

DR. ECKHART ZINZIUS

Welche Art der Entwicklung?

Welche Art der Entwicklung?

Die Menschheit steht vor Herausforderungen, die in ihrer Geschichte keine vergleichbaren Parallelen haben. Die Übernutzung ihrer biologischen Lebensgrundlagen hat zu einem bis heute ungebremsen Anstieg von Treibhausgasen in der Atmosphäre, zu einer dramatischen Abnahme der Biodiversität und zur Verschmutzung der Umwelt durch Abfälle aller Art geführt. Wenn wir angesichts dieser Herausforderungen individuell oder kollektiv bestehen wollen, muss es immer wieder gelingen, Gegensätze auszugleichen. Nur dann besteht die Chance, dynamisch ein Gleichgewicht zwischen den einwirkenden Größen zu finden, ob lokal und global, ob individuell oder kollektiv. Was dies heute bedeutet ist das Thema dieser Schrift.

In der Auffassung, wie Gegensätze zu verstehen sind, unterscheidet sich das fernöstliche Denken grundlegend vom heutigen westlichen Denken. Der Westen versteht Gegensätze ausschließlich gegensätzlich, antagonistisch, im *Entweder-oder-Modus*: Entweder ist etwas wahr oder falsch, entweder etwas ist ein Teilchen oder eine Welle. Etwas Drittes gibt es nicht. Wie die Quantenphysik deutlich macht, zerbricht im subatomaren Bereich eine auf dem ausschließenden Gegensatz von wahr und falsch beruhende Erkenntnis: Der Teilchen-Wellen-Charakter der subatomaren Teilchen, die Verschränkung oder die Rolle des Beobachters zeigen, dass Gegensätze nicht nur gegensätzlich sind, sondern sich auch ergänzen und deshalb im *Modus des Sowohl-als auch* zu verstehen sind – entsprechend dem Weltverständnis des Fernen Ostens oder ihrer zeitgemäßen Ausformulierung, die *Ordnung des Universums*.

Doch nicht nur im mikroskopischen Bereich, sondern auch auf der makroskopischen Ebene unseres Alltags verleitet westliches Denken in komplexen und dynamischen Situationen systematisch zu Fehlurteilen. Sollen nicht unvorhergesehene Rückkoppelungen im Spannungsfeld von Erfolg und Misserfolg, von Individuum und Gesellschaft, von Fortschritt und Rückschritt etc. die besten Pläne und Rechnungen durchkreuzen, ist ein wissenschaftlich fundiertes, praktisch umsetzbares Verständnis dieser Welt unverzichtbar. Auch darum geht es hier in aller Ausführlichkeit.¹

¹ Der Autor ist promovierter Mathematiker. Der vorliegende Text ist Teil der vierteiligen blauen Reihe zur Darlegung des friedlich-evolutionären Wegs. Er beruht weitgehend auf der Schrift des Autors *Der friedlich-evolutionäre Weg*. Beide Texte können auf der Internetseite von Edition Zenon eingesehen werden. Zudem kann diese Schrift von dort heruntergeladen werden.

Inhaltsverzeichnis

Welche Art der Entwicklung?	2
Yang im Inneren und Yin im Äußeren	3
Georges Ohsawa	5
Ein anderes wissenschaftliches Weltverständnis	7
Praktische Dialektik	11
Wie das EINE handeln	13
Die Praxis	16
Der Dreh	19
Die Bedeutung eines hohen Ziels	24
Anhang: Song-Tses Leitlinie als Ganzes	27

Welche Art der Entwicklung?

Um die heutigen und zukünftigen Herausforderungen zu meistern, bedarf es geistig starker, widerstandsfähiger und belastbarer Menschen, die gleichzeitig offen und wachen Geistes geschmeidig auf Veränderungen reagieren können: Deren Handeln je nach Lage von Entschlossenheit, Festigkeit, Beharrlichkeit und Klarheit im Inneren oder von Geschmeidigkeit, Wohlwollen, Offenheit und Empfänglichkeit im Äußeren geleitet wird. Das bedeutet, aus einem dynamischen Gleichgewicht heraus handeln zu können.

Es bedarf Menschen, die untereinander mit einer wohlbegründeten und klaren Haltung interagieren; mit einer Haltung, die ein sicheres und entschlossenes Vorgehen gestattet, auch in Konflikten, und die es ebenso erlaubt, die Möglichkeiten des Augenblicks offen und aufgeklärt wahrzunehmen und geschickt zu ergreifen. Den Umständen entsprechend wird ihr Handeln dann von Entschlossenheit, Stärke, Klarheit und Beharrlichkeit im Inneren und von Geschmeidigkeit, Wohlwollen, Anpassungsfähigkeit und einer geistigen Offenheit im Äußeren geleitet sein. Das bedeutet, ihr Interagieren geschieht aus einem dynamischen Gleichgewicht heraus und setzt es fort.

Aus kollektiver Sicht bedarf es Gruppen freier Menschen mit einem starken sozialen Zusammenhalt. Beide Werte sind im anstehenden Anpassungsprozess unverzichtbar. Warum? Da viele Probleme auf dem Weg zu einem neuen Verständnis der Rolle des Menschen in dieser Welt lokaler Natur sind, ist ein hohes Maß an individueller Gestaltungsfreiheit unerlässlich. Andererseits steht ein starker sozialer Zusammenhalt für Legitimität, Einigkeit und die Fähigkeit, sich selbst zu verwalten und die anstehenden

Probleme eigenständig lösen zu können. Nur mit einem hohen Maß an Einigkeit auf allen gesellschaftlichen Ebenen können kollektiv immer wieder neu passende Lösungen für die anstehenden Probleme gefunden werden.

Eine Gruppe freier Menschen mit einem starken sozialen Zusammenhalt ist in ihrem Inneren stark und belastbar und im Äußeren beweglich und flexibel. Sie ist fähig, die kollektiven und individuellen Interessen und Anforderungen immer wieder neu auszugleichen. Deshalb kann sie sich in einem dynamischen Gleichgewicht entwickeln.

Zudem bedarf es auf allen Ebenen robuster und widerstandsfähiger Organisationsformen, die es erlauben, entschlossen und wirkungsvoll, aber auch schnell und geschmeidig auf Veränderungen zu reagieren. Solche Organisationsformen bestehen aus einem starken inneren Kern und aus weitgehend unabhängigen Untergliederungen. Sie können die globalen und lokalen Anforderungen in Einklang bringen und sich in einem dauernden Entwicklungsprozess immer wieder neu auf die anstehenden Aufgaben einstellen.

In all diesen Fällen sind die von einer zentripetalen Kraft erzeugten Eigenschaften wie Beharrlichkeit, Stärke, Belastbarkeit, Entschlossenheit und Einigkeit im Inneren, während die von einer zentrifugalen Kraft hervorgebrachten Phänomene wie Offenheit, Geschmeidigkeit, Flexibilität, Wohlwollen und Beweglichkeit sich im Äußeren befinden. Nach der fernöstlichen Auffassung vom Universum beschreibt Yin, das zentrifugale Prinzip, die Aktivität der Ausdehnung und Yang, das zentripetale Prinzip, die Aktivität des Zusammenziehens. Somit ist das, was Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist, in einem dynamischen Gleichgewicht und kann sich derart entwickeln. Mit anderen Worten: Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist der Weg eines dynamischen Gleichgewichts.

Yang im Inneren und Yin im Äußeren

Nach Song-Tse, einer der sieben großen Strategen des alten China, wird das, was fest und dennoch nachgiebig ist, sich entwickeln.² Das heißt, alle Formen, bei denen Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist, haben das Potential zur Entwicklung. Der Weg eines dynamischen Gleichgewichts ist zugleich auch der Weg einer Entwicklung, denn hier sind Yin und Yang an der Stelle, die zu ihnen passt, das Zentripetale innen, das Zentrifugale außen. Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet Stabilität und Flexibilität in einem dynamischen Gleichgewicht. Ein Mensch mit dieser Konstitution kann

² Eine vollständige Darstellung von Song-Tses Maxime ist im Anhang zu finden.

entschlossen und bestimmt handeln, er ist belastbar und kann seine Vorhaben beharrlich verfolgen. Gleichzeitig ist er auch geschmeidig, wohlwollend, offen und empfänglich für die Zeichen des Augenblicks. Den momentanen Umständen entsprechend wird sein Handeln stärker von der einen oder der anderen Seite geprägt sein.

In einer Welt des dauernden Wandels eröffnet diese Konstitution die Möglichkeit zu einer ausgewogenen und harmonischen Entwicklung. Sie ist von grundlegender Bedeutung, wenn die Einzelnen, Gruppen Gleichgesinnter oder die Menschheit als Ganzes sich drängender Herausforderungen stellen und diese bewältigen wollen.

Wie kann Yang im Inneren und Yin im Äußeren realisiert werden? Um sich in einem dynamischen Gleichgewicht zu entwickeln, ist nicht nur jede Form exzessiver Einseitigkeit zu vermeiden. Vor allem gilt es Gegensätze zu meistern. Gelingt dies den Einzelnen, so können sie zur gleichen Zeit entschlossen und wohlwollend handeln – mit einem offenen und zugleich starken Geist. Ebenso wissen sie, wie sie beim zwischenmenschlichen Geben und Nehmen die unterschiedlichen Interessen ausgleichen oder die individuellen und kollektiven Erfordernisse in Einklang bringen können. Um diese Kunst in einer Welt dauernden Wandels auszuüben, ist ein präzises Wissen um die Natur von Gegensätzen und ihrer Wirkmechanismen unverzichtbar. Angesichts der heutigen und zukünftigen Herausforderungen muss dieses Wissen verlässlich und verständlich sein, damit es allen zugänglich ist und es sich alle aneignen können.

Für diese Aufgabe ist die Sicht des klassischen China vom Universum eine geeignete Ausgangsbasis. Es waren die chinesischen Weisen früherer, lang vergangener Zeiten, die entdeckten, dass das Wesen der Dinge das Gleichgewicht der Gegensätze war: Das Gleichgewicht von Yin und Yang, von Licht und Schatten, von Feuer und Wasser, von weiblich und männlich. Durch die Harmonie der Gegensätze blieb die Welt im Lot, durch sie bleibt sie in Spannung, durch sie lebt sie.³

Aus klassischer chinesischer Sicht, wie sie dem Taoismus und dem *I-Ging* zu eigen ist, gehen alle Phänomene aus einem Urgrund, Tao genannt, hervor. Mit den beiden Urprinzipien Yin und Yang erschafft das Tao alle Phänomene, erhält sie und zerstört sie, um erneut zu erschaffen. Nach dieser Weltsicht bestehen alle Phänomene aus Yin und Yang in unterschiedlichen Anteilen. Alles Erschaffene ist deshalb relativ; im Wahren ist also auch Falsches zu finden. Yin und Yang sind gegensätzlich, doch zugleich ergänzen sie sich wie Tag und Nacht, wie hell und dunkel, wie Mann und Frau. Alles, was sie erschaffen, ist gegensätzlich und zur gleichen Zeit komplementär. Zu jedem Phänomen gibt es in dieser Sicht ein Gegenteil, das gleichzeitig seine Ergänzung darstellt. So ist Gemeinsamkeit das Gegenstück der Unterschiedlichkeit. Nichts steht für sich allein. Die

³ Tiziano Terzani: *Fliegen ohne Flügel. Eine Reise zu Asiens Mysterien*. Goldmann Verlag, S. 433.

Welt besteht aus Polaritäten. Aus dieser Sicht kann das Gute nicht ohne das Böse existieren, es gibt den Tag nicht ohne die Nacht und keinen Vorteil ohne einen Nachteil.

Das *I-Ging*, das sogenannte Buch der Wandlungen, ist auf seine Weise ein einzigartiges Buch. Es beschreibt die Zustände in dieser Welt und die darauf folgenden Entwicklungen. Indem es den natürlichen Ablauf des Wandels, der ebenso Tao genannt wird, nachvollzieht, enthält es auf eine implizite Weise die kosmischen Gesetze und damit die Logik hinter den Phänomenen.⁴ Wer diese Ordnung versteht und im Einklang mit ihr lebt ist nach klassischer chinesischer Sicht ein freier, gesunder, glücklicher und friedlicher Mensch. Er kann Gegensätze ausgleichen und ein Gleichgewicht in sich als auch mit den äußeren Bedingungen herstellen. So lebt er in Harmonie mit seiner Umgebung, mit sich selbst und den anderen Wesen.

Die Übertragung dieser Kunst geschah bei einem Meister. Die Erziehung ging dahin, das intuitive Erfassen dieser Ordnung in der Praxis zur höchsten Entfaltung zu bringen.

Heute haben wir keinen Zugang mehr zu dieser Art der Übertragung des Tao. Sicherlich gibt es sie noch in manchen abseits gelegenen chinesischen Gegenden, doch das heutige China ist nach den traumatischen Erfahrungen der Kolonialzeit, des Maoismus und der Kulturrevolution mit einer Ideologie des Geldes und der Rasse auf dem Weg der Modernisierung und der Verwestlichung.

Dennoch ist das Verständnis des natürlichen Wandels und der ihm zugrunde liegenden Muster und Gesetze unabdingbar für eine Entwicklung und ein Leben gemäß der Maxime von Song-Tse. So stellt sich die Frage: Gibt es einen anderen Zugang zu diesem Verständnis? Lassen sich vielleicht die Muster, die diesem Universum unveränderlich zu eigen sind, auf eine andere, unserer Zeit entsprechenden Art vermitteln?

Es ist der Japaner Georges Ohsawa [1893-1966], der Begründer der modernen Makrobiotik, dem wir heute einen zeitgemäßen Zugang zu dieser Auffassung vom Universum verdanken.

Georges Ohsawa

Georges Ohsawa, einer der ungewöhnlichsten Zeitgenossen im zwanzigsten Jahrhundert, wird unter dem Namen Nyoiti Sakurazawa im Jahr 1893 in einem Vorort von Kyoto in eine Samurai-Familie hinein geboren. Seine Kindheit ist schwierig, seine beiden Schwestern sterben früh an Tuberkulose. Der Vater verlässt die Familie und im Jahr

⁴ Tao heißt wörtlich Pfad, doch bedeutet es auch das Absolute, das Gesetz, die Natur oder den natürlichen Ablauf des Wandels. Keine dieser Übertragungen ist falsch, denn je nachdem, wonach gefragt wird, ändert sich die Verwendung des Begriffs.

1902 stirbt auch die Mutter an Tuberkulose. Im Alter von 15 Jahren muss er miterleben, wie sein jüngerer Bruder dieser Krankheit erliegt. Kurze Zeit darauf beginnt er selbst, Blut zu spucken. Es stellt sich heraus, dass auch er von einer Lungen- und Darmtuberkulose befallen ist. Die Behandlungen schlagen nicht an; sowohl die klassische japanische Medizin als auch die westliche Medizin geben ihn als unheilbar krank auf.

Doch dann wird er auf den Mediziner Dr. Hiziduka Sagen aufmerksam, der nach dreißigjähriger Forschungs- und Praxistätigkeit seine Theorie über die Bedeutung des Natrium-Kalium-Gleichgewichts im zellulären Bereich für die Gesundheit veröffentlicht hatte. Er war als ein Arzt bekannt, der, wie es heißt, „mit fast an ein Wunder grenzender Macht“ in der Lage war, mit Hilfe einer präzise abgestimmten Ernährung selbst als unheilbar eingestufte Patienten gesund zu machen. Dank der einfachen und praktischen Ernährungsrichtlinien von Dr. Sagen gesundet Georges Ohsawa. Er ist zu dieser Zeit 19 Jahre alt und beschließt, den Rest seines Lebens dem Studium und der Praxis dieser Auffassung von Gesundheit und Ernährung zu widmen. Ein abenteuerliches Leben beginnt.

Ohsawa vertritt die Ansicht, dass das Gleichgewicht zwischen Natrium- und Kalium-Salzen im menschlichen Körper den wichtigsten Faktor für die Gesundheit darstellt. Wie er schreibt, sieht er in dem sich ergänzenden Gegensatz dieser Salze den Schlüssel,

„der das Geheimnis des Lebens enthüllt durch das para- und orthosympathische Nervensystem. Diese Gegensätze waren zu vereinheitlichen und es war jenes monistische⁵ Prinzip zu finden, das der Schöpfer dieser gegensätzlichen chemischen Elemente ist und sie ihren Zwecken gemäß kontrolliert“.⁶

Bei dieser Suche wird er entscheidend vom *I-Ging* inspiriert – wie vor ihm Lao-Tse und Konfuzius. Das Ergebnis nennt er das *Einzige Prinzip der fernöstlichen Philosophie*, das er später zur *Ordnung des Universums* erweitert. Darin wird das klassische chinesische Verständnis des Universums in einer unserer Zeit entsprechenden Form, in explizit formulierten Prinzipien und Gesetzen, wiedergegeben.

Zeit seines Lebens wird Georges Ohsawa die *Ordnung des Universums* weltweit lehren und sich unermüdlich für eine Verständigung von Ost und West sowie für den Weltfriede-

⁵ Der Monismus kann als die philosophische oder philosophisch-religiöse Lehre von der Existenz eines einheitlichen Grundprinzips des Seins verstanden werden. Laut Brockhaus wird unter dem Monismus eine philosophische Lehre verstanden, welche die Vielheit der Phänomene der Welt auf ein einziges Prinzip zurückführt, sei es die Materie (Materialismus), das Göttliche oder den Geist (Spiritualismus, Idealismus), die Seele oder den Willen.

⁶ Georges Ohsawa: *La Philosophie de la Science et de la Médecine d'Extrême-Orient* (dt.: *Die Philosophie der fernöstlichen Wissenschaft und Medizin*). Edition Vrin, Paris, 1960, S. 50.

den einsetzen. Nach einem erstaunlichen, höchst tatkräftigen und ereignisreichen Leben stirbt er im Jahr 1966.⁷

Ein anderes wissenschaftliches Weltverständnis

Als Georges Ohsawa in der Zeit zwischen den Jahren 1929 und 1935 zum ersten Mal in Paris lebte, erkannte er, dass er einen anderen Weg finden musste, wenn er dem Westen die klassische chinesische Sicht vom Universum verständlich machen wollte. Um vom westlichen, analytisch ausgeprägten Denken verstanden werden zu können, formulierte er diese Muster, „*extra für Abendländer*“, in expliziter Form. Dazu merkte er selbstkritisch an: „*Der Tradition zufolge ist das ein unhaltbarer Vorgang.*“⁸

Das ist die Geburt des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie*, das er später zur *Ordnung des Universums* erweitert. Darin legt er die dem Universum innewohnenden Muster in explizit formulierten Prinzipien und Gesetzen dar. Diese Darlegung ermöglicht westlich geprägten Menschen einen Zugang zum klassischen chinesischen Denken und seinem Weltverständnis.

Georges Ohsawa erkannte sieben Prinzipien, die der Ordnung des Universums zugrunde liegen. Diese formuliert er so:

1. Alles was einen Anfang hat, hat ein Ende.
2. Alles, was eine Vorderseite hat, hat auch eine Rückseite.
3. Es gibt nichts Identisches.
4. Je größer die Vorderseite, desto größer die Rückseite.
5. Alle Gegensätze ergänzen sich.
6. Yin und Yang sind die Klassifizierungen jeglicher Polarisierung. Sie sind antagonistisch und komplementär.
7. Yin und Yang sind die beiden Arme des (unendlichen) EINEN.⁹

Nach der *Ordnung des Universums* gehen alle Phänomene aus dem EINEN, dem einheitlichen Grundprinzip, hervor. Der Ursprung, den Georges Ohsawa das EINE nennt, existiert

⁷ Eine Darstellung seines Lebens ist in meiner Schrift *Ein verwegenes Leben*, Edition Zenon, Karlsruhe, 2022, zu finden. Sie kann auf der Internetseite von Edition Zenon eingesehen werden.

⁸ Georges Ohsawa: *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens*. Mahajiva Verlag, Holthausen, 1990, S. 6.

⁹ Georges Ohsawa: *L'Ère Atomique et la Philosophie d'Extrême-Orient* (dt.: *Die fernöstliche Philosophie im nuklearen Zeitalter*). Librairie Philosophique Vrin, 1962, S. 54. Die Übersetzung der sieben Prinzipien in der deutschen Ausgabe weist Ungenauigkeiten auf. Deshalb wurde hier auf die Originalarbeit zurückgegriffen.

jenseits der Wahrnehmung unserer Sinne. Er wird auch das Absolute, Brahman, die Einzige Realität, der Urquell, Gott, Tao, Jahwe, Allah, das Unendliche usw. genannt.

Die sieben Prinzipien der *Ordnung des Universums* verbinden die endliche mit der unendlichen Welt. Alles geschieht im Einklang mit dieser Ordnung, alle Phänomene wandeln sich nach diesen Richtlinien.

Wenn die Einzelnen die Welt entsprechend der *Ordnung des Universums* verstehen, handeln sie in dem Bewusstsein, dass alles einer Quelle entspringt und alles Entstandene vergehen wird, alles zwei Seiten hat, sich wandelt und relativ ist. Sie wissen, dass Gegensätze nicht nur gegensätzlich sind, sondern sich auch ergänzen. Die Welt besteht aus Polaritäten.

Ferner können nach der *Ordnung des Universums* alle Phänomene in zwei Kategorien unterschieden und klassifiziert werden: Yin und Yang. Yin, die zentrifugale Kraft, ist die Kraft der Ausdehnung, der Erweiterung, der Verdünnung und der Druckabnahme, Yang, die zentripetale Kraft, ist die Kraft der Zusammenziehung, des Druckes und des Zusammenhalts. Man sagt, dass ein Phänomen Yang ist, wenn bei ihm das zentripetale Element stärker ausgeprägt ist als das zentrifugale. Und umgekehrt wird ein Phänomen als Yin bezeichnet, wenn die zentrifugale Kraft stärker ausgeprägt ist. Nach der *Ordnung des Universums* regeln Yin und Yang nicht nur das Leben und die Angelegenheiten der Menschen, sondern auch die Geschichte der Menschheit als Ganzes. Sie bestimmen über Wachstum, Stagnation und Niedergang im Leben von Menschen, Familien und Zivilisationen, über Gesundheit und Krankheit, über Krieg und Frieden.

Die sieben Prinzipien der *Ordnung des Universums* werden durch die zwölf Gesetze des sogenannten *Einzigen Prinzips* vervollständigt. Diese Gesetze beschreiben die Wirkungsweise von Yin und Yang in der relativen Welt. Sie erlauben es, alle Phänomene im Rahmen von Yin und Yang zu unterscheiden und zu klassifizieren. In seinem im Jahr 1961 erschienenen, naturwissenschaftlich ausgerichteten Buch *Die Fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter* formuliert Georges Ohsawa diese Gesetze so:

1. Yin/Yang sind zwei Pole, die in Kraft treten, wenn die unendliche Expansion den geometrischen Punkt der Zweiteilung erreicht.
2. Yin/Yang ergeben sich fortlaufend aus der unendlichen Expansion.
3. Yin ist zentrifugal, Yang ist zentripetal. Yin und Yang erzeugen die Energie.
4. Yin zieht Yang an, und Yang zieht Yin an.
5. Yin und Yang, in variablen Proportionen kombiniert, erzeugen alle Phänomene.
6. Alle Phänomene sind vergänglich, es sind unendlich komplexe Verbindungen, die durch ihre Komponenten Yin und Yang in ständiger Bewegung gehalten werden. Alles ist ruhelos.
7. Nichts ist vollkommen Yin, nichts ist vollkommen Yang, auch wenn es in seiner Erscheinung sehr einfach ist. Alles erhält die Polarität in jeder Phase seiner Bildung.

8. Nichts ist neutral. Immer überwiegt entweder Yin oder Yang.
9. Die Anziehungskraft ist proportional zur Differenz der Bestandteile von Yin und Yang.
10. Zwischen Yin und Yang bestehen außer den anziehenden auch abstoßende Kräfte. Abstoßung beziehungsweise Anziehung sind umgekehrt proportional zur Differenz der Bestandteile von Yin und Yang.
11. Aus Zeit und Raum erzeugt Yin Yang und Yang erzeugt Yin.
12. Jeder physikalische Körper ist Yang im Zentrum und Yin an der Oberfläche.¹⁰

In diesem Buch nennt Georges Ohsawa das EINE die *unendliche Expansion*: Yin und Yang werden ständig durch die fortlaufende Wirkung des Urquells manifestiert und erzeugen ihrerseits im endlosen Wandel die Welt des Relativen.

Die zwölf Gesetze beschreiben explizit wie Yin und Yang wirken. Yin und Yang sind in einem umfassenden Sinn zu verstehen und zeigen relative Tendenzen an, die sich aus der Art ergeben, wie die zu beurteilenden Phänomene miteinander verglichen werden: Werden die maßgebenden Größen in ihrer Dynamik erfasst, kann jedes Phänomen in dem interessierenden Kontext als eher Yin oder Yang beobachtet, erfahren und verstanden werden.¹¹

Doch sind hier die Kategorien nicht starr wie in der aristotelischen Logik, auf der das westliche Denken beruht. So ist, um ein Beispiel zu geben, lauwarmes Wasser im Vergleich zu heißem eher Yin, da die Wärme im Vergleich zur Kälte Yang ist und die Kälte Yin. Doch aus demselben Grund ist lauwarmes Wasser im Vergleich zu kaltem Wasser eher Yang. Die Beurteilung eines Phänomens, eines Zusammenhangs oder eines Musters nach Yin und Yang folgt einfachen Prinzipien, doch stellt die richtige Wahl und Gewichtung der maßgebenden Größen häufig eine veritable Kunst dar.

Die Weise, Yin und Yang zu sehen, folgt einfachen Prinzipien:

Die Tendenz: Hier geht Yin eher im Sinn der Ausdehnung und Yang im Sinn des Zusammenziehens.

Die Dimension: Yin repräsentiert den Raum und Yang die Zeit.

Die Lage: Das Äußere ist eher Yin und das Innere eher Yang.

Die Richtung: Yin geht eher nach oben und Yang eher nach unten.

Was die Farbe betrifft ist Yin eher grün, blau, violett und Yang eher rot, orange und gelb.

Was die Temperatur betrifft: Je kälter, umso stärker Yin, je wärmer, umso stärker Yang.

¹⁰ Georges Ohsawa : *Die fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*. Verlag Franz Thiele, Hamburg, 11. Auflage, 1986, Seite 44.

¹¹ Das ist zunächst das Thema eines Grundunterrichts und danach immer wieder neu das Sujet eines regen Austauschs unter Gleichgesinnten.

Die Arbeit, die stärker psychologisch, geistig oder spirituell ist, ist eher Yin, während eine stärker physische, materielle oder soziale Arbeit eher Yang ist.

Was die Haltung betrifft, ist eine liebenswürdige, passive und empfängliche eher Yin, während eine stärker aktive, positive oder aggressive eher Yang ist.

Im Reich des Lebens ist der Bereich der Pflanzen im Vergleich zum Tierreich eher Yin.

Im Bereich der Botanik ist das, was stärker beblättert, verzweigter, saftiger oder tropischen Ursprungs ist, eher Yin, während die kleineren, stärker zusammengezogenen und weniger saftigen, aus einer kälteren Klimazone stammenden Wurzeln und Pflanzen eher Yang sind.

Nach diesem ersten Schritt beschreiben die zwölf Gesetze des Wandels, wie sich die zu beurteilenden Phänomene wandeln werden. Sie legen dar, wie Yin und Yang in der jeweiligen Situation wirken und wie sich das Geschehen entwickeln wird. Nach Georges Ohsawa sind sie das einzige Prinzip der über 5000 Jahre alten Philosophie und Wissenschaft des alten Chinas. Aus diesen Gründen nennt er die zwölf Gesetze des Wandels das *Einzigste Prinzip*. Er schreibt:

Die relative und stoffliche Welt ist außerordentlich vielgestaltig in ihrem Ausdruck und ihren Erscheinungen. Nach außen wirkt sie chaotisch, dennoch beherrscht sie ein Gesetz: Das Einzige Prinzip oder Yin-Yang.¹²

Die *Ordnung des Universums* – stillschweigend wird darunter im weiteren Verlauf die sieben Prinzipien und die zwölf Gesetze verstanden – ist auf allen Gebieten anwendbar. Als ein in sich geschlossenes, explizit dargelegtes System zur Beschreibung dieses Universums stellt sie den Wunschtraum der modernen Physik dar, die Welt der Materie mit zwei Kräften zu beschreiben. Dennoch tendiert der Weg, dem das menschliche Erkenntnisvermögen in den westlichen Wissenschaften folgt in eine andere Richtung, als sie sich in diesem fernöstlichen Erkenntnisssystem darstellt. In den westlichen Wissenschaften führt er vom Einzelnen zum Allgemeinen, um so zu einem Verständnis des Gesamten zu gelangen, während in der *Ordnung des Universums* die Gesetze des Gesamten bereits bekannt sind und benutzt werden, um das Spezielle zu verstehen.

Den Unterschied zwischen dem überkommenen westlichen Vorgehen und der östlichen Sicht beschreibt Georges Ohsawa anhand eines Beispiels so:

Während die westliche Wissenschaft die Eroberung der Welt zum Ziel hat, hat die Forschung des Fernen Ostens die Anpassungsfähigkeit an die Natur zum Ziel. Deshalb versucht diese nicht das Gebäude zu verstärken, damit es bei Erdbeben widersteht, sondern sucht die Mittel, immer mit Yin und Yang, um es an Erdbeben anzupassen.¹³

¹² Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, Ohsawa Zentrale Deutschland, Düsseldorf, S. 58.

Die Gesetze und Prinzipien der *Ordnung des Universums* sind praktisch anwendbare Mittel, um Gegensätze auszugleichen. Mit ihrer Hilfe kann der Mensch sich bewusst an veränderte Lebensbedingungen anpassen, individuell und kollektiv. Das ist heute und zukünftig von grundlegender Bedeutung.

Praktische Dialektik

Die Gesetze und Prinzipien der *Ordnung des Universums* vermitteln ein Verständnis von der Natur der Gegensätze und der Weise, wie sie sich transformieren. Georges Ohsawa nannte ein Denken, das die in der *Ordnung des Universums* dargelegten Muster nachvollzieht, *praktische Dialektik*. Die praktische Dialektik bedenkt Gegensätze in diesem Rahmen. Mit einem Phänomen bezieht sie den Gegenpol mit ein, sie ist sich der Dynamik bewusst und weiß um die Art und Weise, wie Gegensätze sich umwandeln. Die praktische Dialektik ist also ein Denken, das Gegensätze im Rahmen der *Ordnung des Universums* erfasst und versteht.

Westliches Denken und die praktische Dialektik unterscheiden sich in mehreren Punkten grundsätzlich. Wesentliche Unterschiede betreffen die Natur der Gegensätze, die Auffassung von Identität und die Dynamik im Ablauf des allgegenwärtigen Wandels. Außerdem bezieht das fernöstliche Denken im Gegensatz zum Westen das EINE mit ein.

Die mit der *Ordnung des Universums* verbundene Logik, der alle Phänomene folgen, ist dialektisch, dynamisch und universell. Sie ist universell, weil sie überall gilt. Ihre dialektische Natur zeigt sich anschaulich in folgendem chinesischen Sprichwort:

Wenn das Göttliche einer Person Unglück zufügen möchte, erfreut ES sie mit einer kleinen Gunst, um dann zu sehen, ob sie sie nutzbringend anwenden kann. Wenn hingegen das Göttliche sie mit Segen überhäufen will, fügt ES ihr ein Missgeschick zu, um zu sehen, wie sie es zu ihrem eigenen Nutzen umwandelt.

Die Gegensätze eines Gegensatzpaares ergänzen sich, bedingen sich und wirken aufeinander. Die Komplementarität der Gegensätze ist dem Universum zu eigen, sie zeigt sich überall, auf allen Ebenen, beim Atmen, im Aufbau des Nervensystems, im subatomaren Bereich oder in der Form einer Spirale. Deshalb betrachtet eine Person, die sich in der *Ordnung des Universums* verortet, dialektisch mit einem Pol auch den Gegenpol, mit einem Vorteil auch das Nachteilige, mit dem Schwierigeren auch das Leichtere und umgekehrt, um dem dialektischen Aufbau des Universums gerecht zu werden. Damit wird das

¹³ Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le XXI^{ème} siècle* (dt.: *Das Prinzip des Ewigen Friedens. Eine Logik für das 21. Jahrhundert*), 1992, Seite 284. Als Quelle wird die Revue « *Lettre du Tenryu* », Heft Nr.10, angegeben.

gesamte Spannungsfeld der jeweiligen Polarität erfasst und jede Form eines einseitigen Urteils vermieden.

Der Westen hingegen begreift Gegensätze als reine Antagonismen, also ausschließlich gegensätzlich. Aus dieser Sicht stehen sich entgegengesetzt und unvereinbar Gut und Böse, Reich und Arm, Jung und Alt, Schön und Hässlich, Oben und Unten gegenüber. Eine solche Sicht wird als Dualismus bezeichnet. Hier sind Herr und Knecht wie auch Kapital und Arbeit unversöhnliche Gegensätze.

Des Weiteren ist die mit der *Ordnung des Universums* verbundene Logik in dem Sinn dynamisch, als sie den in den Gesetzen und Prinzipien dargelegten Mustern der Bewegung folgt.

Alles wandelt sich in der endlichen Welt, alles, was einen Anfang, hat auch ein Ende. Nach dem elften Gesetz des Einzigen Prinzips *Aus Zeit und Raum erzeugt Yin Yang und Yang erzeugt Yin*, schlägt jede Entwicklung am Ende in ihr Gegenteil um. Dieser Sachverhalt erfasst einen äußerst wichtigen Aspekt der qualitativen Veränderungen in der Welt der Phänomene. Er besagt: Gleich welcher dynamische Ablauf, die jeweilige Tendenz wird sich im Extrempunkt in ihr Gegenteil umkehren.

Das klassische Beispiel zur Illustration dieses Sachverhalts ist das Pendel. Nachdem ein Pendel im Scheitelpunkt die größtmögliche Geschwindigkeit erreicht, hat sich die Entwicklungstendenz im äußersten Ausschlag so weit abgeschwächt, dass die Bewegung zur Ruhe kommt und ihre Richtung ändert. In den Extremen berühren sich die Gegensätze und gehen ineinander über. Das Hin wandelt sich ins Her, das Her in das Hin. Im Rahmen der praktischen Dialektik sind sich die Einzelnen bewusst, dass die Dynamik im Extremen umschlagen wird. Deshalb können sie die ersten Anzeichen eines sich anbahnenden qualitativen Umschlagens von Entwicklungen erkennen und richtig deuten, so dass bereits in diesem frühen Stadium entsprechend reagiert werden kann, individuell und kollektiv. Das ist in einer global zusammenhängenden, hochkomplexen und sich schnell verändernden Welt von grundlegender Bedeutung

Ein weiteres Beispiel: Wenn wir atmen verwandelt sich unablässig das Yin des Einatmens, das sich in der Ausdehnung des Brustkorbs manifestiert, in das Yang des Ausatmens, wenn sich der Brustkorb wieder zusammenzieht. Und umgekehrt.

Westlichem Denken bleibt dieses Verständnis der Gegensätze in der Regel verschlossen. Mit der eher statischen aristotelischen Logik verbindet sich ein Denken in weitgehend starren, festgefügt Kategorien. Dass Gegensätze ineinander übergehen können, widerspricht der westlichen Vorstellung von Identität – reich ist reich und arm ist arm – wie auch der dualistischen Vorstellung, dass Gegensätze allein gegensätzlich sind. Die Umwandlung von Gegensätzen wird dort nicht erfasst, und wenn sie auftaucht als

höchst widersprüchlich erfahren.¹⁴ Außerdem neigt westliches Denken dazu, Trends linear fortzuschreiben und damit in vielen Fällen die Dynamik zu unterschätzen – mit häufig schwerwiegenden Folgen.

Im Rahmen der *Ordnung des Universums* kann der Einzelne Gegensätze in aller Gründlichkeit studieren, indem er die Gesetze und Prinzipien in allen Lebenssituationen anwendet. Dieses Studium hat zum Ziel, eine verlässliche Sicht der Wirklichkeit zu vermitteln.¹⁵

Ein solches theoretisch fundiertes und praktisch erprobtes Verständnis von Gegensätzen ist nötig, wenn der Einzelne sich in einem dynamischen Gleichgewicht entwickeln will. Mit diesem Wissen kann er Ungleichgewichte mildern, ja beheben und derart heilen. Georges Ohsawa konnte es, er heilte auf diese Weise unzählige Menschen, insbesondere sich selbst, teilweise auf äußerst spektakuläre Weise. Er hatte die Gesetze und Prinzipien der Ordnung des Universums so verinnerlicht, dass er Yin und Yang im wahrsten Sinn des Wortes sehen konnte. Er sah mit der „magischen Brille von Yin und Yang“, wie er dieses Sehen bei seinen Unterweisungen von Kindern nannte. Er beherrschte die Mechanismen des Wandels und wusste, wie Yin in Yang und Yang in Yin verwandelt werden kann.

Wie das EINE handeln

Viele Leser und Leserinnen dieser Studie werden nicht mit dem klassischen chinesischen Denken oder Georges Ohsawas *Ordnung des Universums* vertraut sein. Ihnen mag die Behauptung vermessen vorkommen, die dem Universum zugrundeliegenden Muster zu kennen, ob sie nun explizit dargestellt oder implizit wie im *I-Ging* vermittelt werden. Doch warum nicht die Situation am Schopf packen und diese Wissenschaft mit einem Anliegen hinterfragen, das uns heute alle tief beunruhigt, die heutige Lage der Menschheit, die durch selbst ausgelöste und sich verstärkende Ungleichgewichte ihre Lebensgrundlagen unwiederbringlich zu zerstören scheint. Fragen wir: Welche Muster zeigen sich in der *Ordnung des Universums*, die diesem Universum bei seiner unfassbaren Dynamik und Komplexität Stabilität verleihen und Kollaps, Erstarrung oder zyklische Schleifen verhindern? Wie macht das EINE das, was wir nicht können?

Die bisherigen Erörterungen machten deutlich, dass dieses Universum aus Polaritäten besteht und Polarität das grundlegende Strukturelement darstellt (Prinzip Nr.6; kurz:

¹⁴ Siehe dazu die Schrift *Tödliche Fallen auf den kapitalistisch geprägten Wegen* in dieser Reihe. Sie kann auf der Internetseite der Edition Zenon eingesehen und von dort heruntergeladen werden.

¹⁵ Weiter Einzelheiten dazu sind in dem Abschnitt *Die Praxis* zu finden.

P6). Nach der *Ordnung des Universums* lässt das Universum keine Einseitigkeit zu, alles findet, um ein Gleichgewicht herzustellen, seine Ergänzung (P2).

Auch der Wandel vollzieht sich nicht willkürlich. So lässt das EINE nichts Dauerhaftes zu (P1). Vergrößert sich eine Seite einer Polarität, wächst auch die andere, um das entstandene Ungleichgewicht auszugleichen (P4). Die Aktivitäten Yin und Yang wirken wie gegensätzliche Faktoren, die unablässig ein dynamische Gleichgewicht herstellen: So zieht sich Unterschiedliches an, um ein Gleichgewicht herzustellen (Gesetz Nr. 4, kurz: G4). Ähnliches stößt sich ab, um Disharmonie zu vermeiden (G10) und Extremes schlägt in sein Gegenteil um, womit sich die Tendenz ausgleichend ins Gegenteil wandelt (G11). Pol erzeugt Gegenpol (G11) und seiner Vergrößerung folgt in einem dynamischen Wandel der andere, um derart einen Ausgleich herzustellen (P4). Um jegliche Form zu starker Einseitigkeit zu verhindern, wird die Gegenseite gestärkt (G11). Mit diesen Mustern gleicht das Universum Tendenzen zu Übergewichten aus. Das Zauberwort hinter dem allgegenwärtigen Wandel heißt dynamisches Gleichgewicht.

Ohne sich zu zersetzen, zu kollabieren, ohne sich in den weiten Räumen zu verlieren oder sich in einem unendlich Kleinerem als einem Punkt zusammen zu ziehen, ohne in zyklischen oder einseitigen Bewegungen zu erstarren, gelang es so dem EINEN bis auf den heutigen Tag, immer neue Formen in einem unaufhörlichen Entwicklungsprozess zu erschaffen. Angesichts eines geordneten Chaos auf allen Ebenen der Evolution verleiht die dialektische, dynamische und universelle Logik dem Universum eine unerhörte Stabilität. Und wir?

Vor rund 2500 Jahren schrieb Lao-Tse, der bekannteste Vertreter des philosophischen Taoismus:

Der Weg des Himmels ist wie ein gespannter Bogen:

Das Hohe drückt er nieder,

das Tiefe hebt er hoch.

Was zuviel ist, wird vermindert,

was zuwenig ist, wird vermehrt.

Der Weg des Himmels nimmt von denen,

die zuviel haben,

um denjenigen zu geben,

die zuwenig haben.

Der Weg der Menschen ist ganz anders:

Er nimmt von denen,

die zuwenig haben,

um denen zu geben,

die bereits mehr als genug haben.

Wo gibt es die Menschen,

die das, was sie zuviel haben,
der Welt schenken?
Das tut nur der Mensch, der dem Weg folgt.¹⁶

Für Georges Ohsawa ist Yang innen und Yin außen das grundlegende Konstruktionselement bei der Bildung dieses Universums: Wenn Yin und Yang sich manifestieren und dieses Universum erschaffen, agieren sie untereinander, indem sie bei Zusammenstößen Wirbel erzeugen. Nach seiner Weltsicht ist alles von Anbeginn an aus Spiralen und Wirbeln zusammengesetzt.

Nach innen gerichtete Spiralen stellen für ihn die Grundstruktur dieses Universums dar. Sie entstehen durch eine von der Peripherie her wirkenden, zentripetalen Kraft. Die Peripherie, die ausgedehntere Region der Spirale, ist mehr Yin, während das stärker verdichtete Zentrum die Yang-Region der Spirale darstellt. Da Yin und Yang unaufhörlich wirken und alle Phänomene hervorbringen, sind Spiralen nach diesem Verständnis der Welt das grundlegende Konstruktionselement, mit dem das EINE dieses Universum auf ungeheuerlich erfolgreiche Weise erschuf und immer weiter entwickelt.

Georges Ohsawa nennt Yang innen und Yin außen die „*universelle, kosmische und elektronische Konstitution*“. Für ihn ist alles, nicht nur die physikalischen Körper (G12) mit dieser Konstitution ausgestattet. Nur hier befinden sich beide Urprinzipien an der richtigen Stelle, das zentrifugale Yin im Äußeren, das zentripetale Yang im Inneren. Allein dann kann ein Phänomen stabil sein, jede andere Zusammensetzung würde sich sofort zersetzen: Yang würde nach innen streben, Yin nach außen. Deshalb nennt er diese Konstitution universell. Er nennt sie kosmisch, weil Spiralen das Grundmuster dieses Universums sind, mit dem das gesamte Universum geschaffen wurde. Schließlich nennt er sie elektronisch, da aus elektromagnetischer Sicht Zentrum und Peripherie zwei entgegengesetzte Pole sind: Yang und Yin.

Sich diese Verfasstheit zu eigen zu machen, heißt also, sich wie das Universum selbst zu verhalten. Mit der *universellen, kosmischen, elektronischen Konstitution*, im Folgenden kurz universelle Konstitution genannt, greift der Mensch auf ein Gestaltungsprinzip zurück, mit dem das EINE dieses grandiose Universum und das Leben erschuf. Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist, wie der Blick auf dieses Universum deutlich macht, der Weg eines unaufhörlichen, dynamischen Ausgleichens auf allen Ebenen der Entwicklung und des Lebens. Damit passt sich der Mensch an die Verfasstheit des Universums an, um mit ihm in Resonanz zu kommen, mit ihm zu schwingen und in Einklang mit ihm zu existieren.

¹⁶ Lao-Tse: *Tao-Te-King*, Diogenes Verlag, Zürich, 1985, Vers 77.

Die Praxis

Wie kann eine psycho-physische Konstitution, in der Yin und Yang in einem dynamischen Gleichgewicht sind, erworben werden? Es würde bedeuten, im eigenen Kern widerstandsfähig, belastbar und beharrlich und zugleich nach außen offen, geschmeidig, freundlich und voller Wohlwollen zu sein. Georges Ohsawa führt dazu aus:

Kann man die Konstitution nach Belieben verändern? Man hat vielfach den Wunsch, seine Konstitution zu verändern bzw. zu vervollkommen. Wäre dies möglich, könnte man sein Schicksal ändern. Doch welche Beziehung besteht zwischen diesen moralischen Qualitäten und der Konstitution? Niemand spricht davon, nicht Song-Tse, nicht Lao-Tse, nicht Kano. Weder Buddha noch Jesus sprechen davon. Das ist ein Fehler, den alle bedeutenden Menschen gemeinsam haben: Das schöne Ideal ohne wirksame Mittel, es zu verwirklichen. Jedermann versteht, dass es wünschenswert und notwendig ist, physisch und moralisch eine äußerlich nachgiebige, aber innerlich sehr widerstandsfähige und dauerhafte Konstitution herauszubilden. Und jedermann weiß, dass es dringend notwendig ist, Liebe, Brüderlichkeit, Altruismus, Loyalität, guten Willen etc. zu besitzen... aber wie?¹⁷

Seine Antwort lautet:

Viel arbeiten, *vivere parvo*,
das ist es, wodurch
die feste Konstitution, die konkrete Basis
und die so sanfte Persönlichkeit
sich bilden und festigen.¹⁸

Vivere parvo bedeutet nicht, mit wenig oder gar arm zu leben, sondern in genügender Quantität alles zu sich zu nehmen, was unbedingt benötigt wird. Also mit dem Notwendigen auszukommen, auf allen Ebenen maßvoll zu leben und nicht mehr zu essen und zu trinken, als unbedingt gebraucht wird. Mit dieser praktischen Methode können die eigene Konstitution, die Gedächtnisfähigkeit, die Empfänglichkeit und damit die Urteilsfähigkeit entwickelt werden. Für Georges Ohsawa ist ein maßvolles Leben zusammen mit reichlich Aktivität der Schlüssel für eine Konstitution, die sich im Äußeren nachgiebig, geschmeidig, großzügig und liebevoll zeigt und im Inneren widerstandsfähig, beharrlich, stark und fest ist. *Vivere parvo* ist für ihn das Geheimnis – zusammen mit einer Einstellung, Schwierigkeiten anzunehmen und sich ihnen zu stellen.

Doch ungeübt und ohne das Verständnis der Gesetze und Prinzipien der *Ordnung des Universums* ist Georges Ohsawas Direktive derzeit nicht umsetzbar. Solange die äuße-

¹⁷ Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*. Mahajiva Verlag, Holthausen, 1988, S. 44.

¹⁸ Ibid., S. 56.

ren Lebensumstände es dem Einzelnen ermöglichen, wird er seinen eingefleischten Verhaltensmuster folgen: Selbst mit den besten Absichten ist die Entschleierung des Urteilsvermögens und die Assimilierung der Gesetze des Universums ein langjähriger Prozess, bei dem schrittweise, angefangen von der Beschaffenheit des Bluts bis hin zu jeder einzelnen Körperzelle, die ganze psycho-physische Verfasstheit transformiert wird. Ein zu schnelles Vorgehen wird in sein Gegenteil umschlagen und der Einzelne auf alte Muster zurückgreifen. Das besagt nicht nur das elfte Gesetz des *Einzigsten Prinzips*. All diejenigen, die sich auf diese Weise entwickeln wollten, machten diese Erfahrung. Allein Not, Gefahr, Verfolgung, Hunger und Kälte über längere Zeiträume hin vermögen hier die universelle Konstitution herauszubilden, wie die Erfahrungen Jacques Lusseyrans und seiner Widerstandsgruppe weiter unten zeigen werden.

Heute beginnt der Weg für die Einzelnen zu diesem großen Ziel, wenn sie sich mit der *Ordnung des Universums* durch Studium und praktische Umsetzung vertraut machen. Nichts ist zu glauben. Wer in der *Ordnung des Universums* allein eine Theorie erkennt, sieht einseitig nur die Hälfte. Theorie kann nicht ohne ihre Ergänzung gesehen werden; zusammen mit der Praxis bildet sie eine Polarität. Deshalb heißt es: „Theorie ohne Praxis ist unnütz, Praxis ohne Theorie ist gefährlich.“ Praxis ist unerlässlich, wenn es darum geht, zu einem eigenständigen, fundierten Urteil zu gelangen, ob die in der *Ordnung des Universums* niedergelegten Muster stimmen. Die Theorie zeigt die Richtung an, doch erst die Praxis kann die Gewissheit vermitteln, dass Georges Ohsawas explizit formulierte Muster die Ordnung des Universums widerspiegeln. Dazu muss die *Ordnung des Universums* von innen heraus über eigene Erfahrungen verstanden werden. Auf dieser Stufe werden ihre Prinzipien und Gesetze überall, wo es möglich ist, angewandt und experimentierend einer gründlichen Überprüfung unterzogen. Nichts ist dabei hilfreicher als sich selbst mit seinen eigenen eingefleischten und meist liebgewonnenen Lebensgewohnheiten, vor allem dem Essverhalten, in diesem Spiegel zu reflektieren.

Zugleich versucht der Einzelne, sich auf eine ausgeglichene Weise zu ernähren. Die Übertragung der *Ordnung des Universums* auf die Ernährung wird Makrobiotik genannt. In ihrer heutigen Form geht sie auf Georges Ohsawa zurück. Die moderne Makrobiotik steht für ein Leben innerhalb der *Ordnung des Universums*. Hier wird das *Einzigste Prinzip* auf die Ernährung angewendet, um die individuellen Bedürfnisse an wechselnde Erfordernisse, an Jahreszeit, Klimazone und Wetter anzupassen oder Ungleichgewichte auszugleichen und Krankheiten zu heilen. Diese Angleichung wird bewusst vollzogen. Auf dieser Stufe macht sich der Einzelne mit der makrobiotischen Ernährungsweise vertraut, er lernt die Nahrungsmittel im Rahmen von Yin und Yang zu klassifizieren und die makrobiotische Kochkunst kennen. Für Georges Ohsawa ist die Makrobiotik, „der Weg

zur größten Anpassungsfähigkeit an die Natur“.¹⁹ Hier lernt der Einzelne, wie er sich physisch durch die Ernährung an die momentanen Umstände anpassen kann.²⁰

Wenn dann die Überzeugung reift, dass die Prinzipien und Gesetze der *Ordnung des Universums* das Geschehen dieser Welt beschreiben, kann ein Leben begonnen werden, das sich an dieser Weltsicht orientiert und nicht mehr ausschließlich an den eigenen Vorlieben, Vorstellungen und Verhaltensmustern. Dann beginnt eine zweite Etappe: Die *Ordnung des Universums* wird zu einem Spiegel, in dem der Einzelne sich, seine Denk- und Verhaltensmuster wie auch seine Essgewohnheiten dauerhaft reflektiert.

Hier wird die Auseinandersetzung und der Kampf mit tiefliegenden Prägungen und Konditionierungen aufgenommen. Rückschläge können zu bestimmten Zeiten, an gewissen Stellen die Regel sein, so dass nur eine wirksame Einstellung die Überzeugung und die Sicherheit vermitteln kann, dass der Weg der richtige ist. Dazu gehört Klarheit.

Mit Klarheit zu beurteilen heißt, im Rahmen der *Ordnung des Universums* die momentanen Gegebenheiten zu untersuchen. So wird ein Vorteil in dem Bewusstsein wahrgenommen, dass damit auch ein Nachteil verbunden ist. Ist dies den Einzelnen zur Gewohnheit geworden, sind sie sich auch der langfristigen Vorteile bewusst, wenn sie sich heute Schwierigkeiten stellen, sie akzeptieren und sich im Alltag mit ihnen auseinander setzen. Denn sie wissen um die langfristigen Nachteile, wenn sie es heute unterlassen. Damit gibt an dieser Stelle nicht länger das Ego unangefochten den Ton an.

So entsteht eine wirksame innere Einstellung zur eigenverantwortlichen Gestaltung des eigenen Lebens. Der Einzelne handelt dann im Bewusstsein der mit seinen Entscheidungen verbundenen Vor- und Nachteile. Das nimmt seinem Bemühen jedweden künstlichen, moralischen oder aufgesetzten Charakter, denn das eigene Tun wird als das erkannt, was es ist: Eigenverantwortliches Handeln, um sich seine Freiheit – vor allem seine Gestaltungsfreiheit – zu bewahren und die Falle zu vermeiden, die mit der Neigung zu Bequemlichkeit und Vergnügen verbunden ist.

Auf diese Weise entwickelt sich der Einzelne und beginnt, sich aus den Fängen der Gegensätze zu befreien. Schrittweise wird die Form des Vorgehens innere Gestalt: Yang im Inneren und Yin im Äußeren beginnen sich herauszubilden. Gleichzeitig bleibt er sich des *Vivere parvo* bewusst und misst immer wieder seinen Lebensstil daran. Wenn sich Yang im Inneren und Yin im Äußeren in seiner psycho-physischen Konstitution herauszubilden beginnen, kann er verstärkt Georges Ohsawas Direktive folgen.

¹⁹ Dieses Zitat von Georges Ohsawa wurde dem Buch Jacques Mittlers *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le XXI^{ème} siècle* (dt.: *Das Prinzip des Ewigen Friedens. Eine Logik für das 21. Jahrhundert*), 1992, S. 284 entnommen. Als Quelle wird die Revue *Lettre du Tenryu*, Heft Nr.10, angegeben.

²⁰ Den Einzelnen diese Kenntnisse zu vermitteln ist ein weiterer Teil des unabdingbaren Grundunterrichts.

Das folgende Beispiel soll eine praktische Vorstellung von dem Potential vermitteln, das mit der „*universellen, kosmischen und elektronischen Konstitution*“ einhergeht. Dabei geht es um die Erfahrungen des Franzosen Jacques Lusseyran während der Besetzung von Paris durch die Truppen des Dritten Reichs.

Jacques Lusseyran gründet im Alter von 17 Jahren zusammen mit Freunden die Widerstandsgruppe *Les Volontaires de la Liberté*, die Freiwilligen der Freiheit. Ihre Lebensumstände zwingen sie dazu, unbewusst nach der Maxime des Vivere parvo zu leben. Die Transformation der psycho-physischen Konstitution geschieht hier nicht willentlich, es sind außergewöhnliche Anforderungen, die sie in Gang setzen, ein hohes Maß an Aktivität, Mangel in Form von Hunger und Kälte sowie Verfolgung und Gefahr. In seinem Buch *Das wiedergefundene Licht* beschreibt er diese Erfahrungen und die ersten 22 Jahre seines Lebens.

Der Dreh

Jacques Lusseyran wird im Jahr 1924 in Paris geboren. Im Alter von sieben Jahren erblindet er vollständig bei einem Schulunfall, als er umgestoßen wird und das Gestell seiner Sicherheitsbrille seine Augen zerstört. Seine Mutter erlernt die Braille-Schrift und bringt sie ihm bei. Mit großem Engagement gelingt es seinen Eltern, dass er gegen erheblichen Widerstand der Schulbehörden bei seinen Klassenkameraden auf der kommunalen Schule bleiben kann. Er bekommt einen Sondertisch und eine Blindenschreibmaschine. Jacques ist begabt, er hat einen starken Willen und Eltern, die ihn vorbehaltlos unterstützen. Er wird Klassenbesten.

Im Jahr 1941 macht er im besetzten Paris das Abitur und gründet zusammen mit einigen Freunden die *Volontaires de la Liberté*, deren Kopf er wird. Ihm obliegt die Auswahl der Mitarbeiter, bei ihm laufen die Fäden zusammen, er hat den Überblick. Jacques Lusseyran schreibt:

Seitdem wir an der Résistance teilnahmen, waren unsere geistigen Fähigkeiten gewachsen. Alle Arten von dunklen Problemen hatten sich erhellt. Unser aller Gedächtnis hatte sich unerhört geübt. (...) Georges hatte recht, wenn er diesen Zustand den „Gnadenzustand“ nannte. Ich spürte meinerseits, dass mein Bewusstsein mit dem Bewusstsein von Hunderten anderer in Verbindung getreten war und mit deren Leiden und Hoffnungen wuchs. Diese Eingebungen waren alltäglich; ich ertappte mich dabei, dass ich Sachen wusste, die man mir nicht gesagt hatte, dass ich, wenn ich morgens aufwachte, eine drin-

gende und für mich völlig neue Absicht verspürte, die, wie ich drei Stunden später entdeckte, zwei oder zehn Kameraden auch hatten. Der Geist der Résistance war geboren.²¹

Ab dem Herbst 1941 besucht er die *Première Supérieure*, eine Eliteschule Frankreichs. Etwa 40 Studenten pro Klasse, alle in hartem Wettbewerb. Die Arbeit – eine Art Fließbandproduktion von Kenntnissen – war enorm. Dreißig Unterrichtsstunden in der Woche, um in zwei Jahren das gesamte Latein, das gesamte Griechisch, die gesamte französische Literatur, die gesamte Philosophie, die gesamte Geschichte der Antike und die Weltgeschichte vom Jahr 1715 an bis in unsere Zeit zu vermitteln. Zwei Jahre musste er dieses höllische Tempo durchhalten. Er schreibt:

In meinem Tagesablauf wechselten Studium und Aktion in geradezu erschreckendem Rhythmus. Von vier bis sieben Uhr morgens ackerte ich mich in doppeltem, verdreifachtem Tempo durch die Bücher. Von acht bis zwölf Uhr hörte ich die Vorlesungen, machte Notizen wie ein Besessener und versuchte den Stoff in dem Maße zu verdauen, wie er anfiel. Von zwei bis vier Uhr war ich nochmals in der Schule. Um vier Uhr begann die Résistance.

Wanderungen durch Paris nach im voraus festgelegten Routen, was die Sicherheit erhöhen sollte, Treffen, Gutachten, Entscheidungen, Diskussionen, Befehle, Bangigkeit, Ansporn für Unentschlossene, Kontrolle einer Basisgruppe, Ermahnungen an jene, die die Résistance für einen Kriminalroman hielten, kühles Blut bewahren, Beratungen über die Artikel des Bulletins, Siebung der Nachrichten, Zeitverlust mit der Verabredung von Zusammenkünften, die weder brieflich – wegen der Zensur – noch telefonisch – wegen der Abhörvorrichtungen – erledigt werden konnten. Jetzt war es schon elf Uhr abends, und zweifellos machte ich nur wegen der Sperrstunde Schluss.

Als ich schließlich in meinem Zimmer allein war, vertiefte ich mich wieder in meine Arbeit, lernte und lernte, bis meine Finger über den Braille-Seiten steif wurden. Da mein Interesse für das Leben, mein Vertrauen ins Leben grenzenlos war, schienen mir die Dinge bei der zehnten Begegnung genauso groß wie bei der ersten. Und das gab mir den Schwung, der mich unempfindlich machte gegen die Müdigkeit, die mittlerweile recht schlechte Ernährung und sogar gegen die Kälte.²²

Die Winter der Besatzungszeit waren eisig. Da die gesamte französische Kohle nach Deutschland ging, gab es in Paris nichts mehr zum Heizen. Im Haus der Lusseyran brannte ein einziger Ofen, und da er sich absondern musste, hatte er so gut wie nichts von ihm.²³

²¹ Jacques Lusseyran: *Das wiedergefundene Licht. Die Autobiographie eines Menschen, den seine Blindheit sehen lehrte*. Klett-Cotta im Ullstein Verlag, 1986, Frankfurt a.M., S.166.

²² Ibid., S.177.

²³ Ibid., S. 177-178.

In seinen Räumen laufen die Fäden der Widerstandsgruppe zusammen, deren illegal produzierte und verteilte Zeitung eine Auflage von 100 000 Exemplaren erreicht, im Juli 1943 sogar 250 000. Jacques Lusseyran ist in dieser Zeit ungeheuer aktiv, er läuft sehr viel. Er schreibt:

Um die kleinen physischen Missvergnügen – eben jene, die von der geistigen Überanstrengung herrührten – zu vergessen, genügte ein Fußmarsch von fünfundzwanzig Kilometern, wie ich ihn sonntags mit Jean unternahm. Abends war man erschlagen. Am nächsten Tag stand man um fünf Uhr auf, und es war der erste Tag der Welt. Die Quelle meiner Kräfte versiegte nie. Je länger ich nachts arbeitete, desto besser schlief ich hernach. Je mehr ich aufnahm, desto leichter fiel es mir, aufzunehmen. Mein Gedächtnis ließ mich nie im Stich. Für alles schaffte es Platz: für die tausendundfünfzig Pariser Telefonnummern, die ich für meine Résistance-Arbeit brauchte und die ich ihm 1942 anvertraut hatte, um nichts schriftlich festhalten zu müssen, für das Leibnizsche Monadensystem, für die türkische Geschichte des 19. Jahrhunderts oder für jene fünfzehn Seiten Ciceronischer Briefe auf Latein. Statt einzuschumpfen, wenn neue Fakten anfielen und bewältigt werden mussten, dehnte es sich ganz einfach aus. Mein Geist – das war eine Welt in Expansion....²⁴

Seine Leistungen in jener Zeit erklärt er damit, dass er noch nicht die Härte eines Mannes hatte, er sei elastisch wie ein Kind gewesen. Er führt dazu aus:

Es ist bezeichnend, dass ich in diesem Jahr fast nie „Ich denke, ich will, ich glaube“ sagte. Da war immer jemand anderes, der mit mir glaubte, an meiner Stelle dachte. Meist war es Jean, doch manchmal auch Georges, François, Denis, Simone, Philippe, Catherine, Frédéric. Ich kannte nicht einen, nicht eine, die das nicht nur bereitwillig zugegeben, sondern mit ihrem ganzen Ich bejaht hätte. Gerade diese Bruderschaft war das Schönste an der Résistance. Doch „Bruderschaft“ drückt die Sache schlecht aus: wir waren eine große, geteilte Seele.

Die Vorstellungskraft war von uns allen äußerst beansprucht.²⁵ Wenn man der Gefahr so nahe ist, wird man dafür empfänglich. Es ist nicht wahr, dass man sich nicht mehr wehrt. Man wehrt sich weniger. Aber die Vorstellungskraft erklärt nicht alles. Wir waren ungefähr zwanzig, die, mit offenem Herzen miteinander verflochten, einander gegenseitig beschützend, in einem so geschlossenen und ständigen Kreislauf gemeinsamer Hoffnungen lebten, dass sich schließlich eine Öffnung in unsere Haut bohrte und aus uns allen eine – eine einzige – Person machten. (...)

Ich musste mich bei François, Georges oder Denis nicht mehr, wie man gewöhnlich tut, fragen: „Wo sind sie wohl in diesem Augenblick?“ oder „Welcher Meinung wären sie in diesem Fall?“ Ich hatte sie vollständig bei mir, selbst wenn ich gerade ein Buch las oder

²⁴ Ibid., S.175.

²⁵ Im französischen Original heißt es: « *L'imagination, chez nous tous, était sollicitée violemment.* » Dies wird in der deutschen Übersetzung unzureichend mit: „Die Phantasie war bei uns allen stark ausgeprägt.“ wiedergegeben.

am Concours für die Normale teilnahm. Das ging übrigens immer leichter, weil sie immer weniger Ballast mit sich trugen. Von Philippe abgesehen, der eine Familie hatte, hatte ich keinen Freund, der noch etwas zu verlieren gehabt hätte. Bis auf das Leben hatten sie buchstäblich auf alles verzichtet. Resultat: sie hatten alle Leichtfertigkeit abgetan, es gab für sie keines dieser kleinen, unnützen „Nebenhers“ mehr, welche die Menschen gewöhnlich so fade machten.

Georges war kein Heiliger geworden: er war noch immer ein schrecklicher Schürzenjäger. Doch hatte er die Eigenschaften eines Messers angenommen. Sein Körper war infolge seiner Magerkeit wie eine Klinge. Seine von Natur aus näselnde Stimmen schnitt jetzt die Sätze ab: man konnte es förmlich sehen. Er ging nie mehr ziellos von einem Platz zum anderen: er folgte schnurstracks seiner Linie, seiner Spannung. Und so drang er durch alles hindurch. Stand er nicht kürzlich nach Beginn der Sperrstunde (er hatte sich verspätet) einer deutschen Patrouille gegenüber? Er konnte seine Anwesenheit durch nichts rechtfertigen. Er war reif fürs Loch. Zudem war er in jener Nacht bewaffnet (eine echte 7.65er) – *„ein Risiko, das unser Job mit sich bringt“*, wie er sagte. Nun, das Messer funktionierte! Er ging durch die Patrouille, ohne nach rechts oder links oder rückwärts zu blicken, ohne seine Schritte zu verlangsamen oder zu beschleunigen, sogar ohne seine Hand nach seiner Waffe auszustrecken, ohne daran zu denken, was er damit tat (dafür verbürgte er sich am nächsten Tag), und verblüfft ließen ihn die Deutschen laufen. Georges folgerte: *„Wenn du deinen Dreh durchhältst, bist du unberührbar. So wahr Gott lebt.“*²⁶

Welch' ein Dreh! Doch worin besteht der Dreh? Was macht ihn aus?

Die *Volontaires de la Liberté* haben Entbehrungen zu ertragen, sie frieren, haben Hunger und häufig nur das Notwendige und das nicht immer. Sie sind vielfältigen Gefahren ausgesetzt, sie werden verfolgt und können verraten oder denunziert werden, wenn sie nicht aufpassen. Die Anforderungen zwingen sie, alles Belastende und Überflüssige hinter sich zu lassen. Wie Georges Körper sind ihre Körper leicht, unbeschwert durch ein zu viel an Gewicht oder Essen. Ihre Lebensumstände transformieren nicht nur ihre Körper, sondern ihre gesamte psycho-physische Konstitution.

In ihrem Inneren bildet sich ein Kern aus, das Yang im Inneren wird stark und befähigt sie, ungeheuer aktiv zu sein und zielstrebig in einer der Supraleitung vergleichbaren Weise unmittelbar zu handeln. In dieser Verfasstheit handelt der Einzelne intuitiv, er ist frei von dem Spiel der Benennung der Phänomene, mit dem die Welt der gedanklichen Vorstellung in Gang gesetzt und unterhalten wird. Nur dort existiert die Idee von einem Ich, das ihn hemmen wird angesichts einer lebensbedrohenden Gefahr. So kann George ungestört von Gedanken und Vorstellungen der eigenen Spannung folgen und durch alles hindurch dringen. *„Wenn du deinen Dreh durchhältst, bist du unberührbar.“* Welch' ein Dreh! Die *Volontaires de la Liberté* leben unbewusst nach der Maxime des Vi-

²⁶ Ibid., S.218-219.

vere parvo, das zusammen mit reichlich Aktivität für Georges Ohsawa der Schlüssel ist für eine Konstitution, die im Äußeren nachgiebig, geschmeidig, großzügig und liebevoll ist und im Inneren widerstandsfähig, beharrlich, stark und fest.

So stark wie das Yang im Inneren ist, ist nach der *Ordnung des Universums* auch das Yin im Äußeren. Innen und außen bilden eine Polarität, der Vergrößerung eines Pols folgt auch der andere, um ein dynamisches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Das Yin im Äußeren zeigt sich in der Geschmeidigkeit, sich immer neu auf Veränderungen einzustellen und sich an die momentanen Umstände anpassen zu können, es zeigt sich in Eingebungen, in einer verstärkten Vorstellungskraft, in einem weiten Geist, der offen für die Gedanken anderer ist und die Zeichen sehen vermag, um so angemessen in der jeweiligen Situation reagieren zu können. Es ist das Yin im Äußeren, das den Geist weit und empfänglich macht, auch für subtile Wahrnehmungen. Im Umgang mit anderen drückt sich Yin im Äußeren in einer offenen, freundlichen und großzügigen Haltung aus.

Bereits zu Beginn ihres Engagements ändert sich die geistige Verfassung der *Volontaires de la Liberté* und ihre geistigen Fähigkeiten erweitern sich. Alles, was verdunkelt und einschränkt ist, hellt sich auf. Ihr Gedächtnis verbessert sich und ihr Geist wird empfänglicher und offener für die Schwingungen in Raum und Zeit, für Eingebungen und die Gedanken anderer. Ihre Auffassungsgabe und ihre Aufnahmefähigkeit verbessern und verfeinern sich. Jacques Lusseyran Gedächtnis nimmt alles auf. Es hat genügend Platz dafür und lässt ihn nicht im Stich. Er erlebt seinen Geist als eine Welt in Expansion. Auch das Wesen ihrer Freundschaft verändert sich. Sie erleben sich als eine mit offenem Herzen miteinander verflochtene Brüderschaft, ja sogar als eine große geteilte Seele als hätten sie die Grenzen ihres Körpers und die Beschränkungen ihres Geistes überwunden. In dieser Weise zeigt sich bei den *Volontaires de la Liberté* das Yin im Äußeren.

Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet auch geistige Stärke verbunden mit geistiger Geschmeidigkeit. In dieser Verfasstheit können sich die Einzelnen, aber auch Gruppen und Korporationen weiter entwickeln. Song-Tses Maxime ist demnach auch eine wirkungsvolle Strategie.²⁷ Das Universum und das Leben, vom EINEN erschaffen, bezeugen dies eindrucksvoll. Jacques Lusseyran schreibt nach dem Krieg:

Der Krieg ist ein schmutziges Geschäft, auf welche Weise er auch geführt wird. Doch ich wünschte, die Menschen finden ein Mittel, um im Frieden so zu sein, wie es meine Freunde in diesem Krieg waren!²⁸

²⁷ Song-Tses Maxime in ihrer Gesamtheit ist zusammen mit einem Kommentar von Georges Ohsawa im Anhang zu finden.

²⁸ Ibid., S.220. Im französischen Original heißt es: « *Mais alors, que les hommes trouvent un moyen, dans la paix, d'être comme l'étaient mes amis dans cette guerre.* » Dies wird in der deutschen Übersetzung unzureichend mit: „Doch ich wünschte, die Menschen brächten es fertig, wenigstens im Frie-

Das Zauberwort heißt Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Die *Volontaires de la Liberté* lebten unbewusst das Vivere parvo und waren enorm aktiv. Nach Georges Ohsawa ist das der Schlüssel für eine Konstitution gemäß der Maxime von Song-Tse. Diese befähigte sie, sich an die Gegebenheiten anzupassen und die gestellten Herausforderungen zu bewältigen. Zusammen mit einem Verständnis der Gesetze des Universums ist diese Konstitution die Grundlage, um alchemistisch Schwierigkeiten in ein Mittel zur eigenen Entwicklung umzuwandeln.

Auf den Dreh kommen, ihn durchhalten und dann assimilierend zu seiner eigenen Natur zu machen: Das ist hier der Weg.

Die Bedeutung eines hohen Ziels

Die Erfahrungen der *Volontaires de la Liberté* verdeutlichen die Bedeutung eines hohen Ziels. Sie nahmen in ihrer Zeit Tatbestände wahr, deren Billigung nur mit dem Preis, die eigene Integrität und Selbstachtung zu verlieren, zu bezahlen war. Dieser Preis war ihnen zu hoch. Sie reagierten selbstlos und schlossen sich zusammen, um Freiheit, Menschlichkeit und Würde zu verteidigen. Dieses noble Ziel einte sie und gab ihnen immer wieder die Kraft, sich zu behaupten. Am Schluss gab ihnen nicht nur die Geschichte recht, vor allem hatten sie etwas bewahrt, was ihnen kostbarer war als das eigene Leben: ihre Integrität.

Seit dem Widerstand der *Volontaires de la Liberté* in den 1940er Jahren hat sich Rad der Geschichte weiter gedreht. Doch auch heute gilt, was damals den Unterschied ausmachte: Wer sich angesichts seiner Lebensrealität das dem Dreh innewohnende Potenzial erschließen will, braucht ein hohes Ziel.

Wer heute empfänglich für die Zeichen der Zeit und zugleich integer ist, wird darauf achten, mit seinem Verhalten nicht zu den unterschiedlichen Facetten von Ausbeutung beizutragen, sei es die des Menschen, der Tiere, der Erde und ihrer Ressourcen. Für solche Menschen wird die individuelle Freiheit untrennbar damit verbunden sein, für sich und die eigenen Handlungen verantwortlich zu sein. Sie werden sich der Bedeutung der Gleichwertigkeit der Menschen bewusst sein und deshalb die Würde und die Integrität des anderen achten. Aus diesem Grund werden sie ihren Konsum wie auch den von ihnen verursachten Ausstoß an Treibhausgasen einschränken und einen Lebensstil anstreben, der sich an dem Anteil ausrichtet, der bei weltweit fairem Teilen und nachhaltigem Wirtschaften dem Einzelnen zustehen würde.

den so zu sein, wie meine Freunde in diesem Krieg waren!"

Heute, im Jahr 2022, setzen sich die Einzelnen ein hohes Ziel, wenn sie einen solchen Lebensstil anstreben. Sich auf den eigenen Anteil zu beschränken heißt, nicht auf Kosten anderer zu leben. Ein solcher Lebensstil ist der Ausdruck des *Vivere parvo*. Hier antizipieren die Einzelnen die Schwierigkeiten von morgen, indem sie sich darin üben, alles Überflüssige abzulegen.

Für diejenigen, die sich den heutigen Herausforderungen stellen, bietet die *Ordnung des Universums* einen verlässlichen, praktisch anwendbaren Kompass. Allein guter Wille wird nicht genügen, noch ein wie auch immer geartetes, diffuses Engagement für eine andere Welt. Ein Kompass ist unverzichtbar, denn die Praxis muss immer wieder theoretisch reflektiert werden.

Auf dem Weg durch unbekanntes Gebiet bietet die *Ordnung des Universums* das nötige theoretische Rüstzeug. Hier kann das Erreichte bedacht und geprüft werden, um das Gewonnene zu erkennen und zu stabilisieren, auch im Vergleich mit den Erfahrungen der *Volontaires de la Liberté*. Hier können Schwachstellen oder etwaige Fehlentwicklungen frühzeitig ausgemacht und gegebenenfalls nachjustiert werden. Zudem vermittelt die *Ordnung des Universums* eine wirksame Einstellung. So bleiben die Einzelnen bei Verlustsituationen nicht einseitig bei den Verlusten stehen, sondern suchen das Ergänzende, um derart Nachteiliges als Mittel der eigenen Entwicklung zu nutzen. Auf diese Weise transformieren sie Nachteile in Vorteile.

Große Herausforderungen waren in der Geschichte der Menschheit der Auslöser großer Entwicklungen. *Je größer die Vorderseite, je größer die Rückseite*. Enorme Schwierigkeiten eröffnen gleichzeitig Räume für neue Ansätze. Um diese einzigartige Möglichkeit zu nutzen, ist ein präzises Verständnis der Gegebenheiten unabdingbar. Dazu ein weiterer Blick auf die Erfahrung der Gruppe um Jacques Lusseyran.

Ein enormer Druck, also ein starkes, einwirkendes Yang, wirkt sich extrem einschränkend aus, doch erzeugt er gleichzeitig, wie sich eindrucksvoll bei den *Volontaires de la Liberté* zeigt, ein ebenso starkes Yin. So kann selbst aus einem unsäglich begrenzten Dasein eine Öffnung entstehen, die den Zugang zum Schrankenlosen ermöglicht und das Bewusstsein des Menschen erweitert. Durch diesen Zugang kann das Allumfassende hereinbrechen. Dann findet der Einzelne in einer unwirtlichen Welt eine Heimat in sich selbst und lebt geeint in der Ganzheit des Seins, nicht nur einzeln, sondern als eine zur Gemeinschaft verbundene Vielheit. Den Zugang zu diesem Bereich eröffneten sich die *Volontaires de la Liberté*.

Doch ebenso kann sich das starke Yin als Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit und Tod äußern. Was den Unterschied ausmacht ist – wie die *Volontaires de la Liberté* zeigen – das Engagement für ein hohes Ziel. Entscheidend ist, ob der Einzelne sich vorbehaltlos öffnen will. Verschließt er sich vor den anstehenden Anforderungen, wird er die heute aus historischer Notwendigkeit anstehenden Entwicklungen nicht vollziehen können.

Anhang

Song-Tses Leitlinie als Ganzes

In ihrer Gesamtheit lautet Song-Tses Maxime:

Was fest und dennoch nachgiebig ist, wird sich entwickeln,
Was schwach und tätig ist, wird berühmt,
Was schwach und nachgiebig ist, wird alles verlieren,
Was fest und aktiv ist, wird ohne Ausnahme unterliegen.

Georges Ohsawa gibt dazu die folgende Erläuterung: „Was Yin (nachgiebig) in seiner Erscheinung ist und Yang (stark) im Grunde seines Wesens, wird sich unendlich entwickeln. Was schwach (Yin) im Grunde seines Wesens ist, aber tätig und energisch sich nach außen zeigt, gewinnt Ansehen. Was nach außen geschmeidig erscheint, aber im Grunde schwach ist, wird alles verlieren. Was energisch und tätig ist in seiner Erscheinung und hart im Grunde seines Wesens, wird früher oder später unterliegen, ohne Ausnahme.“²⁹

Ein Beispiel für den zweiten Fall sind heute Manager, Banker, Politiker, die sich ohne innere Festigkeit einer herrschenden Doktrin wie dem Kapitalismus oder dem Neoliberalismus verschreiben und deren Prinzipien und Dogmen mit aller Kraft bis hin zur Skrupellosigkeit durchsetzen. Sie sind im Inneren schwach, im Äußeren hart und unbarmherzig. Als weiteres Beispiel kann Deutschland während der NS-Zeit dienen. Während des Dritten Reichs kompensiert es seine innere Schwäche mit einer Ideologie, die über alle zivilen und christlichen Moralvorstellungen hinweg bis zum eigenen Untergang durchgesetzt wird. Auch danach bleibt das Land innen schwach. Die Bundesrepublik setzt auf wirtschaftlichen Erfolg, vor allem auf Export. Hier zeigt sich das Yang im Äußeren. Doch aktuell wandelt sich die äußere Stärke in Schwäche. Allein eine Verfasstheit mit Yang im Inneren und Yin nach außen birgt in sich das Potenzial zur Entwicklung. Sie erlaubt es zusammen mit einem Verständnis der *Ordnung des Universums*, Schwierigkeiten und Nachteiliges zur Weiterentwicklung nutzen zu können.

Copyright: Edition Zenon, Karlsruhe

Version 1.1

Im Juli 2025

²⁹ Georges Ohsawa: *Jacques et Miti en Occident* (dt.: *Jacques und Miti im Okzident*). Edition Vrin, Paris, Seite 68.