zweck von Himmel und Erde darin besteht,  
für andere da zu sein.  
Dieses ist das Geheimnis ihrer Dauerhaftigkeit.

Deshalb lebt der weise Mensch ebenso:  
Er beobachtet das Leben,  
mischt sich nicht ein  
und ist dennoch gegenwärtig.  
Er stellt sich hinten an  
und steht dennoch vorne.

Dienst du den Bedürfnissen anderer,  
so werden deine eigenen Bedürfnisse hierdurch gestillt.  
Selbstloses Handeln bringt dir ein erfülltes Leben.

## 7 | Für andere da sein

Uns alle treibt die Frage um, wie wir ein glückliches Leben führen können. Laozi gibt eine der wichtigsten Lebenserkenntnisse an dich weiter, indem er dir rät: »Sei für die anderen Menschen da. Schenke ihnen etwas von deiner Zeit, deiner Liebe und deinem Verständnis. Nimm deine persönlichen Interessen zurück und erfahre so tiefen inneren Frieden!« Da fragt sich doch manch einer: »Werde ich tatsächlich glücklicher, wenn ich meine persönlichen Bedürfnisse zurückstelle und statt dessen die Interessen anderer Menschen unterstütze? Was interessiert mich das Glück des Nachbarn? Die Erfüllung meiner eigenen Wünsche und Träume macht mich glücklich! Setze ich mich an die erste Stelle, werde ich größere Freiräume für meine persönliche Entwicklung gewinnen und viel erfolgreicher sein. So kann ich am schnellsten meine Ziele erreichen; davon träume ich!«

Meister Laozi antwortet dir: »Die Wünsche, die sich nur auf dich selbst beziehen, beinhalten stets einen materiellen und egoistischen Kern. Diese Wünsche haben *nichts* mit den wichtigen Aspekten im Leben zu tun! *Liebe, Nähe und Verbundenheit* kommen hier nicht vor. Daher werden dir deine selbstbezogenen Aktivitäten stets nur kurzzeitige und flüchtige Glücksgefühle vermitteln können. Dies liegt unter anderem daran, dass jede Form der Ichbezogenheit eine trennende Distanz zwischen dir und der Welt schaffen wird. Deine Beziehungen werden so kraftlos, und es fehlt in ihnen der Botenstoff für tiefergehendes Glück. Egoismus macht dich einsam.«

Wirkliches und beständiges Glück können wir Menschen nur in Verbindung mit unserer Mitwelt finden! In uns haben wir eine tiefe Sehnsucht nach dem Glück der anderen! Unser Sehnen gründet darauf, dass wir alle eine gemeinsame Wurzel haben und wir *alle gleicher Herkunft* sind. Es ist daher sehr wichtig, in unseren Herzen Raum für das Miteinander zu schaffen – um unser Inneres zu stärken und unsere Sehnsucht nach Verbindung stillen zu können. Für andere da zu sein und an andere zu denken, erweitert diesen Herzensraum und schenkt uns Freude. Ein Nebeneffekt ist, dass wir von anderen Menschen Wertschätzung und Liebe erfahren werden. Diese positive Resonanz findet

sich nicht nur im Privatbereich, sondern ebenso im Berufsleben wieder. Selbstloses Handeln macht dich glücklich!

Dein individuelles Glück wird sich vermehren, sofern du dich nicht selbstverliebt an die erste Stelle setzt. Hierfür gilt allerdings eine goldene Regel: Bist du für andere Menschen da, dann tue es nicht aus einem Pflichtgefühl heraus, sondern leichten Herzens! Unterstützt du andere Menschen nur, um deine eigenen Interessen schneller zu erreichen, so helfen diese Aktionen niemandem.

Bist du jedoch stets nur für andere Menschen da und lässt deine eigenen Bedürfnisse gänzlich außer acht, dann ist diese Vorgehensweise ebenfalls nicht im Sinne Laozis. Sein Thema ist in diesem Zusammenhang das mitfühlende Handeln. Er rät dazu, allen Menschen und Lebewesen mit Mitgefühl zu begegnen. In ähnlicher Weise sollst du dir selbst ebenfalls mit Mitgefühl und Liebe begegnen und gut für dich sorgen.

---

Egoismus macht dich einsam. Selbstloses Handeln macht glücklich!

---

## 8 | Wie Wasser sein

Gute Menschen verhalten sich wie Wasser.  
Wasser ist den zehntausend Dingen von Nutzen,  
ohne mit ihnen zu konkurrieren.  
Wasser fließt an niedrige Orte,  
auch zu denen, die nicht geschätzt werden.  
Daher ist das Wasser dem Ursprung des Lebens sehr nahe.

Lebe in Übereinstimmung mit der Natur der Dinge.  
Stehe anderen zur Seite, so wie die Erde es tut.  
Gehe tief in dein Inneres.  
Sei hilfsbereit und gib aus Mitmenschlichkeit.  
Halte dein Wort und sei vertrauenswürdig.  
Sei gerecht gegenüber jedem.  
Behalte den Überblick, ordne deine Gedanken.  
Nutze deine Fähigkeiten.  
Wähle für alles den richtigen Zeitpunkt.

Wenn du solidarisch mit anderen Menschen bist,  
gibt es keine Probleme.

## 8 | Wie Wasser sein

Wasser nimmt in Laozis Lehre eine herausragende Stellung ein, denn es gilt für ihn als ein Symbol für das gelingende Leben. Was macht Wasser so vorbildlich? Kann der Mensch von den Eigenschaften des Wassers etwas lernen? Wasser hat viele besondere Verhaltensweisen. Wasser ist überall. Wir finden es in der Erde, am Himmel, in den Ozeanen und in dem Körper eines jeden Lebewesens. Wasser hat zahllose Formen; mal ist es flüssig, mal gefroren, mal verdampft es. Wasser ist der gesamten Natur von Nutzen, alles um uns herum wird durch Wasser lebendig. Daher ist Wasser ein Sinnbild für die lebensspendende und grenzenlose Energie des Lebens. Das Wasser spiegelt Eigenschaften wie die Lehre vom *Nicht-Streben* und vom *Loslassen* wider.

Laozi leitet konkrete Hinweise aus dem Verhalten des Wassers ab. Der Meister gibt dir folgende Tips, um ein gutes Leben zu führen: »Lebe natürlich, stehe anderen Menschen bei, achte auf deine Gefühle, sei hilfsbereit, teile mit anderen, halte dein Wort, sei vertrauenswürdig, sei allen anderen Menschen gegenüber gerecht, betrachte Dinge aus der Distanz, ordne deine Gedanken, lasse deine Fähigkeiten nicht ungenutzt verkümmern, habe es nicht eilig, wähle für alles den richtigen Zeitpunkt. Verhalte dich wie das Wasser, dann entstehen keine Probleme.«  
– Oh je, so viele Hinweise!

Keine Sorge, letztlich haben Laozis Erkenntnisse nur einen einzigen, gemeinsamen Ausgangspunkt: Die natürliche Ordnung des Wassers besteht in dem Geben ohne Bedingungen! Laozi spricht in diesem Zusammenhang von *Hingabe und Selbstvergessenheit*. Verhalte auch du dich wie das Wasser.

Gehe tief in dein Inneres und gib deinem Leben einen Sinn, dann wird das Leben für dich wesentlich einfacher werden, rät der Meister dir. Jeder Mensch erfährt in seinem Leben schöne, aber auch leidvolle Stunden. Doch nur, wenn du erkannt hast, worin der Sinn deines Lebens besteht, wirst du dich dem Leben mit seinen vielen Herausforderungen gewachsen fühlen. Jeder Mensch braucht daher eine Idee vom Leben. Begib auch du dich auf die Suche.

Glaube an deine Ideale und führe ein authentisches Leben. Finde heraus, wer du bist. Wenn du deine Werte klar benennen kannst, wird

dein Leben erfüllter sein. Beginnst du einen neuen Tag, dann bleibe deinem inneren Wesen treu. Nach daoistischer Auffassung hat jedes Individuum, einerlei ob Mensch, Tier oder Baum, eine eigene *innere Natur*. Auch du verfügst über eine innere Natur, die einmalig ist und nach der du dein Leben ausrichten kannst!

Zum Gleichgewicht des Lebens trägst du bei, indem du in Einklang mit den Naturgesetzen lebst. Denke daran, du bist ein Bestandteil der natürlichen Ordnung dieser Welt. Vertraue deiner inneren Natur. Sei wie das Wasser!

---

Verleihe deinem Leben einen Sinn. Lebe nach deiner inneren Natur.

---



## 23 | Keine Sorgen

Wenig zu reden, ist natürlich.

Sich keine Sorgen zu machen, entspricht unserer wahren Natur, denn stürmische Winde wehen nicht den ganzen Morgen und ein Platzregen dauert keinen ganzen Tag. Dafür sorgen Himmel und Erde.

Extreme Ereignisse sind übertriebene oder erzwungene Wirkungen und können nicht dauerhaft bestehen. Wenn Himmel und Erde schon nichts Erzwungenes dauerhaft aufrechterhalten können, um wie viel weniger gelingt dies dann dem Menschen?

Wer dem Weg des DAO folgt, ist eins mit dem DAO.  
Wer sein natürliches, individuelles Wesen annimmt, ist eins mit sich.  
Wer im Leben Verlust erleidet, ist eins mit dem Verlorenen.

Wenn du dem Weg des Ursprungs folgst, wird dich seine Lebensenergie und Lebensfreude durchströmen.  
Wenn dein Handeln im Einklang mit der Natur steht, wirst du der Art des Himmels nahe sein.  
Wenn du Verluste oder Schwierigkeiten erlebst, dann akzeptiere sie, sie gehören in gleicher Weise zum Leben dazu.

Vertraust du dem Leben nicht, dann ist das Leben schwierig.  
Vertraust du dem Leben, dann ist es gut.

## 23 | Keine Sorgen

Es gibt wohl nur wenige Menschen auf dieser Erde, die sich nicht schon einmal Sorgen gemacht haben. In unserem Leben machen wir uns viele Gedanken über die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Wir sind meisterlich darin, uns intensiv mit negativen Gefühlen und Befürchtungen auseinanderzusetzen. Wir denken über Dinge lange nach, obwohl sie bereits vergangen und nicht mehr veränderbar sind; oder wir machen uns Sorgen über Ereignisse, die noch nicht passiert sind. Diese Art des Denkens nimmt uns die Lebensenergie und Lebensfreude, daher sollten wir sie ändern. Laozi gibt uns mehrere Hinweise, wie man ein unbekümmertes und sorgenfreies Leben führen kann, auch wenn man mit Problemen zu tun hat. Er rät dir ganz konkret: Um glücklich zu sein, ändere deine Art, über Dinge nachzudenken.

Verweile im »Augenblick«! Sei spontan. Mache dir keine Gedanken über das Gestern oder das Morgen. Bleibe im Jetzt! Furchtlosigkeit entsteht dadurch, dass wir unsere Gedanken zu kontrollieren lernen. Wenn du Angst vor einem Zahnarzttermin oder einer Prüfung hast, warum solltest du schon Stunden vorher angstvoll sein? Besser ist es, sich den jetzigen Augenblick zu vergegenwärtigen. Geht es dir in diesem Moment schlecht? Wahrscheinlich nicht! Vielleicht sitzt du gerade gemütlich zu Hause. Nur die angstvollen Gedanken über eine Situation, die nicht mehr oder noch nicht da ist, versauern dir dein Leben. Achte auf deine Gedanken und bleibe in der Gegenwart!

Im Leben gibt es die Gewissheit, dass schlechte und schwierige Zeiten nicht ewig andauern werden. Dieses »Naturgesetz« sorgt dafür, dass auch ohne dein Zutun die schwierigen Momente abklingen und wieder bessere Zeiten anbrechen werden. So wie ein Gewitter nicht tagelang wütet, so werden auch deine Sorgen wieder verschwinden. Erinnerung dich in Zeiten der Not an Laozis Zeilen, und du wirst darin Hoffnung und Erleichterung finden.

Mache das DAO zu deinem Ratgeber und zu deiner persönlichen Richtschnur. Handelst du in Verbundenheit mit der Quelle allen Lebens, dann wirst du dich nicht mehr alleine fühlen. Wenn *alle* deine Entscheidungen in Übereinstimmung mit den Zielen des DAO stehen, wirst du einen tiefen inneren Frieden spüren. Deine konkreten emotionalen oder

materiellen Probleme sind vielleicht noch vorhanden, doch stehst du mit ihnen nicht mehr alleine auf weiter Flur. Handelst du mit dem göttlichen Prinzip – und nicht gegen es – dann werden sich deine Entscheidungen richtig und gut anfühlen. Vertraue auf deine Nähe zu der göttlichen Lebensenergie, und du wirst viel mehr Sicherheit erfahren. Sei eins mit dem DAO.

Und solltest du tatsächlich in diesem Moment, an diesem Tag ein konkretes Problem haben, dann akzeptiere es. Probleme sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Fürchte dich nicht, denn die meisten Probleme sind kleiner, als die Sorgen darüber.

---

Denke nicht an gestern und nicht an morgen, so hast du weniger Sorgen.

---

## 24 | Ehrgeizig sein

Wer sich auf Zehenspitzen stellt  
und sich über andere Menschen erheben möchte,  
der steht nicht sicher.  
Wer große Schritte macht und dem Leben vorausseilt,  
der wird nicht lange gehen können und nicht weit kommen.  
Wer in gutem Licht dazustehen versucht,  
hat den Weg des DAO nicht erkannt.  
Wer anmaßend ist,  
ist nicht meinungsbildend.  
Wer mit seinen Taten angibt,  
ist ohne Verdienst.  
Wer sich selbst am besten gefällt,  
wird von anderen nicht geachtet.

Diese Angewohnheiten sind überflüssig  
und sie stoßen andere Menschen ab.  
Wer den Weg der DAO sucht,  
der wird diese Eigenheiten ablegen.

## 24 | Ehrgeizig sein

In jeder Kreatur, in jedem Individuum, scheint sich das Vorausgegangene zu wiederholen. Milliarden von Menschen, Ameisen, Hamster, Kühe, Hasen und Fische, unzählige Bäume, Sträucher und Gewächse besiedeln und beleben unseren Planeten. Wozu ist es gut, dass es von jedem Individuum so viele Doppelungen gibt? Wir wissen es nicht. Wir wissen aber, dass alle Dinge mit demselben Ursprung verbunden sind. Aufgrund dessen kann es keine getrennten Identitäten geben. Wir sind wie eine Art großer Fischschwarm. Ab und zu kommt ein anderer Jagdfisch vorbei und frisst einen kleinen Fisch auf. Dadurch verändert sich das Meer nicht. Auch der Fischschwarm bleibt ein Fischschwarm. Für den kleinen Fisch ist das Schicksal tödlich, unangenehm und traurig. Für den Rest der Welt geht das Treiben munter weiter. Miss daher deiner Lebensform als Individuum keine übertriebene Wichtigkeit bei, sondern erinnere dich stets daran, dass du ein Teil des Ganzen bist.

Hast du diese Zusammenhänge verstanden, so wird sich dein Leben verwandeln und leichtfüßiger werden. Fortan wirst du keinen Sinn mehr darin erkennen können, vor anderen Menschen zu glänzen. Es hilft dir auch nicht, wenn du dich aus Angst größer machst, als du bist. Warum solltest du noch größtmögliche Herausforderungen suchen oder dem eigenen Größenwahn verfallen? Charismatisch wird niemand, indem er andere Menschen zu beeindrucken versucht.

Erkenne, dass du als Mensch über ein großes Maß an Willensfreiheit verfügst. Du kannst wählen, wie du die Dinge siehst und welche Schlüsse du hieraus ziehen möchtest. Nutze diese Form der Bewusstheit, um vom *Ich-Projekt* zum *DAO-Projekt* zu wechseln. Das *Ich-Projekt* hat im Wesentlichen den eigenen Vorteil im Blick. Menschen des *Ich-Projektes* verschleiern Dinge. Sie nehmen bei ihren Handlungen in Kauf, dass anderen Lebewesen Nachteile entstehen können. Überheblichkeit, Anmaßung und Eitelkeit sind oft die Lebensbegleiter der Egozentriker. Diese Art des Umgangs ist absolut sinnlos und macht dich bei den anderen Menschen nicht gerade beliebt, bemerkt Meister Laozi.

Falls du ähnlich handeln solltest: Ändere dein Verhalten und beginne den Tag, indem du die Interessen der Gemeinschaft bedenkst. Sei ein Menschenfreund, sei jemand, dessen positives Wirken über den Freundes-

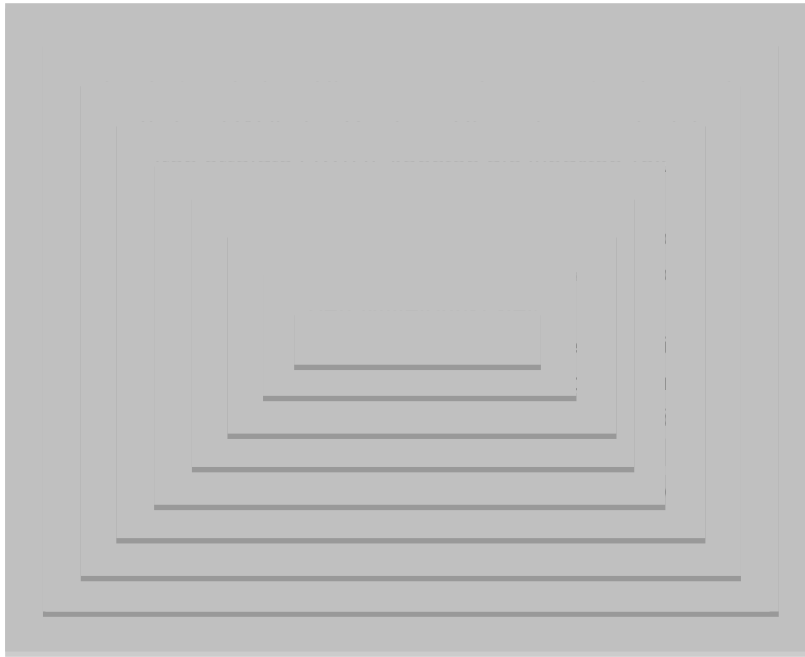
und Familienkreis hinausgeht. Keine Sorge, Uneigennützigkeit führt nicht geradewegs in die Armut! Im Gegenteil: So, wie du anderen hilfst, so werden andere Menschen ebenfalls an dich denken und dich unterstützen. Gegenseitige Hilfe verleiht dem Leben Flossen. Auch als kleiner Fisch im Fischschwarm kannst du bewusst leben, dich selbst lieben und schätzen, ein Leben voller Eigenverantwortung führen. Diese Form der Selbstliebe ist die Basis für ein gutes Leben.

Es hat mit Egoismus nichts zu tun. Starte heute das *DAO-Projekt*, indem du deine persönlichen Überzeugungen und Wertvorstellungen zum Maßstab für deine Handlungen machst. Sei fest verankert mit den positiven Werten, zu denen du stehen kannst. Lass dich von deinen Werten nicht durch andere Menschen oder schicksalhafte Begebenheiten abbringen. Sei dir selbst ein guter Freund! Sei nicht lieblos, weder dir noch anderen Menschen gegenüber. So wirst du automatisch in Verbundenheit mit dem *DAO* handeln und glückliche Stunden erleben.

---

Du bist nur ein Fisch im großen Fischschwarm – nimm dich nicht zu wichtig.

---



## Inhalt

Einleitung 4

Das Geheimnis des Lebens 6

Eine Einheit bilden 9

Miteinander leben 12

Das DAO I 15

Gleichbehandlung 18

Das DAO II 21

Für andere da sein 24

Wie Wasser sein 27

Maßvoll leben 30

Vollkommenheit 33

Leere 36

Zuviel von allem 39

Anerkennung und Kritik 42

Das DAO III 45

Weisheit des Herzens 48

Kreislauf des Lebens 51

Verantwortung und Vertrauen 54

Gesellschaftliche Regeln 57

Eigene Wahrheit 60

Urvertrauen 63

Den Weg des DAO gehen 66

Veränderungen 69

Keine Sorgen 72

Ehrgeizig sein 75

Das DAO IV 78

Ruhe und Gelassenheit 82  
Eigenständig denken 85  
Natürliche Eigenschaften 88  
Jedes Lebewesen ist einzigartig 91  
Keine Gewalt anwenden 94  
Keine Waffen einsetzen 97  
Alle Menschen brauchen einander 100  
Selbsterkenntnis 103  
Das DAO V 106  
Tiefgehende Gedanken 109  
Gegensätze 112  
Ein einfaches Leben führen 115  
Zusammen leben und arbeiten 118  
Ungute Befürchtungen 121  
Rückkehr ist die Bewegung des Lebens 125  
Die Quelle finden 128  
Yin und Yang 131  
Ohne Beeinflussung 134  
Du selbst sein 137  
Erster Eindruck 140  
Genügsam sein 143  
Blicke in dein Inneres 146  
Loslassen 149  
Wohlfühlen und Vertrauen 152  
Den Augenblick leben 155  
Das Leben achten und schätzen 158  
Sich abgrenzen 161  
Den großen Weg gehen 164  
Werte weitergeben 167  
Gute Eigenschaften pflegen 170

Eins-Sein 173  
Vorschriften und Gesetze 176  
Glück und Unglück 179  
Alles ist möglich 182  
Schicksal 185  
Sich nach unten begeben 188  
Das DAO ist der Schatz des Menschen 191  
Probleme vermeiden 194  
Wu Wei - Probleme lösen 197  
Unterschiedliche Standpunkte 200  
Menschen führen 203  
Gutherzigkeit, Genügsamkeit und Bescheidenheit 206  
Umgang mit anderen 209  
Jemanden zum Feind haben 212  
Das DAO leben 215  
Nicht wissen 218  
Freiheit 221  
Unnötige Risiken eingehen 224  
Nicht töten 227  
Nichts unnötig abverlangen 230  
Flexibel sein 233  
Miteinander teilen 236  
Wasserwelten 239  
Verletzende Worte 242  
Natürlich leben 245  
Für einander da sein 248  
  
Hintergrundinformationen zur  
Übersetzung des Daodejing 251

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Annette Oelkers  
*Das DAO leben*

© Neue Erde GmbH 2014  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Foto: Straße nach Moc Chau, Son La, Vietnam  
(Thang Cao/shutterstock.com)  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Futura Book

Gesamtherstellung:  
Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-651-4

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken ·  
Deutschland · Planet Erde

---

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung  
oder im Internet unter [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Fax: 0681 390 41 02 · [info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

NEUE  ERDE