

DR. ECKHART ZINZIUS

Ein verwegenes Leben und sein zureichender Grund

Einführung

Der Japaner Georges Ohsawa ist der Begründer der modernen Makrobiotik und eine der herausragenden Persönlichkeiten des zwanzigsten Jahrhunderts. Dennoch ist er ein *Namenloser* fast überall in der weiten Welt. Die Naturkostbewegung und der Übergang zu biologischen Anbaumethoden in Europa und den USA sind zu einem erheblichen Teil ihm zu verdanken. Über vierzig Jahre lang bemühte er sich unermüdlich, die moderne Makrobiotik vor allem in Japan, Europa und Amerika zu verbreiten. Er war gleichzeitig Schriftsteller, Vortragender, Heiler, Geschäftsmann, Philosoph und gesellschaftlicher Aktivist. Eine solche Aufzählung vermag jedoch nicht, den Charakter seiner Aktivitäten und seines Wirkens angemessen wiederzugeben. Sind seine Ausführung zu Nahrung und Gesundheit die Schwerpunkte seiner Lehre, so ist ihr Fundament spiritueller und philosophischer Natur. In den sieben Prinzipien und zwölf Gesetzen dessen, was er als die *Ordnung des Universums* bezeichnet, drückt sich seine Vorstellung vom Ursprung und Wesen des Universums aus. Damit vermittelt er auf eine dem *westlichen* Denken zugängliche Weise die klassische chinesische Sicht des Universums, wie sie beispielsweise dem *I-Ging* und dem Taoismus zu Eigen sind. Sein erklärtes Ziel war es, dem Westen dieses Weltverständnis nahe zu bringen und so den ersten Schritt zur Entwicklung einer neuen, vereinenden und harmonischen Weltkultur zu tun. Er hoffte, mit seinem philosophischen System „den intellektuellen und praktischen Grundstein für diese neue Weltkultur zu legen.“¹

Die *Ordnung des Universums* soll dem Menschen zu einem freien, glücklichen, gesunden Leben in Harmonie mit dem Universum verhelfen. Sie vermittelt ihm eine umfassende Orientierung durch ein verlässliches theoretisches Verständnis, das allein durch Überprüfung und Umsetzung in der Praxis seinen vollen Wert erhält. Mit der *Ordnung des Universums* können bewusst Ungleichgewichte ausgeglichen, Nachteiliges in Vorteilhaftes verwandelt und zukünftige Situationen antizipiert werden. Wer diese Wissenschaft versteht ist ein Experte, wer sie umfassend assimiliert ist mehr als ein Meister. Es geht nicht um Wissensanhäufung, sondern um an sich die Entwicklungen zu vollziehen, die im Menschsein angelegt sind und heute nötiger denn je zu verwirklichen sind.

Georges Ohsawas verwegenes Leben ist ohne seine Lehre nicht zu verstehen. Es steht beispielhaft für die Möglichkeiten, die den Menschen erwachsen, die sich sich mit den Gesetzen und Prinzipien der *Ordnung des Universums* auseinandersetzen, sich und ihre Lebensführung darin spiegeln, aus ihren Fehlern lernen und schließlich die Gesetze und Prinzipien assimilieren. Georges Ohsawa nahm alle Schwierigkeiten an, er verdrängte

¹Ronald Ernst Koetzsch: *Georges Ohsawa and the Religious Tradition of Japan* (dt.: *Georges Ohsawa und die religiöse Tradition Japans*). Dissertation, Harvard University, 1981. Die deutsche Fassung wurde von der Zeitschrift *Das Grosse Leben* veröffentlicht. Zitat: Heft 48, Seite 29.

nicht und beschönigte nicht. Der Enthusiasmus und die Energie, über die er verfügte, waren grenzenlos, es wird gesagt, dass er selbst in den schrecklichsten Situationen nicht seinen Elan und Humor verlor. Er lebte in vollständigem Vertrauen in seine Lehre. Der zureichende Grund für den Wagemut und Unbedingtheit liegt in seiner Lehre. Sein Leben zeigt, dass große Schwierigkeiten der Antrieb zu ungeahnten Entwicklungen sein können und in uns allen Potenziale schlummern, die darauf warten, erschlossen zu werden.

Nach der Schilderung Ohsawas Lebens werde ich die *Ordnung des Universums* erläutern. Aus der Gegenüberstellung des westlichen und fernöstlichen Weltverständnisses lassen sich Rückschlüsse auf Wissenschaft und Denkweise ziehen, die es ermöglichen, unsere Wissenschaft, unsere Art zu denken und die aktuelle Ausrichtung der Menschheit zu hinterfragen. Dabei wird die *Ordnung des Universums* auf Herz und Nieren überprüft, um Ihnen zu einem ersten, unabhängigen Urteil zu verhelfen.

Bei dieser Gegenüberstellung zeigen sich schwerwiegende Grenzen und Mängel der westlichen Wissenschaften. Dies ist umso besorgniserregender, als derzeit weltweit unter Wissenschaft westliche Wissenschaft verstanden und in einer Form von *Monokultur* betrieben wird. Die Menschheit befindet sich in der größten Krise ihrer Geschichte und in einer geistigen und spirituellen Sackgasse – und Wissenschaft ist heute ein Teil des Problems. Doch gerade jetzt, da es gilt, enorme Schwierigkeiten zu bewältigen, ist begründete und erprobte Wissenschaft unverzichtbar: Die Menschheit braucht Wissenschaft, der sie vertrauen kann.

Ich möchte durch meine Erläuterungen verdeutlichen, dass eine westlich geprägte Wissenschaft der Menschheit nicht die benötigte Orientierung bietet, um die vor ihr liegenden Herausforderungen zu bewältigen. Die damit verbundene Orientierungslosigkeit äußert sich gegenwärtig in hektischen, reaktiven und planlosen Aktionismus. Die *Ordnung des Universums* vermittelt hingegen ein umfassendes Weltverständnis, mit dem eine dringend nötige Orientierung einher geht. Sie vereint die endliche mit der unendlichen Welt und führt die beiden Dimensionen menschlichen Erkenntnisstrebens – das nach innen wie das nach außen Gerichtete – zusammen. Das ist der zweite Schwerpunkt dieses Texts.

Im letzten Teil geht es um Entwicklung, um Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Diese Konstitution bedeutet Stabilität und Widerstandsfähigkeit im Inneren, gepaart mit Flexibilität, Nachgiebigkeit und Geschmeidigkeit im Kontakt mit dem Äußeren. Yang im Inneren und Yin im Äußeren steht für ein dynamisches Gleichgewicht. Georges Ohsawa schreibt: „Wer Yin (nachgiebig) in seiner Erscheinung ist und Yang (stark) im Grunde seines Wesens, wird sich endlos entwickeln.“²

²Georges Ohsawa: *Jacques et Miti en Occident*. (dt.: *Jack und Mitie im Okzident*), Librairie Philosophique J.

Der Weg des Yang im Inneren und Yin im Äußeren wird auch der friedlich-evolutionäre Weg genannt. Wie ich im ersten Band *Empört Euch nicht länger, lebt friedlich-evolutionär!* aus einer westlichen Perspektive darlege ist er eine Antwort auf grundlegende Schlüsselfragen, vor denen die Menschheit heute steht. In diesem Sinn ergibt er sich geschichtlich aus einer zwingenden Notwendigkeit. Auf den folgenden Seiten zeigen sich weitere Facetten, die den friedlich-evolutionären Weg aus fernöstlicher Sicht begründen: Auf diese Weise die kommenden Herausforderungen anzugehen, heißt, wie das Universum selbst zu handeln, denn Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist ein das Universum konstituierendes Strukturelement. Es wird auf das Gestaltungsprinzip zurückgegriffen, auf dem die Erschaffung des Kosmos, des Lebens und der Menschen durch das *Wirkende* beruht. Dieses Verständnis zu vermitteln und darzulegen, was Yang im Inneren und Yin im Äußeren konkret bedeutet, ist der dritte Schwerpunkt dieser Schrift.

Ich danke Bettina Leinauer für ihre Hilfe. Der Titel dieser Schrift geht auf eine ihrer Bemerkungen zurück. Außerdem danke ich Philippe Schweitzer für die vielen hilfreichen und wertvollen Gespräche über Georges Ohsawa und die *Ordnung des Universums*. Carmen Beckenbach danke ich für die Hilfe bei der Gestaltung dieses Textes und Patrick Hilss für die grafische Darstellung der Spirale des Lebens.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Inhaltsverzeichnis	4
Teil 1: Eine kurze Biographie Georges Ohsawas	6
Kindheit, Jugend und Entwicklung	6
Kindheit und Jugend	6
Entwicklung	9
Im Zeichen des Krieges	14
Die Vorkriegszeit	15
Der Krieg	19
Die Nachkriegszeit	22
Lima Ohsawa	25
Die Weltreise eines mittellosen Samurai	26
Über Indien zu Albert Schweitzer	26
Wieder in Paris	31
Die letzten Jahre	32
Georges Ohsawa in stroboskopischem Licht	36
Teil 2: Georges Ohsawas Weltsicht	41
Die <i>Ordnung des Universums</i>	42
Der erste fundamentale Unterschied: Die Natur von Gegensätzen	45
Die fernöstliche Sicht: Polarität	47
Der Umgang mit Schwierigkeiten	52
Der zweite fundamentale Unterschied: Dynamik	53
Muster des Wandels in den sieben Prinzipien	54
Muster des Wandels im <i>Einzigen Prinzip der fernöstlichen Philosophie</i>	55
Erster Einschub: Wie das EINE ausgleichend wirkt	61
Zweiter Einschub: Einseitiges Verhalten	63
Erstes Beispiel: Krankheit	64
Zweites Beispiel: Die egozentrierte Rationalität	65
Vor dem größten Intelligenztest in der Geschichte der Menschheit	68
Der dritte fundamentale Unterschied: Die vertikale Dimension	71
Das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt	71
Die fernöstliche Antwort	73
Und der Westen?	75
Transzendenz	77
Der vierte fundamentale Unterschied: Die Lehre von Yin und Yang	78
Yin und Yang	79
Klassifizieren im Rahmen von Yin und Yang	81
Intuitives Erkennen	85
Der fünfte fundamentale Unterschied: Identität	86

Zum Umgang mit der <i>Ordnung des Universums</i>	87
Ein Beispiel: Hunger und Sättigung	88
Makrobiotik	90
Sein Leben eigenverantwortlich gestalten	94
Georges Ohsawas Kosmologie und Kosmogonie	97
Expansionsströme und Spiralen	98
Die logarithmische Spirale der <i>Ordnung des Universums</i>	100
Ein seltsames Geschöpf auf der finalen Stufe des Lebens	106
Um den Weg wissen	111
Den Weg gehen	112
Teil 3: Yang im Inneren und Yin im Äußeren	119
Die drei fernöstlichen Pfeiler	119
Der friedlich-evolutionäre Weg	121
Die psycho-physische Konstitution	123
Beim menschlichen Miteinander	127
In der sozialen Verfasstheit	132
Auf der spirituellen Ebene	135
Einheit in der Vielfalt	137
Ausblick	138
Anhang: Die Grundwerte	140
Ihre politische und soziale Bedeutung	140
Ihre transzendente Dimension	142

Teil 1: Eine kurze Biographie Georges Ohsawas

Kindheit, Jugend und Entwicklung

Kindheit und Jugend

Heute kennt die Welt Nyoiti Sakurazawa unter dem Namen Georges Ohsawa. Als Nyoiti im Jahr 1893 in einem Vorort von Kyoto als erstes Kind einer Samurai-Familie geboren wird, steht Japan mitten in einer Zeit epochaler Umbrüche. 26 Jahre zuvor hatte die Meiji-Restauration das alte Feudalsystem Japans abgeschafft, das Land geöffnet und alle Kräfte mobilisiert, um den technischen Vorsprung des Westens aufzuholen. Dieser nationale Kraftakt ließ viele ländliche Gegenden verarmen, zahllose Samurai wurden arbeitslos und auch Nyoitis Eltern sahen sich veranlasst, aus der Präfektur Wakayama nach Kyoto zu ziehen. Unmittelbar nach Ankunft seiner Eltern erblickte er dort das Licht der Welt.³

Sein Vater, ein ausgewiesener Kenner der Kunst des Säbels, Kendo genannt, findet eine Anstellung als Polizeioffizier, doch sein Gehalt ist gering und er ist empfänglich für die Verlockungen des städtischen Lebens. Auch wenn Setsuko, Nyoitis Mutter, zu arbeiten beginnt, kann die Familie sich nicht angemessen ernähren. Nyoiti ist ein schwächliches Kind und steht in seinem ersten Lebensjahr mehrfach kurz vor dem Tod.

Das Leben der Familie ist schwierig, der Vater verliert seine Stellung und die beiden Töchter des Ehepaares sterben kurz nach ihrer Geburt. Im Jahr 1897 wird ein zweiter Sohn, Kenji, geboren. Setsuko nimmt eine Heimarbeit an und flicht Kimonogürtel, wann immer sie die Zeit dafür findet. Gleichzeitig bildet sie sich zur Krankenschwester und Hebamme aus.

³Zur Darstellung des Lebens von Georges Ohsawa wurde vor allem auf das Buch Ronald Koetzsch, *Clim Yoshimis Biographie und autobiographische Bemerkungen von Georges Ohsawa* zurückgegriffen. Daneben erwies sich das Buch Jacques Mittlers als hilfreich.

Ronald E. Koetzsch: *Georges Ohsawa and the Japanese religious tradition. A study of the live and thought of the founder of macrobiotics.* (dt. *Georges Ohsawa und die religiöse Tradition Japans. Eine Studie über das Leben und Denken des Gründers der Makrobiotik*). Diese Dissertation wurde dem *Committee on the Study of Religion* der Harvard Universität am 1. April 1981 vorgelegt. Die deutsche Fassung wurde von der makrobiotischen Zeitschrift *Das Grosse Leben* in den Heften 48 bis 63 veröffentlicht. Die Zitate von Ronald Koetzsch sind dieser Vorlage entnommen.

Clim Yoshimi: *Une vie de rêve et de poésie* (dt. *Ein Leben wie Traum und Poesie*). Erschienen in der *Revue Ignoramus*, Paris, Nr. 32 bis 44. Die mir vorliegende Fassung wurde von der elsässischen, makrobiotischen Assoziation *Terre et Partage* ihren Mitgliedern zur Verfügung gestellt.

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. Es ist kein Verlag angegeben. Das mir vorliegende Buch ist das 472. einer auf 500 Exemplare beschränkten Auflage. In diesem Buch stellt Jacques Mittler die im Französischen zugänglichen Bemerkungen Georges Ohsawas nach sachlichen Gesichtspunkten zusammen.

Trotz ihrer Armut sind sich die Eltern ihres Erbes als Samurai bewusst. Zu Hause wird Wert auf strenge Disziplin gelegt. So wird Nyoiti dazu angehalten, sich als Sohn eines Samurai mit angemessener Würde zu benehmen. Im Jahr 1899 verlässt der Vater die Familie und zieht zu seiner Geliebten. Die beiden Jungen besitzen häufig keine Schuhe, Strümpfe und Mäntel, selbst mitten im Winter. Dann erkrankt die Mutter an Lungentuberkulose, einer zu jener Zeit in Japan sehr verbreiteten und gewöhnlich unheilbaren Krankheit. Über Monate hinweg ist sie bettlägerig. Jeden Morgen, so heißt es, geht sie in den Garten und vergräbt Blut und Schleim, den Auswurf der Nacht. An ihrem Totenbett bricht Nyoiti in Tränen aus. Im Sinne der stoischen Geisteshaltung der Samurai wirft sie ihm vor, ein „*Yowamushi*“, eine Heulsuse, zu sein. Sie sagt ihm: „*Du wirst umfangreiche Studien unternehmen und ein Gelehrter werden.*“ Setsuko stirbt im Alter von 31 Jahren. Nyoiti ist damals zehn Jahre alt.

Seine Jugend beginnt, eine Zeit „*ohne Familie*“, wie er später sagen wird. Zunächst zieht der Vater mit seiner Geliebten, der zukünftigen Stiefmutter, im Haus ein. Clim Yoshimi charakterisiert diese Frau als „*harte und erbarmungslose Rabenmutter*“. Kurze Zeit später wird Nyoiti einem buddhistischen Tempel als Novize anheim gegeben. Er wird mit den Sutras und der Gottesdienstordnung so vertraut, dass er zehn Jahre später in der Handelsmarine aufgefordert wird, die Gottesdienste auf See abzuhalten.

Nach dieser Klosterzeit nimmt ihn die Familie eines Schulfreundes auf. Den Vater seines Freunds, ein mit Tee handelnder Großhändler, wird er Onkel nennen, dessen Ehefrau Tante, und ihnen während seines ganzen Lebens eine große Dankbarkeit entgegenbringen. Mit den Angestellten des Geschäfts teilt er einen Saal; er liest häufig bis spät in den Abend. In der Schule ist er ein hervorragender Schüler, der auch in der Poesie, in der von ihm geliebten Literatur und beim Theater glänzt.

Er träumt davon, das Gymnasium zu besuchen und danach Literaturwissenschaft zu studieren. Als eine Entscheidung zu fällen ist, versucht sein Vater besorgt, ihn von einem praktischeren Studiengang zu überzeugen, damit er schnell seinen eigenen Lebensunterhalt bestreiten kann. Bitter enttäuscht meldet sich Nyoiti in Kyoto an einer Höheren Wirtschaftsschule an; dafür wird ihm der Vater das nötige Schulgeld leihen. Er ist zu arm, um die Schulbücher zu erwerben und muss die nötigen Texte von Klassenkameraden ausleihen, um sie dann per Hand abzuschreiben oder während der Ferien zu studieren. Trotz dieser Schwierigkeiten ist er erfolgreich.

Als Nyoiti achtzehn Jahre alt ist, stirbt auch sein jüngerer Bruder an Tuberkulose. Kurze Zeit später fängt auch er an, Blut zu husten. Die Ärzte stellen eine Darm- und Lungentuberkulose in fortgeschrittenem Stadium fest und räumen ihm nur geringe Überlebenschancen ein. Die Behandlungen fruchten nichts; sowohl die klassische japanische Medizin wie auch die westliche Medizin geben ihn als unheilbar auf. In dieser Zeit ist er davon überzeugt, keine 22 Jahre alt zu werden, und eine Welle der

Verzweiflung überwältigt ihn. Er schreibt Gedichte, die in der Zeitschrift *Subaru* (dt. *Die Plejaden*) veröffentlicht werden. Die Herausgeberin, Akiko Yoshano, ist bei der Lektüre seiner Gedichte überzeugt, dass der Verfasser eine Frau ist. Nyoiti war, „so scheint es, äußerst Yin zu dieser Zeit“, bemerkt Clim Yoshimi.⁴

Im Jahr 1912 entdeckt er in einer Buchhandlung ein Buch des Arztes Dr. Sagen Ishizuka mit dem Titel *Shokumotsu Yojoho*, auf Deutsch *Eine Methode zur Erhaltung des Lebens durch die Nahrung*. Dieser damalige Bestseller enthält in populärer Form die Erkenntnisse, zu denen der Autor nach einer dreißigjährigen Forschungstätigkeit gelangt war. Vor allem die Ergebnisse seiner biochemischen Studien über das physiologische Natrium-Kalium-Gleichgewicht und sein Ruf als Arzt sprachen die Öffentlichkeit an. Ronald Koetzsch schreibt:

Ishizuka war 1895 aus dem Armeedienst ausgeschieden und hatte in Tokio eine private Arztpraxis eröffnet. Mit der Veröffentlichung seiner Bücher, vor allem des *Yojoho*, zog er viel Aufmerksamkeit auf sich. Er wurde als ein Arzt bekannt, der mit fast an ein Wunder grenzender Macht hinsichtlich Diagnose und Heilung in der Lage war, mit Ernährung auch Patienten zu heilen, die von der konventionellen Medizin seiner Zeit als hoffnungslose Fälle aufgegeben worden waren. Die Kranken kamen in Scharen zu ihm, und Ishizuka musste sich auf hundert Konsultationen pro Tag beschränken. Jeder erhielt eine Diagnose und eine schriftliche Verschreibung der Nahrungsmittel, die er essen und die er weglassen sollte. Ishizuka vermied alle Medikamente und chirurgische Eingriffe und verwendete in erster Linie traditionelle japanische Nahrungsmittel für seine Heilungen. An „Dr. Daikonrettich, Tokio“ oder „Dr. Misosuppe“ oder „Dr. Anti-Doktor“ adressierte Briefe erreichten ihn aus dem ganzen Land.⁵

Die Methode von Ishizuka Sagen bestand aus einer Ernährung aus Vollkornreis zusammen mit vegetarischen Produkten (Gemüse, Hülsenfrüchte, Algen, Früchte, Kürbisse etc.) und tierischen Nahrungsmitteln (kleine Fische, Geflügel). Diese wurden so ausgewählt, dass sie das Natrium-Kalium-Gleichgewicht wieder herstellten. Ishizuka Sagen vertrat die Ansicht,

dass fast alle ansteckenden und degenerativen Erkrankungen durch den Verzicht auf Fleisch, Zucker, weißen Reis, weißes Mehl und andere denaturierten Nahrungsmittel der

⁴Nach der fernöstlichen Weltansicht können alle Phänomene im Rahmen von Yin und Yang eingeordnet werden. Dabei steht Yang für das zentripetale Prinzip, Yin für das zentrifugale. Im Kontext dieses Zitats steht Yin für weiblich, empfänglich, intuitiv, kommunikativ und eher schwächlich im Gegensatz zu Yang, das hier für das Männliche, das Starke, für das eher in sich Verkapselte und Schweigsame steht. Weitere Einzelheiten und eine Klärung dieser Begriffe ist dem Abschnitt *Die Lehre von Yin und Yang* zu entnehmen.

⁵Ronald E. Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 51, S. 38.

modernen Zivilisation und die Befolgung einer traditionellen Ernährungsweise mit braunem Reis und anderem Vollkorngetreide, Miso-Suppe, gekochtem Gemüse, Seetang und Meeresalgen und anderen traditionellen Nahrungsmitteln zu heilen sei.⁶

Hier wendet sich Nyoitis Leben. Die Methode ist einfach und praktisch, so dass er sie sofort umzusetzen vermag. Bald verschwinden die Symptome; er beginnt, seine seit seiner Kindheit zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen. Eine große Freude erfüllt ihn. Dank der Behandlung von Dr. Sagen gesundet Nyoiti. Er sieht, dass er der einzige Überlebende der Tragödie seiner Familie ist und beschließt, den Rest seines Lebens dieser Medizin zu widmen. Er ist 19 Jahre alt.

Entwicklung

Im Jahr 1913 beendet Nyoiti die Höhere Wirtschaftsschule und zieht nach Kobe, einer knapp vierzig Kilometer von Kyoto entfernten Hafenstadt. Dort arbeitet er zunächst als Bürobote in einer Handelsfirma. Er nimmt an einem vom französischen Konsul veranstalteten Französischkurs teil und erhält auf dessen Vermittlung eine Stelle auf einem japanischen Handelsschiff, das Kriegsmaterial nach Großbritannien transportiert. Während Europa sich im Krieg befindet, befährt er ein Jahr lang die Meere: Über den Pazifik, den indischen Ozean und das Rote Meer durch den Suezkanal in das Mittelmeer und den Nordatlantik.

Zurück in Kobe wird er im Jahr 1915 Büroleiter bei einem Handelsunternehmen und zwei Jahre später Leiter der Zweigstelle einer auf den Export von Seide spezialisierten Tokioter Firma. Mit dieser Stelle sind in den nächsten sechs Jahren ausgedehnte Reisen verbunden, durch die er Südostasien, Teile von Europa und Nordamerika kennenlernt. In dieser Zeit beginnt sein Leben zwischen den Kulturen, zwischen Ost und West.⁷

Zum einen ist Georges Ohsawa ein vielgereister und erfolgreicher Mann – ein Mann von Welt, der von seinen Geschäftsreisen stets in der elegantesten westlichen Geschäftskleidung zurückkehrt. Einmal bringt er eine Mandoline mit nach Hause, lernt sie spielen und erfreut Freunde und Gäste mit seinen Darbietungen. Im Jahr 1920 kehrt er mit mehreren neu entwickelten technischen Geräten aus Frankreich zurück, darunter einer der ersten in Japan eingeführten Radiosender und -empfänger. Nachdem er die Vertriebsrechte von einer französischen Firma erworben hat, importiert er neue Low- und High-Speedkameras und die dafür erforderlichen Parabollinsen. Er entwickelt einen

⁶Michio Kushi mit Alex Jack: *Das Buch der Makrobiotik*. Verlag Bruno Martin, Südergellersen, 1987, S. 42.

⁷Von hier an wird der Name Georges Ohsawa benutzt, obwohl Nyoiti Sakurazawa sich erst in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts so nennen wird.

Schmalfilmprojektor, für den er ein Patent erhält. Sein starkes Interesse für die französische Dichtung und Literatur lässt ihn *Les Fleurs du Mal* von Charles Baudelaire übersetzen. Die Veröffentlichung im Jahr 1921 ist möglicherweise die erste japanische Übersetzung.

Ein Jahr darauf verweigert er eine von seinem Vater und seiner Stiefmutter arrangierte Heirat. Er vermählt sich in Kobe mit Eiko, einer in den USA geborenen Japanerin, die Englisch, Französisch und Japanisch spricht und hervorragend Schreibmaschine schreibt. Sie haben drei Kinder, ein Mädchen und zwei Jungen.

Andererseits bleibt er Ishizuka Sagen und dessen Bewegung *Shoku-yo Kai* treu. *Shoku-yo Kai*, die *Gesellschaft für das Heilen durch Nahrung*, war im Jahr 1908 gegründet worden und zählte Persönlichkeiten des politischen Lebens, der Finanzwelt und prominente Militärs zu ihren Mitgliedern. Ihr Ziel lag in der Verbreitung der Lehren Ishizukas. Georges Ohsawa benutzt sein Büro in Kobe für den Vertrieb von Nahrungsmitteln in Shoku-yo-Qualität und organisiert Zusammenkünfte und Vorträge. Er fängt an, Artikel für ihre Zeitschrift *Shoku-yo Zasshi* zu schreiben.

In dieser Zeit beschäftigt er sich mit den Klassikern der östlichen Philosophie. Bei den abendlichen Zusammenkünften in seiner Wohnung werden die Werke von Konfuzius und Lao-Tse studiert, aber auch das *I-Ging*, das Buch der Wandlungen, und die wichtigsten chinesischen und japanischen medizinischen Texte wie das *Buch des gelben Kaiser der klassischen Medizin (Nei Ching Huang Ti)*. Er sucht.

Im Jahr 1923 beschließt er, seine gesamte Zeit der *Shoku-yo*-Bewegung zu widmen. Er zieht nach Tokio und eröffnet ein Reisgeschäft. Die Zeit vor seinem Umzug ist in finanzieller Hinsicht sehr schwierig: Die Geschäfte mit der französischen Firma enden mit einem Bankrott und er verliert seine Stellung, als der Hauptsitz seiner Firma nach dem Erdbeben in Kanto nach Kobe verlegt wird. Seine Frau ist nicht an der *Shoku-yo*-Bewegung interessiert, sie leben zunächst getrennt in Tokio, ehe sie sich scheiden lassen. Er heiratet erneut und lässt sich erneut scheiden. In Tokio wird er schnell zu einer Leitfigur und zum Sprecher der *Shoku-yo*-Bewegung. Er schreibt, reist und hält Vorträge in deren Namen. Innerhalb von zwei Jahren wird er der Leiter der Organisation und der Herausgeber ihrer Zeitschrift.



Georges Ohsawa in den 1920er

In den Jahren 1927 und 1928 erscheinen drei Bücher von Georges Ohsawa, darunter eine Biographie über Ishizuka Sagen und das fünfbändige Werk *Shoku-yo Kogi Roku*, auf Deutsch *Vorträge zu Shoku-yo*. Dieses Werk enthält eine Erläuterung der Philosophie des Shoku-yo, detaillierte praktische Anweisungen zur Nahrungsauswahl und ihrer Zubereitung. Für jede Krankheit gibt es eine Beschreibung der Symptome, eine Analyse der Ernährungsweise, die zu dieser Krankheit führt, sowie eine Anleitung zu einer auf Ernährung beruhenden Heilweise.

In diesen Büchern wird deutlich, dass Georges Ohsawa über rein gesundheitliche Fragen hinausgehen wird. Es ist ihm klar, dass das Gleichgewicht zwischen Natrium- und Kalium-Salzen im menschlichen Körper der wichtigste Faktor für die Gesundheit ist. Für ihn ist der sich ergänzende Gegensatz dieser Elemente der Schlüssel, wie er später schreiben wird,

der das Geheimnis des Lebens enthüllt durch das para- und orthosympathische Nervensystem. Diese Gegensätze waren zu vereinheitlichen und es war jenes monistische⁸ Prinzip zu finden, das der Schöpfer dieser gegensätzlichen chemischen Elemente ist und sie ihren Zwecken gemäß kontrolliert.⁹

Dabei wird er entscheidend vom *I-Ging*, das Lao-Tse zu einigen seiner tiefsten Aphorismen anregte, beeinflusst. Das *I-Ging* ist ein Orakelbuch, doch weit wichtiger, ein Weisheitsbuch. Seit jeher wird dieses Buch als älteste Darlegung der chinesischen Sicht des Universums und seiner Gesetze angesehen. Nach diesem Weltverständnis sind in dem dauernden Wandel, dem alle Phänomene unterworfen sind, Muster zu erkennen, die unserem Universum zu Grunde liegen. Diese wurden nicht explizit dargestellt; das *I-Ging*, das Buch der Wandlungen, enthält sie in impliziter Form und die klassische Schulung

⁸Laut Brockhaus wird unter dem Monismus eine philosophische Lehre verstanden, welche die Vielheit der Phänomene der Welt auf ein einziges Prinzip zurückführt. Er kann als die philosophische oder philosophisch-religiöse Lehre von der Existenz eines einheitlichen Grundprinzips des Seins verstanden werden.

⁹Georges 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.

ging dahin, diese Muster intuitiv zu erfassen. Der zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts in China lebende Missionar Richard Wilhelm, dessen Übertragung des *I-Ging* in zahlreiche Sprachen übersetzt wurde, schreibt:

In den Gesprächen wird einmal erzählt, wie der Meister Kung an einem Fluss stand und sprach: „So fließt alles dahin wie dieser Fluss, ohne Aufhalten, Tag und Nacht.“ Damit ist der Gedanke der Wandlung ausgesprochen. Der Blick richtet sich für den, der die Wandlung erkannt hat, nicht mehr auf die vorüberfließenden Einzeldinge, sondern auf das unwandelbare ewige Gesetz, das in allem Wandel wirkt.¹⁰

Zu jener Zeit sieht Georges Ohsawa seine Aufgabe darin, dieses ewige, unwandelbare Gesetz herauszukristallisieren.

Im Jahr 1929 legt er seine Funktionen bei der *Shoku-yo* nieder. Er will nach Frankreich, das er zeitlebens glühend verehrt, um von dort aus die Philosophie und Praxis des *Shoku-yo* in der westlichen Welt zu verbreiten. Zu dieser Zeit ist er die führende Persönlichkeit der Bewegung und trägt die Verantwortung für mehrere wichtige Bereiche. Es ist für ihn eine schwierige Entscheidung: Seine dritte Ehe mit einer traditionellen japanischen Frau war kurz davor geschieden worden, er hat sowohl aus dieser Ehe als auch aus der vorhergehenden Kinder und ist zudem für den Unterhalt seines alternden Vaters verantwortlich.

Nachdem er seine Verpflichtungen geregelt hat, bleibt ihm gerade genug Geld für die Reise mit der transsibirischen Eisenbahn nach Paris. Nach seinen Angaben, so berichtet Clim Yoshimi, nimmt er folgende Nahrungsmittel für die Reise mit: 3,6 Liter vorgekochten und getrockneten Reis, 370 Gramm Tekka, 0,36 Liter Gomasio und 25 Gramm Sesamöl.¹¹ Vor seiner Abreise besucht er Freunde, die ihm dreißig Reisbällchen auf die 14.000 Kilometer lange und vierzehn Tage dauernde Reise mit der transsibirischen Eisenbahn mitgeben. Während der ersten Reiseweche stellen diese seine Hauptmahlzeit dar, vier täglich, aufgeteilt auf zwei Mahlzeiten. Als er am Gare du Nord in Paris ankommt, hat er noch 200 Yen, etwa 150 Euro. Er bleibt bis zum Jahr 1935 in Paris, oft in großer Armut lebend.

Er schreibt und versucht zu veröffentlichen, doch seine ersten Artikel lassen sich nicht verkaufen. Im ersten Sommer nimmt er eine Anstellung als Koch in einem internationalen Pfadfinderlager außerhalb von Paris an. Dort beginnt er, informell über Ernährung und Gesundheit zu unterrichten. Er heilt eine Schülerin, die unter einer Gelenkentzündung leidet, durch eine Änderung ihrer Ernährungsweise und die

¹⁰*I-Ging. Text und Materialien.* Übersetzt von Richard Wilhelm. Eugen-Diederichs Verlag München, 1990, S. 15.

¹¹Gomasio und Tekka sind Würzmittel und makrobiotische Spezifika. Gomasio besteht aus geröstetem und zermahlenem Sesam und Salz, Tekka wird aus Miso, Klettenwurzeln, Karotten, Lotuswurzeln und Sesamöl hergestellt.

äußerliche Anwendung von Kompressen. Er freundet sich mit einem Pariser Jurastudenten an. Als dieser unter einer nervösen Erschöpfung leidet und den Anforderungen der Prüfungsvorbereitungen nicht mehr gewachsen ist, verordnet Georges Ohsawa eine Ernährung nach den Prinzipien des *Shoku-yo* mit Getreide und Gemüse. Der junge Mann gesundet und schließt sein Studium erfolgreich ab. Doch der Versuch, anschließend die philosophischen Hintergründe und die mit diesen Ernährungsprinzipien verbundene Weltsicht zu erläutern, scheitert kläglich: Der Franzose versteht nichts.

Diese und ähnliche Erfahrungen lassen ihn erkennen, dass der abendländische Geist zu stark von seiner analytischen und rationalen Denkweise geprägt ist, um die intuitive und ganzheitliche Sicht des Ostens verstehen und übernehmen zu können. Sie zwingen ihn, sich mit dem Problem zu befassen, wie er seine Gedanken auf eine Weise darstellen kann, die für den Menschen der westlichen Welt verständlich ist. Er hat die westliche Denkweise auf ihre eigene Weise durch eine rationale, analytische Darstellung der philosophischen Prinzipien des Ostens anzusprechen. Nur dann, das wird ihm damals klar, kann er hoffen, verstanden zu werden.

Das Ergebnis ist sein erstes Buch in französischer Sprache, *Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science de l'Extrême Orient*, auf Deutsch *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens*. Es erscheint im Jahr 1931 bei Vrin, einem angesehenen Verleger philosophischer Werke. Die Entwicklung, die Georges Ohsawa an dieser Stelle vollzieht, beschreibt Ronald Koetzsch so:

Seit seinen ersten Schriften betont er die Überlegenheit der direkten, unmittelbaren, außerhalb der Logik liegenden Art und Weise des Verstehens gegenüber der rationalen, konzeptionellen Analyse. Im Aufbau und Ausdrucksweise seines Einzigen Prinzips ist allerdings eine Neigung zu Rationalität spürbar. Diesem liegt die Annahme zugrunde, dass die Welt nach bestimmten Gesetzen funktioniert und der menschliche Verstand diese Prinzipien erkennen kann und sie in verstehenden und steuernden Phänomenen anwenden könne. Dies wird durch Georges Ohsawas Ausflüge in die Naturwissenschaft und später in die Alchemie bestätigt. Einerseits ist dies teilweise auf den Einfluss des neo-konfuzianischen Rationalismus zurückzuführen und andererseits auf den Wunsch, der analytischen Denkweise des Westens gerecht zu werden. Als Ohsawa sich beispielsweise mit dem Verständnis der chemischen Elemente quälte, fastete er und aß nur Vollkornreis, um seine intuitiven Fähigkeiten zu schärfen. Es wird gesagt, dass ihm die Lösung dann in einem Geistesblitz kam.¹²

In diesem Buch legt er die im *I-Ging* implizit enthaltenen Prinzipien des Wandels und des Universums explizit dar und nennt sie *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens*, kurz das *Einzige Prinzip*. Später, während seines Besuchs

¹²Ronald E. Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 62, S. 33-34.

bei Albert Schweitzer im Jahr 1956 wird er dazu bemerken, dass die Entdeckung von Ishizuka Sagen

eine ausschließlich biochemische Interpretation des Einzigen Prinzips, das mehr als vier-tausend Jahre alt ist, [war]. Ich habe seine Entdeckung ein Stück weiter entwickelt, von der biochemischen, medizinischen Theorie bis hin zum Einzigen Prinzip der unendlichen Freiheit, des ewigen Glücks und der absoluten Gerechtigkeit mit Hilfe der universellen Logik, die jedermann verständlich ist.¹³

Sein Buch und auch das folgende *Buch der Blumen* haben Erfolg. Sie machen ihn bekannt; er findet Zugang zu den elitären intellektuellen Kreisen von Paris. Zum ersten Mal genießt er eine gewisse finanzielle Sicherheit.

Im Zeichen des Krieges

Im Jahr 1932 beschließt Georges Ohsawa Japan zu besuchen. Der zunehmende Militarismus und eine sich verbreitende Intoleranz in seinem Heimatland erschrecken ihn. Seine in Paris gewonnenen Erfahrungen bei der Vermittlung der ganzheitlichen Sicht des Universums haben ihm gezeigt, wie schwierig das Verständnis zwischen Ost und West ist. So wie es dem Okzident nicht gelingt, das *Einzige Prinzip* mit seiner dialektischen und dynamischen Logik zu erfassen, so beruht nach seiner Meinung Japans Politik auf einer völligen Unkenntnis der westlichen Art zu denken. Er sieht sich als Vermittler und Dolmetscher zwischen Ost und West, der nun versucht, in seinem Heimatland den Lauf der Dinge zu beeinflussen.

Seine Rückreise in der vierten Klasse eines Passagierdampfers dauert vierzig Tage. Zurück in Japan bemüht er sich um Kontakte zu einflussreichen Persönlichkeiten. Er stattet dem Verteidigungsministerium wie auch dem Hauptquartier des Generalstabs einen Besuch ab und hält Vorträge vor Studenten einer Militärakademie, um ein realistisches Bild der westlichen Welt zu vermitteln. Wenn der Westen nicht besser verstanden wird, ist für ihn ein Krieg, in dem Japan unterliegen wird, unvermeidlich. Seine Botschaft ist eindeutig. Die Politik des Staates müsse grundlegend geändert werden und das auf Gewalt und Militär beruhende Vorgehen von einer ideologisch geprägten, friedfertigen Politik abgelöst werden. So würde man dem wahren Geist Japans gerecht; Japan wäre dann der „*eigentliche Sieger*“.¹⁴

Seine gesammelten Reden werden als Buch veröffentlicht. Trotz der darin enthaltenen, eindringlichen Warnungen wird das Buch vom Verteidigungsministerium als

¹³Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*. Ohsawa Zentrale, Düsseldorf, S. 26.

¹⁴Ronald E. Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 53, S. 38.

nutzbringend und patriotisch eingestuft. 30.000 Exemplare werden bestellt und unter Offizieren verteilt. Doch rechtsgerichtete Kreise sehen sich durch seine Aktivitäten und Aussagen provoziert. Sie bedrohen ihn und üben nach einem Vortrag einen Anschlag auf ihn aus.

Er kehrt nach Frankreich zurück und verfasst dort mit Soulié de Morant das Buch *Akupunktur und die Chinesische Medizin*. Das Buch gilt heute als Klassiker, es ist möglicherweise die erste Darstellung der Akupunktur und der Moxabustion im Westen.¹⁵

Als sich die politische Situation in Japan weiter verschlechtert und ultranationale wie auch militaristische Gruppen verstärkt die Regierung und das öffentliche Leben beeinflussen, beschließt er Ende 1935, nach Japan zurückzukehren, um Militarismus und Expansionismus aufzuhalten.

Die Vorkriegszeit

Um dieses Ziel zu erreichen, will Georges Ohsawa aus *Shoku-yo* eine nationale Bewegung machen. Er ist davon überzeugt, dass die japanische Bevölkerung auf diesem Weg körperliche und psychische Gesundheit wie auch emotionales Wohlbefinden erlangen kann. Zusammen mit der damit verbundenen spirituellen Entwicklung könne dann der Aggressivität und der Verblendung der militaristischen Kreise Einhalt geboten werden: Japan wäre in der Lage, seinen Traum von einer vereinten, friedlichen Welt mit gewaltfreien, ideologischen Mitteln umzusetzen.

Zunächst belebt er *Shoku-yo-Kai*, die wieder einmal in ihren Aktivitäten nachgelassen hatte. Das Geld für seine Pläne kommt aus seinen geschäftlichen Aktivitäten. Aus Frankreich hat er einen exklusiven Vertrag zur Herstellung eines Mini-Flugzeugs, der Erfindung eines gewissen Henry Minié, mitgebracht. Er bringt einiges an Kapital auf und organisiert die Produktion durch ein bestehendes Unternehmen. Im Februar des folgenden Jahrs gelingt es ihm, etwa 20 dieser „Himmelslaus“ genannten Flugzeuge herstellen zu lassen. Trotz eines sensationellen Erfolgs wird die Produktion der Himmelslaus eingestellt, da die Produktionskapazitäten im Vorfeld des sich anbahnenden chinesisch-japanischen Konflikts zur Herstellung von Militärflugzeugen benötigt werden. Doch zieht er einen beträchtlichen Gewinn aus diesem Geschäft.¹⁶

Danach widmet er seine gesamte Zeit der *Shoku-yo-Kai*. Er lernt seine Frau Lima kennen,

¹⁵Laut Wikipedia verglimmen bei der Moxabustion kleine Mengen von getrockneten, feinen Beifußfasern (Moxa) auf oder über bestimmten Therapiepunkten.

¹⁶Diese Darstellung geht auf Clim Yoshimi zurück.

mit der er bis zum Ende seines Lebens zusammenbleiben wird. Sein persönliches Vermögen steckt er in den Bau eines dreistöckigen Gebäudes im Bezirk Muromachi in Tokio. Daraus wird die Landeszentrale der *Soku-yo-Kai* mit Bildungseinrichtungen, Verlag und Lebensmittelverkauf. Im obersten Stockwerk entsteht das „*Mizuho*“-Krankenhaus. Dort werden Patienten nach den Richtlinien des *Shoku-yo* mit Hilfe von Nahrungsmitteln und einfachen äußerlichen Anwendungen behandelt. Zwanzig Büroangestellte, zwanzig Personen in der medizinischen Abteilung und zehn Mitarbeiter im Laden und Lager arbeiten in der Landeszentrale. Täglich kommen mehr als 300 Besucher, so dass die Eingangshalle und der Wartesaal stets voller Menschen sind.

In kurzer Zeit wird Georges Ohsawa zum Direktor der Organisation, ist als Chefredakteur für die Veröffentlichungen zuständig und spielt im Krankenhaus die führende Rolle. Einen großen Teil seiner Zeit verbringt er mit gesundheitlichen Einzelberatungen. Ronald Koetzsch schreibt:

Offenbar waren sein Engagement und seine Energie bei der Arbeit fast unerschöpflich. Ohsawa beschäftigte drei Sekretärinnen mit seiner Korrespondenz und den Krankenblättern. Er reiste viel, hielt im ganzen Land Vorträge und gab Beratungen. Er reiste auch nach Taiwan und die Mandschurei. Und während dieser ganzen Zeit hörte Ohsawa nie auf, ungeheure Mengen an Literatur zu produzieren. Vieles davon schrieb er in der Bahn, in Hotelzimmern oder auf Bahnhöfen, immer zwischen Vorträgen und Konferenzen.¹⁷

Die *Shoku-yo Kai* erholt sich schnell. Im Jahr 1938 wird ein erster nationaler Kongress abgehalten. Zu dieser Zeit umfasst die Bewegung etwa 2500 Mitglieder; während *Shoku-yo Zasshi* über etwa 10.000 Abonnenten verfügt. Ohsawa verfasst eine Broschüre mit dem Titel *Kenko Techo*, ein populäres „*Gesundheitshandbuch*“. Es enthält die Richtlinien des *Shoku-yo* zum Erhalt der Gesundheit und konnte als eine Art Tagebuch benutzt werden, in dem das tägliche Verhalten vor dem Hintergrund dieser Prinzipien festgehalten wurde. Dieses Büchlein sollte an alle Japaner verteilt werden.

In diesen Jahren stellt die landesweite Übernahme der Philosophie und Praxis des *Shoku-yo* den Kernpunkt seiner Ideen dar. Dadurch könne Japan sich völlig regenerieren. Diese Tatsache würde schnell weltweit bekannt werden, die anderen Länder würden sich veranlasst sehen, dieselben Maßnahmen in Übereinstimmung mit ihrer eigenen Umwelt zu ergreifen. Auf diese Weise könnten alle Staaten gesunden. Nachdem Japan Aspekte der westlichen Zivilisation aufgenommen hatte und dem Land eine Kultursynthese gelungen war, würden dann die Völker der westlichen Welt das Wissen des Fernen Ostens um Nahrung, Gesundheit und Heilung annehmen und an ihre Verhältnisse anpassen. So würde die Basis für eine friedliche Weltgemeinschaft entstehen.

¹⁷Ronald E. Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 54, S. 40.

Diese Hoffnung spiegelt sich in der Beschreibung der Ziele des *Shoku-yo-Kai* wieder. In dem Buch *Shokumotsu ni yoru Kenko to Kofuko*, auf Deutsch *Durch die Nahrung zu Gesundheit und Glück*, stellt er sie wie folgt zusammen:

1. Die Verwirklichung körperlicher Gesundheit; die Heilung vorliegender und die Verhütung zukünftiger Krankheiten.
2. Die Verwirklichung spiritueller Gesundheit; die Entwicklung eines Gefühls des Eins-Sein mit allen Phänomenen und mit dem ewigen Absoluten; die Verwirklichung eines unerschütterlichen geistigen und spirituellen Friedens.
3. Die Verbreitung des Wissens und der Mittel, mit denen diese körperliche und spirituelle Gesundheit für alle Menschen an jedem Ort realisierbar wird. Dadurch werde eine friedliche Welt geschaffen.¹⁸

Er besteht auf der Feststellung, Krankenhäuser und Ärzte seien ein Zeichen für die Krankheit einer Nation und nicht für deren Gesundheit. Impfungen senkten das allgemeine gesundheitliche Niveau der Bevölkerung und führten zu einem Anstieg chronischer Krankheiten. Die Werbung der Regierung für den Verzehr von Vitaminen, Lebertran, Fleisch und anderem beruhe auf einer fremden und für Japan unpassenden westlichen Ernährung. Diese trage zur körperlichen, geistigen und spirituellen Degeneration der Bevölkerung bei.

Auch die Wirtschafts- und Landwirtschaftspolitik des Landes müsse grundlegend verändert werden. Für ihn ist die Umwandlung von Reisanbaugebieten zur Erzeugung von Obst und Tierfutter das Ergebnis einer profitorientierten kapitalistischen Wirtschaftsweise. Als Folge davon müsse die Bevölkerung importierten Reis essen, der nicht im Einklang mit der heimischen Umwelt stehe. Das trage zum Verfall des Landes bei.

Er betont, Japan könne die sich verstärkende Krise nur überstehen, wenn die Gesundheit und Vitalität der Bevölkerung wiederhergestellt würden. Dazu sind für ihn folgende Maßnahmen notwendig:

Die Regierung solle sich für eine nationale, für Japaner geeignete Ernährung einsetzen, da das Wohlergehen des Staates von der körperlichen und geistigen Gesundheit jedes Einzelnen abhängig sei.

Die Landwirtschaft solle wie in früheren Zeiten auf Methoden des ökologischen Landbaus zurückgreifen; von der Verwendung chemischer Düngemittel und von Nahrungsmittelzusätzen solle abgeraten und Gesetze zur Förderung und Verwendung reiner, traditioneller Nahrungsmittel erlassen werden.

Die Regierung solle die allopathische Medizin der westlichen Welt schrittweise aus Japan verbannen und sich für eine auf der traditionellen Ernährung und überlieferten medizinischen Praktiken beruhenden, vorbeugenden natürlichen Medizin einsetzen.¹⁹

¹⁸Ibid., S. 44.

¹⁹Ibid., S. 42.

Im Jahr 1939 wird sein Buch *Eine neue Heilmethode durch die Ernährung* ein Bestseller und erreicht beinahe eine 600. Auflage.

Doch die Ausweitung der Aktivitäten der Shoku-yo stoßen innerhalb der Bewegung auf Kritik. Einige seiner Mitstreiter sind mit den neuen Aktivitäten nicht einverstanden, andere mit seinen kritischen politischen Ansichten, dritte mit seinem autokratischen und gelegentlich recht schroffen Führungsstil: Unter seiner Führung werden selbst die Ärzte des Krankenhauses häufig zu reinen Angestellten. Dieser Konflikt spitzt sich im Spätjahr 1939 zu und er wird durch den Vorstand zum Rücktritt aufgefordert. Mit einer breiten Schlagzeile im *Shoku-yo Zasshi*: „Sayonara“, „Auf Wiedersehen“, verabschiedet er sich von der Bewegung; in einem Artikel in dieser Zeitschrift schreibt er, wie Clim Yoshimi berichtet, selbstbewusst: „Niemand außer mir hat so viele Anstrengungen und so viel Zeit für die Gesellschaft aufgewendet wie ich.“

Nach seinem Weggang hält sich die Gesellschaft nicht einmal ein Jahr. Zu einem Spottpreis wird das Gebäude, in das er den Gewinn aus dem Himmelslaus-Geschäft gesteckt hatte, verkauft. Für ihn ist das Raub.

Georges Ohsawa beschließt, alle individuellen Beratungen einzustellen und sich ganz dem Aufbau einer Massenbewegung zu widmen. Er organisiert eine Sommeruniversität für Erwachsene und eine Gesundheitsschule für Kinder, *Kenko Gakuen* genannt. Diese Sommerlager wird er auch in den folgenden Jahren abhalten. Er weiß um die Bedeutung einer richtigen Einführung der Kinder in das *Shoku-yo* und wie wichtig ihre Schulung ist: Er sieht darin einen wichtigen Aspekt für die Regeneration des Landes. Deshalb nimmt er sich viel Zeit für die Ausarbeitung seiner Vorträge und Interventionen. Aus einem seiner Vorträge macht er ein Schauspiel mit dem Titel *Maho no Megane* (auf Deutsch: *Die Zauberbrille*), ein leichtes, verspieltes Stück, eine Art mythisches Märchen, das im Dezember des gleichen Jahres auch veröffentlicht wird.

In dieser Zeit – es ist das Jahr 1940 – verstärken sich die internationalen Spannungen weiter. Er sieht darin das Zeichen für eine bevorstehende, langandauernde Nahrungsmittelknappheit und empfiehlt seinen Anhängern, Reserven in großen Mengen anzulegen, besonders an Getreide und Salz. Wer diesem Ratschlag folgt, wird im Tausch gegen Salz die folgenden zehn Jahre ohne größere Versorgungsschwierigkeiten überstehen können.

Der Krieg

Als sich die Kriegsgefahr immer drohender über das Land legt, intensiviert Georges Ohsawa seine Bemühungen. Dank der Einflussmöglichkeiten des Generals Limuras, dem Direktor der Höheren Kriegsschule, hält er verschiedene Vorträge vor Offizieren.

Angesichts der unvermeidbaren menschlichen Verluste und der im Vergleich mit den Vereinigten Staaten beschränkten ökonomischen und industriellen Möglichkeiten besteht er darauf, den drohenden Krieg zu vermeiden. Er unterstreicht die Notwendigkeit, über Verhandlungen zu Lösungen zu kommen. Bei jedem dieser Vorträge muss er vor aggressiven und fanatischen Kriegsbefürwortern geschützt werden.

Im September 1940 verlegt Georges Ohsawa seinen Wohnsitz nach Ohtsu, eine Kleinstadt in der Nähe von Kyoto. Dort erwirbt er ein altes Restaurant und gründet ein Forschungs- und Vortragszentrum, *Muso Genri* genannt. Zur gleichen Zeit macht er erste Erfahrungen mit amtlicher Schikane. In einigen landesweit verbreiteten Zeitungen erscheinen Geschichten, in denen er als Betrüger auf dem Gebiet der Medizin, als Schwindler und Wüstling Frauen gegenüber dargestellt wird. Er wird verhaftet und verbringt anderthalb Wochen im Gefängnis. Dabei fastet er die ganze Zeit. Auch nach seiner Freilassung sieht er sich immer wieder langen Verhören durch die örtliche *Kenpeitai*, die Geheimpolizei, ausgesetzt.

Anfang 1941 erhält er die Genehmigung, die *Shoku-yo-Ernährung* in einem normalen Krankenhaus auszuprobieren. Einen Monat lang überwacht er in Tokio die Anwendung von *Shoku-yo-Heilmethoden* bei einer Gruppe von 23 Patienten. Die Medikamente werden abgesetzt, Infektionen und Wunden allein mit Salzwasser behandelt und die Kranken mit Vollkornreis und Gemüse ernährt. Jeden Tag kommt Georges Ohsawa zur Überprüfung vorbei und hält Vorträge über die *Shoku-yo-Ernährung* und Philosophie. In seinem Buch *Hitotsu no Hokoku*, auf Deutsch *Ein einzelner Bericht*, veröffentlicht er seine Ergebnisse. Danach waren deutliche Verbesserungen der körperlichen und geistigen Verfassung festzustellen und zwar in einem Maße, das unter normalen Umständen nicht zu erwarten gewesen wäre. Trotz dieses Erfolgs bleibt dieses Experiment ein Einzelfall. In dieser Zeit schreibt und publiziert er viel. Seine politische Meinung versteckt er hinter dem Einzigen Prinzip und der Ernährungslehre. In dem im März 1941 veröffentlichten Buch *An der Front des Kampfes um die Gesundheit* sagt er die Niederlage Japans und die Verurteilung der Verantwortlichen als Kriegsverbrecher voraus.

Als im Dezember der Krieg im Pazifik beginnt, fordert er erneut seine Anhänger auf, große Reserven an Reis und Salz anzulegen und Gemüse biologisch anzubauen. Die Schikanen der Militärbehörden nehmen zu wie auch die Aggressionen durch fanatische Extremisten. Zu Beginn des Jahres 1943 verlegt er seinen Wohnsitz in ein abgelegenes Bergdorf namens Hi no Maru auf der Hochebene von Myôkô. Die Adresse ist nur wenigen Vertrauten bekannt.

In dieser Zeit wird klar, dass das Kriegsglück sich gewendet hat. Getreide wird knapp, der Mangel an Lebensmitteln verstärkt sich, während die schweren amerikanischen B29-

Bomber Städte und Industrieanlagen bombardieren. Georges Ohsawa fällt es schwer, müßig herumzusitzen. Er ist frustriert und deprimiert über seine Zurückgezogenheit und Untätigkeit, denn er ist stets aktiv gewesen, sowohl als Geschäftsmann, Unternehmer und Reisender, aber auch als Schriftsteller und Denker. Er fasst einen mutigen, ja tollkühnen Plan und beschließt, in die Mandschurei zu reisen. Von dort will er zur russischen Grenze gelangen, um von dort nach Moskau zu gelangen. Er will die russische Regierung, die sich im Krieg zwischen Japan und den USA neutral verhält, zu einer Vermittlerrolle überreden. So fährt er im Dezember 1944 mit dem Schiff auf das Festland und dann mit der Bahn nach Harbin, der Hauptstadt der Mandschurei. Er kommt am Heiligabend an. Das Thermometer zeigt 50 Grad unter null an.

Am nächsten Morgen nimmt er Kontakt zu einem Freund namens Tamura im Bildungsministerium auf, der ihn von seinem Plan abzubringen versucht. Es sei zu gefährlich, die Erfolgsaussichten seien zu gering. Doch Georges Ohsawa besteht darauf. So besorgt Tamura widerstrebend Proviant, Kleidung und zwei Pferde für die Reise. Als beim Innenministerium ein Telegramm eingeht, mit dem seine Verhaftung angeordnet wird, schaltet sich Tamura ein und vernichtet es. Das Weitere schildert Ronald Koetzsch so:

Daraufhin versuchte Ohsawa, von einem General Doi, dem Inspektor der Region, die Erlaubnis zum Überschreiten der Grenze zu erhalten. Doi weigerte sich und postierte Wachen um Ohsawas Hotel, so dass diesem eine Flucht nicht möglich war. Ohsawa verließ das Hotel durch eine Geheimtür und machte sich auf den Weg zur russischen Botschaft. Er versuchte, dort einen Brief abzugeben, in dem er seinen Plan darlegte und um Hilfe bat. Er wurde von russischen Wachleuten geschlagen und ausführlich verhört. Als Ohsawa die Botschaft verließ, erwartete ihn die japanische Geheimpolizei vor dem Haus. Doi war entschlossen, Ohsawa durch ein Erschießungskommando zu liquidieren, aber Tamura setzte sich wieder für ihn ein. Ohsawa kehrte nach Japan zurück.

Dort angekommen erfuhr er, dass sein alter Freund, ein General Watanabe, zum Kommandeur der in der Mongolei stationierten Armee befördert worden war. Er beschloss, auf einem anderen Weg nach Russland zu reisen. Ende Januar 1945 rief er einige seiner Studenten in seiner Wohnung in Hi no Maru zu einem Abschiedsessen zusammen. Während des Essens wurde sein Haus von Polizei umstellt. Ohsawa wurde verhaftet und alle seine Bücher, Manuskripte und Briefe wurden konfisziert. Die nächsten fünf Monate verbrachte Ohsawa unter sehr schwierigen Bedingungen im Gefängnis.²⁰

Seine Haftbedingungen sind unerträglich. Im Inneren dieses verschneiten Gebäudes herrschen Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Er wird in einer eisigen und kümmerlichen Zelle untergebracht und beginnt zu fasten. Die Behörden befürchten, er könne im Gefängnis sterben und laden seine Frau vor. Von nun an bringt Lima ihm regelmäßig Essen. Ronald Koetzsch schreibt:

²⁰Ibid., Heft 56, S. 33-34.

Ohsawa wurde ununterbrochen misshandelt und verhört. Eine helle elektrische Lampe wurde direkt auf seine Augen gerichtet, und ihm wurde nicht erlaubt, diese zu schließen. Im März war er bereits stark geschwächt und am Leben verzweifelt. Er schrieb seinen Letzten Willen auf Französisch auf die Innenseite des Papiers, mit dem sein Essen eingepackt war: „Ich glaube, dass mein Leben seinem Ende entgegengeht. Ich überlasse es meinen Schülern, die Lehre vom Einzigem Prinzip zu verbreiten. Ich möchte, dass meine Frau Lima und meine Tochter Fumiko nach Paris geschickt werden.“

Am nächsten Tag wurde Ohsawa ausgemergelt, verkrüppelt und zu 80 Prozent blind aus dem Gefängnis getragen und in eine andere Einrichtung gebracht. Lima, die nicht von der Ortsveränderung informiert worden war, gelang es, Ohsawa ausfindig zu machen, und sie versorgte ihn während der nächsten Monate täglich mit Essen. Am 30. Juni wurde Ohsawa plötzlich unter der Bedingung entlassen, keine Klage wegen Verletzung der Bürgerrechte einzureichen und das Land nicht zu verlassen. Offenbar waren seine Schriften nun endlich gelesen worden, und die Behörden hatten erkannt, dass er ein Denker und nicht einfach nur ein Kriegsgegner und Japan-Feind war.

Kurz nach seiner Entlassung erfuhr Ohsawa, dass ein weiterer Freund und Unterstützer, Imura Izuru, zum Supervisor der Tokio-Abwehr ernannt worden war. Sofort begann er, einen Staatsstreich zur Beendigung des Krieges zu planen. Der erste Schritt sollte sein, die Unterstützung der Verteidigungstruppen zu gewinnen. Dann sollte die Hauptstadt erobert und eine neue Regierung, die den Krieg beenden würde, eingesetzt werden. Während der Coup Formen annahm, wurde Ohsawa wieder verhaftet. Bis Anfang September, als die amerikanischen Besatzungstruppen einmarschierten, war er praktisch von jeder Kommunikation abgeschnitten.²¹

Am 6. August 1945 wird die erste Atombombe in der Geschichte der Menschheit über Hiroshima und drei Tage später eine zweite über Nagasaki gezündet. Japan kapituliert. Der amerikanische General Douglas MacArthur übernimmt als oberster Befehlshaber die Macht und ordnet die Freilassung aller politischen Gefangenen an. Anfang September wird Georges Ohsawa endlich freigelassen. Seine kräftige Gestalt ist ausgezehrt, er kann kaum sehen und gehen. Sein achtmonatiger Gefängnisaufenthalt, die Unterbringung in einer unterirdischen, eiskalten Zelle ohne Licht, die äußerst dürftige Ernährung, geschmolzener Schnee als Getränk sowie die langen, folterähnlichen Vernehmungen haben ihn bis zum Äußersten erschöpft: Sein Gesicht ist aufgeschwollen, er ist beinahe blind und seine geschwächten Beine erlauben ihm nicht zu gehen. Er ist nun 52 Jahre alt.

Die Nachkriegszeit

Kurze Zeit nach seiner Freilassung nimmt Georges Ohsawa seine Aktivitäten wieder auf.

²¹Ibid., Heft 56, S. 34.

Er zieht nach Tokio, gründet dort eine neue Kooperative namens *Vivere Parvo* und im April 1946 das *Yokohama Labour College* für Jugendliche beiderlei Geschlechts. Rund dreißig Studenten wohnen zusammen mit den Ohsawas. Während des Tags arbeiten sie, abends und an den Wochenenden studieren sie zusammen mit ihm das *Einzigste Prinzip*, Fremdsprachen und wissenschaftliche Fragen. Zu diesen Kursen kommen rund hundert Externe hinzu. Sie teilen sich ein einfaches, aus Vollkornreis und einigen vegetarischen Ergänzungen zusammengesetztes Essen.

Im folgenden Jahr organisiert er Sommerlager für Kinder und Erwachsene und schließt sich der *Föderalistischen Weltbewegung* an. Diese Gruppierung war nach Kriegsende in den USA mit dem Ziel gegründet worden, eine Weltregierung mit einem Weltparlament und einem Präsidenten mit echten Befugnissen über die Mitgliedsstaaten zu schaffen. Ohsawas Wohnung wird zum japanischen Zentrum der Bewegung und er zu deren Sprecher. Er bringt alle zehn Tage eine Zeitschrift mit dem Titel *Sekai Seifu*, auf Deutsch *Weltregierung*, heraus, in der für die föderalistische Idee geworben wird. Zugleich legt er seine Ansichten über die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Tagesthemen dar. Seine Studenten verkaufen die Zeitschrift auf der Straße und in Bahnhöfen. Innerhalb eines Jahres ist die Auflage auf 9000 Exemplare gestiegen.

Sein Engagement für Demokratie, Sozialismus und Internationalismus beruht auf einer Voraussetzung. In *Heiwa to Jiyu no Genri*, auf Deutsch *Prinzip von Frieden und Freiheit*, schreibt er, Demokratie sei in den meisten Fällen lediglich die „Gewalt der Mehrheit“. In ihr spiele Hedonismus und Selbstsucht der Massen eine beherrschende Rolle und die gewählten Volksvertreter seien nur die Manifestation dieses niedrigen Niveaus menschlicher Entwicklung.

Demokratie und Sozialismus seien nichtig, wenn nicht gleichzeitig eine Revolutionierung der Nahrung und der Essgewohnheiten stattfinde. Die echte Demokratie beginne, wenn sowohl die Wähler als auch die Kandidaten über eine wahre körperliche und geistige Gesundheit verfügten. Dazu sei eine Ernährung in Harmonie mit der Natur und der Ordnung des Universums absolut unerlässlich. Wenn die Transformation der Gesellschaft nicht eine „biologische Revolution“ einschließe, in der jeder einzelne durch die richtige Ernährungs- und Lebensweise wirklich Gesundheit erreiche, seien alle anderen Reformen letztlich wertlos. Ebenso seien gemeinschaftliches Leben und echter Kollektivismus nur erfolgreich, wenn die Einzelpersonen, aus denen die Gemeinschaft besteht, ihr Eigeninteresse hinter sich gelassen hätten.²²

Im Jahr 1948 gründet er in Hiyoshi das Zentrum *Maison Ignoramus* und lebt dort mit rund 40 Schülern zusammen. Seine Schüler stehen um fünf Uhr auf, um halb sechs folgt

²²Ibid., Heft 57, S. 38.

eine Stunde Aikido, um sieben Uhr das Reinigen des Hauses und der benachbarten Straßen. Zwischen neun Uhr und zwölf Uhr folgt die tägliche Konferenz von Georges Ohsawa. Hier werden alle Arten von Themen, medizinische, soziale, pädagogische, ökonomische und religiöse, behandelt. Es gibt zwei Essen am Tag, mittags und abends. Die Mengen an Reis, der seit der Kriegszeit rationiert war, sind unzureichend für die jungen Leute. Aber es steht außer Frage, auf dem schwarzen Markt hinzuzukaufen.

Das den Willen stärkende Ideal dieser Schule lautet „*Hunger und Kälte*“. In dieser freien Schule sieht man regelmäßig Jugendliche, die fünf bis zehn Tage fasten oder der sogenannten Diät Nr. 7 folgen, bei der ausschließlich Getreide gegessen wird. Die Mehrzahl der Jugendlichen versucht sich zu yangisieren. Das heißt, das Yang in ihrer Konstitution zu stärken, um belastungsfähiger und konzentrierter zu werden sowie schneller reagieren und handeln zu können. Sie versuchen, ihre tägliche Flüssigkeitsmenge zu reduzieren, mit möglichst wenig Nahrung und Schlaf auszukommen und sich verstärkt körperlich zu betätigen.²³

In dieser Zeit beginnt er, seine Philosophie und Lehre *Makrobiotik* zu nennen. Auch ändert er seinen Namen. Bislang hatte er seinen Geburtsnamen Nyoiti Sakurazawa verwendet, von nun an nennt er sich Georges Ohsawa. In dieser Periode seines Lebens ist es sein größter Traum, hundert junge, mit dem *Einzigsten Prinzip* und der Makrobiotik vertraute Menschen in die westlichen Länder zu schicken, um dort diese Lehren zu verbreiten. Seinen Traum realisiert er in weniger als 15 Jahren.

Er selbst will auch international wieder aktiv sein, doch ist es ihm in der Nachkriegszeit untersagt, das Land zu verlassen: Im Jahr 1948 waren die amerikanischen Besatzer auf ein im Grunde antimilitaristisches Buch aufmerksam geworden, das sie jedoch als aufrührerisch und chauvinistisch ansahen. Er wird als gefährliche Person der Zensur unterstellt; das Verlassen Japans wird ihm untersagt. Während der folgenden Jahre bleibt er in Tokio, leitet seine Schule, schreibt und veröffentlicht.

In dieser Zeit fasst Georges Ohsawa die diesem Universum zugrunde liegenden Muster in sieben Prinzipien zusammen und nennt sie die *Ordnung des Universums*. Diese Muster werden durch das *Einzigste Prinzip* ergänzt. Damit hat seine explizite Darlegung der klassischen chinesischen Weltsicht ihre endgültige Form gefunden, auch wenn er später immer wieder aus gegebenem Anlass andere Formulierungen der Muster wählt. Weitere Einzelheiten sind im zweiten Teil dieses Buches zu finden.

Im Jahr 1952 wird die ihn betreffende Zensur aufgehoben. Die Ohsawas beginnen mit den Planungen zu einer Weltreise, verkaufen ihre letzten Besitztümer, einschließlich des Schmuckes von Lima, um zwei einfache Fahrkarten nach Kalkutta zu kaufen. Sie haben

²³Georges Ohsawa kommt in der Zeit im *Maison Ignoramus* mit vier Stunden Schlaf pro Tag aus. Weiteres in dem Abschnitt *Georges Ohsawa in stroboskopischem Licht*.

kein Geld für die Rückfahrt oder Weiterreise. Er kündigt sich als „Weltbürger“ an, bezeichnet seine Reise als „Weltreise des mittellosen Samurai“ und beschließt, den Rest seines Lebens damit zu verbringen, die Welt zu bereisen und die Makrobiotik zu verbreiten.

Am 14. Oktober 1953, vier Tage vor seinem 60. Geburtstag, verlassen Georges Ohsawa und seine Frau Lima die Stadt Kobe auf dem Dampfschiff *Sadhana*. Er folgt seinem Ziel, „dem Westen das Einzige Prinzip der Jahrtausende alten Weisheit und Philosophie des Fernen Ostens zu erklären“ und „eine Verständigung zwischen Ost und West zu schaffen, die endlich einen dauerhaften Frieden garantiert“.²⁴

Den Rest seines Lebens dient er als kulturelle Brücke zwischen Ost und West, in der Hoffnung, dass ein gegenseitiges Verständnis der erste Schritt zur Entwicklung einer neuen, vereinenden, harmonischen Weltkultur sein könnte – einer, die die besten Eigenschaften der beiden Welten in sich vereinen würde. Er hofft, mit dem *Einzigen Prinzip* und der *Ordnung des Universums* den Osten mit dem Westen, Religion und Naturwissenschaft, metaphysische Theorie und das Alltagsleben zu vereinen und damit den intellektuellen und praktischen Grundstein für eine neue Weltkultur zu legen.

Bevor sein weiteres Leben geschildert wird, gilt der folgende Abschnitt seiner Frau. Während der Kriegszeit mit ihren großen Schwierigkeiten stand sie ihm zur Seite und unterstützte ihn. Der folgende Blick auf ihr Herkommen soll es Ihnen ermöglichen, sie und das Außerordentliche ihres Weges zu verstehen.

Lima Ohsawa

Für Lima ist das Eheleben mit Georges kein Traumleben. Mit ihrer Heirat beginnt für diese traditionelle Japanerin ein Abenteuer. Sie hat sich um fünf Kinder zu kümmern und das Essen für ihren Mann, die Kinder und die mit ihnen wohnenden Studenten und Kranken zuzubereiten. Die ganze Kriegszeit ist für sie eine endlose Prüfung, aus der diese zerbrechliche Frau gestärkt hervorgeht.



²⁴Georges Ohsawa: *Die fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*. Verlag Franz Thiele, Hamburg, 11. Auflage, 1986, S. 15.

Lima wird im Jahr 1899 in Kasuga in der Präfektur Yamanashi geboren. Seit ihrer Kindheit ist sie kränklich. Sie wird traditionell erzogen und lernt die althergebrachten Künste: Die Teezeremonie, das Blumenarrangement, Shamisen, die japanische Gitarre. Im Jahr 1915 beendet sie die Schule für traditionelle und moderne Schneiderei, studiert die Kochkunst an einer höheren Mädchenschule in Tokio und heiratet im Alter von 20 Jahren einen jungen, von ihren Eltern ausgewählten Bankier. Aber die Ehe ist nicht glücklich, sie selbst ist so kränklich, dass sie zu hören bekommt, sie werde keine dreißig Jahre alt werden.

Im Jahr 1936 trifft sie auf Georges Ohsawa und besucht wenige Tage später einem seiner öffentlichen Vorträge bei. Dabei führt er aus:

Um die Wahrheit zu sagen: Von seiner Nahrung hängt es ab, ob der Mensch gesund oder krank, weise oder geistig schwach wird. Alle Phänomene dieser Welt entstehen im Rahmen von Yin und Yang. So wie es bei den Menschen männlich und weiblich gibt, so gibt es zwei Kategorien bei der Ernährung, in die alle Nahrungsmittel eingeordnet werden können: Solche die den Körper ausdehnen und abkühlen, und solche, die ihn erwärmen und zusammenziehen. Der Mensch sollte sich hauptsächlich von Getreide und anderen vegetarischen Lebensmitteln ernähren. Fleisch und Zucker sind entsprechend der *Ordnung des Universums* zu vermeiden. Besonders der Zucker zerstört die Gesundheit der Leute.²⁵

Von diesem Tag an verbannt Lima alle tierische Nahrung, Milchprodukte, Eier, Zucker, Glutamat und Früchte aus ihrer Küche. Als Georges sie kurze Zeit später darum bittet, zu ihm zu ziehen und sich um seine Kinder zu kümmern, sagt sie zu. Dies bedeutet den langjährigen Bruch mit ihren Eltern, die ihr das aus konfuzianischer Sicht amoralische Tun nicht nachsehen können. Die Umstellung ihrer Ernährung ist der Wendepunkt in ihrem Leben; es wird ihr gelingen, ihre Gesundheit wiederherzustellen und schwierige Zeiten wie die während des Krieges oder später in Afrika mit Bravour zu überstehen und über hundert Jahre alt werden.

Als die „*Queen of Macrobiotics*“, die „*Königin der Makrobiotik*“, wie sie im Internet genannt wird, im Jahr 2000 verschied, hatte sich ihr Leben mit drei verschiedenen Jahrhunderten überschritten.

Die Weltreise eines mittellosen Samurai

Über Indien zu Albert Schweitzer

²⁵Clim Yoshimi: *Une vie de rêve et de poésie*. In : *Ignoramus*.

Georges und Lima Ohsawa schiffen sich im Oktober 1953 in Kobe ein. Sie haben zwei Einladungen, die erste von einem indischen Philanthropen, dessen Krankenhäuser er begutachten soll, und eine zweite von Albert Schweitzer, ihn in seiner Missionsstation in Afrika zu besuchen.

In Kalkutta sind seine Besuche bei Regierungsbehörden, Zeitungen und in Krankenhäusern anfänglich nicht erfolgreich. Er ist entmutigt und versucht, sofort nach Afrika weiterzureisen. Dann lernt er einen wohlhabenden Inder namens Chitarangya kennen, der seinen Ideen und Hoffnungen wohlwollend gegenübersteht und ihm Wohnung und Unterstützung anbietet. So beginnt er, Vorträge zu halten und medizinisch zu behandeln. Sein erster öffentlicher Vortrag hat nur einen Hörer, seinen Mäzen. Aber bald zieht er mit seiner Fähigkeit, schwer zu heilende Krankheiten durch Ernährung zu behandeln, Aufmerksamkeit auf sich. Er heilt alte Fälle von Lepra, Epilepsie, Parkinsonscher Krankheit und andere tropische Leiden. Ein nicht abreißender Strom von Patienten beginnt ihn aufzusuchen. Unter seinen Patienten sind hohe Regierungsbeamte, die seine Ernährungsrichtlinien als offizielle Politik einführen wollen. Man ernannt ihn zum Berater einer Reihe von Krankenhäusern, an denen mit traditioneller Medizin und Naturheilmethoden behandelt wird.

Als seine Vorstellungen nicht so schnell an Einfluss gewinnen, wie er gehofft hat, wird Georges Ohsawa unruhig. Er beschließt, nach Afrika weiterzureisen und sich mit Albert Schweitzer zu treffen.

Im Juni 1955 schiffen sich Lima und Georges Ohsawa ohne Visa und ohne einen Impfschutz gegen Gelbfieber in Bombay ein. Sie verbringen einen Monat in Mombasa an der Ostküste Afrikas. Auch dort behandelt er, sowohl Europäer als auch Alteingesessene. Um Reisekosten zu sparen, beschließt er, quer durch das äquatoriale Afrika zu Schweitzers Missionskrankenhaus zu reisen.

Für die rund 5000 Kilometer lange Reise von Daressalam über Mombasa, Nairobi, Kampala, Stanleyville bis Leopoldville brauchen die Ohsawas zwei Monate. In dieser Zeit ist er immer wieder schwer krank, er fastet, so dass seine Frau die Reise und ihre Angelegenheiten organisiert. Damals sieht Ohsawa die Ursache seiner Krankheit in einem Experiment mit einem Malariamittel, das er in Mombasa eingenommen hatte, später wird er sie als schwere psycho-spirituelle Krise verstehen, in deren Verlauf sein Körper die Abfallprodukte vieler Jahre ausscheidet. Er berichtet, im Verlauf dieser Krankheit habe er im tiefsten Afrika bei einer Fahrt im Jeep eine „*Erleuchtung*“ erlebt und zum ersten Mal die absolute Identität von Leben und Tod verstanden. Als sie im Oktober 1955 in Lambarene ankommen, ist er noch sehr schwach.

Zu der Zeit weilt Albert Schweitzer in Europa. Georges Ohsawa schreibt an dem Buch *La Philosophie de la Science et de la Médecine d'Extrême Orient*.²⁶ Er möchte es Albert

²⁶Dieses Buch wird im Deutschen unter dem Titel *Das Wunder der Diätetik* verlegt.

Schweitzer, den er schon lange um dessen Philosophie der „*Achtung vor dem Leben*“ bewundert, zum Geburtstag schenken. Es geht ihm dabei um eine klare, einfache und analytische Darstellung seiner Philosophie und der fernöstlichen Medizin. Er hofft, dass der Elsässer die Makrobiotik und die fernöstliche Betrachtungsweise von Gesundheit und Medizin verstehen wird.

Als das Buch weitgehend abgefasst ist wird er erneut schwer krank. Nach seiner Ankunft in der Mission hatte er nicht mehr auf seine Ernährung geachtet und sich dafür entschieden, jeden Tag zusammen mit den Europäern im Hospital zu essen, um sie besser kennen zu lernen. Acht Jahre später schildert Georges Ohsawa die Situation so:

Wir aßen im Spital mit ungefähr vierzig Weißen. Die Ernährung im Spital war für uns beide etwas Ungeheuerliches. Zum Frühstück gab es Honig, Melasse, Eingemachtes, Kaffee oder Tee mit Milchpulver. Zucker konnte man nehmen, so viel man wollte. Früchte waren im Überfluss da. Außer den Früchten wurde alles aus Europa eingeführt. Pro Person belief sich der Zuckerverbrauch auf durchschnittlich ein bis zwei Kilo im Monat. Das Mittagessen war nach elsässischer Art gekocht, das Abendessen ebenso. Immer gab es Früchte (Mango, Bananen, Papaya, Orangen usw.). Lauter Früchte, die außerordentlich Yin sind. Ab und zu gab es Kuchen. Ich musste alles annehmen. Ich nahm alles an, was man mir gab. Ich nahm nur keinen Zucker, keinen Honig, keine Marmelade. Nach einigen Wochen fing ich an, mich sehr schlecht zu fühlen: Ich hatte Zahnschmerzen, Halsweh, müde Augen, Durchfall, eine Entzündung der Harnröhre, meine Nieren schmerzten – von Tag zu Tag verschlimmerte sich alles. Meine Frau, die die elementaren makrobiotischen Richtlinien beachtete, wollte keine Früchte, nichts was süß oder gezuckert war. Sie aß keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch usw.), sie ernährte sich nur mit hundert bis zweihundert Gramm weißem Reis, zwanzig Gramm Salat oder ungefähr fünfzig Gramm gekochtem Gemüse und Salz. Mehr als ein Glas Flüssigkeit trank sie nicht am Tag.²⁷

Tagsüber arbeitet Lima mit den schwarzen Köchen und einem weißen Mädchen in der Küche. Alle schwitzen unaufhörlich und trinken ständig, doch Lima schwitzt nicht. Wie Ronald Koetzsch bemerkt ist sie ihrem „*Wesen nach sehr viel vernünftiger*“ als ihr Mann. Sie kocht sich Mais und sammelt wildes Gemüse, er geht mit unbedecktem Kopf und nackten Füßen wie die Schwarzen, obwohl alle Weißen einen Tropenhelm tragen, mit Jodoform versehene Strümpfe, manche sogar ein doppeltes Paar. „*Jeder schalt mich, weil ich mit nackten Füßen und ohne Helm ging*“, schreibt Georges Ohsawa, aber er will mit nackten Füßen und unbedecktem Kopf gehen, wenn die Schwarzen so leben. Über die damit verbundenen Gefahren schreibt er:

Da Sie das Einzige Prinzip kennen, können Sie sich vorstellen, wie gefährlich es ist für einen Fremden, sich nach der Art der „Zivilisierten“ zu ernähren, keine Medizin zu nehmen, keinen Tropenhelm zu tragen und mit nackten Füßen im afrikanischen Urwald zu gehen. Es ist ein außerordentlich heißes und feuchtes Land, wo also das Grünzeug so üppig vorkommt.

²⁷Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, Ohsawa Zentrale, Düsseldorf, 1972, S. 203-204.

Es ist ein Land, wo aller Schimmel, alle Mikroben, die Viren und alle kleinen Tiere Yin sind. Die Moskitos, die Fliegen, die Flöhe, die Ameisen leben dort in Unmassen. Mit nackten Füßen im Urwald zu gehen, ist, als ob man über Minen unter Wasser steuert: Filarien (Fadenwürmer), Sandflöhe, Spirochäten....²⁸

Es ist ihm bewusst, dass die Ernährung im Hospital sehr Yin ist und ihn nach dem Fasten und den Schwierigkeiten der Reise weiter schwächt. Wenn er schreibt, dass er zeigen wollte „*wie man im Dschungel unter dem afrikanischen Himmel jede Krankheit ohne ein künstliches Werkzeug, ohne ein Heilmittel, heilen und sich wohl fühlen kann*“, scheint es, als ob er die *Ordnung des Universums* aufs Äußerste testen will.

Im zweiten Monat [des Aufenthalts in Lambarene, E.Z.] verschlimmerte sich mein Zustand, besonders die Entzündung der Harnröhre. Natürlich war die europäische Ernährung schuld daran, die mit ihren vielen tropischen Früchten außerordentlich Yin war. Die Europäer können ohne Medikamente nicht lange im Schwarzen Afrika bleiben, trotz ihrer Vorsicht und ihren Vorsichtsmaßnahmen. Selbst Dr. Schweitzer bleibt nicht immer. Auch das tapfere Personal des Hospitals, das überwiegend aus Frauen und nur aus vier bis fünf Männern bestand, bleibt nicht länger als zwei Jahre – außer zwei oder drei. Alle oder fast alle sind mehr oder weniger krank. Die beiden Ärzte sind die kränksten.²⁹

Eines Tages verletzt er beim Nägelschneiden seinen großen Zeh und geht dann hinaus, um den Müllplatz hinter dem Krankenhaus zu reinigen. Innerhalb weniger Tage treten bei ihm Symptome tropischer Geschwüre auf, die von mikroskopisch kleinen Fadenwürmer verursacht werden und fast immer tödlich enden. Unter großen Schmerzen und starkem Unwohlsein stellt er sein Manuskript fertig und lässt es Albert Schweitzer überbringen. Was dann geschieht, schildert er so:

Die Filaria-Parasiten fielen über meinen Kopf her. Mein Gesicht und mein Kopf waren vollkommen geschwollen und aus der Form geraten. Merkwürdigerweise hatte ich keine Schmerzen, aber die Sandflöhe drangen unter die Fußnägel, sie legten dort Hunderte von Eiern und verursachten schmerzhaftes Verletzungen. Die Spirochäten bohren sich überall in die Haut und erzeugen zahlreiche Geschwülste von bis drei Zentimetern Durchmesser am Anfang, am Ende dreißig auf dreißig Zentimeter und ein bis zwei Zentimeter hoch. Sie sind mit einer schwarz-violetten Flüssigkeit gefüllt. Sind diese Geschwüre einmal aufgeplatzt, bildet sich ein sehr tiefes Loch – mitunter konnte man den weißen Knochen sehen. Das Blut, der Eiter und die Flüssigkeit, die aus diesen Löchern kommen, haben einen außerordentlich ekelhaften Geruch. Alle Räume werden von diesem Geruch verpestet. Die Schmerzen sind unerträglich. Nach vier bis fünf Wochen stirbt der mit Geschwüren bedeckte Körper.³⁰

Sein Körper wird

²⁸Ibid., S. 208. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

²⁹Ibid.; S. 208-209. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

³⁰Ibid., S. 209.

ein verfaulender Fleischkloß mit Eiter und Blut bedeckt, der einen unsagbar ekelhaften Geruch ausströmt. An beiden Füßen sind alle Nägel abgefallen. Am 28. Januar nagt um Mitternacht eine große Ratte an meinem Fuß. Sie glaubt, ein Stück verfaultes Fleisch vor sich zu haben. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo ich mich retten muss. Sonst werden die Ratten an meinen Beinen nagen, und die Schlangen und Boas werden kommen und den Rest meines Körper teilen und verschlingen. Ich höre sie jede Nacht.³¹

Die Tropengeschwüre sind eine Krankheit, die außerordentlich Yin ist, man muss, schreibt er, in der Ernährung das Yin so weit wie möglich ausschalten.

Es ist der 29. Januar, ich beschließe, kein Wasser mehr zu trinken, auch keinen einzigen Tropfen. Ich werde ein Glas ungeschälten, gegrillten Reis zu mir nehmen. Jotsna [seine Frau Lima; E.Z] füllt 100 Gramm in ein gewöhnliches Wasserglas und gibt etwas kochendes Wasser dazu. Am nächsten Morgen ist das Wasser vollkommen verschwunden. Ich esse den Reis am Morgen mit etwas „Umebosi“. Das ist alles für den ganzen Tag. Vor dem Schlafengehen nehme ich ein paar Mal zehn Gramm Salz. Ich trinke den ganzen Tag nicht. Das ist alles. (...) Vom 1. bis zum 3. Februar war ich vollkommen unbeweglich, und ich dachte über vieles nach. (...) Dieser Krankheit mit einem Werkzeug oder mit etwas anderem zu entgehen, ist die Feigheit selbst. Das ist einem aufrechten Manne nicht erlaubt – und aus noch schwerer wiegenden Gründen einem „Samurai“. Er muss sie überwinden und sie besiegen, ohne die Mikroben zu töten. Man muss die Mikroben ruhig leben lassen. Man darf nicht töten, um sich zu verteidigen, das ist keine Gerechtigkeit. Wenn Sie getötet werden und um die Konstitution des Universums wissen, sind Sie nur ein törichter Farbenblinder, der keine Hellsichtigkeit besitzt.³²

Ein Tag später zeigen sich keine neuen Geschwüre mehr, die alten beginnen auszutrocknen. Auch der Schmerz lässt nach. „*Die Krankheit ist beendet, die Mikroben verlassen ruhig meinen Körper. Wie klug sie sind!*“, kommentiert er, doch hier wird er sich möglicherweise geirrt und die Mikroben und ihre Anpassungsfähigkeit unterschätzt haben.³³

Am 4. Februar kommt Albert Schweitzer zu Besuch. Er möchte die Geschwüre sehen. Er zeigt ihm seinen rechten Fuß, der „weniger schlimm oder viel mehr geheilt ist“. Albert Schweitzer betrachtet ihn schweigend, dann besteht er, ohne sich auf das geringste Gespräch einzulassen, auf der sofortigen Abreise der Ohsawas und wirft ihm vor, von Anfang an nicht seine Ratschläge befolgt zu haben. „*Jeder muss doppelte Strümpfe mit Jodoform tragen.*“ Weder zu diesem Zeitpunkt noch zu einem späteren erwähnt Albert Schweitzer das Manuskript oder seine Ansicht darüber.

³¹Ibid.; S. 216. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

³²Ibid., S. 217-219. Umeboshi sind in Salz und roten Shiso-Blättern eingelegte, in Japan vorkommende Ume-Früchte. Diese werden oft als Pflaumen bezeichnet, sind botanisch eher mit Aprikosen verwandt. Die Blätter der Shiso Pflanze, auch Perilla und Sesamblatt genannt, werden zu Würz- und Heilzwecken genutzt. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

³³Ibid., S. 215.

Als Georges Ohsawa wieder gehen kann und sich in der Öffentlichkeit zeigt, ist jeder „erstaunt, mich gehen zu sehen. Der Tod hat sein Opfer nicht geholt. Ich zeige meine Geschwüre. Kein Eiter, kein Blut. Der ganze Körper ist trocken und glatt.“³⁴ Nochmals sieht er Albert Schweitzer, der seinen Fuß kommentarlos untersucht, ihn zum Essen einlädt und den Vorschlag wiederholt, Ohsawa solle nach Europa weiterreisen.

Bei dieser Prüfung zeigt seine Frau einen eisernen Willen. Georges Ohsawa zitiert sie mit den Worten:

Heißt es nicht „Je größer die Vorderseite, um so größer die Rückseite“? Seit unserer Abreise aus Japan haben wir die größten Schwierigkeiten gehabt; das bedeutet, dass wir der größten Freude ganz nahe sind. Das ist sicher. Sieh: Dein Körper ist angefressen, völlig krank, bedeckt mit Blut und Eiter; unser Gepäck hat man uns zurückgeschickt. Und dazu hat ihn der Große Doktor, den der arme Georges auf der ganzen Welt am meisten bewunderte, fortgejagt. (...) Bestürzung, Enttäuschung, aller Träume beraubt, und doch bist du nicht verzweifelt?³⁵

Die Schwierigkeiten haben, schreibt er, ein unauslöschliches Licht in dieser kleinen zarten Frau angezündet. Desillusioniert über Albert Schweitzer, aber noch zuversichtlicher hinsichtlich seiner Lehren, reist er zusammen mit seiner Frau ab. Sie nehmen das Flugzeug nach Algier, von dort das Schiff nach Marseille und kommen am 1. März 1956 in Paris an.

Wieder in Paris

Georges Ohsawas letzter Aufenthalt in Paris liegt fast genau zwanzig Jahre zurück. Er ist anfänglich angenehm überrascht von dem großen, scheinbar ernsthaften Interesse an der fernöstlichen Kultur, vor allem an der japanischen. Seine frühere Arbeit mit Soulié de Morant hatte Früchte getragen. Er findet in der Stadt eine ganze Reihe von Akupunkturpraxen vor, zahlreiche Dojos, in denen Judo und andere Kampfsportarten praktiziert werden, wie auch Schulen, an denen das Blumenstecken und die Teezeremonie unterrichtet werden. Als er ankommt, sind die Philosophie und die Ästhetik des Zen-Buddhismus gerade in Mode.

Er erneuert einige seiner früheren Kontakte, gewinnt neue Anhänger, baut bald darauf ein Informations- und Studienzentrum in Paris auf und gibt ab 1957 die Monatszeitschrift *Yin-Yang* heraus. Mit zunehmendem Erfolg beginnt er, zunächst innerhalb Frankreichs und dann in anderen europäischen Ländern, herumzureisen und

³⁴Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, Ohsawa Zentrale, Düsseldorf, 1972; S. 226.

³⁵Ibid., S. 225. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

Vorträge zu halten, so in Belgien, der Schweiz, Deutschland, Schweden, Italien und England. Bald nimmt sein ursprünglicher Optimismus ab. Er wird sich der Oberflächlichkeit des Interesses an japanischer und fernöstlicher Kultur bewusst und erkennt, dass selbst diejenigen, die er heilt, sich nicht auf das *Einzige Prinzip* einlassen. Sie hängen, so sagt er damals, zu sehr an ihren Besitztümern und Berufen.

Doch ist er nun vollständig von der Richtigkeit seiner Lehren überzeugt. Seine medizinischen Erfolge in Indien, die spirituelle Erkenntnis in Afrika, sein Sieg über das tropische Geschwür stellen für ihn eine tiefe Bestätigung seiner Lehren dar. Er ist sich seiner Fähigkeit sicher, diese überall anwenden und lehren zu können; die positiven Reaktionen seit seiner Rückkehr nach Paris bestätigen ihn darin.



Sein Ruhm wächst. Er führt den biologischen Reisanbau in Frankreich ein und ist damit einigermaßen erfolgreich. Im Jahr 1959 gründen engagierte belgische Anhänger das Unternehmen *Lima* zur Produktion und zum Vertrieb makrobiotischer Nahrungsmittel in biologischer Qualität. Im gleichen Jahr findet im französischen Chelles ein Makrobiotik-Sommerlager mit etwa 3000 Teilnehmern aus siebzehn Ländern statt. Er hält täglich Vorträge, berät individuell und kann eine Anzahl bereits langfristig bestehender Leiden heilen. Das Lager wird als das „*Wunderlager*“ bekannt.

Die letzten Jahre

Im Jahr 1960 reist Georges Ohsawa in die USA. Bald hat sich eine kleine, ergebene Anhängerschaft zusammengefunden, die größtenteils aus Menschen besteht, die ihren Gesundheitszustand durch die Makrobiotik stabilisiert haben. In den nächsten sechs Jahren pendelt er zwischen Europa, den USA und Japan. Er kennt nun den Westen über dreißig Jahre. Er schreibt im Jahr 1961:

Ich bin gekommen, ich habe gesehen und gelernt: Die moderne Zivilisation ist, von jedem Gesichtspunkt aus gesehen, wunderbar. In einer Rundumschau zeigt sie uns die Größe unserer Wünsche und ihr Ende: Überbordende Produktion und Verschwendung; Luxus und Nichtigkeit, Reichtum und Armut, Gesetz und Betrug, Macht und Auflehnung, Liebe und Hass, Hoffnung und Verzweiflung, Aufbau und Zerstörung, Heilkunst und unheilbare Krankheit. Das alles sind Synonyme! Das Erste kehrt sich immer ins Letzte. Oder eher, es sind die Letzten, die die Ersten erforderlich machen und erschaffen. Und die Ersten erschaffen die Letzten. Das sind die unaufhörlichen Schwingungen, in welchen der durch Furcht blinde Mensch immer heftiger hin und her geworfen wird.³⁶

Im Jahr 1962 wird er durch ein Interview in der *New York Herald Tribune* bekannt. Dabei erwähnt er, nach den Prinzipien der Diagnose der fernöstlichen Medizin müsste Präsident John F. Kennedy und andere bekannte Persönlichkeiten bald schwer erkranken oder einen Unfall erleiden. Als Kennedy wenige Monate später erschossen wird, erregt er als Prophet und Seher große Aufmerksamkeit. Dennoch ist er skeptisch, was seine Wirkung betrifft. Er schreibt im Jahr 1964:

Und heute, nachdem ich mir die größte Mühe gegeben habe, den westlichen Menschen eine vereinfachte Form des Einzigen Prinzips dieser Philosophie verständlich zu machen, indem ich fernöstliche Philosophie in eine wissenschaftliche Form kleidete, die sie begreifen können, und mehrere Jahrzehnte unter ihnen gelebt habe, stehe ich vor der großen eisernen Mauer des Unverständnisses zwischen Ost und West. Der Osten hat die gesamte westliche Zivilisation ohne große Schwierigkeiten und voller Freude aufgenommen, weil die westliche Zivilisation sichtbar, materiell, technisch und leicht nachzuahmen ist. Aber die östliche Zivilisation ist philosophisch, vergeistigt und unsichtbar, sie entgleitet den Zivilisierten. Trotzdem ist es wesentlich, dass Ost und West sich verstehen.³⁷

Zu Beginn des Jahres 1965 folgt ein Rückschlag. Die junge Beth Ann Simon, die sich, wie Ronald Koetzsch schreibt, „*scheinbar makrobiotisch ernährt hatte*“, stirbt in New York. Sie war drogenabhängig gewesen und hatte sich dann an der *Diät Nr.7*, eine ausschließlich aus Vollkornreis und anderen Getreidearten bestehende Ernährungsweise, orientiert. Zu dieser Zeit befindet sich Georges Ohsawa im Ausland, doch wird er nach seiner Rückkehr wegen Fahrlässigkeit bei einer medizinischen

³⁶Georges Ohsawa: *Die fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*, S. 17. Laut Duden sind Synonyme Wörter, die, was ihre Bedeutung betrifft, einander ähnlich oder gleich sind. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

³⁷Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 35-36.

Behandlung verklagt. Er wird zwar freigesprochen, doch die Publizität trübt sein Bild und das der Makrobiotik in der Öffentlichkeit. Zudem sorgt der Vater der Verstorbenen, ein einflussreicher Anwalt, für die Schließung der *Ohsawa Foundation* durch die FDA, die Bundesbehörde für Nahrungs- und Arzneimittel.

Trotz allem beschreibt Georges Ohsawa den Sommer 1965 als den glücklichsten seines Lebens. Ronald Koetzsch schreibt:

Dieser begann im Mai mit einer Reise nach Vietnam. Einige Jahre zuvor hatten die Schriften Ohsawas ohne dessen Wissen eine kleine Gruppe von Menschen zur makrobiotischen Lebensweise inspiriert, die 1965 ungefähr 300 Menschen umfasste, und diese luden zu einem Besuch und zu Vorträgen ein. Nach diesem Besuch sagte Ohsawa voraus, dass die USA in ihrem schnell eskalierenden Konflikt mit den Rebellen des Vietkong unterliegen würden, und zwar aus folgendem Grund: Ihre aus Vollkornreis und Wildgemüse bestehende und daher im Grunde makrobiotische Ernährungsweise würde den Vietkong eine unübertreffliche körperliche und geistige Überlegenheit über die amerikanischen Streitkräfte verleihen. Als nächstes folgten Aufenthalte in Sommerlagern in Europa und Nordamerika. Schließlich kamen die Ohsawas wieder in Japan an und hatten in 102 Tagen 48.000 Kilometer zurückgelegt.³⁸

Weiterhin ist er als Schriftsteller unermüdlich tätig. Anfang 1966 veröffentlicht er eine Broschüre mit dem Titel *Sekai Kokyu Heiwa Jo*, auf Deutsch *Vorschlag zu einem dauerhaften Weltfrieden*. Dabei legt er einen Plan zur Erneuerung und Reorganisation der Weltgesellschaft auf der Basis makrobiotischer Prinzipien und Praktiken vor. Sein Ziel ist es nun, vierzig Tausend „Welt-Führungspersönlichkeiten“ im Rahmen der Makrobiotik und der *Ordnung des Universums* auszubilden, damit sie weltweit diese Sicht persönlicher, körperlicher, intellektueller und geistiger Gesundheit verbreiten. Es geht ihm um seine Vision einer auf universellen Wahrheiten beruhenden Weltkultur. Sie ist, wie Ronald Koetzsch schreibt, am Ende seines Lebens unauflöslich verbunden mit einer „gewissermaßen einzigartigen und zentralen Position Japans unter den Staaten der Welt“.³⁹

Den ersten Schritt zur Verwirklichung dieser Vision unternimmt er mit der Organisation kultureller und spiritueller olympischer Spiele, eines Ereignisses, das er die „Erste Internationale Spirituelle Olympiade“ nennt. Ohsawa rechnet mit hundert Besuchern aus Europa und den USA. Sie sollen mit gleich vielen japanischen Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Kultur, Religion und den traditionellen Künsten zwei Monate zusammen leben, gemeinsam lernen, reisen und sich makrobiotisch ernähren. Das Ziel der Olympiade ist es, ein besseres Verständnis von Fremden und Japanern zu erreichen. Aus diesem Anlass will er ein „makrobiotisches Bier“ einführen. Es soll so erfrischend sein wie echtes Bier, doch ohne dessen Nebenwirkungen. So beginnt er täglich mit

³⁸Ronald Ernst Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 59, S. 38.

³⁹*Ibid.*, S. 39.

Mischungen orientalischer Kräuter zu experimentieren. Sein Haar beginnt auszufallen, an seinem Hinterkopf bilden sich Beulen: Es sind die Symptome der tropischen Geschwüre, an denen er in Afrika erkrankt war. Trotz der Warnungen seiner Frau experimentiert er weiter.

Am 23. April 1966 hält er einen Vortrag, am Frühnachmittag kehren die Ohsawas in ihre Wohnung zurück. Ronald Koetzsch schreibt:

Sie aßen gemeinsam zu Abend, was ungewöhnlich war, da sie meistens Freunde und Schüler zu Gast hatten. Plötzlich stand Ohsawa auf, legte seine Hand auf sein Herz und fiel zu Boden. Lima rief nach Hilfe und versuchte dann, selbst zu helfen. Ohsawa war bereits tot, als Dr. Uschio, ein Arzt, der seit kurzem makrobiotisch lebte, ankam. Auf dem Totenschein gab Dr. Uschio eine Lähmung des Herzmuskels an. Er glaubte, dass Ohsawas „Bierforschung“ seinen körperlichen Gesamtzustand geschwächt hatte. Die Fadenwürmer, die mehr als zehn Jahre inaktiv gewesen waren, konnten wieder aktiv werden. (Ohsawa hatte im vorherigen Sommer im französischen Port Manech darüber spekuliert, dass die Mikroorganismen immer noch von seinem Körper abgesondert würden.) Offenbar hatten die Fadenwürmer sich an Ohsawas Herz gesammelt und den plötzlichen Anfall und einen Tod herbeigeführt. Allerdings wurde keine Autopsie durchgeführt, so dass sich diese Annahme nicht verifizieren ließ. Ohsawas Leiche wurde verbrannt und seine Asche in der Familiengruft in einem buddhistischen Tempel von Kyoto beigesetzt.⁴⁰

In einem Bericht schildert Lima Ohsawa die Ereignisse dieses Tages so:

Am selben Tag ist er wie gewöhnlich gegen 3 Uhr aufgestanden. Er hat die Andrucke der Nummer 366 der Zeitschrift *Hin zu einer neuen Welt* korrigiert. Vormittags hat er die Ausgabe eines Textes über die „Kulturellen und spirituellen Olympischen Spiele“ vorbereitet. Gegen Mittag haben wir das Haus verlassen, um an einer Konferenz in der Gesellschaft Akeharu teilzunehmen. Nach dem Vortrag von Dr. Takase hat er ungefähr eine Stunde über Vietnam, die prekäre Weltlage und über sein Projekt, den Frieden zu errichten, gesprochen. Er hat auch Erklärungen zum Einzigem Prinzip gegeben.

Gegen 15 Uhr sind wir nach Hause zurückgekehrt. Er hat sich wie gewöhnlich an den Tisch gesetzt und seine eigenen Manuskripte korrigiert... „*Alle sind weg. Du solltest dich ein wenig ausruhen.*“ Er hat geantwortet: „*Ja, natürlich...*“ und hat zu essen begonnen. „*Nun sind wir heute Abend einmal allein; selten ist es so ruhig.*“ Er hat zwei Happen gegessen und gleichzeitig sehr konzentriert seine Manuskripte gelesen. Plötzlich ist er aufgestanden. „*Ich fühle mich so komisch...*“ Er hat auf sein Herz gedrückt, ich habe ihn gehalten. Dann ist er zusammengesackt. Ohne einen Augenblick zu verlieren habe ich seinen Puls gefühlt und nichts gespürt. Ich habe eine Hand auf sein Herz gelegt, die andere auf seinen Rücken und habe ihn massiert. Er begann zu japsen. (...) Ich habe ihn gefragt: „*Soll ich Doktor X holen?*“ Er hat mit dem Kopf verneint. Ich habe sofort verstanden, dass er kein ärztliches Eingreifen wollte. (...) Ich habe mich zu ihm gewendet und ihn in meine Arme genommen. Er hat zwei Mal geatmet, dann hat er sich beruhigt. Er ist nicht wieder zu sich gekommen, es gab nichts

⁴⁰Ibid., S. 39.

mehr zu machen! Wie ist der Tod von Georges Ohsawa möglich?

Seit drei oder vier Monaten gab er sich der Erfindung eines makrobiotischen Getränks hin. Jeden Morgen mischte er Kräuter; dann versuchte er diese Mischung. Er ließ sie auch mich probieren. Sie war äußerst sauer und bitter. Jedes Mal riet ich ihm, mit diesen Versuchen so schnell wie möglich aufzuhören. Er wollte zum Geschmack der Biermarke „Guinness“ kommen. Dann machte er Versuche mit starken Kräutertees aus roten Blumen, die wirksam gegen Krebs sind. Er hat sich nach zwei Wochen mit diesen Versuchen über Kopfweh beklagt. Danach verlor er immer stärker seine Haare. (...) An diesem Morgen lief eine farblose Flüssigkeit von seinem Kopf; für mich ähnelte das einem Symptom aus der Zeit, als er in Lambarene von Filarien befallen war. War das Herz nicht von den Filarien angegriffen worden? Sein Herz war immer äußerst stark gewesen.

Er hat bis zum Ende für das Glück der Menschen gekämpft und ging bis ans Ende mit seinen schrecklichen Experimenten, zu was auch immer. Nachdem er so Tag für Tag seine Energien aufgebraucht hatte, schien er mir In letzter Zeit äußerst müde zu sein. Er schlief nur zwei oder drei Stunden pro Nacht. Er war immer beunruhigt wegen der Dinge, die sich in Paris und in Amerika abspielten.

Sein Geist hat die Erde verlassen und lässt ein bemerkenswertes Werk zurück. Die Unterweisung von Georges Ohsawa wird ewig in den Tiefen unseres Geistes weiterleben. (...) Dieses Ereignis hat nur wenige Minuten gedauert. Ich schreibe Ihnen diese traurige Neuigkeit und lege die Dinge so dar, wie sie sich abspielten.⁴¹

Georges Ohsawa in stroboskopischem Licht

Einige abschließende Bemerkungen zu seiner Person sollen das bisherige Bild von Georges Ohsawa vertiefen.

Er brauchte sehr wenig Schlaf. Im Maison Ignoramus stand er regelmäßig um 2 Uhr morgens auf und legte sich um 22 Uhr schlafen. Zwischen 2 Uhr morgens und halb sieben las und schrieb er. *„Seit meinem zwanzigsten Jahr“,* schrieb er, *„schliefe ich für gewöhnlich von 21 Uhr bis 3 Uhr; seit ich fünfzig bin von 22 Uhr bis 2 Uhr; ich hoffe, dass ich mit siebzig noch weniger schlafe.“* Als er an der Übersetzung eines schwierigen Buches, *The Meeting of East and West* von Prof. Northrop, arbeitete, versuchte er, nicht zu schlafen. Er blieb laut eigenen Angaben 57 Tage wach und ernährte sich während dieser Zeit mit einer ganz besonders zubereiteten Nahrung.⁴²

⁴¹Jacques Mittler; S. 82-83. Bei der Quellenangabe verweist er auf die Zeitschrift *Le Compas*, Nr. 25, Januar 1986.

⁴²Hier wird wohl auch zu berücksichtigen sein, dass der Japaner als Künstler auf dem Gebiet gilt, wann immer ein Schlafbedürfnis besteht und der Tagesablauf es erlaubt, in schlafähnliche Phasen zu fallen.

Die Erfahrung der Armut während seiner Kindheit und Jugend ließ ihn während seines ganzen Lebens sorgfältig mit allen Dingen des täglichen Lebens umgehen. Clim Yoshimi zitiert ihn mit den Worten:

Ich verschwende keine Nadel, kein Stück Papier, keinen Tropfen Öl, selbst keine Sekunde meines Lebens. Ich werfe selbst kein verwelktes Rettichblatt weg. Die Gefühle, die ich für meine Mutter empfinde, verpflichten mich dazu; ich sah jeden Tag meine Mutter, die Blut und Wasser ausschwitzte und abmagerte, um unsere arme Familie über Wasser zu halten. Ich weiß, dass es in dieser Welt immer viele solcher armen Mütter gibt. Wenn ich an diese Erbarmungswürdigen denke, wage ich nicht, auch nur ein einziges Reiskorn zu verschwenden.⁴³

Ein weiterer hervorstechender Zug war sein Sinn für Reinlichkeit. So stand im *Maison Ignoramus* um sieben Uhr das Reinigen des Hauses und der benachbarten Straßen auf dem Tagesplan. Wie Clim Yoshimi berichtet, zeigt sich sein Sinn für Reinlichkeit auch in seiner Gefängniszeit:

Bis zum Äußersten auf Reinlichkeit bedacht entfaltet Georges Ohsawa seine Fähigkeiten beim Reinigen auch im Gefängnis. So ändert sich der Zustand des unhygienischen ambulanten Eimers wie auch das Waschbecken und der gemeinsame Abfluss der Zellen. Die den Gefangenen zugeteilte Zeit für ihre Toilette war durch das Reglement begrenzt, doch Ohsawa konnte immer darüber hinaus mit dem Putzen der schmutzigen Plätze fortfahren, da die Wärter so taten, als ob sie diesen Verstoß nicht bemerken würden. Sogar in einem Bombardierungen ausgesetzten Gefängnis war er zum Meister seiner Umgebung geworden.⁴⁴

Georges Ohsawa schrieb zahlreiche Gedichte; wenn sie vielleicht nicht klassischen Standards entsprechen, „so enthüllen sie doch seine ganze Verehrung der Frau und eine grenzenlose Bewunderung für die Mütter auf dieser Welt“, weiß Jacques Mittler.⁴⁵ Seine Frau Lima schreibt über ihn:

Mit Georges Ohsawa zu leben war eine andauernde Herausforderung, da er von mir forderte, dass ich das Gesetz der Natur durch mich und für mich verstand und es in meiner Küche anwendete. Er hat mich nie das Kochen gelehrt. Er unterrichtete nie auf direkte Art, er versuchte eher, das intuitive Verständnis anzuregen. Während mehrerer Jahre bestand sein einziger Kommentar zu meinen kulinarischen Anstrengungen in einem „Nein“. Ich hatte verstanden, dass ich in der Schule des Nein gelandet war. Dann kam der Tag, dass mich bei der Vorbereitung einer Mahlzeit ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens befiel und ich glaubte einen Augenblick lang, das Gesetz des Universums gespürt zu haben.

⁴³Clim Yoshimi: *Une vie de rêve et de poésie*. In : *Ignoramus*.

⁴⁴Ibid.

⁴⁵Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle*. S. 91.

Die Mahlzeit, die ich an diesem Abend meinem Mann vorsetzte, war die erste, die ein „Ja“ erhielt. Ich war befördert und eine vollständig andere Person geworden.⁴⁶

Michio Kushi, sein bekanntester Schüler, sah in ihm einen freien Menschen.⁴⁷ Er beschreibt seinen Eindruck von ihrer ersten Begegnung im Jahr 1945 so:

Ein Mann eines gewissen Alters, mit einem seltsamen Gang, mit einem neugierigen Gesicht. Er hatte gleichzeitig etwas von einem Gangster und von einem Dichter; seinem Ausdruck war eine eigenartige Mischung von Härte und Zärtlichkeit zu eigen.⁴⁸

Ronald Koetzsch kommt in seiner Studie über Georges Ohsawa abschließend zu der Einschätzung:

Er widmete sich völlig seiner Mission und opferte dafür bereitwillig Vermögen, Familie und Sicherheit. Es war eine eindrucksvolle Geste, als er mit 60 Jahren zusammen mit Lima nach Indien reiste, fast ohne Geld und ohne Fahrkarte. Auch scheint Ohsawa einer der (vielleicht seltenen) Menschen gewesen sein, deren Lehren sich in ihrem Leben vollständig widerspiegeln. Er erklärte, dass Reis – und eigentlich alle Nahrungsmittel – heilig seien. Wenn also Teilnehmer an einem Sommerlager Reisreste von ihrem Teller wegwarfen, nahm er diese aus dem Müll und aß sie zur nächsten Mahlzeit selbst auf. Für ihn war jeder Gegenstand auf dieser Welt, egal wie klein, absolut heilig und wertvoll. Außerdem erklärte Ohsawa, dass das Leben aus unendlicher Freude und endlosem Wachstum bestehen solle. Der Mensch solle sein Leben auf dieser Welt, die er, wie Gott selbst, geschaffen habe, spielend verbringen. Urteilt man nach seinen Schriften sowie Berichten seiner Schüler, hat Ohsawa diesen Geist tatsächlich manifestiert. Seine Energie und sein Enthusiasmus waren grenzenlos, und er verlor selbst in den schrecklichsten Situationen nicht seinen Elan und Humor. Seine Vitalität war so groß, dass einer seiner Schüler in einem Gespräch über seine Reaktion auf Ohsawas Tod sagte. „Ich war völlig überrascht. Ich hatte gedacht, er würde ewig leben.“

Wegen des Umfangs und der Ursprünglichkeit seines intellektuellen Unterfangens, seiner breit angelegten Mission und seines lebenden Beispiels für seine Lehren tritt Ohsawa als interessante und bedeutende Persönlichkeit in Erscheinung.⁴⁹

Die Schwierigkeiten in seiner Kindheit und Jugend hatten ihm die Tür für einzigartiges Leben geöffnet, für ein Verständnis dieses Universums mit seiner Großartigkeit und seiner tiefen Gerechtigkeit. Er hatte sich mit 20 Jahren selbst gerettet, „*dank der praktischen Lehren der alten Weisen, der freien Menschen und besonders dank der einzigartigen Philosophie, der Mutter aller orientalischen Wissenschaft und Technik.*“⁵⁰ Er verkörperte diese Lehre wie kein Zweiter. Nur aus dieser Sicht ist zu verstehen, was er im Alter von

⁴⁶Lima Ohsawa: *Livre de la Cuisine Macrobiotique* (dt. *Das Buch der makrobiotischen Küche*), Éditions Trédantiel. Das Zitat wurde dem Buch Jacques Mittlers, S. 63, entnommen.

⁴⁷Ibid., S. 34.

⁴⁸Michio Kushi: *Un Monde de Paix* (dt. *Eine Welt des Friedens*). Guy Trédantiel Éditeur, 1990, S. 35.

⁴⁹Ronald Ernst Koetzsch. In: *Das Grosse Leben*, Heft 63, S. 44.

⁵⁰Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 15.

60 Jahren über seine Kindheit sagte:

Wenn ich mich heute an meine Kindheit erinnere, bin ich überzeugt, dass ich Glück hatte: In dieser Welt ist es besser, wenn man nicht nach seinen Wünschen und Gelüsten handeln kann. Die meisten Dinge, die uns gefallen, enden mit Unglück. Wenn ich leicht Medikamente und Fleisch in Übermaß zu mir hätte nehmen können, wäre ich schon längst gestorben.⁵¹

Georges Ohsawa war mit sich selbst in Einklang. Im Jahre 1954 sagte er:

Mein 61 jähriges Leben bestand aus einem unaufhörlichen Auf und Ab. Dennoch war jeder Tag voll von Freude und Spaß, die von Tag zu Tag zunahmen. Man wird wahrscheinlich sagen, ich bin bereits in der Welt der großen Freude, der Dankbarkeit, der Wunder des Unendlichen eingetreten.⁵²

Auch wenn er gegen Ende seines Lebens den Erfolg seiner Mission zeitweise skeptisch sah, so blieb die Überzeugung von der Gültigkeit der *Ordnung des Universums* und ihrer Bedeutung ungebrochen. In seinem Buch *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin* stellte er im Jahr 1964 sich selbst vor dem Hintergrund unserer technischen Zivilisation folgendermaßen dar:

Man weiß, dass sich unsere wissenschaftliche und technische Zivilisation und mit ihr die gesamte Menschheit am Rande einer Katastrophe befindet. Die nebelhafte Unsicherheit, die politische, soziologische und physiologische Furcht, die Angst vor schrecklichen Verbrechen, unheilbaren Krankheiten, vor allem vor dem Krebs beherrschen den modernen, zivilisierten Menschen vollständig.

Ohne Zweifel ist es der Zivilisation gelungen, diese Welt der Sklaverei und des Elends zu revolutionieren und eine glänzende wissenschaftliche und technische Zivilisation zu schaffen. Sie ist ohnegleichen und ohne Beispiel in der Geschichte der Menschheit. Wir alle müssen sie bewundern und lieben.

Aber „je größer die Vorderseite, umso größer auch die Kehrseite"! Diese herrliche Zivilisation und mit ihr die gesamte Menschheit lebt in einer ständigen Bedrohung, in einer ständigen Explosionsgefahr. Jeden Augenblick können wir alles verlieren und als Pulver in die Luft fliegen!

Wie schade! Was aber sind die Ursachen dieser Selbstzerstörung? Die wissenschaftliche, technische, mächtige, gigantische Zivilisation, in ihrer ungeheuren Spannbreite eilt mit erschreckender Schnelligkeit, die sich noch ständig steigert, durch die Finsternis eines unbekannten und über seine Ufer tobenden Ozeans. Die Besatzung dieses großen Frachtschiffs setzt alle Präzisionswerkzeuge ein, um den richtigen Weg zu bestimmen. Aber ach, die Werkzeuge führen nicht zum erhofften Ziel. Es ist nichts zu machen, die ganze Mannschaft zermürbt sich und verzweifelt..... Doch unter den Tausenden von Passagieren des Frachters ist ein sehr alter Orientale, er kennt das Mittel, um den richtigen Weg nach der

⁵¹Jacques Mittler, S. 52. Als Quelle wird angegeben: *Nouvelle Thèse de la Macrobiotique*, 1952.

⁵²Jacques Mittler, S. 70. Als Quelle wird die 9. Ausgabe der Zeitschrift *Lettre de Tenryu*, angegeben. Die Übersetzung stammt vom Autor.

Stellung der fernen Gestirne zu finden. Freiwillig bietet er seine Dienste als alter Astronom an. Seit vielen Jahren hat er ein Jahrtausende altes, astronomisches System studiert. Den beiden gelehrten Franzosen Biot, Vater und Sohn, zufolge konnten mit dieser Astronomie die Sonnenfinsternisse schon vor 4000 Jahre vorausbestimmt werden. Aber diese Lehre bietet noch mehr: der alte Passagier kann mehr als seine Astronomie anbieten, sondern auch sein Wissen über einen sicheren Weg, jenen zum ewigen Glück, zur unendlichen Freiheit und vor allem zur absoluten Gerechtigkeit, die alles Unglück in Glück verwandeln kann. Besser noch: er ist in der Lage zu bestätigen, dass je größer das Unglück ist, desto größer wird das Glück sein.⁵³

Es ist nun an der Zeit seine Weltsicht darzulegen.

⁵³Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 8-9. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit überarbeitet.

Teil 2

Georges Ohsawas Weltsicht

Aus klassischer chinesischer Sicht, wie sie dem Taoismus und dem *I-Ging* zu eigen ist, gehen alle Phänomene aus einem Urgrund, TAO genannt, hervor.⁵⁴ Dabei bedient sich der TAO zweier Urprinzipien, Yin und Yang genannt. Sie sind die beiden Hände, mit dem der Urgrund alles erschafft, erhält und zerstört: Das unseren Sinnen Zugängliche und Unzugängliche, die Energie, die subatomaren Teilchen, Atome und Moleküle, Pflanzen, Tiere und der Mensch. Yin und Yang bedingen einander, wirken aufeinander und wandeln sich ineinander um. Sie sind gegensätzlich und komplementär und ergänzen sich wie Tag und Nacht, warm und kalt, Mann und Frau.

In dieser unablässigen Umgestaltung wurden Muster erkannt, die unserem Universum zu Grunde liegen. Diese wurden nicht explizit dargestellt; das *I-Ging*, das Buch der Wandlungen, enthält sie in impliziter Form und die klassische Schulung ging dahin, sie intuitiv zu erfassen: In der jeweiligen Situation Yin und Yang wie auch die einwirkenden Muster zu erkennen, um derart ihre Vorgeschichte und ihre weitere Entwicklung zu verstehen. So wurden beispielsweise in der Heilkunst durch eine auf dem Wirken von Yin und Yang gründenden Diagnose Störungen in einzelnen Organen erkannt. Daraufhin wurde mit Hilfe von Spezifikas und einer die vorhandenen Ungleichgewichte ausgleichenden, auf Yin und Yang beruhenden Ernährung der Fluss der Lebensenergie gestärkt und die Disparitäten behoben. Derart heilte Georges Ohsawa auf teilweise spektakuläre Weise unzählige Menschen, sich selbst inbegriffen.

In der heutigen Zeit hat Georges Ohsawa das klassische chinesische Verständnis des Universums explizit dargelegt. „Diese Ordnung wurde vor Tausenden von Jahren TAO genannt“, schreibt Georges Ohsawa. „Ich habe es für eine neue Auflage im 20. Jahrhundert mit 'Ordnung des Universums' oder 'Ordnung/Konstitution des Universums' übersetzt....“⁵⁵ Während seines ersten Aufenthaltes in Paris zu Beginn der 1930er Jahre erkannte er, dass er einen anderen Weg finden musste, wenn er dem Okzident diese Sicht zugänglich machen wollte. Um vom westlichen, analytisch geprägten Denken verstanden werden zu

⁵⁴TAO 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.

⁵⁵Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, Mahajiva Verlag, 1988, S. 62. Die Übersetzung wurde leicht modifiziert.

können, formulierte er diese Muster, „*extra für Abendländer*“, in expliziter Form. Dazu merkte er selbstkritisch an: „*Der Tradition zufolge ist das ein unhaltbarer Vorgang.*“⁵⁶ Das ist die Geburt des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie*, das er später zur *Ordnung des Universums* erweitert. Hier eröffnet sich ein zeitgemäßer Zugang zum klassischen chinesischen Weltverständnis, nicht nur westlich geprägten Menschen, auch Chinesen bietet er einen Weg zu ihren geistigen Wurzeln, zu ihrer angestammten Welt-sicht und ihrem eigentlichen kulturellen Erbe, von dem sie seit langem abgeschnitten sind.

Die Ordnung des Universums

Die Muster, die nach Georges Ohsawa der Ordnung dieses Universums zugrunde liegen, fasste er in sieben Prinzipien zusammen. In dem Buch *Die fernöstliche Philosophie im nuklearen Zeitalter* formuliert er sie 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.⁵⁷

Demnach gehen alle Erscheinungen auf einen Urgrund, den er das EINE nennt, zurück. Eine solche philosophische Lehre wird Monismus genannt. Man kann in dem EINEN das Unergründliche, den Urgrund, den TAO oder das Absolute sehen. Dann ist unter dem Monismus eine philosophische Lehre von einem einheitlichen Grundprinzip des Seins zu verstehen. Wird hingegen unter dem EINEN Brahman, Gott, Jahwe, Allah verstanden, so handelt es sich um eine philosophisch-religiöse Lehre.

Nach dieser Sicht werden alle Phänomene von Yin und Yang, den beiden Armen des Urgrunds, erschaffen. Deshalb nennt Georges Ohsawa diese Ordnung einen „*monisme polarisable*“, einen polarisierbaren Monismus. Er schreibt dazu:

Die Auffassung vom Universum kristallisiert sich im Fernen Osten in einer universellen Lo-

⁵⁶Georges Ohsawa: *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens*. Mahajiva Verlag, Holthausen, 1990, S. 6.

⁵⁷Georges 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.

gik: Das ist der POLARISIERBARE MONISMUS. Diese Auffassung der Welt vermittelt die Methode, mit der alle Phänomene des Universums in zwei Kategorien unterteilt und klassifiziert werden: Yin und Yang. (...) Mit ihr können Yin und Yang im EINEN vereint und schließlich alles umgewandelt werden.⁵⁸

Die sieben Prinzipien werden vervollständigt durch die zwölf Gesetze des sogenannten *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie*. Sie beschreiben, wie das EINE durch Yin und Yang in der endlichen Welt wirkt. Dieses Weltverständnis gestattet es, alle Dinge und Geschehnisse im Rahmen von Yin und Yang zu erkennen und einzuordnen. Wie dies vonstattengeht wird in dem Abschnitt *Die Lehre von Yin und Yang* beschrieben. Dann beschreiben die zwölf Gesetze des Wandels, wie Yin und Yang in der jeweiligen Situation wirken und sich das Geschehen entwickeln wird. Georges Ohsawa 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.⁵⁹

Dieses Weltverständnis nennt Georges Ohsawa eine *praktische Dialektik*. Dialektisch, weil das Universum auf der Gegensätzlichkeit von Yin und Yang, die gleichzeitig auch komplementär ist, beruht; praktisch, weil sie überall gilt und überall anwendbar ist.

Nach dem Duden wird unter Dialektik eine „*innere Gegensätzlichkeit*“ verstanden, aber auch „*eine philosophische Arbeitsmethode, die ihre Ausgangsposition durch gegensätzliche Behauptungen (These und Antithese) in Frage stellt und in einer Synthese beider Positionen eine Erkenntnis höherer Art zu gewinnen sucht*“. Zudem zählt der Duden „*die sich in antagonistischen Widersprüchen bewegende Entwicklung von Geschichte, Ökonomie und Gesellschaft (dialektischer Materialismus)*“ auf.

Georges Ohsawas Sichtweise geht darüber hinaus, denn hier steht alles, also das gesamte Universum, unter dem Stern der praktischen Dialektik. Wie er weiter oben sagte, können Gegensätzlichkeiten wie beispielsweise Klassengegensätze, Liebe und Hass, Gewinn und Verlust, Vorteil und Nachteil mit Hilfe dieses Weltverständnisses umgewandelt, ja, sogar überschritten – transzendiert – werden. Dies wird später an vielen Stellen deutlich werden.

Das klassische chinesische Weltverständnis ist dem westlichen Menschen in der Regel fremd. Deshalb kann die Behauptung, die Prinzipien der Ordnung des Universums zu kennen, vorschnell als vermessen abgetan werden. Es ist hier nicht die Stelle darauf einzugehen, noch auf die Genesis dieser Weltsicht. Was den zweiten Punkt betrifft ist der interessierte Leser und die interessierte Leserin auf den ersten Band der Darlegung des

⁵⁸Das Zitat wurde dem Buch Jacques Mittlers entnommen (S.139). Er erweist auf das Buch *Le Livre de la Vie macrobiotique*, Edition Philosophique Vrin, S. 198.

⁵⁹Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 58.

friedlich-evolutionären Weg verwiesen oder auf Georges Ohsawas Buch *Das Einzige Prinzip der Philosophie der Wissenschaft des Fernen Ostens*, wo er intuitiv die Entdeckung dieser Muster nachvollzieht.⁶⁰

Doch muss an dieser Stelle klar gesagt werden: Hier ist nichts zu glauben. Vielmehr geht es darum, dass Sie die Prinzipien der *Ordnung des Universums* näher kennen lernen, um zu sehen, was sie aussagen und wie mit ihnen umgegangen wird. Damit soll die Grundlage für einen fundierten, vergleichenden Blick gelegt werden, der heute unerlässlich ist.

Die mit dem klassischen chinesischen Weltverständnis verbundene Denkweise unterscheidet sich in mehreren Punkten deutlich vom westlichen Denken. Georges Ohsawas *Ordnung des Universums* erlaubt es, diese Unterschiede aufzuzeigen. Dabei sind vor allem fünf Gesichtspunkte wesentlich, fünf fundamentale Unterschiede, die nun ausführlich dargestellt werden. Damit wird nicht nur ein erster Einblick in die *Ordnung des Universums* möglich. Diese Gegenüberstellung vermittelt in der Auseinandersetzung mit dem westlichen Verständnis eine deutliche Vorstellung von der fernöstlichen Sicht. Gleichzeitig gestattet dieses Vorgehen es, die *Ordnung des Universums* auf Herz und Nieren zu überprüfen. Dadurch wird Ihr Bild schärfer und tiefer werden. Wie wird dies bewerkstelligt?

Sollte Georges Ohsawas Sicht zutreffen, so hat das EINE mit „*seinen beiden Armen*“ Yin und Yang dieses großartige Universum mit uns explizit bekannten Gesetzen und Prinzipien erschaffen. Ist es dann nicht höchst naheliegend zu fragen, mit welchen Mustern es dem EINEN gelingen konnte, seiner Schöpfung Bestand und Stabilität zu verleihen? Angesichts einer Menschheit, die sich wie unerfahrene Zauberlehrlinge durch ihre technisch-wissenschaftlichen Schöpfungen in eine brisante Lage gebracht hat, ohne verlässliche Auswege zu sehen, ist diese Frage von enormer Wichtigkeit. Wie verhindert das EINE ein Kollabieren des Universums durch sich verstärkende Ungleichgewichte, dass es sich in seinen Weiten auflöst, zu Kleinerem als einem Punkt zusammenschrumpft, in einer Konfiguration erstarrt, sich in Zyklen wie Tag und Nacht verfängt oder an inneren Widersprüchen zerbricht? Welche Muster können in der *Ordnung des Universums* ausgemacht werden, die einen Zusammenbruch des Universums, das bei allem Wandel und aller Instabilität stabil ist, vereiteln?

Sollten die folgenden Erörterungen überzeugend darlegen, wie das EINE diesem fabelhaften Universum Bestand verleihen konnte, werden auch die Muster sichtbar, mit denen Ungleichgewichte ausgeglichen und Entwicklungen antizipiert werden können.

Parallel zu diesem Thema wird einem zweiten nachgegangen. Als Folge der aristotelischen Logik ist, wie später zu sehen sein wird, westliches Denken und Handeln anfällig für Einseitigkeiten. Wie wirken sich diese auf unser Verhalten zueinander, auf unsere

⁶⁰Siehe Georges Ohsawa: *Das Einzige Prinzip der Philosophie der Wissenschaft des Fernen Ostens*, S.10-14. Und Eckhart Zinzius: *Empört Euch nicht länger, lebt friedlich-evolutionär!*, S.40-41.

Gesellschaften, auf die Umwelt und das Verhältnis zu uns selbst und unseren Körper aus?
Und: Was sagt die *Ordnung des Universums* über einseitiges Verhalten aus?

Das sind die beiden Thema, denen zusätzlich nachgegangen wird. In einem solchen Spiegel gewinnt unser Verständnis vom heutigen westlichen Denken und von der *Ordnung des Universums* an Tiefe und Schärfe. Es öffnet Ihnen das Tor für einen heute unabdingbaren profunden, weiten und vergleichenden Blick auf zwei sehr unterschiedliche Weisen, die Welt zu verstehen.⁶¹

Auf diese Weise werden Sie bei der Suche nach einem eigenständigen Urteil unterstützt. Was Sie dann damit machen ist Ihre Sache, doch sollten Ihnen schon hier bewusst sein, dass die mit der *Ordnung des Universums* verbundenen Möglichkeiten weit über eine intellektuelle Auseinandersetzung hinausgehen. Das Ziel besteht darin, in dem dialektischen Zusammenspiel von Theorie und Praxis dieses Weltverständnis so weit zu assimilieren, dass Sie nicht mehr intellektuell, sondern intuitiv erfassen können.

Der erste fundamentale Unterschied: Die Natur von Gegensätzen

Der Westen begreift Gegensätze als reine Antagonismen. Nach der formalen und der aristotelischen Logik stehen sich Gegensätze wie wahr und falsch oder Gut und Böse entgegengesetzt und unvereinbar gegenüber: Sie sind antagonistisch.

Diese Sicht ist eng mit dem griechischen Universalgelehrten Aristoteles verbunden.⁶² In seinen logischen Schriften begründete der Vater der Logik, wie Aristoteles auch genannt wird, die formale Logik mit dem Ziel, das Argumentieren in allen Bereichen zu verbessern. Er formulierte zwei logische Grundprinzipien, die bis heute das Denken westlich geprägter Menschen strukturieren und ihr Weltverständnis tief beeinflussen: Das Prinzip vom ausgeschlossenen Widerspruch und das Prinzip vom ausgeschlossenen Dritten.

Nach dem Prinzip vom ausgeschlossenen Widerspruch kann, vereinfacht gesagt, eine Aussage nicht zugleich wahr und falsch sein. Das Prinzip vom ausgeschlossenen Dritten besagt in seinem Kern, dass eine Aussage wahr oder falsch sein muss. Dieses Prinzip wird heute als *tertium non datur* bezeichnet: Ein Drittes gibt es nicht.

Hier liegt die Ursache für das Denken im Entweder-oder-Modus. Das heißt: Jeder

⁶¹Die Darstellung der *Ordnung des Universums* geschieht hier vor dem Hintergrund der heutigen Lage der Menschheit. Damit ist auch eine Gewichtung verbunden. So rücken Aspekte wie Makrobiotik und Nahrungszubereitung, Medizin, Gesundheit und die sieben Stufen des Urteilens etc. in den Hintergrund. Doch dazu gibt es bereits genügend sachkundige Literatur.

⁶²Der altgriechische Philosoph und Wissenschaftler Aristoteles [384–322 v. Chr.] lebte und wirkte den größten Teil seines Lebens in Athen. Wie niemand vor ihm betrieb er empirische Forschungen, doch hielt er das philosophische Erkennen, das alles Bestehende unter einheitliche Prinzipien ordnet, für das höchste Wissen. Aristoteles ist einer der bedeutendsten Philosophen aller Zeiten.

Gegensatz, ob Individuum und Gesellschaft, Vorteil und Nachteil, Rechte und Pflichten, Komfort und Beschwerlichkeit, Fortschritt und Rückschritt wird in diesem Modus erfasst. Gegensätze werden deshalb als konträr, unvereinbar, sich widersprechend, kurz gesagt antagonistisch, verstanden. Gut und Böse, wahr und falsch, reich und arm stehen sich entgegengesetzt und inkompatibel gegenüber. Dieser Logik folgend sehen die Einzelnen ihre Rechte und blenden ihre Pflichten aus; sie pochen auf ihren individuellen Belangen und ignorieren die kollektiven. Wo auch immer suchen sie ihre Vorteile und verschwenden keinen Gedanken an etwaige Nachteile. Wozu auch sollten sie Nachteile bedenken, wenn das Denken sie ausklammert?

Nach der *Ordnung des Universums* sind Gegensätze nicht nur antagonistisch sondern auch komplementär. Sie ergänzen sich, die eine Seite ist nicht ohne die andere zu haben. Mit Vorteilen sind immer Nachteile verbunden, mit Fortschritten Rückschritte, mit Rechten Pflichten – und umgekehrt. Nach diesem Weltverständnis sind wahr und falsch relative Begriffe, die sich ergänzen. Es gibt nichts Wahres ohne Falsches und nicht Falsches ohne Wahres. Reichtum ist nicht ohne Armut zu haben, in der Armut ist immer auch Reichtum zu finden. Freiheit bedingt Unfreiheit. In der Unfreiheit findet sich Freiheit.

Sich ergänzende Gegensätze bilden eine Polarität. Der *Ordnung des Universums* zufolge ist Polarität das grundlegende Strukturelement in diesem Universum. Auch Johann Wolfgang von Goethe sah die Polarität überall am Werk; sie war für ihn ein Weltgesetz in Natur und Gesellschaft. In einem Vortrag zu Goethes Weltsicht sagte der Philosoph Joachim Kahl:

Polarität ist nicht einfach Dualität oder gar Dualismus. Polarität ist die spannungsvolle Einheit aus zwei Polen. Polarität ist aufeinander bezogene Verschiedenheit. Mit Dualität dagegen werden zwei Ebenen oder Bereiche bezeichnet, die unverbunden nebeneinander her laufen. Im Dualismus wird dies zum System erhoben, so dass etwa von einem Reich des Guten und einem separaten Reich des Bösen, einem Reich des Lichts und einem eigenständigen Reich der Finsternis gesprochen werden kann. Von einer solchen dualistischen Aufsplitterung der Welt ist Goethe weit entfernt. Bei ihm ist die Welt eine Einheit aus konträren Gegensätzen, die sich ausschließen und wechselseitig bedingen, also nur miteinander zu haben sind. Das von Goethe selbst hierfür immer wieder herangezogene Beispiel ist der elementare Vorgang von Einatmen und Ausatmen im wörtlichen und im übertragenen Sinn.⁶³

In einer aus Polaritäten gebildeten Welt steht nichts für sich allein. Die Betrachtung eines Phänomens kann ihm nur dann gerecht werden, wenn auch der Gegenpol und damit die Struktur, in die es eingebunden ist, miteinbezogen wird. Mit Vorteilen werden also auch Nachteile untersucht, mit Rechten Pflichten, mit individuellen Belangen auch kollektive.

⁶³Joachim Kahl: *Vom Geheimnis der Polarität. Philosophische Überlegungen zu Goethes Gedicht „Ginkgo Biloba“*. Vortrag in Frankfurt/M am 6. Mai 2007 am „Tag für die Literatur“ im PetriHaus, Rödelheim.

Das ist dialektisches Denken. Aus fernöstlicher Sicht wird es dem Aufbau des Universums gerecht und vollzieht sich im Einklang mit der Beschaffenheit und der Struktur des Universums.

Hingegen neigt westliches Denken zur Einseitigkeit, da Gegensätze allein antagonistisch verstanden werden. Wenn nur die eigenen Rechte gesehen werden, bedarf es moralischer Appelle, um an Pflichten erinnert zu werden. Aus der Sicht der *Ordnung des Universums* wird ein derartiges Denken kosmischen Ordnungsgesetzen nicht gerecht. Die Quantenphysik hat deutlich gemacht, dass die formale Logik ungeeignet ist zur Beschreibung der Vorgänge im subatomaren Bereich.

Auch in der Auffassung von Gegensätzen unterscheiden sich westliches und fernöstliches Denken grundlegend. Nur in der westlichen Logik kann ein Krieg gegen das Böse geführt werden, der aus fernöstlicher Sicht ein heilloses Unterfangen ist. Wo westliches Denken allein Dualität erkennt, sieht der Ferne Osten, dass Polarität das grundlegende Strukturelement dieses Universums ist, nichts für sich allein steht und alles eine Ergänzung hat, ja Ergänzung ist.

Wie zeigen sich diese Muster in den Prinzipien der *Ordnung des Universums*?

Die fernöstliche Sicht: Polarität

Das Universum lässt nichts Einseitiges zu:

Nach dem zweiten Prinzip hat alles, was eine Vorderseite auch eine Rückseite. Vorder- und Rückseite sind einander entgegengesetzt, doch gleichzeitig ergänzen sie sich. Die Oberseite eines Teppichs und seine Rückseite sind untrennbar und doch gegensätzlich. Freude und Leid sind Zwillinge. Georges Ohsawa schreibt: „*Schönheit und Hässlichkeit, Kraft und Stärke, Weisheit und Dummheit, Jugend und Alter, Leben und Tod, Gut und Böse, Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, Reichtum und Armut, Gesundheit und Krankheit, Langlebigkeit und kurze Lebensdauer, ALLES ist mit Vorder- und Rückseite versehen.*“⁶⁴ Alles hat zwei Seiten.

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

Unter diesem Himmel
können alle Menschen das Schöne als schön erkennen,
denn es gibt ja auch das Hässliche;
alle Menschen können das Gute als gut erkennen,

⁶⁴Das Zitat wurde dem Buch Jacques Mittlers entnommen (S. 148). Er erweist auf die Revue *Yin -Yang*, Nr. 68.

denn es gibt ja auch das Böse.
Sein und Nichtsein erzeugen einander,
Schwieriges und Einfaches ergänzen sich,
lang und kurz gestalten einander,
hoch und tief streben zueinander,
Stimme und Klang harmonisieren miteinander,
Vorderseite und Rückseite folgen einander.⁶⁵

Polarität ist das grundlegende Strukturelement in diesem Universum:

Das siebte Prinzip lautet: „*Yin und Yang sind die beiden Arme des Seienden, des (unendlichen) EINEN*“. Das heißt, dieses Universum und alle darin befindlichen Phänomene werden mit den beiden Urprinzipien Yin und Yang erschaffen. Yang, das zentripetale Prinzip, drückt sich im Zusammenziehen, in der Verdichtung, in der Schwere, Festigkeit, Beständigkeit, Hitze und Licht aus, Yin, das zentrifugale Prinzip, in der Ausdehnung, Dehnbarkeit, Zerbrechlichkeit, Weichheit, Zartheit, Flüssigkeit, Kälte.... Zu Yin und Yang heißt es im sechsten Prinzip: „*Yin und Yang sind antagonistisch und komplementär*.“ Sie bedingen einander, das Eine ist nicht ohne das Andere zu haben. Sie sind Pol und Gegenpol und bilden zusammen eine Polarität. Alles Existierende setzt sich aus den gegensätzlichen und sich ergänzenden zwei Armen Yin und Yang zusammen. Deshalb haben alle Dinge diesen sich ergänzenden und gegensätzlichen Aufbau von Yin und Yang. Die Welt besteht aus Polaritäten, aus sich bedingenden Gegensätzen, geschaffen von Yin und Yang. Mit anderen Worten: Das Universum ist dialektisch beschaffen.⁶⁶

In seiner Gesamtheit lautet das sechste Prinzip, das Prinzip der Polarisierung, so: „*Yin und Yang sind die Klassifizierungen jeglicher Polarität. Sie sind antagonistisch und komplementär*.“ Der erste Satz dieses Prinzips besagt: Alle Gegensätze können im Rahmen von Yin und Yang verstanden, eingeordnet und beschrieben werden. Wie diese Klassifizierung vonstattengeht wird in dem Abschnitt *Die Lehre von Yin und Yang* erläutert.

Alles ist Ergänzung:

⁶⁵Lao-Tse: *Tao-te-King*. Diogenes Verlag, Zürich, 1985, Vers 2. Lao-Tse, „Alter Meister“, ist ein legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll.

⁶⁶In den 1960er Jahren weist Georges Ohsawa bei einer anderen Darlegung der sieben Prinzipien explizit auf die „*dialektische Beschaffenheit des Universums*“ hin. Hier haben die drei letzten Prinzipien folgende Form:

5. Anfang und Ende, Vorder- und Rückseite, Bewegung und Stillstand wie auch der Fall des Gleichgewichtes sind das Resultat zweier gegensätzlicher Kräfte.

6. Diese beiden gegensätzlichen und relativen Kräfte sind die beiden Hände Yin und Yang mit denen die dialektische Beschaffenheit des Universums und alle Dinge, die es enthält, geschaffen werden.

7. Diese beiden Hände sind die rechte und linke Hand des das „Unendliche“ genannten Schöpfers.

Quelle: Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle*, S. 148. Er erweist auf die Revue *Lettre de Tenryu*, Nr. 84.

Wie gerade sichtbar wurde überträgt sich die dialektische Beschaffenheit von Yin und Yang auf alles, was sie hervorbringen. Alle Dinge haben diesen sich ergänzenden und gegensätzlichen Aufbau von Yin und Yang. Nichts steht für sich allein, kein Topf ist ohne Deckel. Georges Ohsawa schreibt:

Yin und Yang sind die beiden Hände, die erschaffen, erhalten und zwecks neuer Erzeugung zerstören und zwar alles, was auf dieser relativen Welt existiert. Darum eben ist alles, was auf dieser Welt existiert relativ, antagonistisch und zur gleichen Zeit komplementär.⁶⁷

Georges Ohsawa fügt an gleicher Stelle an: „*Keine Konflikte – keine Harmonie, kein Widerspruch – keine Übereinstimmung.*“ Diese Aussagen klingen fremd, wenn nicht gar verwirrend oder verstörend in westlichen Ohren. Ist es denn nicht so, wird dann gefragt, dass genau die Abwesenheit von Widersprüchen und Konflikten Harmonie und Übereinstimmung kennzeichnen?

Hinter diesem Verständnis steht das aristotelische Verständnis von Gegensätzen, wonach sich Gegensätze ausschließen. In dieser dualistischen Sicht herrschen Harmonie oder Übereinstimmung, wenn keine Konflikte und Widersprüche vorhanden sind. Aus diesem Verständnis heraus werden Unterschiedlichkeiten oft nicht thematisiert und Probleme ausgeklammert, denn sie könnten die angebliche Übereinstimmung gefährden.

Aus fernöstlicher Sicht sind Konflikt und Harmonie wie auch Widerspruch und Übereinstimmung Pol und Gegenpol einer Polarität. Das eine ist nicht ohne das andere zu haben; fehlt das eine, so ist auch das andere nicht da. Erst wenn in einem geistigen Entwicklungsprozess die Einzelnen ihre unterschiedlichen Auffassungen einbringen und die entstehenden Konflikte ausgetragen werden, beispielsweise bei der Verfolgung gemeinsamer Ziele oder unter schwierigen Belastungen, ist Übereinstimmung und Harmonie möglich. Gelingt es ihnen dabei zusammenzuwachsen, kommt es zu einer belastbaren, authentischen, von allen getragenen Übereinstimmung. Mit diesem Entwicklungsschritt ändert sich der Charakter der Gruppe, denn nun ist ein wirksamer Zusammenhang entstanden. Eine solche Gruppe meistert die Polaritäten von Konflikt und Harmonie.

Dies widerspricht der dualistischen Sicht, nach der Übereinstimmung herrscht, wenn keine Widersprüche vorhanden sind. Was stimmt nun? Kann das, was von den Einzelnen als Harmonie und Übereinstimmung wahrgenommen wird, eine authentische, belastbare Übereinstimmung sein, wenn Unterschiedliches nicht thematisiert und Konflikte nicht ausgetragen werden? Wie belastbar ist diese Form von Harmonie und Übereinstimmung, wenn Probleme auftreten? Löst sich der scheinbare Einklang beim ersten Konflikt nicht so schnell auf wie Tau in der Morgensonne? Wir Heutigen haben an dieser Stelle meist ausreichend Erfahrungen gesammelt. Was hier als Harmonie und

⁶⁷Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, S. 65.

Übereinstimmung wahrgenommen wird, ist meist Freundlichkeit gepaart mit Lebenslust bei gleichzeitiger Abwesenheit von Differenzen und Meinungsunterschieden, doch keine authentische Übereinstimmung.

Die aristotelische Logik hindert uns daran, einen Mangel bei dem bunten Treiben, dem Lachen und den Bonmots anlässlich unserer gemeinsamen Zusammenkünfte wahrzunehmen. Beim Stand unserer jetzigen geistigen und sozialen Entwicklung fehlt uns das nötige Verständnis über die Beziehung von Konflikt und Harmonie, von Widerspruch und Übereinstimmung, um belastbare und verlässliche menschliche Beziehungen aufzubauen. Gruppen freier Menschen mit einem starken sozialen Zusammenhalt sind – wie später bei der Darstellung des friedlich-evolutionäre Wegs deutlich wird – ein Gebot der Stunde, wenn die Menschheit die heutigen Herausforderungen bewältigen will.

Wo die aristotelische Logik eine wirklichkeitsgetreue Sicht mit dem Dunst einer Illusion verdeckt, macht die dialektische Logik schmerzhaft das Fehlen einer geistigen und sozialen Entwicklung deutlich. So bedeutsam ist die Logik. Wir bleiben Bedürftige und in der Polarität von Herr und Knecht verstrickt, die unseren laizistischen Grundwerten widerspricht, solange wir die Polaritäten von Konflikt und Harmonie, von Widerspruch und Übereinstimmung nicht meistern.

Auch das fünfte Prinzip besagt: „*Alle Gegensätze sind komplementär.*“ Das ist bereits bekannt. Ist dieses wichtige Muster deshalb unnötig und könnte weggelassen werden? Wer mit den modernen westlichen Naturwissenschaften vertraut ist, insbesondere mit der axiomatischen Mathematik, ihrer klarsten Ausprägung, wird diese Frage bejahen. Hier müssen Axiomensysteme unabhängig und widerspruchsfrei sein. Wenn eines der Axiome, also eine der Grundannahmen, sich aus anderen Axiomen logisch ableiten lässt, ist das gesamte System nicht unabhängig. Widerspruchsfrei bedeutet, dass ein logisches Schließen auf der Grundlage dieser Axiome nicht dazu führen darf, dass eine Aussage und ihr logisches Gegenteil gleichzeitig bewiesen werden können.

Im Rahmen der *Ordnung des Universums* ist die Sachlage eine andere. Hier werden die Muster, die der Bildung des Universums zu Eigen sind, dargelegt. Sie werden aufgezählt, damit wir uns ihrer bewusst werden und sie erkennen können, wenn wir auf sie treffen. Wir wissen, dass sie sich nicht ins Gehege kommen werden: Das Universum ist widerspruchsfrei. Hier geht es darum, sich davon zu überzeugen, ob die in der *Ordnung des Universums* niedergelegten Prinzipien und Gesetze stimmen und dann damit umzugehen zu lernen. Das Verstehen im Rahmen der *Ordnung des Universums* ist eher intuitiver Art, und es ist eine immer wieder neu gemachte Erfahrung, dass Kinder mit ihrer unverbildeten Unmittelbarkeit Sachverhalte im Rahmen der *Ordnung des Universums* oft besser erfassen als Akademiker mit ihren eingefahrenen Denkweisen.

Jede Gegensätzlichkeit ist auch komplementär. Mit dem fünften Prinzip kann in einer Art

geistigen Alchemie jeder Gegensatz komplementär gestaltet werden. Diese große Kunst vermag Verlust in Gewinn verwandeln, aus Nachteilen Vorteile und Schwieriges in Leichtes transformieren. Denn: Ein Verlust steht nie allein, er ist Teil einer Polarität und sein Gegenpol heißt Gewinn. Wer dies versteht, wird den Gewinn hinter dem Verlust suchen und finden. Zu klagen über dies oder jenes ist aus dieser Sicht Unwissenheit und ein Zeichen eines unzureichenden Verständnisses der Welt. Georges Ohsawa sagt:

Yin und Yang sind Vorderseite und Rückseite; wenn Sie also nicht die Vorderseite mögen, drehen Sie herum, gleich um was es geht: Armut, Hässlichkeit, Krankheit... Sie haben nur herumzudrehen: Es gibt immer Vorder- und Rückseite, gegensätzlich, Pol und Gegenpol. Hier ist ein Nutzen unserer Philosophie. Was halten Sie davon?⁶⁸

Diese Umwandlung ist westlichem Denken fremd, in der Auffassung der Natur der Gegensätze unterscheidet sich der Osten grundsätzlich vom Westen. Um hier nicht missverstanden zu werden: Es geht nicht darum, autosuggestiv oder psychologisch einem erlittenen Verlust mit einer Art Lösch-Taste zu begegnen. Sie haben ihn erlitten, er ist nicht rückgängig zu machen. Doch bleiben Sie nicht dabei stehen, sondern suchen den damit verbundenen Gewinn, denn der Verlust taucht nicht allein auf, er ist begleitet von einem Gewinn. Haben Sie dieses Wissen assimiliert, wird es Ihnen bei Ihrer Entwicklung äußerst nützlich sein.

Wie hier deutlich wird, bietet die *Ordnung des Universums* die einmalige Möglichkeit, Gegensätze in aller Gründlichkeit zu studieren. Ein weiteres Beispiel:

Der Umgang mit Schwierigkeiten

Schwierigkeiten und Probleme ziehen sich wie ein roter Faden durch das Leben aller Menschen und stets geht es dabei auch um die Frage, sie anzunehmen oder auszuweichen und einen leichteren Weg einzuschlagen. Wenn wir können, folgen wir unseren Vorlieben; wir lassen uns von unseren Wünschen leiten und versuchen, uns das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Wenn wir in einer solchen Situation urteilen, geht in der westlichen Welt die zu treffende Wahl mit einer mehr oder weniger bewusst vollzogenen Überlegung im Rahmen der aristotelischen Logik einher. Dort schließen sich die Gegensätze aus; das einzige Band zwischen Schwierigerem und Leichterem besteht darin, dass sie gegensätzlich sind. So kann die Entscheidung auf eine einfache Frage reduziert werden: Warum soll ich mich abplagen, wenn ich es mir einfacher machen kann? Auf diese Weise bestärkt die formelle Logik den Menschen in seiner

⁶⁸Das Zitat wurde dem Buch Jacques Mittlers entnommen (S. 156). Er erweist auf die Revue *Yin-Yang*, Nr. 55.

natürlichen Neigung zur Bequemlichkeit. Wer versteht heute jenen aus alten Zeiten überkommenen Rat, von zwei Wegen solle der schwierigere gewählt werden?

Im Gegensatz zu dieser einseitigen Betrachtungsweise ist im Rahmen der *Ordnung des Universums* eine Struktur zu sehen, denn hinter dem Einfacheren ist rückseitig das Schwierigere und umgekehrt. Hier bedeutet Gegensätzlichkeit gleichzeitig auch Komplementarität; Einfaches und Schwieriges bilden also eine Polarität. Angesichts dieser Situation ist die Überlegung des Einzelnen komplexer. Sie könnte folgendermaßen aussehen: „Wähle ich heute das Schwierigere, wird es später leichter. Wähle ich heute den leichteren Weg, werden sich im Laufe der Zeit Schwierigkeiten einstellen. Heute weiß ich zudem, wie das Schwierige aussieht, während ich nicht weiß, wie es sich morgen darstellt.“

In diesem Fall wird die gesamte Polarität erfasst und eine erste Abwägung vollzogen. Zugleich zeigt diese Überlegung einen wichtigen Grund auf, sich den Schwierigkeiten und Aufgaben dann zu stellen, wenn sie mit ihren ersten Anzeichen auftauchen. Vor 2500 Jahren gab Lao-Tse folgenden Rat:

Plane das Schwierigere,
solange es noch einfach ist.
Tu das Große,
solange es noch klein ist,
denn die schwierigeren Dinge auf der Welt
fangen stets einfach an,
und die großen Dinge
fangen stets klein an.⁶⁹

Stellt sich der Einzelne in einem frühen Stadium dem Schwierigeren, so antizipiert er damit die Schwierigkeiten, die später auf ihn zukommen werden. Wenn auf diese Weise wahrgenommen, geurteilt und gehandelt wird, steht nicht das eventuell Schwierige und manchmal Mühselige des Unterfangens im Vordergrund, sondern das Bewusstsein, mit einer klugen Wahl eigenverantwortlich das eigene Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. So wird der Einzelne zum Subjekt seines Lebens. Er kann alchemistisch Schwieriges in Leichtes umwandeln.

Der zweite fundamentale Unterschied: Dynamik

Alles ist unaufhörlich in Bewegung. Und wandelt sich unablässig. Nach der *Ordnung des Universums* vollzieht sich der Wandel nicht willkürlich. Ihre Gesetze und Prinzipien führen

⁶⁹Lao-Tse: *Tao-te-King*, Vers 63.

Muster zum Erfassen der allgegenwärtigen Bewegung an. Einige dieser Muster beschreiben, wie und warum die einzelnen Phänomene untereinander agieren, die Pole eines Gegensatzpaares aufeinander wirken und sich ineinander verwandeln.

Dabei wirken Yin und Yang wie gegensätzliche Faktoren, die unablässig ein dynamisches Gleichgewicht herstellen. Vergrößert sich eine Seite einer Polarität, wächst auch die andere, um das entstandene Ungleichgewicht auszugleichen. Unterschiedliches zieht sich an, um ein Gleichgewicht herzustellen, Ähnliches stößt sich ab, um Disharmonie zu vermeiden und Extremes schlägt in sein Gegenteil um, womit sich die Tendenz ausgleichend ins Gegenteil wandelt. Alles strebt unaufhörlich seinem Gegenteil zu und zieht es gleichzeitig an. Pol erzeugt Gegenpol und seiner Vergrößerung folgt in einem dynamischen Wandel der andere, um derart einen Ausgleich herzustellen. Um jegliche Form zu starker Einseitigkeit zu verhindern, wird die Gegenseite gestärkt. So gleichen Yin und Yang Tendenzen zu Übergewichten aus.

Westlichem Denken bleibt dieses Verständnis der dynamischen Abläufe in dieser Welt in der Regel verschlossen. Dass Gegensätze ineinander übergehen können widerspricht der abendländischen Vorstellung von Identität wie auch der dualistischen Auffassung, dass Gegensätze allein gegensätzlich sind. Deshalb wird die Umwandlung von Gegensätzen nicht erfasst, Pol bleibt Pol und Gegenpol bleibt Gegenpol.

Hier wird deutlich, warum der aristotelischen Logik nachgesagt wird, relativ starr zu sein. Das betrifft nicht allein den rein antagonistischen Charakter von Gegensätzen, sondern auch die Dynamik. Es gibt kein explizites Prinzip, das den Wandel mitberücksichtigt; um Dynamik zu erfassen, muss die Zeit zusätzlich als Parameter eingeführt werden. Meist geschieht dies ohne eine genaue Vorstellung, wie sich die zeitliche Veränderung gestalten wird. Um den zukünftigen Verlauf zu erfassen werden deshalb Trends gern linear fortgeschrieben und die Vorzeichen übersehen, die das Umkippen der Dynamik im Extremen ankündigen. Genau diese Verständnisschwierigkeiten sorgen dafür, dass nicht oben bleibt, was oben ist und aus den Ersten die Letzten werden und umgekehrt. Bittere Erfahrungen mit der hier lauenden Gefahr haben in den letzten 5000 Jahren einige gescheiterte Hochkulturen gemacht.

Wie die nun folgende detaillierte Darlegung immer wieder deutlich machen wird, fehlt auch uns Heutigen das Verständnis, die Zeichen unserer Zeit richtig zu deuten.

Muster des Wandels in den sieben Prinzipien

Die zwei noch nicht dargestellten Prinzipien der *Ordnung des Universums* beschreiben Muster der Bewegung in dieser Welt.

Das erste Prinzip lautet: „*Alles was einen Anfang hat, hat ein Ende.*“

Was immer entstanden ist bewegt sich unterschiedslos auf einem mal schnellen, mal langsamen Weg hin zu seinem Ende. Anfang und Ende sind sich gegenseitig bedingende Gegensätze. Ob groß oder klein, ob es sich um dieses Universum, die Sterne und ihre Planeten, die Erde, Zivilisationen oder um den Mensch handelt, ihr Entstehen kündigt von ihrem Ende. Auf diesem Weg bewegt sich alles. Das EINE lässt nichts Dauerhaftes zu. Alles ist vorübergehend, relativ und beschränkt. Georges Ohsawa sagt:

Der Anfang ist das Gegenteil und der Antagonist des Endes. Die Vorderseite ist der Antipode und das Gegenteil der Rückseite in dieser Welt der Relativität und Stofflichkeit. Die Freude endet schließlich mit der Trauer, das Leben mit dem Tode, die Schönheit mit der Hässlichkeit, die Aktivität mit der Ermüdung, die Kraft mit der Schwäche. Alles hat ein Ende in dieser Welt der Gegensätze, und alles wird gestützt, belebt, erhalten und aufgehoben durch seine Gegenkraft. Das ist das große Gesetz in der Natur, das ich 'Die Ordnung des Universums' nenne.⁷⁰

Das vierte Prinzip lautet: „*Je größer die Vorderseite, desto größer die Rückseite.*“

Wird eine Seite einer Polarität vergrößert, folgt in einem dynamischen Wandel die andere. Das heißt, je stärker die Polarisierung, desto größer die Gegensätze. Auch mit diesem Muster vermeidet das EINE sich verstärkende Ungleichgewichte.

Nach diesem Prinzip ist mit einem größeren Vorteil ein größerer Nachteil verbunden. „*Je größer der Vorteil, umso größer der Nachteil und umgekehrt*“ ist eine praktisch bedeutsame Umsetzung dieses Prinzips. Eine große Entwicklung in der endlichen Welt geht immer einher mit großen Rückschritten wie beispielsweise die moderne Zivilisation mit ihrer großartigen und bewundernswerten Technologie und ihren barbarischen Kriegen, der Zerstörung der Artenvielfalt und der Umwelt. Wird auf der einen Seite viel gewonnen, wird woanders viel verloren. So sagt Georges Ohsawa:

Die wissenschaftliche Entwicklung des Okzidents ist glänzend, einzigartig und bewundernswert; das ist die Vorderseite der westlichen Zivilisation. Doch ihre Moral, ihre Sprache, ihre Ideen sind erstaunlich tiefstehend: Man glaubt dort an Stärke, Materie, Gewalt, Mehrheit als das höchste Urteilsvermögen.⁷¹

„*Die polizeilichen Institutionen und die Verbrechen sind*“, schreibt er, „*noch immer beim Marathonlauf – desgleichen die abendländische Medizin und die Krankheit.*“⁷²

Das vierte Prinzip wird derzeit auf allen Ebenen des Lebens vernachlässigt, insbesondere bei der allgegenwärtigen Suche nach Geld, Besitz, Komfort, Sexualität, Gesundheit, Macht und Wissen.

⁷⁰Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 53.

⁷¹Das Zitat wurde dem Buch Jacques Mittlers entnommen (S. 148). Er erweist auf die Revue *Yin-Yang*, Nr. 68.

⁷²Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, S. 64.

Muster des Wandels im *Einzigen Prinzip der fernöstlichen Philosophie*

Die zwölf Gesetze des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie* beschreiben die Wirkungsweise von Yin und Yang in der relativen Welt. In seinem im Jahr 1962 erschienen, 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 Verschiedenheit der Komponenten Yin und Yang.
10. Zwischen Yin und Yang bestehen außer den anziehenden auch abstoßende Kräfte. Abstoßung beziehungsweise Anziehung sind umgekehrt proportional zu 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.⁷³

Hier nennt Georges Ohsawa das EINE die *unendliche Expansion*. Yin und Yang sind in einem umfassenden Sinn zu verstehen und zeigen relative Tendenzen an, die sich aus der Art, wie die zu beurteilenden Phänomene miteinander verglichen werden, ergeben. Werden die maßgebenden Größen in ihrer Dynamik erfasst, kann jedes Phänomen in dem interessierenden Kontext als eher Yin oder Yang verstanden werden. Dabei wird ein Phänomen als Yang eingestuft, wenn der zentripetale Anteil überwiegt und als Yin, wenn der zentrifugale überwiegt.

Doch sind hier die Kategorien nicht starr wie in der aristotelischen Logik. 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 hängt also von dem gewählten Bezugsrahmen ab. Sie folgt einfachen Prinzipien, doch stellt die richtige

⁷³Georges Ohsawa: *Die fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*, S. 44.

Wahl und Gewichtung der maßgebenden Größen häufig eine veritable Kunst dar. Die folgenden Beispiele illustrieren die Vielfalt des Umgangs mit ihnen. Wenn Sie damit noch keine Erfahrung haben, vertrauen Sie Ihrem intuitiven Verständnis und nutzen Sie die weitere Lektüre, um sich ein Bild zu verschaffen.

Nach diesem ersten Schritt beschreiben die zwölf Gesetze, wie sich die zu beurteilenden Phänomene wandeln werden. Georges Ohsawa zufolge 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 *Einzige Prinzip der fernöstlichen Philosophie*. Mit ihnen können die Veränderungen, denen die Phänomene der endlichen Welt ausgesetzt sind, erfasst und beschrieben werden: Wie sie untereinander agieren, wie und warum sie sich ineinander verwandeln und wie die Pole eines Gegensatzpaares aufeinander wirken. Über ein solches Erkenntnissystem verfügt der Westen nicht. Dazu mehr in dem Abschnitt *Die Lehre von Yin und Yang*.

Welche Muster der allgegenwärtigen Bewegung sind in den zwölf Gesetzen auszumachen?

Erstens: Gegensätze ziehen sich an.

Das vierte Gesetz des *Einzigen Prinzips* lautet: „*Yin zieht Yang an und Yang zieht Yin an.*“ Der andauernde Wandel wird nicht zuletzt durch die Anziehung von Gegensätzen in Gang gehalten. Diese findet sich überall, auf allen Stufen der Evolution. Sie ist ein Grundphänomen des Magnetismus und der Elektrizität. Atome entstehen durch die Anziehungskraft von Proton und Elektron bzw. von positiver und negativer Ladung. Eine ähnliche Anziehungskraft führt zur Bindung von Atomen und Moleküle; bei Salz, NaCl, beispielsweise ziehen sich das Yang des Natriums und das Yin des Chlors an. Die Anziehungskraft der Gegensätze ist die treibende Kraft für die unaufhörliche Bewegung und Erneuerung des Lebens. Auch die menschliche Neigungen folgen diesem Gesetz: Sind wir hungrig, werden wir von der Nahrung angezogen; sind wir aktiv, spricht uns die Ruhe an. Im Getriebe der Welt sehnen wir uns nach Ruhe und in der Einsamkeit nach Gesellschaft.

Zweitens: Gleiches stößt sich ab.

Ebenso wie Gegensätze sich anziehen, stößt Gleiches sich ab. Zwei positive elektrische Ladungen wie auch zwei negative bewegen sich voneinander weg. Zwei positive oder zwei negative Magnetpole stoßen sich ab. Helles Sonnenlicht, das als eher yang einzustufen ist, wird von leuchtenden Farben – yang – reflektiert, während die yin-betonten, dunklen Farben es absorbieren.

Wie die Anziehungskraft der Gegensätze findet sich die Abstoßung von Gleichem auf allen Stufen der Evolution und des Lebens. So atmen Tiere, die verglichen mit Pflanzen sehr yang sind, Sauerstoff, ein yin-betontes Gas, ein und atmen das yang-betonte Gas

Kohlendioxid aus. Bei Pflanzen verläuft dieser Prozess genau umgekehrt. Sie sind im Vergleich zu den Tieren yin, nehmen Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab.

Dieses Muster zeigt sich auch in unserem Leben: Wir werden von dem, was uns fehlt, angezogen und von dem, was für uns genug ist, abgestoßen. Wenn wir Hunger haben, essen wir, und wenn wir satt sind, hören wir damit auf. Ist der Zenit einer aktiven Phase überschritten, zieht uns die Ruhe an. Nach einer Weile der Ruhe suchen wir eine neue Aktivität.

Drittens: Yin wird zu Yang und Yang wird zu Yin.

Mit der Umwandlung von Yin in Yang und von Yang in Yin werden ununterbrochen Tendenzen und Entwicklungen umgekehrt und der Kollaps durch ein zu starkes Maß an Einseitigkeit verhindert. Dahinter steht häufig die Polarität von Anziehung und Abstoßung. Anziehung steht für das Zusammenbringen und Vereinen und ist eher Yang, Abstoßung ist eher Yin, da sie trennend wirkt und zum Auseinandergehen führt. Der amerikanische Makrobiotiklehrer Edward Esko führt dazu aus:

Anziehung und Abstoßung wechseln sich ständig ab und schaffen so unendliche Zyklen von Bewegung und Veränderung. Yin wird zu Yang und Yang wird zu Yin. Dieser alternierende Pulsschlag existiert überall, vom Lebenszyklus der Zellen bis hin zum Lebenszyklus der Galaxien, und vom Rhythmus der Gezeiten bis hin zum Rhythmus des Herzens.⁷⁴

Die Umwandlung von Yin und Yang bedient sich zweier Wirkungsweisen. Zum einen dreht sich eine Tendenz im äußersten Punkt ihrer Entwicklung in ihr Gegenteil um: „*Extremes Yin geht in Yang über, extremes Yang in Yin*“, wie es einprägend formuliert wird. Zum anderen erzeugen, wie im Fall der zyklisch erscheinenden Muster von Anziehung und Abstoßung, yang-betonte Phänomene yin-betonte und umgekehrt. Kurz gesagt: „*Yin erzeugt Yang und Yang erzeugt Yin*.“ Beide Muster umfassend formuliert Georges Ohsawa das elfte Gesetz so: „*Aus Zeit und Raum erzeugt Yin Yang und Yang Yin*“.

Westlichem Denken bleiben diese Formen der Umwandlung von Gegensätzen in der Regel verschlossen. So werden die Vorzeichen übersehen, die dem Umkippen der Dynamik im Extremen vorangehen.

Einige Erläuterungen zu diesen Mustern.

Yin erzeugt Yang, Yang erzeugt Yin.

Wenn es kalt ist, ziehen sich die Körperzellen zusammen, denn das Yin der Kälte erzeugt das Yang der Zusammenziehung. Das Yang der sommerlichen Hitze zusammen mit dem Yang der körperlichen Aktivität bewirkt eine Ausdehnung (Yin) der Körperzellen und wir beginnen zu schwitzen. In warmen Ländern, Yang, leben Yin-Völker, in den kälteren

⁷⁴Edward Esko: *Studien in Yin und Yang. Gleiches stößt sich ab. Das Grosse Leben*. Heft 52; S. 15.

Länder der nördlichen Hemisphäre Yang-Völker. Die Welt der chemischen Elemente, Yang, bringt die Welt der Pflanzen, Yin, hervor, aus der ihrerseits die Welt der Tiere, Yang, entsteht. Bei diesen Vorgängen wird etwas Neues hervorgebracht, es gibt Subjekt und Objekt. Durch den Schlag eines Hammer auf eine Eisenplatte, Yang, erklingt ein Ton, Yin: Yang erzeugt Yin.

Sehr schön kann die Umwandlung von Yin in Yang und umgekehrt beim Ein- und Ausatmen beobachtet werden. Ein- und Ausatmen sind gegensätzlich, doch bedingen und ergänzen sie sich. Wenn sich beim Einatmen die Pleurahöhle im Brustraum ausdehnt, folgt die Lunge dieser Ausdehnung und füllt sich über die Atemwege mit Luft. Hier wird das Yin beim Atmen sichtbar. Beim Ausatmen entspannt sich die Atemmuskulatur und lässt die Lunge sich zusammenziehen. Das ist das Yang beim Atmen. Aus einer anderen Perspektive steht der Atemvorgang für die Anziehung und Abstoßung von Luft. In der Polarität von Anziehung und Abstoßung ist Anziehung eher Yang, Abstoßung eher Yin. Die Anziehung, also das Einatmen, bewirkt eine Ausdehnung des Brustkorbs und der Lunge: Yang erzeugt Yin. Beim Ausatmen, also beim Abstoßen der Luft, ziehen sich Brustkorb und Lunge zusammen: Yin erzeugt Yang.⁷⁵

Im Extremen kehrt sich eine Tendenz in ihr Gegenteil um.

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. *„Extremes Yin geht in Yang über, extremes Yang in Yin.“* In den Extremen berühren sich die Gegensätze und gehen ineinander über. Das Hin wandelt sich ins Her, das Her in das Hin. Hierzu wird auch gesagt: *„Die Quantität ändert die Qualität.“*

Dieser Sachverhalt erfasst einen wichtigen Aspekt des zeitlichen Wandels. Im Extrempunkt erreicht eine dynamische Entwicklung das Maß an Quantität, mit der eine qualitative Veränderung einhergeht. Von nun an prägt der Gegenpol die Tendenz. Trends beliebig lange linear fortzuschreiben, wie dies heute gerne geschieht, widerspricht dieser Sicht. Einige Beispiele:

Der Tagesablauf steht im Zeichen der Polarität von Nacht und Tag. Wenn das Yin in der Tiefe der Nacht seinen Höhepunkt erreicht – die dunkelste und kälteste Stunde liegt kurz vor Dämmerung – dreht sich die Tendenz um. Das extreme Yin dieser Stunde geht über in das Yang des sich in der Morgendämmerung anbahnenden Tages.

Bei der Bewegung der Erde um die Sonne entstehen zwei entgegengesetzte Jahreszeiten: Der kalte, dunkle Winter, der eher yin ist, und der helle, warme, yang-betonte Sommer.

⁷⁵Im Gegensatz zu dieser Erzeugung oder Produktion steht die Umwandlung von Stoffen: Nehmen Sie extrem yinnige Getränke wie Kaffee, Alkohol oder stark zuckerhaltige Limonaden zu sich, werden sie verstärkt yin. Beim Beurteilen müssen Erzeugung und Umwandlung unterschieden werden. Die Erfahrung zeigt, dass Fehler gemacht werden, wenn dieser Unterschied nicht beachtet wird.

Edward Esko schreibt:

Zur Wintersonnenwende erreicht das Yin seinen Höhepunkt und beginnt sich wieder zum Yang hin zu verändern. Die Tage werden länger und die Nächte kürzer. Zur Sommer-sonnenwende erreicht das Yang seinen Höhepunkt und beginnt sich zum Yin hin zu ver-ändern. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger.⁷⁶

Dieses Muster zeigt sich auch in unserem Leben: Tiefste Freude und Verzweiflung trennt häufig nur ein Hauch, manchmal genügt nur ein gesprochener Satz, und eine lei-denschaftliche Liebe kippt um in Hass. Ungeheurer Reichtum und Armut liegen nahe beieinander, die Übergänge sind fließend.

Imperien beginnen zu zerfallen, nachdem sie ihren Zenit erreicht haben. Auch unsere heutige globale Zivilisation ist gefährdet. Im Rahmen ihrer derzeitigen Wirtschafts- und Lebensweise scheint die Menschheit die Belastungsgrenzen der Erde und ihrer Ressourcen erreicht haben. Viele Anzeichen deuten darauf hin, dass sie sich in der Nähe der jeweiligen Extrempunkte befindet. Früher gültige Strukturen, Maxime oder Vorstellungen wie das Patriarchat, das Recht des Stärkeren, „*Wirtschaftswachstum führt zu größerem Wohlstand*“ oder „*Wachset und mehret euch, macht euch die Welt untertan*“ erweisen sich plötzlich als kontraproduktiv und zeigen bislang unbekannte Kehrseiten. Zeichen einer Zeitenwende. Dennoch wird die Tragfähigkeit der Erde und ihrer biologischen Ressourcen mit einer einseitigen, nehmenden Haltung weiter belastet. Dass die Dynamik im Extremen umschlagen wird, wird dabei nicht erkannt. Damit können die wirkenden Tendenzen in der Nähe von Kipppunkten weiter wirken.

Die Dynamik der heutigen global zusammenhängenden und hochkomplexen Welt zu verstehen ist von grundlegender Bedeutung. Mit einem solchen Verständnis können schon die ersten Vorboten eines sich anbahnenden qualitativen Umschlagens von Entwicklungen erkannt und richtig gedeutet werden. Dann kann bereits in einem frühen Stadium entsprechend reagiert werden, individuell und kollektiv. Georges Ohsawa schreibt:

In dieser endlichen Welt gibt es auf allen Ebenen zwei Gegenspieler: Yin et Yang, gut und schlecht, männlich und weiblich, warm und kalt, Leben und Tod, Liebe und Hass, Reichtum und Armut, Körperliches und Geistiges usw.. Deshalb wird der Mensch Materialist. Diese beiden Seiten sind tatsächlich wie Vorderseite und Rückseite oder wie Anfang und Ende. Die Enden beider Seiten berühren sich und gehen ineinander über. Man tötet seinen Ge-liebten am äußersten Punkt der Liebe. Es ist dieser Widerspruch, der die Welt belebt. Der Mensch bemüht sich mit allen Kräften sich vor diesen Widersprüchen zu retten. Doch das

⁷⁶Edward Esko: *Studien in Yin und Yang. Extreme verwandeln sich in ihr Gegenteil. Das Grosse Leben.* Heft 53; S. 17.

ist äußerst schwer.⁷⁷

Wer die Natur der Gegensätze kennt und versteht, wie sie sich verwandeln ist ihrer Verwandlung nicht hilflos ausgeliefert und kann gestaltend eingreifen. Was nicht heißen soll, dass auf allen Ebenen Fehler gemacht werden können, selbst auf hohem Niveau. Doch verfügt der Einzelne mit der *Ordnung des Universums* über die Möglichkeit, Gegensätze umfassend zu verstehen, um seine Fehler zu durchschauen. Doch davon müssen Sie sich selbst überzeugen.

Es werden nun zwei Themen beleuchtet, um das bislang Dargelegte zu vertiefen und die Befähigung der *Ordnung des Universums* zu überprüfen, Sachverhalte auf wissenschaftliche Weise zu erfassen und zu verdeutlichen.

Zunächst geht es darum, die bisherigen Erkenntnisse hinsichtlich der Muster, mit denen das EINE diesem Universum Bestand und Stabilität verleiht, zusammenzufassen und zu hinterfragen. Im darauf folgenden Abschnitt wird einseitiges Verhalten, ein Thema von heute herausragender Bedeutung, im Licht der *Ordnung des Universums* untersucht. Ihnen wird damit eine weitere Möglichkeit gegeben, Ihr Bild von diesem Weltverständnis zu vertiefen.

Erster Einschub: Wie das EINE ausgleichend wirkt

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?

Unsere Erörterungen machten deutlich, dass dieses Universum aus Polaritäten besteht und Polarität das grundlegende Strukturelement darstellt. Nach der *Ordnung des Universums* lässt das Universum keine Einseitigkeit zu, alles findet, um ein Gleichgewicht herzustellen, seine Ergänzung.

Auch der Wandel vollzieht sich nicht willkürlich. So lässt das EINE nichts Dauerhaftes zu. Vergrößert sich eine Seite einer Polarität, wächst auch die andere, um das entstandene Ungleichgewicht auszugleichen. Yin und Yang wirken wie gegensätzliche Faktoren, die unablässig ein dynamisches Gleichgewicht herstellen. So zieht sich Unterschiedliches an, um ein Gleichgewicht herzustellen, Ähnliches stößt sich ab, um Disharmonie zu vermeiden und Extremes schlägt in sein Gegenteil um, womit sich die Tendenz ausgleichend ins Gegenteil wandelt. Pol erzeugt Gegenpol und seiner Vergrößerung folgt

⁷⁷Georges Ohsawa: *Le Cancer et la Philosophie de l'Extrême-Orient*. (dt: *Krebs und die fernöstliche Philosophie*), Centre Ignoramus, Paris, 1964, S. 43. Die Übersetzung stammt vom Autor.

in einem dynamischen Wandel der andere, um derart einen Ausgleich herzustellen. Um jegliche Form zu starker Einseitigkeit zu verhindern, wird die Gegenseite gestärkt. Mit diesen Mustern gleicht das Universum Tendenzen zu einseitig starken Übergewichten aus. Das Zauberwort hinter dem allgegenwärtigen Wandel heißt dynamisches Gleichgewicht.

So gelang es dem EINEN, in einem unaufhörlichen Entwicklungsprozess immer neue Formen zu erschaffen ohne dass das Universum kollabierte.

Werden hier die Muster dargelegt, mit denen das EINE in einem unaufhörlichen Schöpfungsakt seit Anbeginn bis heute dieses Universums erschuf und weiter erschafft? Sind diese Muster geeignet, diesem Universum Stabilität zu verleihen? Diese Fragen können im aktuellen Stand der menschlichen Entwicklung nur Sie für sich beantworten, doch die Plausibilität und Reichhaltigkeit der gefundenen Muster spricht dafür, dass die zweite Frage intuitiv mit ja beantwortet werden kann. Sicher ist: Die Gesetze und Prinzipien der *Ordnung des Universums* vermitteln ein Verständnis der Gegensätze und ihrer Natur, der Art und Weise, wie sie sich transformieren und praktisch anwendbare Mittel, um Gegensätze auszugleichen. Das ist für den Einzelnen von grundlegender Bedeutung.

Was kann der Einzelne daraus lernen? Da diese Muster überall gelten und angewendet werden können kann er mit ihnen ausgleichend wirken, um in Harmonie mit sich und der Welt zu leben. Mit ihrer Hilfe kann der Mensch sich bewusst an veränderte Lebensbedingungen anpassen, individuell und kollektiv.

Auch Lao-Tse war sich dieser Muster bewusst. Zugleich sah er vor über 2500 Jahren, dass der Weg der Menschen ein anderer ist. Er sagt:

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.⁷⁸

Für diejenigen, die dem Weg folgen wollen, eröffnen die zusammengestellten Muster den Zugang zu einem Leben, das die jeweiligen Belange in eine Balance zu bringen vermag. Doch in der Praxis ist das eine veritable Kunst. Sie erfordert eine intensive praktische und theoretische Beschäftigung mit den Gesetzen und Prinzipien der *Ordnung des Universums*, um die eigene Urteilsfähigkeit zu verbessern und die zwölf Gesetze zu assimilieren. Und sie erfordert eine entsprechende psycho-physische Konstitution. Dann öffnet sich das Tor für eine umfassende Entwicklung, um der „*höchsten Verwirklichung unseres Seins*“, wie Georges Ohsawa es nennt, näherzukommen, ja, um die große Reise des Menschen zu vollenden. Mehr dazu im dritten Teil dieses Buchs.

Zweiter Einschub: Einseitiges Verhalten

Nach der *Ordnung des Universums* besteht die Welt aus Polaritäten, die einzelnen Phänomene stehen in dieser relativen Welt nicht isoliert da, sie sind in eine Struktur eingebunden und haben eine sie ergänzende Rückseite. Eine dem eigentlichen Charakter des jeweiligen Phänomens gerecht werdende Untersuchung umfasst deshalb die gesamte Polarität, in die es eingebunden ist. Ohne diese Struktur zu beachten wird es nur unvollständig gesehen. Deshalb wird jede einseitige Beurteilung und jedes einseitige Verhalten der Wirklichkeit nicht gerecht. Auf die Ebene unserer Aktivitäten übertragen heißt das: Jedes einseitige, auf einen Pol beschränkte Verhalten wird über kurz oder lang mit Rückkoppelungen konfrontiert sein, spätestens dann, wenn die jeweilige Tendenz im Extremen ins Gegenteil kippt und der Gegenpol auftaucht.

An dieser Stelle ist der westlich geprägte Mensch besonders gefährdet. In Situationen, in denen es um seinen Vorteil geht, er dieses oder jenes wünscht oder begehrt, wird er mehr oder weniger bewusst von der Überzeugung geleitet, sein Glück liege in der Erfüllung seiner Wünsche und in der Verwirklichung dessen, was ihm als vorteilhaft erscheint. Die von ihm zu treffende Entscheidung geht mit einer mehr oder weniger bewusst vollzogenen Überlegung im Rahmen der aristotelischen Logik einher. Dort schließen sich die Gegensätze aus; das einzige Band zwischen Vorteil und Nachteil besteht in dieser Situation darin, dass sie gegensätzlich sind. So kann auch hier die Entscheidung auf eine einfache Frage reduziert werden: Warum soll ich verzichten, wenn ich mir eine Freude machen kann, warum soll ich mich für etwas Nachteiliges entscheiden, wenn ich einen Vorteil haben kann?

⁷⁸Lao-Tse: *Tao-Te-King*, Vers 77.

Zugleich versichert die aristotelische Logik ihn von der Gültigkeit seiner Überlegung in jeder weiteren Situation, deren Gegebenheiten der vorhergegangenen Situation ähneln. So fällt auch später die Entscheidung meist wie zuvor aus. Auf diese Weise bestärkt die formelle Logik den Menschen in seiner natürlichen Neigung zur Bequemlichkeit. Die Tendenzen können sich verfestigen und werden zur Gewohnheit. Diese Abläufe spielen sich heute im Rahmen der egozentriert rationalistisch geprägten modernen Gesellschaften ab, deren Werbewirtschaft geschickt und abgebrüht die menschlichen Schwächen ausnutzt und den Einzelnen im sofortigen Genuss bestärkt. So macht er sich, wann immer es geht, eine Freude: Mit etwas zu essen, zu kaufen oder zu unternehmen. Wenn die Realität nicht widerspräche, könnte man meinen, der moderne Mensch lebte glücklich und zufrieden bis ans Ende des kapitalistischen Zeitalters. Doch dem ist nicht so, alles ändert sich und strebt unaufhörlich seinem Gegenteil zu. Eingefahrene, einseitige Haltungen und Verhaltensmuster erzeugen, ob individuell und kollektiv, unbedachte Rückkoppelungen, die alle Rechnungen zunichtemachen können. Zwei Beispiele dazu.

Erstes Beispiel: Krankheit

Wenn die Neigungen zu Genuss und Bequemlichkeit sich verfestigen, entsteht eine neue Situation, denn aus momentanen Präferenzen und Glücksgefühlen sind Gewohnheiten geworden: Kaffee zu dieser Tageszeit, Schokolade dann und wann, der Alkohol zu den entsprechenden Gegebenheiten, das gezuckerte Süße zwischendurch und der Tabak beim Gespräch in der kleinen Pause, um nur einige der gebräuchlichen und gesellschaftlich akzeptierten Alltagsgelüste zu nennen. Bereits mit der Gewöhnung stellt sich das ursprünglich mit dem Begehrten verbundene Glücksgefühl nur noch selten ein: Der Genuss lässt uns indifferent oder hinterlässt gar einen schalen Nachgeschmack. Es darf nicht überraschen, wenn im Endpunkt der Entwicklung das Vorteilhafte ins Nachteilige umschlägt. Dann ändert sich die Lage grundlegend. Nun geben die Schwierigkeiten, denen ursprünglich ausgewichen wurde, den Ton an in Form von Krankheit und mentalen oder physiologischen Ungleichgewichten.

Meist werden dann die Krankheitsursachen auf äußere Phänomene projiziert und die Krankheit als Unglück oder Schicksal angesehen, das den Kranken zusammenhangslos trifft. Aus seiner eingeschränkten Sicht sagt er sich, er habe schlicht Pech gehabt. Er wird sich bemitleiden, jammern, klagen und einen Arzt aufsuchen, der es mit Medikamenten und mit Operationen richten soll.

Der belgische Makrobiotiklehrer Jacques Skalka, der Georges Ohsawa noch kannte und wie dieser authentisch nach der *Ordnung des Universums* lebte, sagte anlässlich einer

Konferenz:

Es gibt immer zwei Seiten. Wenn es eine gute Seite gibt, gibt es auch eine schlechte. Wenn man dieses Gesetz verinnerlichen kann, wird man nie wieder jammern. Jammern heißt, die Vorderseite oder die Rückseite zu vernachlässigen.(...) Sich beklagen ist eine Manifestation der Unwissenheit, charaktergebunden.⁷⁹

Um beide Seiten der Krankheit zu sehen, hat der Betroffene seinen Blick von der Vorderseite mit den Symptomen auf die Rückseite mit ihren Ursachen zu wenden. Selbst wenn die Symptome mit Medikamenten oder Operationen verschwinden, sind die Ursachen nicht beseitigt und können weiterwirken. Die Chance, die die Krankheit bietet, verstreicht ungenutzt. Welche Chance?

Aus der Sicht der *Ordnung des Universums* ist die Krankheit eine Botschaft, um die eigene Verständnisfähigkeit und damit das Urteilsvermögen zu entschleiern und zu verbessern. Angesichts einer Krankheit stehen die Betroffenen vor einer grundlegenden Entscheidung. Sie können auf der äußeren Ebene den Fokus auf die Symptome richten oder sich auf einer inneren auf die Suche nach den Ursachen im eigenen Verhalten begeben. Georges Ohsawa führt dazu aus:

Da wir aus Körper und Seele bestehen, da die Materie und der Geist die beiden Seiten unserer einzigen Existenz sind, können wir gegen die Krankheit vorgehen, indem wir sie von diesen beiden Seiten aus angreifen. Die Behandlung der materiellen Seite ist natürlich leicht, aber symptomatisch und führt niemals zu einem Ende, während die Behandlung des inneren Menschen, der Persönlichkeit oder des Geistes, sehr schwierig, aber von Grund auf ist und sehr oft durch Wunder bewirkt wird.⁸⁰

Folgt der Einzelne der *Ordnung des Universums*, weiß er, dass sich alle Gegensätze in Ergänzungen aufheben lassen, das Unglück in Glück und Krankheit in gute Gesundheit verwandelt werden kann. Dann kann er eine beschwerliche und nachteilige Krankheit auch als vorteilhaft verstehen, sich dieser Herausforderung stellen und die eigenen Fehlern suchen. So wird er zu verstehen versuchen, woher die Ungleichgewichte kommen und wie sie ausgeglichen werden können. Das eigene Verhalten und vor allem die Ernährungsweise – das entscheidende Mittel, das innere Milieu in ein Gleichgewicht zu bringen – werden hinterfragt und den Anforderungen angepasst. Auf diese Weise

⁷⁹Jacques Skalka: *Die universalen Gesetze und der Charakter oder: Wie wir an uns arbeiten können*. Das Grosse Leben, Nr. 60, S. 18-24.

Wie Georges Ohsawa experimentierte Jacques Skalka auf vielfältige Weise mit den Gesetzen und Prinzipien der *Ordnung des Universums*. In den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts hielt er wöchentlich Konferenzen im Elsass ab, an denen der Autor mehrere Jahre lang teilnahm. Dabei wurden von den Teilnehmern eingebrachte Themen im Rahmen der *Ordnung des Universums* untersucht: Fragen der Gesundheit, der Ernährung usw. Die Ausführungen dieses Abschnitts gehen, sofern sie Hunger, Sättigung und Krankheit betreffen, weitgehend auf seine Erläuterungen zurück.

⁸⁰Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 15-16 .

ergreift der Kranke den Vorteil, den diese Krankheit begleitet. Er verbessert seine Urteilsfähigkeit und entwickelt sich.

Zweites Beispiel: Die egozentrierte Rationalität

Weltweit dominiert heute der Kapitalismus und mit ihm eng verbunden eine Geisteshaltung, die hier egozentrierte Rationalität genannt wird. Mit ihr wird einseitig das *Möglichst viel für mich* angestrebt, ohne mittel- oder langfristige Folgen oder die Belange Anderer mit zu bedenken. Diese Rationalität des Eigennutzes hat inzwischen in den tiefsten Bewusstseinsschichten des Menschen Fuß gefasst und prägt seine Einstellung zu sich selbst, seinen Umgang mit den Anderen wie auch mit den biologischen und gesellschaftlichen Lebensgrundlagen der Menschheit. Sie ist die Geisteshaltung des homo oeconomicus und dem eigenen Nutzen und der Bereicherung zugewandt; berechnend und materialistisch, polarisiert sie, verleitet zum Plündern, dem Ausbeuten von Ressourcen und führt zu einem ausgeprägten Konkurrenzdenken.

Als Folge ihrer Einseitigkeit erfasst sie komplexe und dynamische Situationen häufig nur unzureichend, da der Bezug auf sich selbst und seine Interessen bei vielschichtigen Zusammenhängen zum Verständnis der Situation nicht hinreicht. Das wird besonders deutlich, wenn es gilt, die Nutzung der materiellen und ideellen Gemeinschaftsgüter der Menschheit oder das soziale Miteinander zu organisieren; dann verfängt sich eine gehäuft auftretende egozentrierte Rationalität in veritablen Denkfallen.

Diese sogenannten Rationalitätsfallen, wie beispielsweise das Nutzungs-, Beitrags- und Gefangenendilemma, stehen für die Situationen, dass sich für das Individuum eben nicht die angestrebten großen individuellen Vorteile ergeben – stattdessen stellen sich Nachteile und kollektive Schäden ein.⁸¹

Seit rund 50 Jahren lösen diese Fallen ein enormes wissenschaftliches Interesse aus. Sie sind von den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen wie Soziologie, Biologie, Philosophie, Ökonomie und Mathematik gründlich untersucht worden. Konkret zeigen sie ihre zerstörerische Kraft in zersplitterten Gesellschaften, erschöpften Fischgründen, degradierten Böden, verstärktem Misstrauen und Konkurrenzverhalten,

⁸¹Eine ausführliche Darstellung dieses Themas enthält das Buch des Autors *Empört Euch nicht länger, handelt friedlich-evolutionär!* Dort geht der Darlegung des friedlich-evolutionären Wegs eine Analyse voraus, in der untersucht wird, wie sich die egozentrierte Rationalität auf die biologischen und sozialen Lebensgrundlagen der Menschheit auswirkt (S. 11 – 43). Eine präzise Kenntnis dieses Themas, insbesondere des Nutzungs-, Beitrags- und Gefangenendilemmas, ist heute für das Verständnis der Welt und der eigenen Person unabdingbar.

unzähligen Finanzkrisen und der Unfähigkeit, dringliche Probleme wie zum Beispiel den Klimaschutz nachhaltig zu lösen.

Aus der Sicht der *Ordnung des Universums* verbirgt sich hinter dem Gefangenenen-, Beitrags- und Nutzungsdilemma keinerlei Widersprüchlichkeit. Wenn ein Gemeinschaftsgut in einseitiger Weise benutzt wird, schlägt diese Tendenz am Ende ihrer Entwicklung – beispielsweise bei einem Übermaß einwirkender egozentrierter Rationalität – in ihr Gegenteil um. Dann fällt die auf einen großen Vorteil bedachte Rechnung wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Die anvisierten Vorteile entpuppen sich als Nachteil. Hier drückt sich nichts anderes als die Dynamik des Wandels aus, die sich in der klassischen chinesischen Weise, Daten und Gedanken zu bündeln, einfach und leicht verständlich darstellt.

Nur in dem starren Denkraum der aristotelischen Logik, in dem die egozentrierte Rationalität verortet ist, wird das Umschlagen des Vorteilhaften ins Nachteilige als paradox erlebt. Es wird nicht verstanden, dass mit unausgewogenen oder einseitigen Einstellungen Entwicklungen verbunden sind, die ab einem gewissen Augenblick ins Gegenteil umschlagen werden. Von da ab erweisen sich die bisher vorteilhaften Rechnungen als falsch; stattdessen stellen sich, ganz im Einklang mit den Gesetzen des Universums, Nachteile und kollektive Schäden ein. Doch das westliche Verständnis erkennt hier Widersprüchlichkeiten und Fallen. Rationalitätsfallen sind Fallen für eine Art des Denkens, das weltweit in den politischen und wirtschaftlichen Eliten dominiert!

Aus den Rationalitätsfallen kann sich die egozentrierte Rationalität in letzter Konsequenz nicht selbst befreien. Sie bleibt Gefangene ihrer eigenen Schattenseiten mit Selbstschädigungen und kollektiv unerwünschten Resultaten. Die egozentrierte Rationalität kann die Menschheit buchstäblich ins Aus führen, da sie über alle Zusammenbrüche hinweg von sich überzeugt bleiben wird.

Das wird deutlich, wenn Fragen zu beantworten sind wie: *„Entscheiden wir uns für die tradierten Wege oder tragen wir zu einem historisch gebotenen Anpassungsprozess bei?“*, *„Nutzen die Reichen und Mächtigen Macht und Einfluss dazu, eigene Interessen durchzusetzen oder werden langfristige und tragfähige Lösungen angestrebt?“*, oder – ganz konkret für die Menschen der westlichen Welt: *„Soll ich meinen Konsum einschränken und menschenwürdig produzierte Bio-Produkte kaufen, um so zu einer gerechteren und lebenswerteren Welt beizutragen?“*, denn: Überwiegt die egozentriert rationalistische Einstellung, wird weiter wie bisher konsumiert, werden die Einflussreichen ihre Privilegien verteidigen, wird nicht zum historisch gebotenen Anpassungsprozess beigetragen und die Welt sich immer mehr in Gefangenenen- und Beitragsdilemmas verfangen. So wird es der Menschheit nicht gelingen, ihre Probleme zu lösen.

Außerdem gilt es zu bedenken: Solange die egozentrierte Rationalität nicht durch äußere Faktoren zu einer alternativen Bewertung der Situation gezwungen wird,

werden diese Fallen mit allen Konsequenzen weiterwirken. Die Veränderung der Rahmenbedingungen wird sie, wenn ihr dadurch Nachteile entstehen können, mit allen Möglichkeiten zu verhindern suchen. Auch Einsicht ist nicht zu erwarten, sie bleibt Gefangene ihrer eigenen Einseitigkeit. Notfalls wird alles Widersprechende eliminiert.

Vor dem größten Intelligenztest in der Geschichte der Menschheit

Derzeitig vertraut die Menschheit ihre Geschicke mit der egozentrierten Rationalität einer Geisteshaltung an, die komplexe und dynamische Situationen oft nur unzureichend erfasst und sich in Denkfallen mit weitreichenden, zerstörerischen Folgen verfängt. Aus diesen Fallen kann sie sich letztendlich nicht selbst befreien.

Die westlichen Wissenschaften sehen in diesen Rationalitätsfallen Widersprüchlichkeiten, während die *Ordnung des Universums* in den entsprechenden Situationen nichts anderes als die Dynamik des allgegenwärtigen Wandels erblicken kann. Widersprüchlichkeiten, die in Form von zersplitterten Gesellschaften, verstärktem Misstrauen und Konkurrenzverhalten, unzähligen Finanzkrisen und der Unfähigkeit, dringliche Probleme nachhaltig zu lösen, unsere sozialen und biologischen Lebensgrundlagen kontinuierlich zersetzen und langfristig zerstören.

Auch diese Widersprüchlichkeiten werden auf zwei diametral unterschiedliche Weisen verstanden. Aus Sicht der Menschheit bringen die mit den Rationalitätsfallen verbundenen Zerfallserscheinungen die Welt in ein Ungleichgewicht, aus Sicht des Universums dienen das Beitrags-, Nutzungs- und Gefangenendilemma dazu, wirkende Tendenzen auszugleichen. Das heißt: Mit der Zerstörung der biologischen und gesellschaftlichen Lebensgrundlagen der Menschheit zielt – nach klassischer chinesischer Sicht – das Universum darauf ab, die Dominanz des Menschen auszugleichen. Das kann Angst einflößen. Doch dadurch werden die egozentriert rationalistisch geprägten Führungseliten dieser Welt nicht von ihrem zielstrebig verfolgten Weg ins Aus abgebracht. Sie werden alles, was ihnen dabei in die Quere kommt, ohne einen Hauch von Zweifel und ohne zu zögern, aus dem Weg zu räumen versuchen. Auch das darf nicht vergessen werden.

Die Reise der Menschheit in Raum und Zeit wird gern mit einer Fahrt über einen unermesslichen Ozean hin zu einem unbekannten Ziel verglichen. Ohne verlässliche Wissenschaft ist kein Gelingen möglich und gerade jetzt, wo unruhige, aufgewühlte Gewässer zu durchqueren sind und Klarheit und Einverständnis nötig wären, wird die Verschlechterung unserer Reisegrundlagen von den ganz großen Gebäuden wissenschaftlicher Erkenntnis unterschiedlich gesehen: Während das eine nichts anderes als

den natürlichen Wandel als Folge eines einseitigen Verhaltens sieht, erkennt das andere darin Widersprüchlichkeiten. Ehrwürdige Wissenschaften, deren Ursprung Tausende von Jahren zurückliegen und die in dieser Zeit Erkenntnis auf Erkenntnis schichteten, immer wieder neu prüften, verwarfen oder überlieferten, kommen zu derart diametral unterschiedlichen Erkenntnissen!

Forscher wissen, dass sie mit glänzenden Erkenntnissen rechnen können, wenn sie bei einer solchen Zuspitzung der Auffassungen ansetzen und dann fündig werden. Doch ist nach den bisherigen Erörterungen noch eine Untersuchung erforderlich? Sind wir nicht bereits fündig geworden? Wurde nicht auf überzeugende Weise deutlich, dass diese Widersprüchlichkeiten sich als Folge der Einseitigkeit der egozentrierten Rationalität, ihrer eingeschränkten Sicht und der damit verbundenen Missachtung kosmischer Ordnungsgesetze ergeben?

Wir stehen nicht nur vor dem größten Intelligenztest in der Geschichte der Menschheit. Wir haben auch ein Intelligenzproblem. Dabei geht es nicht allein um das Denken, es geht umfassend um unser Verständnis, um das Verständnis unserer selbst, unseres Seins und des Universums, um Intuition, um unser „Herz“.

Doch bleiben wir an dieser Stelle beim Denken. Das Denken ist die Grundlage unseres Urteilens und Handelns. Doch die entscheidende Rolle fällt der Logik zu, da mit ihr beim Denken bewusst oder unbewusst die einzelnen Daten verknüpft werden. Ob das Denken auf der formalen Logik oder auf der mit der *Ordnung des Universums* verbundenen, universellen Logik fußt, ist, wie die bisherigen Erörterungen immer wieder deutlich machten, ein grundlegender Unterschied.

Georges Ohsawa war sich der Bedeutung der Logik sehr genau bewusst. So schreibt er:

Glück oder Unglück, Aufstieg oder Niedergang, Gesundheit oder Krankheit, Schönheit oder Hässlichkeit sind das Ergebnis unserer eigenen Handlungen, die wiederum von unserem Urteil diktiert werden. Unser Urteil wird durch die Logik geformt. Demnach ist die Logik die Grundlage unseres Lebens, der Lehren, besonders der Wissenschaft und ihrer Techniken, der Institutionen. Die moderne Zivilisation ist auf der formalen Logik errichtet.⁸²

Er sah in der formalen Logik die Ursache allen Übels und allen Unglücks der modernen Menschheit.⁸³ Mehrfach äußerte er sich hierzu, der Tenor war stets der gleiche: Die aristotelische Logik dominiere den westlichen Geist⁸⁴ und sei neben der Empirie und der induktiven Logik „*die eigentliche Ursache für die Tragödie der Atombomben und die gigan-*

⁸²Georges Ohsawa: *Die Fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*. S. 84. Die Übersetzung wurde leicht modifiziert, um dem Originaltext in französischer Sprache besser zu entsprechen.

⁸³Georges Ohsawa: *La Philosophie de la Science et de la Médecine d'Extrême Orient* (dt. *Die Philosophie der fernöstlichen Wissenschaft und Medizin*), Édition Vrin, Paris, 1960, S. 166.

⁸⁴Georges Ohsawa: *Le Livre de la Vie Macrobiotique*, (dt. *Das Buch vom makrobiotischen Leben*), Édition Vrin, Paris, 1970, S. 190.

tische Mechanisierung der Zivilisation, die aus der Menschheit einen Frankenstein ohne Bewusstsein und Moral macht“.⁸⁵

Zu seiner Zeit wurde Georges Ohsawa nur von wenigen verstanden. Auch heute interessieren sich nur wenige für die Makrobiotik, mit der seine Lehre in der Öffentlichkeit präsent ist. Zum Teil liegt das an der Weise, wie sich die Makrobiotik darstellt, zum Teil aber auch daran, dass Georges Ohsawas Lehre an die Eigenverantwortlichkeit appelliert und vom Einzelnen viel verlangt. Doch alles ist im Fluß.

Inzwischen empfinden breite Schichten der Bevölkerung ein tiefes Unbehagen angesichts der derzeitigen Lage der Menschheit. Sie spüren, dass ihnen die Zukunft viel abverlangt wird. Dem Artensterben in der heutigen Zeit kann niemand zusehen, ohne daran zu denken, dass, wie es heißt, für jede heute auf Erden lebende Spezies hundert Arten ausstarben. Wir spüren instinktiv, dass auch unser Platz hier nicht sicher ist. Den österreichisch-ungarische Schriftsteller Arthur Koestler stellte hierzu in den 1970er Jahren eine bedenkenswerte Überlegung an:

Die irdische Zivilisation (die mit den Anfängen der Landwirtschaft, der Schriftsprache usw. begann) ist, großzügig geschätzt, etwa 10000 Jahre alt. Vermutungen über die Art außerirdischer Zivilisationen, die einige Millionen Jahre älter sind als unsere, wären natürlich a priori vollkommen unrealistisch. Man kann jedoch mit einiger Berechtigung annehmen, dass jede dieser Zivilisationen früher oder später – sagen wir einmal, in den ersten 10000 Jahren ihrer Existenz – thermonukleare Reaktionen entdeckt, das heißt, das Jahr Null ihres neuen Kalenders erreicht hat. An diesem Punkt kommt die natürliche Selektion – oder der „selektive Unkrautvernichter“, wie ich mich ausgedrückt habe – auf kosmischer Ebene an die Macht. Die kranken Zivilisationen, die von biologischen Irrläufer gezeugt wurden, werden früher oder später zu ihren eigenen Scharfrichtern werden und von ihrem verseuchten Planeten verschwinden. Die Zivilisationen, die diesen und andere Tests der geistigen Gesundheit überleben, werden sich zu einer kosmischen Elite von Halbgöttern entwickeln oder haben es bereits getan. Es ist, nüchterner gesagt, ein beruhigender Gedanke, dass dank der Tätigkeit des kosmischen Unkrautvertilgers nur die „Guten“ unter diesen Zivilisationen überleben werden, während sich die „Bösen“ selbst vernichten werden. Es ist angenehm zu wissen, dass der Kosmos ein Platz für die Guten ist und dass diese uns umgeben. Die etablierten Religionen denken nicht nachsichtig über die kosmische Verwaltung.⁸⁶

⁸⁵Georges Ohsawa: *La Philosophie de la Science et de la Médecine d'Extrême Orient* (dt. *Die Philosophie der fernöstlichen Wissenschaft und Medizin*), Édition Vrin, Paris, 1960, S. 72.

⁸⁶Arthur Koestler: *Der Mensch – Irrläufer der Evolution*. Scherz Verlag, 1978, S. 328-329. Laut Wikipedia wurde Arthur Koestler [1905-1983] von seinen Zeitgenossen als der bedeutendste Renegat der Kommunistischen Partei, der er sieben Jahre lang angehörte, angesehen. Nachdem er sich von politischen Romanen und Essays abgewandt hatte, widmete er sich „*der Wissenschaft vom Leben – das heißt, der Evolution, Kreativität und Pathologie des menschlichen Geistes*“, wie er im Vorwort zu dem zitierten Buch schreibt.

Sollte die Menschheit sich auf ihren weiteren Wegen von der egozentrierten Rationalität leiten lassen, stünde sie von vornherein auf verlorenem Posten. Sicher ist, dass sich die Lage der Menschheit weiter zuspitzen wird. Dann werden auch breitere Kreise die Bedeutung der *Ordnung des Universums* erkennen und dankbar dafür sein.

Der dritte fundamentale Unterschied: Die vertikale Dimension

Während sich das westliche Denken allein auf die Welt der Phänomene beschränkt und deshalb nur eine horizontale Dimension aufweist, kommt in der *Ordnung des Universums* eine vertikale Dimension hinzu. Wenn es im siebten Prinzip heißt „*Yin und Yang sind die beiden Arme des (unendlichen) EINEN*“, wird der Urgrund aller Phänomene explizit mit in die Betrachtungen einbezogen. Das EINE, unsichtbar und unseren Sinnen nicht zugänglich, manifestiert sich demnach in unserem Universum in Form von Yin und Yang. Aus einer westlichen, laizistischen Sicht kann diese Auffassung als Rückfall in mittelalterliche Weltvorstellungen verstanden werden. Dazu wäre aus einer historischen Warte viel zu sagen, doch ist dies nicht die geeignete Stelle dafür. Dieses Thema wird an anderer Stelle behandelt.⁸⁷

Doch greift diese westliche Sicht heute zu kurz, wie die folgenden Erörterungen zeigen werden. Wenn nun ein tiefes, drängendes Problem unserer Zeit, das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt, dargelegt wird, wird deutlich werden, dass eine westlich geprägte Menschheit ausweglos vor einem nicht lösbaren Problem steht. Dieses betrifft alle ihre Projekte, die eine Bewältigung der Schwierigkeiten unserer Zeit versprechen. Der tiefe Grund dafür ist, dass ihr die vertikale Dimension versperrt ist.

Somit kommt für eine westlich geprägte Menschheit zu den bisherigen Unzulänglichkeiten der egozentrierten Rationalität ein weiterer schwerwiegender Mangel hinzu. So können die folgenden Erörterungen zusammengefasst werden.

Das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt

Nach über 250 Jahren der Verheißung eines unbegrenzten Fortschritts auf der materiellen Ebene zeigen sich heute im Form von überstrapazierten biologischen Ressourcen, prekären Lebensgrundlagen, Degenerationserscheinungen und zersplitterten Gesellschaften Rückseiten dieses historischen Vorhabens, die unsere Existenz

⁸⁷ Dieses Thema wird ausführlich in dem noch zu erscheinenden vierten Band der Darstellung des friedlich-evolutionären Wegs behandelt.

gefährden. Es ist illustrativ, sich die Euphorie vor Augen zu halten, die sich in den liberalen Kreisen Europas am Ende des neunzehnten Jahrhunderts ausgebreitet hatte. Der österreichische Schriftsteller Stefan Zweig führt dazu aus:

Das neunzehnte Jahrhundert war in seinem liberalen Idealismus ehrlich davon überzeugt, auf dem geraden und unfehlbaren Weg zur 'besten aller Welten' zu sein. Mit Verachtung blickte man auf die früheren Epochen mit ihren Kriegen, Hungersnöten und Revolten herab als auf eine Zeit, da die Menschheit eben noch unmündig und noch nicht genug aufgeklärt gewesen. Jetzt aber war es doch nur eine Angelegenheit von Jahrzehnten, bis das letzte Böse und Gewalttätige endgültig überwunden sein würde, und dieser Glaube an den ununterbrochenen, unaufhaltsamen 'Fortschritt' hatte für jenes Zeitalter wahrhaftig die Kraft einer Religion; man glaubte an diesen 'Fortschritt' schon mehr als an die Bibel, und sein Evangelium schien unumstößlich bewiesen durch die täglich neuen Wunder der Wissenschaft und Technik.⁸⁸

Obwohl Fortschrittsgläubige weiterhin dieser Form des Fortschritts anhängen, hat sich die Sichtweise grundlegend geändert. Inzwischen stehen *„der Wohlstand, die Gesundheit, die Sicherheit und das Überleben der gesamten Menschheit auf der Kippe“*.⁸⁹ Dieses große geschichtliche Vorhaben, Glück durch Fortschritt und immer größeren Wohlstand zu erlangen, ist gescheitert. Doch bis heute steht eine Aufarbeitung an, die Klärung der Frage, ob unglückliche Umstände ein ansonsten hervorragendes Projekt von seiner Bahn abbrachten oder zwangsläufig Fortschritt zu Rückschritt führt und eventuell kosmische Gesetzmäßigkeiten nicht beachtet wurden.

Aus der klassischen chinesischen Sicht ist die Sachlage klar: Fortschritt ist nicht ohne Rückschritt zu haben. Dort sind Gegensätze auch komplementär; Fortschritt und Rückschritt bilden zusammen eine Polarität und bedingen einander. Zudem bewirken große Fortschritte ebenso große Rückschritte, so dass dynamisch eine Balance gehalten wird. Ohne Ausnahme sind davon alle Projekte auf der materiellen Ebene betroffen. Das ist das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt.

Die einzig kluge Weise damit umzugehen liegt darin, aus den mit Rückschritten verbundenen Fehlern zu lernen. Aber diese Methode des „trial and error“ wird nicht reichen. Warum? Angesichts eines immer enger werdenden Spielraums kann sich die Menschheit keine schwerwiegenden Fehleinschätzungen mehr leisten. Sie muss sich antizipierend vor allen Arten unbedachter Rückkoppelungen schützen. Doch wie, wenn jedes Großprojekt zur Bewältigung der heutigen Herausforderungen wie die künstliche Intelligenz, die E-Mobilität oder die Wasserstoff-Technik eine ebenso große Rückseite hat? Hier beißt sich die Katze in den Schwanz. Lässt uns also der Fortschritt hilflos zurück oder gibt es einen Ausweg? Kann dieses Dilemma aufgelöst werden?

⁸⁸Stefan Zweig: *Die Welt von Gestern*. Bibliothek des 20. Jahrhunderts, Stuttgart, S. 19.

⁸⁹So heißt es in der Abschlusserklärung der fünften Tagung des *International Panel of Climate Change* (IPCC), die im Februar des Jahres 2007 in Paris abgehalten wurde. Das Zitat findet sich in dem Artikel: *Eine neue Umweltorganisation? Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 5.2.2007.

Die fernöstliche Antwort

Georges Ohsawa hatte im Westen gelebt, als der Fortschritt gefeiert wurde, doch er bemerkte deutlich Elemente des Rückschritts in egozentrischen, arroganten und materialistischen Einstellungen, in einem niederen Urteilsvermögen und in einem generell schlechten Gesundheitszustand. Er erkannte die der westlichen Lebensweise innewohnende Sprengkraft, doch sah er auch einen Ausweg. In einem Vortrag sagte er:

Der Fortschritt ist die Tatsache, in eine vorgegebene Richtung zu gehen. Dennoch, solange dies der endlichen Welt angehört, ist damit nicht der Fortschritt hinsichtlich des Unendlichen verbunden. Manchmal sieht der Fortschritt aus Sicht der absoluten Welt wie ein Rückschritt aus. Und übrigens, ist der Fortschritt stets mit einem Rückschritt verbunden. So gibt es keinen Unterschied zwischen Fort- und Rückschritt in der endlichen Welt. Wenn hingegen die Richtung des Fortschritts hin zur unendlichen Welt gerichtet ist, ist mit dem Fortschreiten kein Rückschritt verbunden.⁹⁰

Wie ist das zu verstehen? In der unendlichen Welt heben sich die Gegensätze auf, die durch das Wirken von Yin und Yang entstehen. Allein beim Überschreiten der endlichen Welt, in der Transzendenz, gelingt es, dem Dilemma von Fortschritt und Rückschritt zu entkommen. Deshalb muss das Fortschreiten auf die unendliche Welt gerichtet werden. Konkret führt diese Entwicklung über das Denken hinaus und transzendiert – überschreitet – die Seinsform, die den Einzelnen die Welt ununterbrochen im Modus von Sehendem und Gesehenem, von Subjekt und Objekt erleben lässt. Sie führt zu den äußersten Erfahrungen, die dem Menschen möglich sind, zu dem unergründlichen, feinsten Bewusstsein. Durch die Aufhebung der Trennung in der endlichen Welt erhebt sich der Mensch aus der materiellen Welt. Das ist für den Einzelnen der Ausweg.

Die Mystiker der drei semitischen Religionen – Judentum, Christentum und Islam – haben ihre Erlebnisse auf diesem Weg in Worten besungen, die zu den schönsten und tiefsten der Menschheit gehören. Wenn es im Buddhismus und im Vedanta⁹¹ darum geht, sich von der Blendung durch Illusionen zu befreien, heißt das, die Trennung von Subjekt und Objekt aufzuheben. Das ist Nirwana, der Zustand des „Nicht-länger-Wähnens“. Dieses Suchende, das allen großen Weltreligionen zu eigen ist, führt zu den äußersten Erfahrungen, die dem Menschen möglich sind, zu dem unergründlichen, feinsten Bewusstsein. Ursprung dieser Erfahrungen sind nicht die Religionen, sondern jenseits

⁹⁰Das Zitat wurde entnommen aus: Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle*, S. 185.

⁹¹Vedanta ist laut Wikipedia eine der heute populärsten Richtungen der indischen Philosophie und heißt wörtlich übersetzt ‚Ende des Veda‘, d. h. der als Offenbarung verstandenen frühindischen Textüberlieferung.

aller Religiosität sind sie in der Natur des Menschen selbst angelegt. Somit stellen sie ein Potenzial dar, das keinen Rückgriff auf Offenbarungen oder Traditionen erfordert. Vielmehr sind die tiefsten Erkenntnisse, die dem Menschen möglich sind, eine reale Möglichkeit, die sich aus dem Menschsein selbst ergibt, „*nur die Vermischung mit der Religion hat in ihren historischen Ausformungen zu Begründungen in Traditionen geführt*“, wie der Philosoph Ernst Tugendhat bemerkt.⁹²

Somit vermag allein geistige Entwicklung, die sich auf das EINE, dem Urgrund alles Seienden, richtet, dem Dilemma von Fortschritt und Rückschritt zu entkommen.

Dem französischen Philosophen Michel Foucault folgend wird hier unter Spiritualität „*die Suche, die Praktik, die Erfahrung, wodurch das Subjekt an sich selbst jene Verwandlung bewirkt, die für einen Zugang zur Wahrheit notwendig sind*“ verstanden.⁹³ Dieser Weg beginnt für den Einzelnen, wenn er für sich und sein Handeln die Verantwortung übernimmt und er sich zur Aufgabe macht, die wohlbegründeten Interessen anderer respektiert. Diese Arbeit an sich und seiner psycho-physischen Konstitution schafft die Grundlage, um zu den subtilsten Ebenen Zugang zu finden. Die damit einhergehende Transformation umfasst den ganzen Menschen, auch die Art, wie er sein Verhältnis zu sich selbst, zum anderen, zu seiner natürlichen Umgebung und zum Universum begreift und denkt. „*Der Mensch ist verloren*“, schreibt der amerikanische Schriftsteller Jim Harrison, „*wenn er sich nicht die Mühe macht, seine eigene Natur zu verbessern.*“

Individuelle und kollektive spirituelle Entwicklung bedeutet Formen der Religiosität oder philosophischen Weltverständnisses, die auf die Erfahrung des Göttlichen im Menschen zielen und über Dogmatik, Glaubenssätze und den gedachten Gott hinausgehen. Für die Menschheit als Ganzes bedeutet dies Gruppierungen und Gesellschaften,

die von der Präsenz realisierter Menschen und von dem Wissen um die göttliche Natur des Menschen durchdrungen sind;
in denen der Respekt vor jeglicher Form des Lebens, vor jedem menschlichen Wesen und seinen wohlbegründeten Interessen universell ist;
welche die Polaritäten von Konflikt und Harmonie, von Widerspruch und Übereinstimmung meistern;⁹⁴

⁹²Ernst Tugendhat: *Über west-östliche Mystik und höhere Traurigkeit*. Le Monde Diplomatique, Januar 2006, deutsche Ausgabe.

⁹³Robert Redeker: *Der späte Foucault*. Le Monde diplomatique, August 2001, deutsche Ausgabe. S. 11.

⁹⁴Dies bedeutet Gruppen mit einem starken Zusammenhang und einem informellen System der Selbststeuerung. Solche Gruppen entstehen, wenn die Einzelnen ihre Projekte auf der Basis der sogenannten Grundwerte durchführen, diese Werte umsetzen und so zusammenwachsen. Dabei werden die Gleichwertigkeit und das Wertepaar Eigenverantwortlichkeit/individuelle Freiheit die Grundwerte genannt, da sie grundlegend sind für eine längst fällige und heute geschichtlich zwingend anstehende, menschliche und soziale Entwicklung. Mit der Umsetzung der Grundwerte ist ein individueller und kollektiver Entwicklungsprozess, bei dem die Einzelnen ihre unterschiedlichen Auffassungen einbringen und die entstehenden Konflikte ausgetragen werden, verbunden. Dialektisch ist er für eine belastbare, authentische und von allen getragenen Übereinstimmung nötig.

in denen das Wissen um die Einheit aller Phänomene und darum, dass jede konzeptionelle Vorstellung nur das Spiel des Geistes ist, überall verbreitet ist; in denen ein stiller Geist, die Beherrschung seiner selbst, die Loslösung von persönlichen Interessen und Großzügigkeit allgemein wertgeschätzt werden.

Die fernöstliche Antwort auf das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt ist eine auf das EINE gerichtete geistige und spirituelle Entwicklung, individuell und kollektiv. Sie steht heute aus historischer Notwendigkeit an.⁹⁵

Und der Westen?

Das Dilemma von Fortschritt und Rückschritt ist im Rahmen des auf der aristotelischen Logik beruhenden westlichen Denkens nicht auflösbar. Sollte die fernöstliche Sicht zutreffen und die Welt aus Polaritäten bestehen, kann der Westen keine Lösung anbieten, denn seine Wissenschaften beziehen das EINE nicht mit ein, der Erkenntnishorizont bleibt auf die endliche Welt beschränkt. Eine westlich geprägte Menschheit stünde, was ihre Projekte betrifft, vor einem unlösbaren Problem und somit in einer ausweglosen Situation.

Erschwerend kommt hier hinzu, dass der Westen die Gefährlichkeit und Sprengkraft dieser Bedrohung nicht erfasst. Hier wird nur der gegensätzliche Aspekt von Fortschritt und Rückschritt, nicht aber der komplementäre Charakter gesehen. Deshalb kann, wie bis heute immer wieder zu hören ist, gefordert werden, „*dem Fortschritt einen neuen Sinn zu vermitteln*“ – auf der materiellen Ebene wohlgemerkt.

Eine Klarheit über das Verhältnis von Fortschritt und Rückschritt ist also von allergrößter Bedeutung. Ohne eine Bilanz als Folge einer geschichtlichen Aufarbeitung gezogen zu haben, werden weiterhin einflussreiche Kreise neue Technologien wie Nanotechnologie, Gentechnologie oder das Geo-Engineering als Lösung der aktuellen Probleme der Menschheit lancieren, obwohl der begründete Verdacht besteht, dass zwangsläufig Rückkoppelungen Fortschritt in Rückschritt verwandeln und damit unsere Lage weiter verschlechtern werden.

Was sagen unsere geschichtlichen Erfahrungen dazu? Dazu eine kleine Aufzählung.

Die Metallgewinnung und -verarbeitung vor rund 60000 Jahren hob die Menschheit auf eine neue Stufe, doch die Arbeitsteilung legte die Saat für Klassenunterschiede und Klassenkämpfe. Als nach dem Stadium der Ersten Völker Zivilisationen entstanden war der

Weitere Einzelheiten sind weiter unten in dem Abschnitt *In den menschlichen Beziehungen* zu finden.

⁹⁵Dieses Thema wird später sowohl bei der Darstellung der Kosmologie von Georges Ohsawa wie auch bei der Darlegung des friedlich-evolutionären Wegs wieder aufgenommen.

Preis dafür soziale Ungerechtigkeit, Krieg und Klassengegensätze. Kohle, Erdgas und Erdöl als Energiequellen ersetzten die Kraft von Mensch, Tier, Wasser und Wind. Dafür stieg die Menge der Treibhausgase in der Erdatmosphäre an. Kaum ein halbes Jahrhundert nach der Entdeckung des Elektrons und nur dreizehn Jahre nach der Entdeckung der Neutronen wurde die Kernenergie in den Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki benutzt.

Das Automobil gab dem Menschen eine geschichtlich gesehen beispiellose Beweglichkeit, der Preis dafür war die Verstädterung des Landes, die Versiegelung der Natur, Lärm, die Verstopfung von Straßen und Autobahnen, die Verschlechterung der Luftqualität und eine Zunahme des Kohlendioxids in der Erdatmosphäre. Die Luftfahrt machte den Luftkrieg und die Bombardierung ziviler Ziele wie beispielsweise Städte möglich. Die Petrochemie brachte eine Flut von Waren für den täglichen Gebrauch. Auf der Rückseite steht eine beispiellose Verbreitung von Plastikmüll auf dem Festland und in den Meeren. Die triumphalen Fortschritte der Medizin sowie eine Verbesserung der Hygiene brachten den Rückgang der Sterbeziffer und die Verlängerung des Lebenserwartung mit sich. Da sie die Zunahme der Weltbevölkerung beschleunigten, erwiesen sie sich als zwiespältige Wohltaten.

Wie diese kurze Aufzählung deutlich macht, müssen wir damit rechnen, dass jeglicher Fortschritt nicht ohne Rückschritt zu haben ist. Dennoch werden Fortschrittsgläubige damit nicht zu überzeugen sein. Krisen sind ihrer Auffassung nach nicht aus begangenen Irrtümern oder Fehlentscheidungen zu erklären, sondern nur ein weiterer Beweis dafür, dass die richtigen Innovationen noch nicht entwickelt wurden. Diese Argumentationsweise erlaubt es, trotz eines möglichen systematischen Scheiterns am Projekt des materiellen Fortschritts festzuhalten. So können die mächtigen, bestimmenden Kreise der heutigen Zeit, in der sich auch die Wissenschaft kaufen lässt, argumentativ ihre Geschäftsbereiche absichern und neue erschließen.

Der Westen ist unfähig, die Tragweite der Bedrohung, der heute die Menschheit ausgesetzt ist, zu verstehen. Der Entweder-oder-Modus der Gegensätze in der aristotelischen Logik verdeckt die Sicht auf den gleichzeitig existierenden Gegenpol, so dass dieses Dilemma wie ein Schwelbrand unterschwellig weiterwirken kann. Was ihre Vorhaben betrifft, steht eine westlich geprägte Menschheit vor einer ausweglosen Situation. Sie ist geistig und spirituell in einer Sackgasse gelandet, aus der es im Rahmen ihres heutigen Selbstverständnisses keinen Ausweg gibt.

Transzendenz

Die Kunst, Gegensätze auszugleichen, geht somit über die endliche Welt hinaus. Wer gewisse Polaritäten wie Liebe und Hass, Leben und Tod, Innen und Außen, Vorderseite und Rückseite, Eigenes und Fremdes, Subjekt und Objekt umfassend meistern will, findet die Lösung nicht in der endlichen Welt, sondern jenseits von ihr. Dann geht es darum, an sich jene Verwandlung durchzuführen, die zur Erfassung der Wahrheit nötig ist. Sie bedeutet konkret eine geistige und spirituelle Entwicklung, die über das Denken hinausgeht und diese Seinsform transzendiert.

Dies soll an einem weiteren Beispiel, der Polarität von Innen und Außen erläutert werden. In diese Polarität sind wir durch unser Sein und unsere psycho-physische Konstitution eingebunden.

Solange der Blick sich allein auf das Äußere beschränkt, bleiben Urteil und Handeln einseitig auf die äußere Welt der Phänomene beschränkt. Der Einzelne ist damit dem Hin und Her des allgegenwärtigen Wandels ausgeliefert. Erst wenn der Blick auf das Äußere durch die Betrachtung der eigenen inneren Verfasstheit ergänzt wird, werden beide Pole erfasst. Nun werden die eigenen mentalen Prozesse, die persönlichen Einstellungen und Vorstellungen miteinbezogen und reflektiert. Dadurch lösen sich die Einzelnen aus der einseitigen Ausrichtung auf das Äußere, und es beginnt eine Entwicklung, die sich gestaltend auf beide Pole stützen kann. 0

Um die Polarität von innen und außen zu meistern ist es unabdingbar, die Verantwortung für sich und sein Tun zu übernehmen, sei es aus Sorge um sich oder um sich die besten Chancen zu geben. Was immer nun geschieht, es wird im Licht der Eigenverantwortlichkeit reflektiert. Hier ändert sich die innere Einstellung, mit der die eigenen mentalen Prozesse und Konditionierungen betrachtet und untersucht werden, hier beginnt jene Verwandlung, die zur Erfassung der Wahrheit nötig ist. Diese Arbeit an sich führt schrittweise zu einem neuen Verständnis seiner selbst und zu einer inneren Festigkeit.

Auch wenn es den Einzelnen nicht bewusst sein mag: Wenn sie die Verantwortung für sich und ihr Tun annehmen, stellen sie eine Verbindung mit der vertikalen Dimension her. Warum? Die Antwort, die an dieser Stelle gegeben wird, ist einfach: Die Eigenverantwortlichkeit als Wert an sich hat – wie später zu sehen sein wird – eine transzendente Dimension.⁹⁶ Sichtbar kommt die vertikale Dimension spätestens dann ins Spiel, wenn sich das Ziel erweitert und die Einzelnen mit einem stillen Geist ihr eigenes Sein zu erforschen beginnen. Hier fängt eine spirituelle Entwicklung an, die schrittweise das ganze Sein verändern und die Polarität von innen und außen transzendieren wird. Diese Transformation umfasst das Verständnis der Einzelnen von sich selbst und der äußeren Welt, sie vertieft die Beziehung zu den Mitmenschen und führt zu einer

⁹⁶Weitere Information enthält der Abschnitt *Die transzendente Dimension*.

belastbareren und umfassenderen Form von Toleranz als die heutige, auf die Aufklärung zurückgehende. Sie befähigt die Einzelnen, in einem dynamischen Gleichgewicht von innen und außen voranzuschreiten. So können beispielsweise äußere Schwierigkeiten, wie der Verfall des Körpers im Alter, dynamisch ausgeglichen werden, wenn die Einzelnen durch die Kenntnis des EINEN sich selbst genügend werden. Mit einem ungeübten Geist ist diese Entwicklung unmöglich.

Oder: Selbst wenn es den Einzelnen nicht gelang, Verletzungen wie beispielsweise tiefsitzende Erfahrungen der Ungerechtigkeit oder Mängel an Liebe im Laufe ihres Lebens zu heilen, auf diesem Weg können auch diese Probleme gelöst werden. Diese Heilung geschieht auf einer subtilen Ebene, sie erfasst das ganze Sein, so dass die Einzelnen in einem umfassenden Sinn heil werden.

Ist dann diese spirituelle Entwicklung so weit fortgeschritten, dass der eigene Bewusstseinsstrom mit dem EINEN, mit Brahman, dem ursprünglichen Bewusstsein, usw. verschmilzt, sind Innen und Außen transzendiert.

So wird das eigene Sein und mit ihm das gesamte Universum transzendiert.

Der vierte fundamentale Unterschied: Die Lehre von Yin und Yang

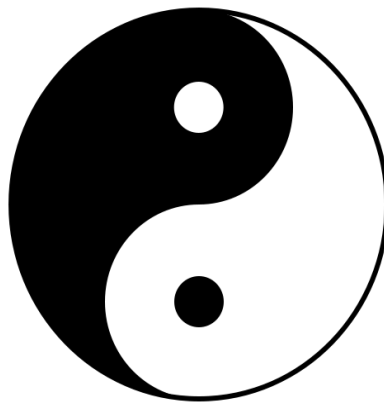
Nach der fernöstlichen Sicht können alle Phänomene des Universums in zwei Kategorien unterteilt und klassifiziert werden: Yin und Yang. Im sechsten Prinzip der *Ordnung des Universums* heißt es entsprechend: „*Yin und Yang sind die Klassifizierungen jeglicher Polarität. Sie sind antagonistisch und komplementär.*“ Gegensätze wie Anfang und Ende, Vorder- und Rückseite, Ordnung und Chaos, Teil und Ganzes, Nützliches und Unnützes, Mangel und Fülle, Licht und Finsternis, Aufstieg und Niedergang, Säure und Base, Mann und Frau, Tag und Nacht, Krankheit und Gesundheit, Hunger und Sättigung, Reden und Schweigen, Aufbau und Zerstörung, Konflikt und Harmonie, Übereinstimmung und Widerspruch, Opfer und Täter, Lob und Tadel, kurz und lang, warm und kalt, arm und reich, Gut und Böse sind nicht nur Polaritäten, sie können auch im Rahmen von Yin und Yang eingeordnet und verstanden werden. Mit dieser Lehre können deshalb bewusst Ungleichgewichte ausgeglichen und zukünftige Situationen antizipiert werden. Nur die profunde Kenntnis des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie* ist dazu nötig. Wer diese Wissenschaft versteht ist ein Experte, wer sie umfassend assimiliert ist mehr als ein Meister.

Die Lehre von Yin und Yang ist überall anwendbar, im Alltag, in der Astro- wie in der Quantenphysik, in Musik und Medizin, Gesundheit etc.. Über ein solches Erkenntnissys-

tem verfügt der Westen nicht; es geht über den Wunschtraum der modernen Physik hinaus, die Welt der Materie theoretisch mit zwei Kräften beschreiben zu können, denn wer Yin und Yang in der jeweiligen Situation zu sehen weiß, kennt zudem mit den zwölf Gesetzen des Wandels die Muster, nach denen sich der Wandel vollzieht.

Yin und Yang

Symbolisiert wird die Lehre von Yin und Yang durch das altchinesische Yin-Yang-Symbol, das im Taoismus, im Konfuzianismus und in anderen Lehren beheimatet ist. Es stellt die Polarität als dynamisches Verhältnis dar.



Beide Hälften umfassen sich und geben einander Raum. Sie sind gleichrangig und gehen in einander dort über, wo die eine Hälfte ihre größte Ausdehnung erreicht. Keine hat ein Übergewicht, sie sind komplementär auf einander bezogen. Yin und Yang stehen sich nicht starr gegenüber, zwischen ihnen besteht ein dynamisches Gleichgewicht. Wie die beiden unverzichtbaren Punkte in der Ausbuchtung zeigen, gibt es kein reines Yin und kein reines Yang. Yin enthält immer ein Element von Yang und umgekehrt. Der deutsche Philosoph Joachim Kahl führt dazu aus:

Die Kreisform verweist auf den universellen Anspruch der Aussage. Traditionell gilt der Kreis als Zeichen des Umschließenden, Umfassenden. Er stellt die Totalität des Seins dar, den Gesamtzusammenhang, innerhalb dessen sich das dynamische Wechselspiel der beiden Hälften vollzieht. Das Diagramm visualisiert die Einheit in der Zweiheit und die Zweiheit in der Einheit.⁹⁷

Georges Ohsawa nennt die zwölf Gesetze des Wandels das *Einzigste Prinzip*. Es ist für ihn „eine Urerfahrung des Menschen, also eine Gegebenheit; seine Übertragung und Auslegung

⁹⁷ Das Zitat ist entnommen einem Vortrag von Joachim Kahl: *Vom Geheimnis der Polarität*. Die Beschreibung des Yin-Yang-Symbol greift eng auf diesen Vortrag zurück.

aber können metaphysischer und physikalischer Art sein“.⁹⁸ Um der heutigen wissenschaftlich ausgerichteten Welt zu entsprechen, hat er das metaphysisch ausgerichtete klassische chinesische Verständnis von Yin und Yang buchstäblich vom Kopf auf die Füße gestellt. Neben „dem Tabubruch“, der expliziten Formulierung der Muster des Wandels, ist es dieser kühne Schritt, der uns die klassische chinesische Weltansicht und damit eine mehrere Tausend Jahre alte Form von Wissenschaft zugänglich macht. Zu diesem Schritt schreibt Georges Ohsawa:

Am Anfang – vor mehr als viertausend Jahren – wurde der Himmel als das größte Symbol für Yin und die Erde als das größte Symbol für Yang angesehen. Der Himmel als unendlicher Raum und unbegrenzte Ausdehnung wurde als der stärkste Repräsentant von Yin (Zentrifugalkraft), die Erde, das Gegenteil, als Yang aufgefasst. Aber später bezeichneten die Metaphysiker den Himmel (die Leere) als den Erzeuger aller Erscheinungen und aller Wesen auf der Welt, als die größte Kraft oder oberste Gottheit und ordneten ihn ein als Yang. Da haben wir den metaphysischen Standpunkt.

Vom Standpunkt der Aktivität aus kann der Himmel, der größte Erzeuger, Yang genannt werden, und vom physikalischen Standpunkt aus kann der Himmel, die unendliche Ausdehnung, als Yin bezeichnet werden, als größte entropische Passivität.

In der chinesischen Medizin ordnet man den Dünndarm, die Blase, die Gallenblase, den Dickdarm usw. in die Kategorie Yang ein; das Herz, die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Milz usw. in die Kategorie Yin. Das ist eine metaphysische Klassifizierung, entsprechend den Tätigkeiten, aber physikalisch gesprochen ist es das Gegenteil: Alle Hohlgorgane sind Yin, alle vollen kompakten und dichten Organe Yang. Da wir aber in einer wissenschaftlichen und physikalischen Epoche leben, tun wir besser daran, eine physikalische, zeitgemäße Klassifizierung vorzunehmen, und die Terminologie für die Übertragung des PU (*Le Principe Unique*, dt. *Das Einzige Prinzip*; E.Z.) zu vereinheitlichen, denn dieses sollte neben der Medizin in alle Naturwissenschaften, aber auch in alle Kulturwissenschaften, insbesondere bei der Bildung der Grundideen einer Weltregierung, eingeführt werden.⁹⁹

Klassifizieren im Rahmen von Yin und Yang

Einen ersten Begriff von der Lehre von Yin und Yang vermittelt der amerikanische Makrobiotik-Lehrer Edward Esko in seinem Kurs *Studien in Yin und Yang*.

Betrachten wir die komplementären Gegensätze in uns selbst und in der Welt um uns,

⁹⁸In *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens* beschreibt Georges Ohsawa anschaulich, wie der legendäre Kaiser Fou-Hi, dem die Entdeckung des Einzigen Prinzips zugeschrieben wird, sinnend diese Urgesetzlichkeiten erfasst und formuliert. Seine Mittel waren Beobachtung, Erfahrung und Kontemplation.

⁹⁹Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 3-4. Die Übersetzung wurde modifiziert.

stellen wir fest, dass es da eine ganze Reihe von Übereinstimmungen gibt. Diese Übereinstimmungen ermöglichen uns eine konsequente Einordnung.

Lassen Sie uns die Erde als gemeinsame Bezugsgröße verwenden und die Polarität zwischen oben und unten und horizontal und vertikal untersuchen. Eine Bewegung nach oben ist von der Erde weg gerichtet, während eine Abwärtsbewegung eine Bewegung zur Erde hin darstellt. (Der Unterschied zwischen oben und unten besteht nur in Beziehung zu physikalischen Körpern wie Sternen und Planeten. Im Raum gibt es kein „oben“ und „unten“.) Bei einer vertikal ausgerichteten Form erstreckt sich der größere Teil ihrer Masse nach oben und von der Erde weg, während sich bei einer horizontalen Form der größere Anteil der Masse näher an der Erde befindet. Eine nach oben gerichtete Bewegung lässt vertikale Formen entstehen, und eine nach unten gerichtete Bewegung führt zu horizontalen Formen. Betrachten wir die Erde aus der Ferne, stellen wir fest, dass der Erdmittelpunkt ihrem Inneren entspricht, während ihre Oberfläche bzw. die Peripherie ihrer Außenseite entspricht. Eine nach unten gerichtete Bewegung ist eine Bewegung nach innen, zum Erdmittelpunkt hin, während die nach oben gerichtete Bewegung eine Bewegung nach außen, weg vom Mittelpunkt und hin zur Peripherie ist. Daher können wir diese Gegensatzpaare folgendermaßen gegenüberstellen:

Nach oben gerichtete Bewegung (oben)	Nach unten gerichtete Bewegung (unten)
Vertikal	Horizontal
Nach außen gerichtete Bewegung	Nach innen gerichtete Bewegung
Peripherie (außen)	Zentrum (innen)

Dehnt sich etwas aus, nimmt es an Größe zu und wenn es sich zusammenzieht, wird es kleiner. Größe ist ein Merkmal, das auf Ausdehnung hinweist, und Kleinsein deutet auf Zusammenziehung hin. Betrachten wir diese Eigenschaften in Bezug auf ihre Position, dann drücken Ausdehnungskräfte die Dinge zur Außenseite bzw. zur Peripherie hin, während zusammenziehende Kräfte dafür sorgen, dass alles sich im Zentrum sammelt. Eine Bewegung nach oben bedeutet genau genommen eine nach außen gerichtete oder ausdehnende Bewegung von der Erde weg, während die nach unten gerichtete Bewegung eigentlich eine Art zusammenziehende und zur Erde hin gerichtete Bewegung ist. Größe und Ausdehnung stimmen daher mit den in der linken Spalte aufgelisteten Eigenschaften überein, während Kleinsein und Zusammenziehung mit denen in der rechten Spalte übereinstimmen.¹⁰⁰

Nehmen Dinge Wasser auf, so dehnen sie sich aus und werden größer. Trocknen sie hingegen aus, ziehen sie sich zusammen und schrumpfen. Nässe kann also in der linken Spalte, Trockenheit in der rechten Spalte eingetragen werden. Beim Ausdehnen werden Dinge leichter, beim Zusammenziehen dichter und schwerer. Dichte und Schwere

¹⁰⁰Edward Esko: *Studien in Yin und Yang. Alpha und Omega*. Das Grosse Leben. Heft 49, S. 14.

gehören deshalb in die rechte Spalte, Leichtigkeit in die linke. Stoffe in fester Form sind im Vergleich zum flüssigen und gasförmigen Aggregatzustand schwerer; also wird das Feste rechts eingeordnet, das Flüssige und Gasförmige links. Wärme ist dem Zusammenziehen zu Eigen und Kälte der Ausdehnung: Der Weltraum ist kalt, während Hitze der hochgradig konzentrierten Masse der Sterne zu eigen ist. Der Weltraum ist dunkel. Helligkeit ist eine Eigenschaft der sehr dichten Sterne. Deshalb werden Wärme und Helligkeit rechts eingetragen, Kälte und Dunkelheit links.

Nach oben gerichtete Bewegung (oben)	Nach unten gerichtete Bewegung (unten)
Vertikal	Horizontal
Nach außen gerichtete Bewegung	Nach innen gerichtete Bewegung
Peripherie (außen)	Zentrum (innen)
Groß	Klein
Ausdehnung	Zusammenziehung
Leicht	Schwer
Flüssig	Fest
Nässe	Trockenheit
Dunkel	Hell
Kalt	Warm

Edward Esko schreibt weiter:

Die komplementären Gegensätze, die unsere Wirklichkeit ausmachen, sind genau genommen die Erscheinungsformen zweier Urkräfte. Eigenschaften wie Wärme, Größe, Gewicht, Struktur, Form, Position und Wellenlänge beinhalten eine Reihe komplementärer Tendenzen, die ihrerseits eine stärkere Tendenz entweder in Richtung einer ausdehnenden oder in Richtung einer zusammenziehenden Kraft aufweisen. Vor Tausenden von Jahren wurden diese Urkräfte in China als Yin und Yang bezeichnet. Yin ist die Bezeichnung für die Urkraft der Ausdehnung (Zentrifugalkraft), die wir überall im Universum feststellen können.¹⁰¹

Entsprechend wird die Urkraft der Zusammenziehung (Zentripetalkraft) Yang genannt. In der biologischen Welt ist das Pflanzenreich eher Yin, während das Tierreich eher Yang ist. In der Flora kommt Yin in den Ästen, Blättern und Blüten zum Ausdruck und Yang in den Wurzeln und Stängel. Yin manifestiert sich stärker im weiblichen Geschlecht, Yang eher im männlichen. Im menschlichen Körper sind weichere und größere Organe wie Magen, Darm und Blase mehr Yin-Organ. Hingegen sind härtere und kompaktere Organe wie Leber, Milz und die Nieren eher Yang. Beim Nervensystem sind die

¹⁰¹Ibid, S. 15.

peripheren Nerven und der Ortho-Sympathikus mehr Yin, während die zentralen Nerven und der Parasympathikus stärker Yang sind. Eine psychologische, geistige oder spirituell ausgerichtete Arbeit ist eher Yin, eine physisch, körperlich oder sozial ausgeprägte eher Yang. Im Gegensatz zu einem aggressiven, aktiven und expressivem Ausdruck, der eher Yang ist, ist eine liebenswerte, passive und rezeptive Haltung stärker Yin.

Beispiele von Yin und Yang¹⁰²

	Yin	Yang
Eigenschaft	Zentrifugale Kraft	Zentripetale Kraft
Tendenz	Ausdehnung	Zusammenziehung
	Diffusion	Fusion
	Dispersion	Assimilation
	Trennen	Sammeln
	Zerlegung	Organisation
Bewegung	mehr inaktiv	mehr aktiv
	langsamer	schneller
Schwingung	kürzere Wellen und	längere Wellen und
	höhere Frequenz	niedrigere Frequenz
Richtung	aufsteigend und	absteigend und
	vertikal	horizontal
Lage	mehr außen und	mehr innen und
	peripher	zentral
Gewicht	leichter	schwerer
Temperatur	kälter	heißer
Licht	dunkler	heller
Feuchtigkeit	feuchter	trockener
Größe	größer	kleiner
Gestalt	mehr expansiv und	mehr zusammengezogen und
	zerbrechlicher	härter
Form	länger	kürzer
Beschaffenheit	weicher	härter
Atomteilchen	Elektron	Proton
Elemente	N, O, P, Ca,.....	H, C, Na, As, Mg,.....
Umwelt	Schwingung....Luft....Wasser	Erde

¹⁰²Diese Zusammenstellung ist entnommen: Michio Kushi mit Alex Jack: *Das Buch der Makrobiotik*, S. 29.

Klimatische Wirkungen	tropisches Klima	kaltes Klima
Biologische Eigenschaften	mehr pflanzlich	mehr tierisch
Geschlecht	weiblich	männlich
Organstruktur	mehr hohl und ausgedehnt	kompakter und dichter
Nerven	mehr peripher und	mehr zentral und
	Ortho-Sympathikus	Parasympathikus
Haltung, Emotionen	eher sanft, negativ	eher aktiv, positiv
	defensiv	aggressiv
Arbeit	eher psychologisch und	eher körperlich und
	geistig	gesellschaftlich
Bewusstsein	mehr universal	mehr spezifisch
Geistige Funktion	mehr mit der Zukunft beschäftigt	mehr mit der Vergangenheit befasst
Kultur	mehr spirituell orientiert	mehr materiell orientiert
Dimension	Raum	Zeit

Wie hier deutlich wird, folgt die Beurteilung eines Phänomens nach Yin und Yang einfachen Prinzipien, doch stellt die richtige Wahl und Gewichtung der maßgebenden Größen häufig eine veritable Kunst dar.

Nach diesem ersten Schritt beschreiben die zwölf Gesetze, wie sich die zu beurteilenden Phänomene wandeln werden. Die bisherigen Darlegungen, vor allem im Abschnitt *Dynamik*, vermitteln einen Eindruck, wie dabei vorgegangen wird.

Im Rahmen der Aufgabe dieses Buches genügen diese Erörterungen. Weiterführend seien die interessierten Leser und Leserinnen an die zahlreich vorhandene Literatur und die makrobiotische Zentren verwiesen.

Intuitives Erkennen

Die Lehre von Yin und Yang hat keine Entsprechung in der westlichen Welt. Es ist eine Form der Wissenschaft, die sich von der westlichen grundlegend unterscheidet. Jeder Einzelne kann hier zu einem Experten oder einer Expertin werden. Die Theorie ist einfach, nur ein Prinzip ist zu verstehen: Yin-Yang.

Das *Einzige Prinzip* kann überall angewendet werden und überall kann somit ausgleichend gewirkt werden. Der Einzelne kann Ungleichgewichte mildern, beheben und derart heilen. Georges Ohsawa konnte es. 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 konnten. Georges Ohsawa schreibt:

Yin und Yang ist die viele Tausende von Jahren alte Lehre, mit deren Hilfe wir alle Gegensätze in Ergänzungen aufheben können, das Glück in Unglück verwandeln, aus Schwierigkeiten Erleichterungen schaffen, aus dem Unnützen das Nützliche, aus der Feindschaft Freundschaft, aus der Krankheit gute Gesundheit, Freude aus der Traurigkeit... aber nicht durch eine psychologische Methode, wie die von Wn. James, sondern durch eine biologische, physiologische und logische Methode.¹⁰³

Auf diesem Weg geht es nicht um eine Anhäufung von immer mehr Wissen, sondern qualitativ um eine Assimilation, die ein intuitives Erfassen der jeweiligen Situation im Rahmen von Yin und Yang möglich macht. Wenn dies – nach Jahrzehnten – erreicht ist, ist der Einzelne dort angekommen, wohin auch die klassische chinesische Ausbildung führte. Dann war die explizite Formulierung der Gesetze und Prinzipien im Rahmen der *Ordnung des Universums* ein praktisches, unserer Zeit angemessenes Hilfsmittel, nicht mehr, nicht weniger. Georges Ohsawa bemerkt dazu:

Ich würde sagen, dass man sich bemühen sollte, das Vereinigende Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens zu verstehen, ohne es mittels Analyse zu zerlegen. Es tut Not, seine Flexibilität vollständig zu begreifen, damit man lernt, es auf jegliche moderne Wissenschaft anzuwenden. Um diesen Gipfel an Verständnis zu erreichen, gibt es meiner Ansicht nach nur einen einzigen Weg, die beständige, immer tiefer eindringende Reflexion.¹⁰⁴

Soviel an dieser Stelle zur Lehre von Yin und Yang.

Der fünfte fundamentale Unterschied: Identität

Nach dem dritten Prinzip der *Ordnung des Universums* gibt es nichts Identisches in der Welt. Es gibt keine Duplikate, keine absolut gleichen Dinge und keine identischen Situationen. Jedes Phänomen ist eine einzigartige Manifestation des EINEN. Alle physikalischen Objekte unterscheiden sich, sei es in ihrer Zusammensetzung aus Molekülen,

¹⁰³ Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 27. Die Übersetzung wurde modifiziert.

¹⁰⁴ Georges Ohsawa: *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens*, S. 7.

Atomen und subatomaren Teilchen, sei es in deren Anzahl und Lage. Es gibt keine identischen Fälle und keine identischen Situationen. Krankheiten werden unter dem Namen wie Diabetes, Krebs, Grippe, Erkältung katalogisiert, doch jeder Krankheitsfall ist verschieden von jedem anderen. Jeder Fall ist einzigartig und entspricht keinem anderen.

In diesem Punkt unterscheidet sich die *Ordnung des Universums* grundlegend von der formalen Logik. Auf der formalen Logik beruhen Mathematik, die westlichen Wissenschaften und unser Alltagsbewusstsein. Einer ihrer Pfeiler ist der Satz der Identität. Er besagt, „dass ein Gegenstand A genau dann mit einem Gegenstand B identisch ist, wenn sich zwischen A und B kein Unterschied finden lässt.“¹⁰⁵ Alles ist mit sich selbst identisch und verschieden von anderem.

Der Satz der Identität ist eine Grundnorm des westlichen Denkens. Hier drückt sich, so heißt es im *Wörterbuch der Begriffe* von Rudolf Eisler, die Identität unseres Ich aus, „welches, um seine Einheit zu behaupten, sich in seinem Wollen und Denken gleichbleiben und, wenn es Wahrheit haben will, die Konstanz der Begriffe bewahren muss“.¹⁰⁶ Doch diese Sicht von Identität war von Anfang in der westlichen Philosophiegeschichte umstritten. So widersprach bereits der Vorsokratiker Heraklit, einer der Urväter westlichen Denkens, mit seinem „Panta rei“, „alles fließt“. Auch in der buddhistischen Logik wird die Prämisse der Selbstidentität $A = A$ zurückgewiesen: Das isoliert geglaubte Selbst ist in Wirklichkeit ein fehlerhafter Eindruck, der dadurch zustande kommt, dass der Prozess ständig neu zusammentretender und wieder auseinanderfallender Gruppierungen von Daseinsfaktoren mit einem beständigen Ich verwechselt und diese Verwechslung durch Anhaften verstärkt und aufrechterhalten wird. „Dies bedeutet, die Grundprämisse der formalen Logik – Selbstidentität ($A = A$) – wird von vorneherein verneint.“¹⁰⁷ Das war der Standpunkt von Nāgārjuna, der im 2. Jahrhundert nach Christus die Grundlagen des Buddhismus erstmals in dessen Geschichte präzise darlegte und die Basis für den sogenannten Mahayana-Buddhismus legte.

In den letzten hundert Jahren hat die Erforschung des subatomaren Bereiches gezeigt, dass dort ganz andere Gesetze als in der Welt des Makrokosmos gelten. Auf der Ebene der Quanten enthüllt sich eine Wirklichkeit, die immer wieder Sprache und logisches Argumentieren überschreitet. Hier gilt nicht länger die Logik Aristoteles. So zeigte Werner Heisenberg, dass die Bahn des Elektrons im Atom erst dadurch entsteht, dass wir es beobachten. Nach seinen Gleichungen ist die Wirklichkeit keine berechenbare, objektive, also von uns unabhängig bestehende Realität: Die Wirklichkeit zeigt sich als ein Meer von Möglichkeiten, als Potentialität. Der Messvorgang zwingt das Teilchen, von allen

¹⁰⁵Wikipedia . [https://de.wikipedia.org/wiki/Identit%C3%A4t_\(Logik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Identit%C3%A4t_(Logik)) (Stand: 21.12.2020)

¹⁰⁶Rudolf Eisler: *Wörterbuch der Begriffe*. <https://www.textlog.de/4002.html> (Stand: 1.12.2020)

¹⁰⁷Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Nagarjuna> (Stand: 22.2.2022).

möglichen Orten, an denen es sich befinden kann, einen definitiven Ort zu wählen. Dieser Schwebezustand der Welt wird erst durch den Beobachter zu einer Wirklichkeit. Die Moderne Physik legt nahe, dass die Vorstellung einer von uns getrennten Welt eine Illusion ist. Wir sind eingewoben in das Ganze. Im Licht dieser Erkenntnis gibt es auch keine objektiv feststellbare Identität. So deutet vieles drauf hin, dass Identität eine Täuschung unserer Wahrnehmung und unseres Denkens ist.

Hier geht es nicht allein um eine akademische Frage. Die Frage, wie unsere Wirklichkeit beschaffen ist, ist heute existentieller Art und nur, wenn wir im Einklang mit dem Universum handeln, haben wir in unserer heutigen Lage eine Chance, uns halten zu können. Wenn wir uns den Prinzipien anvertrauen wollen, die diesem Universum zu eigen sind, müssen wir davon ausgehen, dass es nichts Identisches gibt. Zugleich liegt genau hier die Chance zur Veränderung. Der Einzelne ist morgen nicht derjenige, der er heute ist. Wer die Gesetze des Wandels kennt, kann sich weiterentwickeln.

Zum Umgang mit der *Ordnung des Universums*

Die *Ordnung des Universums* bietet eine einzigartige Gelegenheit, Gegensätze in ihrer Tiefe zu verstehen. Wer in ihr allein eine Theorie erkennt, sieht nur unvollständig. 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.*“ Diese Maxime ist im Rahmen der *Ordnung des Universums* von grundlegender Bedeutung.

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.

Dazu werden ihre Prinzipien und Gesetze überall, wo es möglich ist, angewandt und experimentierend einer gründlichen Überprüfung unterzogen. Nichts ist zu glauben. Wenn dann die Überzeugung reift, dass die Prinzipien und Gesetzen 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. In diesem Augenblick wird die *Ordnung des Universums* zu einem Spiegel, in dem wir uns, unsere Denk- und Verhaltensmuster wie auch unsere Essgewohnheiten dauerhaft reflektieren können. Dieses Vorgehen, das sich auf Studium und Praxis stützt, zielt darauf, dem Einzelnen eine

verlässliche, erprobte Sicht der Wirklichkeit zu vermitteln.

Um es zu wiederholen: Nichts ist zu glauben, doch müssen die Einzelnen, um zu verstehen, sich auf die Dinge einlassen und sie in der Praxis überprüfen.

Vielleicht ist nichts Hilfreicher als uns selbst mit unseren eingefleischten und meist lieb gewonnenen Lebensgewohnheiten, vor allem unserem Essverhalten, in diesem Spiegel zu reflektieren. So sind Hunger und Sättigung zwei Seiten einer Medaille; nach der *Ordnung des Universums* ergänzen sie sich und bilden eine Polarität.

Ein Beispiel: Hunger und Sättigung

Wenn Tiere Hunger haben, essen sie, wenn sie satt sind, hören sie damit auf. Der Hunger verwandelt sich in Sättigung, ehe nach einer Weile sich wieder Hunger einstellt. Dieses Wechselspiel von Hunger und Sättigung regelt auch das Essverhalten der Menschen. Doch stimmt das so? Diejenigen, die heute in den westlichen Überfluggesellschaften leben, können sich jedes Nahrungsmittel besorgen und essen, wann und was sie wollen. Sie sind durch den Einfluss der modernen Kommunikationsmedien konditioniert und werden subtil manipuliert, die eigenen Bedürfnisse unmittelbar zu befriedigen. So essen viele Menschen aus reiner Gewohnheit und zu ihrem Vergnügen; besonders das, was am besten schmeckt und am leichtesten zu kauen ist wie Zucker, Fett oder Obst. Wenn es geht, soviel wie möglich, denn dann ist die Befriedigung am größten.

Auf diesem Weg wird der Hunger ein völlig fremdes Phänomen und als Unbekannter zu einer Bedrohung. Ohne hungrig zu sein wird bereits dann gegessen, wenn die Sättigung nachlässt und mit dem Essen erst hinter dem Sättigungspunkt aufgehört. Dann haben sich Gewohnheitsmuster zu einem einseitigen Verhalten verdichtet; dualistisch setzt der Einzelne voll auf Sättigung. Je größer der Vorteil dieses Essverhaltens ist, je größer ist nach der *Ordnung des Universums* auch der Nachteil, der der erlebten Befriedigung nicht nachsteht: Dieser Weg führt direkt zu Krankheit.

Zucker, Fett oder Obst machen im Übermaß genossen krank. Meist werden die vielen Zeichen wie kurzfristige Schmerzen, Unwohlsein oder leichte Beschwerden übersehen, ehe dann das mit dem Essen verbundene frühere Vergnügen in sein Gegenteil umkippt, in Beeinträchtigungen, in Schmerzen und Krankheit.

Um dieser Gefahr zu entkommen, muss der Einzelne die Gegebenheiten richtig verstehen lernen und sich ein eigenes Bild vom Spannungsfeld von Hunger und Sättigung machen. Nur so kann er diesen Gegensatz verstehen und Klarheit darüber gewinnen, ob es sich um einen Dualismus handelt oder eine Polarität vorliegt. Deshalb kehrt der Einzelne nach seinen Erfahrungen mit der Sättigung den Weg um und lässt sich auf den

Hunger ein. Er studiert ihn, lässt ihn zu, akzeptiert die damit verbundenen Schwierigkeiten und beobachtet, wie es ihm dabei ergeht.

Er wird erkennen, dass es zunächst schwer fällt, hungrig zu bleiben, weil dies seinen Gewohnheiten widerspricht. Doch wird er auch sehen, dass der Hunger wieder geht und er sich leichter fühlt, präsenter und agiler ist. Er erkennt, dass er sich bei einer maßvollen Enthaltensamkeit und einem geschickten Umgang mit dem Hunger geistig am wohlsten fühlt und körperlich am leistungsfähigsten ist, wenn nicht gerade sehr schwere körperliche Arbeit zu verrichten ist. Er versteht, dass in diesem Fall der Organismus die aufgenommene Nahrung optimal nutzt, nur geringe Mengen an Stoffwechselabfallprodukte anfallen und der gesamte Körper, vor allem Nieren und Darm, entlastet werden. Er erkennt, dass Fasten ein großartiges Erlebnis ist und der Geist dabei leicht und geschmeidig wird. Das kann ihn davon überzeugen, den Hunger nicht länger zu fürchten, ihn zuzulassen und nicht mehr länger über den Sättigungspunkt hinaus zu essen. So befreit er sich von einem einseitigen, zwanghaften Verhaltensmuster mit seinen Gefahren und beginnt diese Gegensätzlichkeit zu meistern.

Er kann weiter experimentieren, indem er beispielsweise gezielt gewisse Lebensmittel wie Zucker, gesättigte Fette, Fleisch oder Milchprodukte weglässt. Dann ernährt er sich von den Nahrungsmitteln, die am meisten Arbeit verlangen. So beansprucht das Getreide, um assimiliert zu werden, unser ganzes Verdauungssystem. Es muss gut und lange gekaut werden. Und er beobachtet, wie es ihm dann geht.

Das entsprechende theoretische Verständnis vermittelt die Makrobiotik.

Makrobiotik

Die Übertragung der *Ordnung des Universums* auf die Ernährung wird Makrobiotik genannt. In ihrer heutigen Form geht sie auf Georges Ohsawa zurück.

Der Begriff „*Makrobios*“ wurde zum ersten Mal von Hippokrates im fünften Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung verwendet und bedeutet so viel wie „*langes Leben*“ oder „*großes Leben*“. Ihr Grundprinzip besagt, dass Gesundheit mit Ernährung verbunden ist und eine ausgewogene Ernährung zu einem langen, gesunden und selbstbestimmten Leben zu verhelfen vermag.

Die moderne Makrobiotik steht für ein Leben innerhalb der *Ordnung des Universums*. Hier wird das *Einzige Prinzip* auf die Ernährung angewendet, um die individuellen Bedürfnisse an wechselnde Erfordernisse, an Jahreszeit, Klimazone und Wetter anzupassen oder um Ungleichgewichte auszugleichen und Krankheiten zu heilen. Diese Angleichung wird bewusst vollzogen, indem die jeweilige Situation im Rahmen von Yin

und Yang beurteilt wird und daraufhin Nahrungsmittel und Zubereitungsart entsprechend ausgewählt werden. Georges Ohsawa schreibt:

Dieser Weg [die Makrobiotik; E.Z.] steht allen offen, dem Reichen und Armen, dem Klugen und Unwissenden. Er ist sehr einfach. Alle diejenigen, die sich wirklich von ihren physiologischen und mentalen Schwierigkeiten befreien wollen, können ihm in ihrem Alltagsleben folgen. Millionen Menschen führten während tausender von Jahren im Fernen Osten ein freies und glückliches Leben; sie genossen Frieden und Kultur und Frieden dank der makrobiotischen Lehre eines Lao-tse, Song-tse, Konfuzius, Buddha, Mahavira, Nagarjuna usw., und lange vor ihnen der Weisen, die die medizinische Wissenschaften Indiens ausarbeiteten.¹⁰⁸

Wer die Makrobiotik im täglichen Leben anwenden will, muss Nahrungsmittel im Rahmen von Yin und Yang beurteilen können. Da sie alle sowohl Yin- als auch Yang-Eigenschaften haben, muss der Einzelne um die Stärke des Einflusses der unterschiedlichen Faktoren und Merkmale Bescheid wissen. Eine der genauesten Methoden besteht darin, den jahreszeitlichen Zyklus des Wachstums der betreffenden Pflanze zu beobachten. Ebenso können Pflanzen nach ihrer Farbe eingeteilt werden. Violett, Indigo-Blau, Grün und Weiß sind stärker Yin-Farben, Gelb, Braun und Rot stärker Yang. Auch die Herkunft spielt bei der Beurteilung eine wichtige Rolle, ob tropischen Ursprungs oder ob das Nahrungsmittel aus gemäßigten Gegenden, aus dem Gebirge oder dem Flachland, aus rauen oder geschützten Gegenden stammt. Michio Kushi und Alex Jack erklären dazu:

Aus unserem Verständnis der natürlichen Ordnung heraus sind wir sowohl imstande, die ganze Bandbreite unserer Nahrung von Yin bis Yang einzuteilen als auch innerhalb der Nahrungsmittelkategorien Einteilungen zu schaffen. Stangensellerie wächst in der warmen Jahreszeit oder in einem warmen Klima, ist schnellwüchsig, von langer Gestalt; ist zerbrechlich und wässrig; hat einen starken Geruch und Geschmack; braucht nur kurze Zeit zum Kochen und ist von blass grüner Farbe. Es ist ohne weiteres ersichtlich, dass Selleriestangen viele Yin-Eigenschaften haben. Eine Mohrrübe dagegen ist fester und kompakter, benötigt längere Zeit zum Wachsen und setzt ihr Wachstum während der kalten Jahreszeit fort; ist von oranger Farbe und besitzt einen milden Geschmack und Geruch; sie ist eine eher trockene Gemüseart und benötigt eine längere Kochzeit. So können wir die Mohrrübe als Yang einstufen. Betrachten wir den Weizen: das Korn ist klein und kompakt, Weizen wächst in kühleren Klimazonen auch während der kühleren Jahreszeit, wobei die Reife sich langsam vollzieht; das Weizenkorn ist eher trocken und hart, von brauner Farbe und besitzt einen sehr subtilen Geruch und Geschmack. Weizen hat einen sehr hohen Anteil an Kohlenhydraten und benötigt eine längere Kochzeit. Daraus ersehen wir, dass Weizen und andere Getreidearten relativ mehr Yang sind im Gegensatz zu vielen anderen

¹⁰⁸ Georges Ohsawa: *Zen Makrobiotik. Der Weg zur Langlebigkeit und Verjüngung*. Verlag Franz Thiele, Hamburg, 20. Auflage, 1988, S. 11.

pflanzlichen Nahrungsmitteln. Unter den Meerestieren ist die Garnele (shrimp) klein, von roter oder rosa Farbe, bewegt sich rasch und enthält viele Mineralstoffe und wenig Fett. Unter den Meerestieren ist die Garnele mehr der Yang-Seite zuzuordnen. Sehen wir uns dagegen einen Karpfen an – ein großer, weicher, fetter Fisch, der sich langsam bewegt und in warmen Gewässern lebt – alles Yin-Faktoren. Bachforellen leben in kalten Gewässern, bewegen sich schnell, sind fest und kompakt mit weniger Fett, also auch mehr Yang im Vergleich zum Karpfen. Anhand dieser Unterscheidungsmerkmale können wir die Fähigkeit entwickeln, die Yin- und Yang Eigenschaften aller Nahrungsmittel einzuschätzen.¹⁰⁹

Die makrobiotische Standardernährung besteht aus fünfzig bis sechzig Prozent Vollkorngetreide, zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent Gemüse, fünf bis zehn Prozent Hülsenfrüchte und Meeresgemüse sowie ein ebenso großer Anteil an Suppen. Zusätzliche Ergänzungen sind fettarmer Fisch und Meerestiere, Obst nach Jahreszeit, Nüsse und Samen, natürlich hergestellte Würzmittel und Gewürze sowie natürliche, nicht-anregende und nicht-aromatische Getränke verschiedener Art. Aus der Standardernährung lässt sich eine Vielzahl von Mahlzeiten zubereiten, die es erlauben, Bedürfnissen flexibel zu entsprechen, auf veränderte äußere Bedingungen zu reagieren und individuelle Ungleichgewichte auszugleichen.

Die Makrobiotik erlaubt alles zu essen, was wir wollen, unter der Bedingung, wir wissen, wie wir unsere Mahlzeiten ausgleichen können. Im Krankheitsfall wird häufig geraten, sich von Getreide, vor allem Reis, zu ernähren und noch sorgfältiger als sonst zu kauen. Zucker wird nicht als Nahrungsmittel angesehen.

Die makrobiotische Nahrungszubereitung ist eine veritable Kunst; deshalb beruht die Makrobiotik nicht allein auf Buchwissen. Der Einzelne braucht vor allem am Anfang Anleitung und Beistand. Ein Grundlagenunterricht zusammen mit vorbereitenden Richtlinien ist unumgänglich, um die Beurteilung der Nahrungsmittel nach Yin und Yang, die Kochtechniken, die Gestaltung einer praktischen Küche, die Herstellung ausgewogener Mahlzeiten bei Berücksichtigung der individuellen Erfordernissen zu erlernen.

Die Makrobiotik beruht vor allem auf Erfahrung. Auch hier sind Theorie und Praxis untrennbar verbunden.

Aus individueller Sicht ist die Makrobiotik *„eine permanente individuelle Revolution durch eine biologische, physiologische und logische Erziehung“*, wie Georges Ohsawa es ausdrückt. Sie lehre frei und gesund zu leben. Auf diesem Weg übernimmt der Einzelne selbst die Verantwortung für sich und seine Gesundheit und projiziert Krankheit nicht auf äußere Umstände: Er sucht die Ursachen von Krankheit in seinem Verhalten und verändert es, wenn er erkennt, welche Muster zu den entsprechenden körperlichen

¹⁰⁹Michio Kushi mit Alex Jack: *Das Buch der Makrobiotik*, S. 113.

Ungleichgewichten geführt haben. Das bedeutet Arbeit an sich. Jacques Skalka sagt dazu:

Ich bin sehr glücklich, in diesen Gesetzen die Möglichkeit der ständigen Arbeit an sich selbst aufgedeckt zu haben. Sobald Sie unzufrieden sind, sobald Sie Schwierigkeiten haben, können Sie in diesen Gesetzen finden, warum Sie ein Problem haben, warum es schwierig ist, welche Besonderheit Ihres Charakters Sie unglücklich macht und warum Sie Schwierigkeiten haben, die Situation zu akzeptieren.¹¹⁰

Diese Arbeit an sich, seinen Einstellungen und seinem Charakter ist der Ausgangspunkt für ein Leben im Einklang mit dem Universum. Sie ist die Basis für Gesundheit, Glück und ein tiefes Verständnis der kosmischen Ordnung sowie zur Realisierung der eigenen Projekte und Wünsche.

Neben dem individuellen darf der kollektive und soziale Aspekt der Makrobiotik nicht vergessen werden. Von grundlegender Bedeutung ist dabei, dass die Erde etwa zehn Milliarden Menschen auf der Basis einer makrobiotischen Lebensform nachhaltig ernähren kann. Diese Schätzung bezieht sich auf eine Studie aus dem Jahr 1996 von Lester Brown, dem damaligen Präsidenten des renommierten, in Washington ansässigen *World-Watch-Instituts*. Nach dieser Studie konnte die Erde zu dieser Zeit 2,5 Milliarden Menschen auf dem US-amerikanischen Konsumniveau ernähren, doppelt so viele auf dem Niveau Italiens und viermal so viele, also zehn Milliarden Menschen, wenn der indische Pro-Kopf-Verbrauch als Maßstab angelegt wird. Da die makrobiotische Ernährungsform in vielem der indischen ähnelt, sind zehn Milliarden Menschen ein guter Anhaltspunkt für die Tragweite der makrobiotischen Ernährungsweise.¹¹¹

Hier liegt auch ein entscheidender Ansatz zur Lösung der heutigen Umweltkrise. Eine Ernährungsweise auf der Grundlage von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, frischem örtlichen Gemüse und anderen Naturkost-Lebensmitteln mit wenig Fleisch und Fisch – im Folgenden kurz eine traditionelle Ernährungsweise genannt – ist von einem energetischen Standpunkt aus gesehen höchst effektiv. Hingegen ist mit der modernen Ernährungsform ein hoher Energieverbrauch verbunden: Die modernen Methoden der Nahrungsherstellung wie Raffinierung, industrielle Verarbeitung, Kühlung und andere Lebensmitteltechnologien benötigen enorme Energiemengen. Dazu kommt der Energieaufwand bei der Produktion der benötigten chemischen Düngemitteln und Pestiziden sowie bei der anfallenden Logistik.

Außerdem beruht die moderne Ernährungsweise auf einer höchst unzureichenden Verwandlung von komplexen Kohlehydraten in tierisches Protein und Fett. Wenn in der modernen Viehzucht Getreide und Hülsenfrüchte an Tiere verfüttert werden, werden riesige Mengen an Energie und Rohmaterialien verschwendet. Mais oder Weizen geben

¹¹⁰Jacques Skalka: *Die universalen Gesetze und der Charakter oder: Wie wir an uns arbeiten können*. Das Grosse Leben Nr. 60, S. 18-24.

¹¹¹Brown, Lester R.: *Im Angesichts des Hungers*. World-Watch-Magazin, 5. Jhrg, Heft 1, 1996.

mehr als zwanzig Mal mehr Proteine pro Kalorie eingesetzter fossiler Brennstoffe zurück als Rindfleisch aus moderner Viehzucht.

Welche CO₂-Emissionen mit den unterschiedlichen Ernährungsformen verbunden sind, geht aus der folgenden Tabelle hervor:

CO₂-Emissionen verschiedener Ernährungsformen pro Kopf und Jahr in Kilogramm¹¹²

	Biologischer Anbau	Konventionelle Erzeugung
Ohne Fleisch und Milchprodukte	33,4	74,9
Ohne Fleisch mit Milchprodukten	135,5	288,8
Allesesser	520,8	566,2

Solange von einem Emissionsniveau von etwa 9,8 Tonnen Kohlendioxid ausgegangen wird, der durchschnittlichen Emissionsmenge eines Deutschen zu Beginn des neuen Jahrtausends, scheint die Ernährungsform keiner der entscheidenden Faktoren zu sein. Sollen jedoch gefährliche anthropogene Störungen durch die Emission der Treibhausgase verhindert werden, stehen bei gerechter Verteilung nicht mehr als zwei Tonnen Kohlendioxid pro Kopf und Jahr zur Verfügung.¹¹³ Dann spielt die Art, was und wie wir essen, eine grundlegende Rolle. Ernähren wir uns makrobiotisch, ergänzt durch lokale traditionelle Nahrungsmittel und Gerichte, werden bei biologischem Anbau etwa fünfzig Kilogramm Kohlendioxid emittiert, bei konventionellem weniger als hundert Kilogramm. Deshalb stellt eine klassische Ernährungsweise den unerlässlichen individuellen Beitrag dazu dar, dass die Menschheit die enormen Herausforderungen unserer Zeit bewältigen kann.

Egozentrierte Rationalisten mögen darin einen moralischen Appell sehen. Sie irren sich: Unter den heutigen geschichtliche Bedingungen ist dieser Beitrag normativ, wenn der Ruin unserer biologischen Lebensgrundlagen verhindert werden soll.

Sein Leben eigenverantwortlich gestalten

Wenn der Einzelne versteht, dass mit jedem Nachteil und jeder Schwierigkeit auch ein Vorteil verbunden ist, hat er den entscheidenden Schlüssel für ein gestaltendes Leben in seiner Hand. Ob sich einseitiges Verhalten in Nachteiligem verdichtet oder sich von außen Herausforderungen stellen: Hier bietet sich die Möglichkeit zu wichtigen Entwicklungsschüben. Finden Sie den damit verbundenen Vorteil und gelingt es Ihnen, ihn

¹¹²Zurück zum Sonntagsbraten. Der Spiegel, Heft 35, 2008, S. 72.

¹¹³Ibid.

zu realisieren, haben Sie Nachteil in Vorteil verwandelt.

Mit diesem Ansatz kann ohne moralischen Druck oder krampfhaftes Anstrengen auf eine natürliche Art an sich gearbeitet werden. Sie bemühen sich aus dem einfachen Grund, weil sie sich selbst die besten Chancen geben wollen und deshalb Herausforderungen und Probleme als das akzeptieren, was sie tatsächlich sind: Ein geeignetes Werkzeug, um sich selbst weiter zu entwickeln. Dabei unterstützt Sie die *Ordnung des Universums* mit ihren Prinzipien und Gesetzen. Sie können sie in einer Art geistiger Alchemie benutzen, um Ihr Leben zu gestalten und sich immer weiter zu entwickeln.

Auf diesen Weg nimmt der Einzelne die Verantwortung für sich und sein Tun an und macht für Krankheiten und Schwierigkeiten nicht äußere Umstände verantwortlich, sondern sucht in seinem eigenen Verhalten nach den Ursachen. Er nimmt sein Schicksal selbst in die Hand und vollzieht an sich die historisch anstehende geistige und spirituelle Entwicklung.

Bei dieser Vorgehensweise werden gezielt Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten auf sich genommen. Deshalb folgen die wenigsten diesem Weg, selbst wenn einseitiges Verhalten zu Schwierigkeiten oder Krankheit führt. Nur wenige bedenken aus Sorge um sich oder aus Eigenverantwortlichkeit ihr Verhalten.

Wenn er es kann, folgt der Einzelne seinen Vorlieben, lässt sich von seinen Wünschen führen und versucht, sich das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Die aristotelische Logik bestätigt ihn darin. Deshalb meidet er Herausforderungen und Schwierigkeiten, in der Regel bleiben die eigenen Verhaltens- und Denkmuster tabu. Das eigene Handeln beschränkt sich auf das Äußere; die Tür zu einer inneren Entwicklung bleibt verschlossen. Deshalb vermag er es nicht, dynamisch und gestaltend immer wieder neue Gleichgewichte zu finden, um auf der Höhe der erforderlichen Veränderungen zu bleiben. Als Folge dieser Einseitigkeit stagniert er, unfähig, sich geistig weiterzuentwickeln.

Georges Ohsawa lebte nach den Gesetzen und Prinzipien der *Ordnung des Universums*. In diesem Rahmen urteilte und experimentierte er, teilweise verwegen, mit einzelnen dieser Muster. Er konnte sein Leben frei gestalten und in einer Form geistiger Alchemie Krankheit in Gesundheit und Schwierigkeiten in Vorzüge verwandeln. Das ist der zureichende Grund,

Doch das Ziel dieses Weges geht über das bislang Gesagte hinaus. In einer Konferenz sagte Georges Ohsawa:

Das Ziel unserer Studien ist nicht einfach die Heilung der Krankheit oder die Wiederherstellung der bloßen physiologischen Gesundheit, sondern uns zu befähigen, ein schönes und amüsanter, freies und unendlich glückliches Leben zu führen.

Zuerst stellen wir unsere Gesundheit wieder her, das ist die unabdingbare Grundlage einer glücklichen Existenz, wir lernen sie erhalten, wenn wir sie wiedergefunden haben. Wir wollen leben, ohne wieder krank zu werden, ohne zu altern und uns jeden Tag jünger fühlen. Nur so werden wir nicht mehr Sklave unseres Körpers sein. Aber das Ziel ist wichtiger, wir müssen noch weiter gehen, sonst lohnt es sich nicht zu leben. Indem Sie die Makrobiotik anwenden, indem Sie von Zeit zu Zeit davon abweichen und dafür teuer bezahlen, lernen Sie sich kennen, lernen Sie die Ordnung des Universums, in dem Sie leben. So entwickeln Sie Ihren Willen, so entschleiern Sie Ihre Urteilsfähigkeit.

Die Kenntnis, das tiefe Verständnis von Yin und Yang auf allen Gebieten wird Ihnen ermöglichen, diesem Ziel, dem wir alle entgegenstreben, näherzukommen: die höchste Verwirklichung unseres Seins. 114

Georges Ohsawa war in der *Ordnung des Universums* verankert, nicht länger kognitiv, sondern er hatte sie in einem Maße assimiliert, dass er hellichtig, *durch alle endlichen, vorübergehenden und trügerischen Erscheinungen hindurch*, die Ordnung des Universums wahrnahm. Das war für ihn der Glaube, nämlich

das Bedenken und die durchdringende Betrachtung der Konstitution/Konzeption des Universums, des Unendlichen, des Allgegenwärtigen, des Allmächtigen und des Allwissenden. In allen großen Religionen des Ostens, einschließlich des Christentums, ist der Glaube durchaus nicht ein 'Credo' (credo quia absurdum), sondern eine hellichtige innere Schau der Konstitution/Konzeption des Universums durch alle endlichen, vorübergehenden und trügerischen Erscheinungen hindurch. Äußerlich wirkt er sich aus als Liebe, die alles ohne Unterschied umfängt, und als ewige Freude.¹¹⁵

Mit diesem Glauben konnte er die enormen Herausforderungen in seinem Leben meistern, sich hohe Ziele setzen und unermüdlich aktiv sein.

Aus der Sicht des friedlich-evolutionären Wegs war er ein Meister in der Sphäre des Gestaltens, denn er verfügte über ein Verständnis der Welt, mit dem er die zwölf Gesetze erfasste, er verfügte über eine feste Konstitution, die ihn befähigte sich geschmeidig dem Wandel anzupassen und das zu gestalten, wonach ihm der Sinn stand.

¹¹⁴Georges Ohsawa: *Das Ziel unserer Studien*. Das Grosse Leben. Heft 53.

¹¹⁵Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 52. Die Übersetzung wurde modifiziert.

Georges Ohsawas Kosmologie und Kosmogonie

Georges Ohsawa hat sich intensiv mit der Entstehung und Entwicklung des Universums und des Lebens beschäftigt. Seine Kosmologie und Kosmogonie, also sein wissenschaftliches Verständnis von der Entstehung und Entwicklung von Kosmos und Leben, ist untrennbar mit der *Ordnung des Universums* und dem *Einzigen Prinzip der fernöstlichen Philosophie und Wissenschaft* verbunden.¹¹⁶ Auch hier werden Strukturen und Muster sichtbar, die westlichem Denken verborgen bleiben.

Das Thema ist anspruchsvoll, es wird hier aus zwei Gründen dargelegt: Zum einen stellt Georges Ohsawas Sichtweise der Entwicklung des Universums eine heute grundlegend wichtige Orientierungshilfe dar. Seine Betrachtung der Evolution, angefangen von Bereich der Energie über die Welt der subatomaren Teilchen, über die Welt der Atome, Moleküle und Sterne, über das Pflanzenreich bis hin zur Welt der Tiere und des Menschen macht bedeutungsvolle Strukturen sichtbar. Dieser Sicht zufolge ist mit dem Menschen der Drehpunkt der Entwicklung des Lebens erreicht; mit ihm geht die bisherige materielle Entwicklung über in eine spirituelle. Für Georges Ohsawa ist die Verwirklichung der Identität des individuellen mit dem absoluten Selbst das Ziel des Lebens. In der Erfahrung des Eins-Seins und der Harmonie mit dem Universum realisiert der Mensch die universelle Ordnung in Körper und Geist.

Im Rahmen der Darlegung des friedlich-evolutionären Wegs kommt ein weiterer Grund hinzu: Wie Georges Ohsawas darlegt, sind Spiralen das Gestaltungsprinzip, mit dem das EINE dieses Universum auf ungeheuerlich erfolgreiche Weise erschuf und immer weiter entwickelt. Nach innen gerichtete Spiralen verdichten und verfestigen ihren Grundstoff, durch sie bildet sich Materie. Sie sind für ihn das Konstruktionselement bei der Bildung dieses Universums. Bei diesen Spiralen ist Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Wenn im dritten Teil dieses Buchs der friedlich-evolutionäre Weg, der Weg des Yang im Inneren und Yin im Äußeren, aus fernöstlicher Sicht begründet wird ist dies einer der drei Pfeiler, auf denen sich die Grundlegung stützt.

Im Folgenden wird Georges Ohsawas Sicht dargestellt und erläutert. Obwohl die hier interessierenden Kernaussagen einleuchtend, nachvollziehbar und unmittelbar zu verstehen sind, ist das Thema schwierig. Vollständig erschließen wird es sich nur durch ein intuitives Erfassen nach einer langjährigen, intensiven Auseinandersetzung.

¹¹⁶Kosmologie ist dem *Duden* zufolge die Lehre von der Entstehung und Entwicklung des Weltalls und Kosmogonie die wissenschaftlich fundierte Lehre von der Entstehung der Welt.

Expansionsströme und Spiralen

Der Ausgangspunkt von Georges Ohsawas Kosmogonie ist das EINE, die undifferenzierte und ewige Einheit, unendlich, jenseits von Raum und Zeit und allen Gegensätzen. Manchmal benutzt er auch die Begriffe „*unendliche Ausdehnung*“, „*unendliches Universum*“, „*transzendente und unendliche Expansion*“ oder bezeichnet sie als Welt der „*unendlichen Freiheit, des ewigen Glücks und der absoluten Gerechtigkeit*“.

Wie entsteht für ihn die Welt, wie entsteht die Urpolarität von Yin und Yang? Es sind Expansionsströme innerhalb dieses *Ozeans der Unendlichkeit*, die für ihn die relative Welt innerhalb der höchsten Einheit erschaffen. Wie Wasserströme, wenn sie ineinanderfließen, einen Wirbel erzeugen, ergeben zwei sich kreuzende Expansionsströme eine sich verengende Spirale, das Yang-Prinzip. Wenn die Spirale ihr Zentrum erreicht, dehnt sie sich wieder aus. Auf diese Weise entstehen innerhalb der unendlichen Einheit zwei endliche Pole, Yin und Yang, die Grundlage des Zentrifugalen und Zentripetalen. Aus ihrer Interaktion entsteht die Welt der Phänomene. Diese Schöpfung findet nicht nur einmal statt, sondern läuft zum jetzigen Zeitpunkt ebenso ab, wie sie in der Vergangenheit unaufhörlich abgelaufen ist und auch ewig weiter ablaufen wird.¹¹⁷

Georges Ohsawa beschreibt diesen Entstehungsprozess so:

„Die unendliche Expansion verzweigt sich in jedem Augenblick. Warum? Die Polarisation kommt erst nach dieser Teilung. Warum? Eins erzeugt zwei und zwei erzeugen drei, das heißt alles, was in unserer Welt existiert. Die Teilungen, die endlos aufeinander folgen, erzeugen Verzweigungen. Dauernd treffen diese aufeinander; das ist der Anfang der Spirale und der materiellen Welt. Alles ist spiralförmig. Betrachten Sie das Wasser, das in einem Spülstein abläuft; es wirbelt, da hier das abfließende Wasser mit dem begrenzenden Becken zusammenstößt. In der Luft, die das fliegende Flugzeug oder das fahrende Auto umgibt, gibt es eine Vielzahl von Zusammenstößen und Spiralen.“¹¹⁸ Und er schreibt: „Da der Fluss der Prä-Energie unendlich, unaufhörlich und universell ist, bringt er unendlich zahlreiche logarithmische Spiralen hervor, lässt sie wachsen und erfüllt sie immerwährend mit Leben. Diese Spiralen stoßen miteinander zusammen und bilden größere Spiralen oder aber sie verschwinden, indem sie sich gegenseitig aufheben. Und das dauert Billionen und Aberbillionen von Jahren. Die Spiralen, die diesen Prozess überdauern und zunehmen, werden Energie. Das ist die Geburt von Energie.“¹¹⁹

¹¹⁷Diese Darstellung hält sich eng an die Beschreibung von Ronald Ernst Koetzsch. Zum Vergleich: *Das Grosse Leben*, Heft 60, S. 34-35.

¹¹⁸Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, Ohsawa Zentrale, Düsseldorf, 1972, S. 193. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit leicht verändert.

¹¹⁹Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*. Ohsawa Zentrale, Düsseldorf, S. 54-55. In einer logarithmischen Spirale bleibt das Verhältnis zwischen aufeinanderfolgenden Abschnitten konstant.

Spiralen bilden ein universales Muster in unserem Universum. Heute sagen die westlichen Wissenschaften, dass achtzig Prozent der Galaxien, unsere Milchstraße mit eingeschlossen eine Spiralform aufweisen. Spiralen lassen sich in den Strömungen des Windes und des Wassers beobachten, auf den Meeren, in Flüssen oder in der Badewanne, aber auch beim Wachstum und der Entwicklung der Pflanzen, in den Blättern der Bäume, der Form der Schnecken und Muscheln, den Wirbeln an den Fingerspitzen, der Doppel-Helium der DNA und der Form unserer Ohren.¹²⁰

Spiralen entstehen durch eine von der Peripherie aus wirkenden Yang-zentripetalen Kraft. Erreicht diese zentripetale Kraft ihren Zustand stärkster Zusammenziehung, kehrt sie sich in ihr Gegenteil um, in eine Yin-zentrifugale Kraft. Diese dehnt sich vom Zentrum zurück zur Peripherie aus. Ging die erste Entwicklung hin zur Materialisation, geht sie nun in Richtung Zersetzung und Dematerialisation. „Durch die zentripetale Spirale verdichtet sich alles, wird fest, wird schwer. Das ist die Geburt der Materie. Durch die zentrifugale Spiralen verflüchtigt sich alles, das ist die Ausdehnung.“ ¹²¹

Nach dem Bereich der Energie und Schwingung erzeugt das unaufhörliche Wirken von Yin und Yang nacheinander, in völliger Übereinstimmung mit der naturwissenschaftlichen Sicht des Westens, die Bereiche der subatomaren Teilchen, der Atome und Moleküle, der Pflanzen und dann der Tiere, an deren Spitze der Mensch steht. Wie Yin und Yang aufeinander wirken und sich ineinander transformieren, wird von den zwölf Gesetzen des *Einzigsten Prinzips der fernöstlichen Philosophie* beschrieben. Hier wird die Logik dargelegt, die dem Bauplan dieses Universums und dem Leben selbst zugrunde liegt.

Nach dieser Weltsicht ist unsere relative Welt ein wohlgeordnetes Universum. Sie geht aus einer kosmischen Absolutheit hervor, die untrennbar ihr Bestandteil ist. Georges Ohsawa nennt, wie bereits gesagt, seine Sicht des Kosmos einen polarisierbaren Monismus, der auf der relativen Ebene dialektisch funktioniert. Er schreibt:

Die Welt der beiden Pole erzeugt die Energie, die Prä-Elemente, die Elemente, die Pflanzen, die Tiere und den Mensch. Deshalb ist es ganz natürlich, dass das Leben und die Natur eine dialektische Struktur haben. Dennoch ist die Welt der beiden Pole nur ein Teil des absoluten, unendlichen und ewigen Universums. ¹²²

¹²⁰Auch Leonardo da Vinci [1452-1519], italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph, nach Wikipedia einer der größten Universalgelehrten aller Zeiten, sah in den Wirbeln das Wesen des Lebens selbst.

¹²¹Georges Ohsawa: *Le Cancer et la Philosophie d'Extrême-Orient*. Librairie Philosophique J.Vrin, Paris, 1964, S. 153. Die Übersetzung stammt vom Autor.

¹²²Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le 21^{ème} siècle*, S. 216. Bei der Quellenangabe verweist er auf eine Sammlung von Mitschriften namens *L'Ordre de l'univers* (dt. *Die Ordnung des Universums*).

Die logarithmische Spirale der *Ordnung des Universums*

Wesentliche Grundzüge seiner Kosmologie hatte er bereits in seinem ersten, im Westen geschriebenen Buch *Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens* dargelegt, doch brauchte er weitere zwanzig Jahre, um den zentralen Begriff seiner Sicht, die logarithmische Spirale der Ordnung des Universums und eine der heutigen Zeit entsprechende Begriffsbildung auszuarbeiten. Zu seiner Suche schreibt er:

Zuerst beschloss ich, das große Rätsel des Lebens und des Universums anzugehen und die Geheimnisse der Gesundheit und der Krankheit, des Glücks und des Unglücks zu finden. Angesichts dieser so schwierigen, so komplizierten und tiefgründigen Fragen musste ich bei einer beginnen, die verhältnismäßig einfach erschien: dem Ursprung des Menschen und ließ dabei – wie Descartes – alle anderen Fragen beiseite. Nach etwa 20 Jahren leidenschaftlichen Suchens fand ich einen sehr eigenartigen Schlüssel, eine biologische, physiologische und logische logarithmische Spirale. Die Untersuchungen nahmen lange Zeit in Anspruch, aber das Resultat war außerordentlich einfach.¹²³

Das Resultat nannte er die logarithmische Spirale der Ordnung des Universums. Sie entsteht innerhalb der riesigen Unendlichkeit und bewegt sich nach innen, wobei sie sieben Bereiche oder Abschnitte durchläuft. Er nennt sie die *sieben Himmel*.

Ausgehend von siebten Bereich, dem EINEN, der unendlichen Expansion oder kosmischen Lebensenergie, führen absteigend fünf weitere Stufen hin zum ersten Bereich, dem Reich der Tiere, an dessen Spitze der Mensch steht: Über den sechsten Bereich, die Welt der Polarität, dem Reich von Yin und Yang, über den fünften, die Welt der Energie, dem Bereich von Raum und Zeit, über den vierten die Welt des vom Magnetismus gesteuerten Bereichs der subatomaren Teilchen, über den von der Elektrizität gelenkten dritten Bereich der Elemente und Molekülen, von Sonnen, Sternen und Planeten zum zweiten, dem Pflanzenbereich, aus dem die Welt der Tiere hervorgeht.

Der Begriff einer logarithmischen Spirale der Ordnung des Universums kann zu Missverständnissen führen: Unter dem aus der Mathematik stammenden Begriff einer logarithmischen Spirale werden solche verstanden, deren Abschnitte zueinander stets das gleiche Verhältnis haben. Ob das hier der Fall ist entzieht sich meiner Kenntnis. Georges Ohsawas Schüler Michio Kushi verwendet den Begriff *Spirale des Lebens*. Wahrscheinlich wäre Spirale der Ordnung des Universums der angemessene Begriff. Dennoch wird hier an Georges Ohsawas Begriff festgehalten: So wird eine Kontinuität bewahrt und ein schwieriges Thema nicht unnötig weiter erschwert. Um seine Sicht qualitativ zu

¹²³ Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 44-45. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit modifiziert.

verstehen, ist es unerheblich, wie diese Spirale genannt wird.

Das Diagramm auf der nächsten Seite stellt, etwas vereinfacht, die endgültige Sichtweise Georges Ohsawa dar.

Wenn Georges Ohsawa die Folge der sechs Bereiche der relativen Welt unter dem Aspekt des Hervorbringens betrachtet, zeigt sich aus der Sicht der *Ordnung des Universums* eine Struktur, die westlichem Denken verborgen bleibt. In seinen

Ausführungen dazu in *Das Wunder der Diätetik* benutzt er häufig das Bild von Mutter und Kind, um das Entstehen des nachfolgenden Bereichs aus dem vorhergehenden zu verdeutlichen. Der Kern seiner Argumente kann so wiedergegeben werden:

Biologisch sind die Tiere wie auch der Mensch Kinder der Mutter Pflanze. Ohne Pflanze gäbe es kein Tier auf der Erde, die vegetarischen Nahrungsmittel sind der Urstoff, aus dem der menschliche und der tierische Körper aufgebaut und erhalten werden. Unser Hämoglobin ist nichts anderes als eine Umformung von Chlorophyll.

Mutter und Kind sind Gegensätze, schreibt Georges Ohsawa, wie Yin und Yang, wie Anfang und Ende. So ist der Mensch mit seinem „roten Blut“, der warmen Körpertemperatur und der ständigen Aktivität als Abkömmling der Mutter Pflanze Yang, während diese mit ihrem grünen Chlorophyll, ihrer Unbeweglichkeit und ihrer Unfähigkeit, Körperwärme durch einen Stoffwechsel zu produzieren, im Vergleich dazu Yin ist.

Der Ursprung der Pflanze sind die anorganischen Elemente und Stoffe wie Wasser und Luft. Die anorganische Welt ist die eigentliche Mutter der organischen Welt. Im Vergleich zur Pflanze ist die sie hervorbringende Erde Yang wegen ihrer außerordentlichen Schnelligkeit, ihrer Umdrehung und der Hitze in ihrem Inneren.

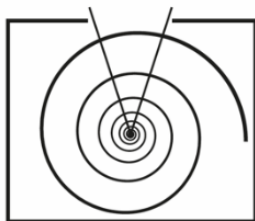
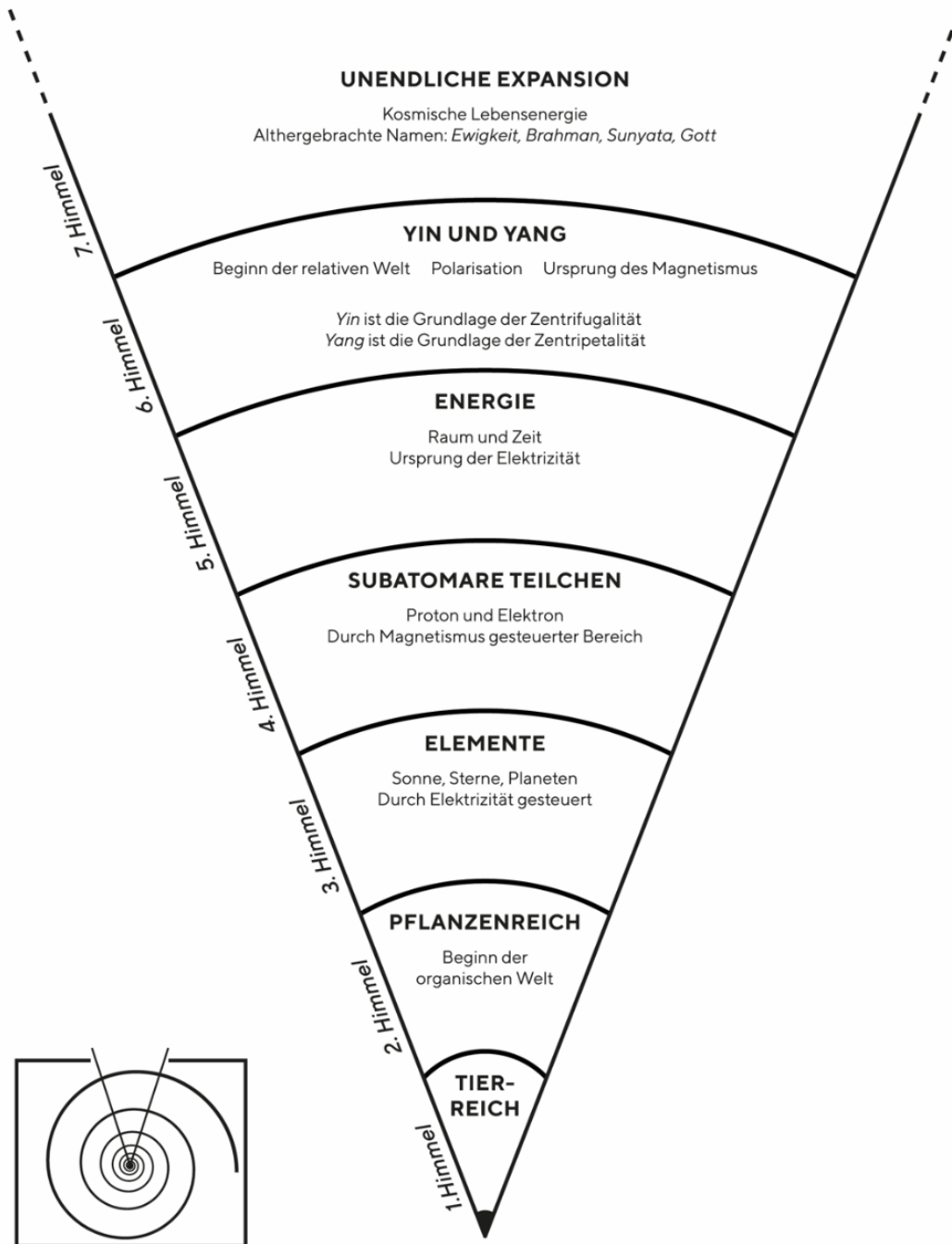
Die Mutter der anorganischen Elemente nennt Georges Ohsawa die Prä-Elemente oder Prä-Atome, also Elektron, Proton, Positron, Neutron, Neutrino, Boson etc. Dieser Bereich ist unsichtbar, unseren Sinn unzugänglich und verglichen mit der Welt des Anorganischen Yin.

Die Mutter der Prä-Atome ist die Energie, Yang.

Energie und Schwingung ihrerseits werden von Yin und Yang erschaffen. Im Vergleich mit der Welt der Energie ist der Bereich von Yin und Yang, in dem die relative Welt entsteht und sich ausbreitet, Yin.¹²⁴

¹²⁴Zum Vergleich: Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S.47, 53-55.

DIE LOGARITHMISCHE SPIRALE DER ORDNUNG DES UNIVERSUMS



Wie diese Ausführung zeigt, wechseln sich in der Folge der sechs Bereiche der relativen

Welt Yin und Yang ab, wie es der Polarität von Erzeuger und Erzeugtem, von Mutter und Kind, entspricht. Jeder tiefer liegende Bereich wird von dem darüber liegenden erschaffen und erschafft ihrerseits den darunterliegenden. Stets bringt ein Yang-Bereich einen Yin-Bereich in Übereinstimmung mit dem elften Gesetz des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie*: „Aus Zeit und Raum erzeugt Yin Yang und Yang erzeugt Yin“ hervor.

Deshalb muss das, was der Mensch hervorbringt, Yin sein.

Mit dem Menschen hat die sich verengende, nach innen gerichtete Spirale ihr Zentrum erreicht. Von dort nimmt ihre Bewegung einen umgekehrten Verlauf, der Vorgang der Materialisation kehrt sich in sein Gegenteil, in Dematerialisation, um und erzeugt eine nach außen gerichtete Spirale. Georges Ohsawa schreibt:

„Der Mensch ist die finale Stufe des organischen Lebens und gleichzeitig der Drehpunkt des Lebens hin zur Ausdehnung 'ad infinitum'. Die sieben Stufen des LEBENS¹²⁵ sind in der Konstitution des Menschen eingeschlossen. Die unendliche Ausdehnung ist das LEBEN selbst. Sie hat drei Stufen: Die ursprüngliche Ausdehnung 'ad infinitum', das anorganische Leben (sechster, fünfter, vierter und dritter Himmel in unserem Schema) und die letzte Stufe: das organische Leben (erster und zweiter Himmel).“¹²⁶ Und: „Nach unserer logarithmischen Spirale sind wir am Endpunkt der Schöpfung, in dem Punkt mit dem größten Yang. Jenseits dieser Grenze ist Gott, das Unendliche, was Yin ist.“¹²⁷

Nach dieser Sicht stellt der Mensch den Endpunkt der Entwicklung des Lebens dar, mit ihm öffnet sich die Spirale. Hier dreht sich die Entwicklung um, um wieder zum Ursprung zurück zu kehren. Jenseits des Drehpunkts ist das EINE, das Absolute.

Das Menschenbild, das hier deutlich wird, wird für viele Leser und Leserinnen ungewohnt sein und fremdartig erscheinen. Fragen werden auftauchen wie beispielsweise: Was soll das heißen, der Mensch sei am Endpunkt der Schöpfung, in dem Punkt mit dem größten Yang? Warum soll der Mensch im Zentrum der Spirale sein und nicht an irgendeiner anderen Stelle wie beispielsweise der Bereich der Elemente? Was bringt der Mensch konkret hervor? Versteckt sich hier nicht eine weitere Form menschlicher Überheblichkeit, wenn dem Menschen diese einzigartige Stellung zugeschrieben wird?

¹²⁵Im französischen Original heißt es: „*Vie*“. *Vie* heißt auf Deutsch Leben. Da im Französischen Substantive in der Regel kleingeschrieben werden, wird *Vie* geeignet mit LEBEN ins Deutsche übertragen. Dieser Begriff steht für das EINE zusammen mit seinen Manifestationen.

¹²⁶Georges Ohsawa: *Die Fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*. S. 64. Die Übersetzung wurde leicht verändert um dem französischen Original zu entsprechen. So heißt es anstelle „*die höchste Stufe des organischen Lebens*“ die „*finale Stufe*“.

¹²⁷Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le 21^{ème} siècle*, S. 212. Bei der Quellenangabe verweist er auf die Revue *La Joie de Vivre* (dt. *Lebensfreude*) Nr. 5.

Um Ihnen ein möglichst genaues Verständnis zu vermitteln, sind Erläuterungen zu diesen Fragen nötig.

Was bringt der Mensch konkret hervor? Das, was aus ihm hervorgeht, muss nach dieser Sicht Yin sein. Was ist es? Es ist die Hingabe. Das Objekt der Hingabe können Geld, Güter, Sexualität, die eigene Familie, Tätigkeiten, Macht, Ideen, Kunst, soziale Bewegungen, eine Vorstellung von Gott oder das Größte, das EINE sein. Welches Objekt gewählt wird, hängt davon ab, was der Mensch liebt oder anbetet. Jeder betet etwas an, dem er sich hingibt. In der Bibel steht: „*Wo ihr Schatz ist, dort geht das Herz hin.*“

Ein Materialist wird sich ganz der materiellen Welt hingeben und bei der Suche nach Bequemlichkeit, Besitz und Vergnügen aufgehen. Fürsorgliche Eltern verschmelzen in der Hingabe zu ihren Kinder, ein Fußballfan in seiner Vereinstreue und ein gesellschaftlich engagierter Mensch in einem Leben für eine Ideologie oder politische Werte. Sie alle eint, dass sie ihr Leben für etwas anderes hingeben und auf diese Weise über die Beschränkung des eigenen Ichs hinausgehen und es in einem Akt der Selbsttranszendenz überschreiten.

Mit der Hingabe bringt der Mensch in der Entwicklung des Lebens nicht länger etwas Materielles hervor wie die vorhergehenden Bereiche der relativen Welt. Die geistige Dimension der Hingabe und der Liebe zeigt an, dass die Entwicklung sich umkehrt und der Mensch tatsächlich am Ende der Spirale steht.

Dennoch kann die Vorstellung, der Mensch stünde am Ende der Spirale der Ordnung des Universums und stelle den Endpunkt der Entwicklung des Lebens dar, leicht als ein weiterer Ausdruck menschlicher Hybris missverstanden werden. Gibt es nicht allein in unserer Galaxie, der Milchstraße, mindestens fünfzig Milliarden Planeten, von denen rund 500 Millionen Bedingungen aufweisen, die günstig sind für das Entstehen von Leben?¹²⁸ Auch dies bedarf einer Erläuterung.

In diesem Universum wird, so ist zu vermuten, das EINE Leben unzählig oft hervorgebracht haben, das nach der *Ordnung des Universums* überall der Dialektik von Yin und Yang folgt. Stets wird sich dabei die Erkenntnisfähigkeit entwickeln: Aus einem Bereich der Erstarrung wie in der Materie über ihre Ortsgebundenheit in der Pflanzenwelt und ihrer weitgehenden Unbewusstheit im Instinkt der Tiere hin zu einer Erkenntnisfähigkeit wie sie dem Menschen zu eigen ist, also eine Erkenntnisfähigkeit, die sich den Bereichen von Raum, Zeit und Zahl bemächtigt, zur Selbstreflexion befähigt ist und zusammen mit einem gewissen Maß an Freiheit und Eigenverantwortlichkeit in sich das Potenzial zur Erkenntnis des Absoluten, des Urgrunds, birgt. Wo immer die

¹²⁸ 50 *Milliards de planètes pour notre galaxie* (dt. *Fünfzig Milliarden Planeten in unserer Galaxie*). Le Monde, 23.2.2011, S. 2. Diese Schätzungen beruhen auf den Beobachtungen des Weltraumteleskops Kepler der NASA.

Entwicklung zu derartigen Schöpfungsspiralen führt, in ihrem Zentrum steht eine Form der Intelligenz, die das jenseits dieser Grenze liegende Absolute erfassen und verwirklichen kann. Wo eine solche Erkenntnisfähigkeit in diesem Universum auftaucht, stellt sie den Endpunkt der Entwicklung des Lebens dar. Das könnte gemeint sein, wenn Georges Ohsawa davon spricht, der Mensch stelle „*die finale Stufe des organischen Lebens*“ dar. Mit dem Auftreten des Menschen vollendet sich die Entwicklung.

Auch wenn nun verständlich sein sollte, warum der Mensch am Endpunkt der Schöpfungsspirale steht, so ist doch nicht klar, warum dies der Punkt mit dem größten Yang ist. Warum soll der Mensch unter allen Phänomenen derjenige mit dem größten Yang sein?

Die Antwort ist einfach: Der Mensch ist unter allen Phänomenen ist der einzige, der Zugang zum Unendlichen und zur Spiritualität hat. Da der großen Vorderseite eine gleich große Rückseite entspricht, muss er über das größte Yang verfügen, denn allein das größte Yang hat Zugang zum größten Yin. Georges Ohsawa führt dazu das Folgende aus:

Unser physischer Körper ist eine Organisation von Zellen. Jede dieser Zellen wird von den beiden antagonistischen Kräften Yin und Yang belebt und beseelt unter der Leitung des Unendlichen über das autonome Nervensystem, das selber wieder zwei antagonistische Untersysteme hat: den Ortho-Sympathikus und den Parasympathikus. Und jede Zelle ist außerdem noch eine sehr komplizierte Organisation. Sie ist aufgebaut aus Millionen und Abermillionen von Elementen (logarithmischen Spiralen), elektrisch geladen und mit Energie gespeist durch die Nahrung, die ihr durch andere Zellen – Blut genannt – zugeführt werden.

Sie begreifen, wie kompliziert der menschliche Organismus ist, viel komplizierter als ein Weltreich. Man nennt ihn zu Recht einen Mikrokosmos. Dieses Reich hat eine gewisse Macht, eine Yang-Kraft in ihrem Grund: zentripetal, zusammenziehend und einengend, die die verschiedenen schwachen und untergeordneten Völker und Organisationen (im Entstehen begriffene logarithmische Spiralen und ihre Organisationen) in sich aufnimmt (...) Es gibt indessen unzählige Reiche in diesem unendlichen Universum. Die höchst entwickelten, aktivsten und verfeinertsten sind die menschlichen. Sie sind nach dem Bilde „Gottes“ oder der absoluten Unendlichkeit geschaffen und haben also die größte Freiheit, das heißt die zentripetale Kraft, die alle kleineren Wesen, ihre Antagonisten, liebt und an sich zieht.¹²⁹

Der Mensch, der am Ende der Schöpfungsspirale steht, teilt das dialektische Wesen der Phänomene. Er existiert in der relativen Welt, er besitzt einen physischen Körper und ein individuelles Selbst: Nach seiner Geburt wächst und entwickelt er sich, dann baut er ab und stirbt. Dieses eingeschränkte Selbst ist sein *Kleines Ich*. Dennoch hat er auch ein *Großes Ich*, wie Georges Ohsawa ausführt. Was heißt das? Für ihn sind Mensch und Schöpfung integraler Teil der göttlichen Einheit und nicht von ihr zu unterscheiden. Eine

¹²⁹ Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*. S. 57 - 58. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Genauigkeit modifiziert.

Vorstellung von Gott als einem Richter, wie sie der jüdisch-christlichen Welt und dem Islam teilweise zu Eigen ist, ist für ihn so etwas wie ein „*abergläubiges Missverständnis*“. Der Mensch steht am Ende der Schöpfungsspirale, sein Körper ist das Zentrum oder die innerste Mitte, das Universum wird als Peripherie angesehen, doch „*in Wirklichkeit sind alle beide untrennbar*“.¹³⁰

Was man immer vernachlässigt, das ist die Verbindung dieser beiden Milieus, diese ist von großer Bedeutung. Man betrachtet die Oberfläche seines Körpers als seine Peripherie bzw. seine Grenze, was in Wirklichkeit nur eine egozentrische, präkopernikanische Illusion ist. Die Grenze gibt es nicht; weder zwischen den Völkern, noch zwischen den Individuen, noch zwischen dem Individuellen und seiner Umgebung (Welt, Universum), wie es auch nicht irgendeine Grenze zwischen dem Regen, dem Wind, der Sonne, dem Sauerstoff, der Energie, der Zeit und dem Raum gibt, die dennoch genauso die wichtigsten Elemente für unsere Konstitution sind.¹³¹

In der Erfahrung des Einssein mit dem Universum verwirklicht der Mensch sein eigentliches Potenzial, das *Große Ich*. Über dieses Potenzial verfügen alle Menschen; es ist „*das naturgegebene Geburtsrecht aller Menschen*“, wie Georges Ohsawa schreibt. Für ihn ist die Erfahrung des Einssein und der Harmonie mit dem Universum ein Zustand des vollkommenen Wissens, der Freude und Liebe. „*Der Mensch ist das grenzenlose Universum selbst.*“ In der Verwirklichung der Identität des individuellen mit dem absoluten Selbst liegt das Ziel des Lebens. Es bildet sich in der Spirale der Ordnung des Universums ab.

Ein seltsames Geschöpf auf der finalen Stufe des Lebens

Für Georges Ohsawa ist der Mensch ein integraler Teil der göttlichen Einheit, er steht am Ende der Schöpfungsspirale und ist das Vollkommenste in diesem Universum. Er hat das Potential, Eins mit dem Unendlichen und Zeitlosen zu werden. Für ihn werden alle Menschen mit einer perfekten intuitiven Kenntnis des Absoluten geboren. Dennoch werden die meisten sehr früh nach ihrer Geburt von diesem intuitiven Wissen abgeschnitten.

Dadurch irren sie sich in der Wahl des Objekts der Hingabe. Die sich daraus ergebenden Folgen ziehen sich als einzigartige Blutspur durch die Geschichte der Menschheit. Mit dem Wunsch, sich selbst in der Hingabe zu transzendieren, gibt der Einzelne seine eigenen Interessen für das Objekt der Hingabe auf. So kann er sich in Gruppen entäußern, ja sich selbst aufopfern und dabei reale oder eingebildete kollektive Feinde mit

¹³⁰Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, S. 49.

¹³¹Ibid, S. 50.

rücksichtsloser Grausamkeit behandeln und töten. Arthur Koestler führt dazu aus:

Kein Historiker würde leugnen, dass die Bedeutung der aus persönlichen Motiven begangenen Verbrechen sehr gering ist, wenn man sie mit dem Abschachten ganzer Völker aus Loyalität gegenüber einem eifersüchtigen Gott, König, Land oder politischem System vergleicht. Die persönlichen Untaten Caligulas schrumpfen angesichts der von Torquemada, dem spanischen Großinquisitor angeordneten Blutbäder zu einem belanglosen Nichts zusammen. Die Zahl der Menschen, die von Banditen, Straßenräubern, Gangstern und anderen asozialen Elementen umgebracht wurden, fällt angesichts der Massen, die im Namen der wahren Religion oder der gerechten Sache leichten Herzens erschlagen wurden, kaum ins Gewicht. Ketzer wurden nicht aus Wut, sondern aus Sorge um das Wohlergehen ihrer unsterblichen Seelen gefoltert und verbrannt. Die sowjetischen und chinesischen Säuberungswellen wurden als Maßnahmen zur Verbesserung der Sozialhygiene hingestellt, um die Menschheit auf das Goldene Zeitalter der klassenlosen Gesellschaft vorzubereiten. Die Gaskammern der Nazis sollten ein Tausendjähriges Reich einleiten. (...) Die Verwüstungen, die im Lauf der menschlichen Geschichte durch Exzesse der individuellen Selbstbehauptung angerichtet wurden, sind quantitativ unerheblich, wenn man die Massaker dagegenhält, die *ad maiorem gloriam*, zum höheren Ruhm von irgendetwas, aus selbsttranszendierender Ergebenheit gegenüber einer Flagge, einem Führer, einem religiösen Glauben oder einer politischen Überzeugung veranstaltet wurden. (...) Die Annalen der Geschichte stellen uns somit vor das Paradoxon, dass die Tragödie des Menschen nicht in seiner Aggressivität, sondern in seiner Hingabe an überpersönliche Ideale wurzelt.¹³²

Bis heute gelingt es den beiden großen Erkenntnisssystemen der Menschheit, Wissenschaft und Religion, nicht, die hier lauernde Gefahr zu erkennen. Damit werden auch keine gangbaren, alternativen Wege zu einer konstruktiven Nutzung der Neigung zur Selbsttranszendenz gesucht, um den Menschen vor sich selbst zu schützen.

Solange das Objekt der Hingabe der endlichen Welt angehört ist nach der *Ordnung des Universums* die damit verbundene Entwicklung des Menschen dem immerwährenden Wandel und dem dialektischen Zusammenspiel der Gegensätze ausgesetzt. Die Folge: Am Ende einer einseitigen Entwicklung wandelt sich Hingabe in Enttäuschung, Frustration und Leere. Georges Ohsawa bemerkt dazu:

Was wir am meisten lieben und bewundern ist immer unser Gegenpol, der uns schließlich vernichtet, wenn wir uns ihm übermäßig hingeben. Das ist unumstößlich. Es ist das oberste Gesetz dieser relativen, stoffgebundenen Welt. Aber wenn Sie diesen trostlosen Zerfall nicht wollen, brauchen Sie nur das Ewigwährende zu wählen: das, was die Ordnung des Universums, das Unendliche, vorschreibt.¹³³

Mit dem Verlust der intuitiven Kenntnis des EINEN irren sich die Menschen nicht nur in der Wahl des Objekts der Hingabe, sondern auch in der Richtung ihrer Orientierung.

¹³²Arthur Koestler: *Der Mensch – Irrläufer der Evolution*, S. 99.

¹³³Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*. S. 58. Die Übersetzung wurde geringfügig geändert.

Dazu führt Georges Ohsawa aus:

Wenn man von der Unendlichkeit ausgeht, um zum Menschen zu gelangen, ist der Weg über die beiden Pole, die Energie, das Prä-Atom, die Erde, die Elemente, und die Pflanze eine Einbahn-Verbindung. Der Mensch ist der Endpunkt des Weges. Wenn man vom Menschen ausgeht gibt es einen neuen Weg, eine Einbahn-Verbindung geradewegs bis zur Unendlichkeit. Es gibt keine andere Verbindung. Aber die Mehrzahl der Menschen scheint zu versuchen, auf jenem Weg zur Unendlichkeit zu kommen. Und sie kommen auf halbem Weg um, zermalmt von dem Fluss, der eine unendlich große Geschwindigkeit hat, da sein Ursprung in der Unendlichkeit liegt. Dies sind alle diejenigen, die untergeordnete, biologisch auf einer vorherigen Stufe stehenden Wesen überwältigen, aufsaugen, ausbeuten wollen und sich doch von ihnen und anderen irdischen Dingen abhängig machen. Sie wissen nicht, dass sie diesen Wesen und Dingen überlegen sind, weil sie deren Stufe auf dem Wege schon überschritten haben. Untergeordnete Wesen und Dinge in Besitz zu nehmen, ist rückschrittlich und heißt, menschliche Charakterzüge einzubüßen. Außerdem ist Besitzergreifung und Besitz eine Last und bedeutet den Verlust der Freiheit. Ein großes Vermögen zu besitzen, von Geld, Mikroben und Viren (Impfung) oder von physischer, politischer, sozialer, finanzieller, intellektueller Macht abzuhängen heißt, menschliche Qualitäten aufzugeben, bedeutet vorzeitigen oder tragischen Tod.¹³⁴

Und er schreibt:

Der Mensch ist ein sehr seltsames Geschöpf. Er hat alles. Schon vor seiner Geburt war seit Millionen Jahren alles für ihn Notwendige bereit: Sonne, Sterne, Planeten, Luft, Tag und Nacht, die Jahreszeiten, die Gravitation, die Energien, der Magnetismus, die Insekten, die Vögel, die Fische, die Blumen, die Meere.... Und das ist noch nicht alles: Er hat seinen Körper und seine Seele, sein Urteil, seine Erinnerung und seinen Willen.... Er ist das Vollkommenste in diesem Universum. Ohne es zu wissen, besitzt er das unendliche Glück. Aber er sucht das endliche Glück, das Vergnügen, Macht, Ehre, Kenntnisse, Gewalt, Waffen. Er weiß nicht, dass all das illusorisch, vergänglich, nutzlos ist. Jeder, ohne Ausnahme, wird auf die Dauer zum Sünder. Der Mensch ist von Natur das klügste, stärkste und glücklichste Geschöpf, aber er macht alle Anstrengungen, das törichste, schwächste und unglücklichste zu werden.¹³⁵

Bei diesen Anstrengungen wird er heute von einem Selbstbild geleitet, mit dem eine tiefe Verunsicherung einhergeht. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, als Mythen und Religionen ein Bild aufzeigten, in dem Mensch, Welt und Kosmos zusammenpassten, gelingt es heute den modernen Wissenschaften wie auch den Religionen nicht mehr, dem Menschen ein Sicherheit, Orientierung und Wertschätzung vermittelndes Weltverständnis anzubieten. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, meinte

¹³⁴Ibid., S. 56-57. Die Übersetzung wurde geringfügig geändert. In der deutschen Übersetzung heißt es irrtümlich „*diesem Weg*“ anstelle „*jenem Weg*“. Aus dem Kontext ist klar ersichtlich, dass sich Georges Ohsawa hier auf den erstgenannten Weg bezieht.

¹³⁵Georges Ohsawa: *Die Fernöstliche Philosophie im Nuklearen Zeitalter*, S.45.

gar, der Mensch unserer Zeit sei in seinem Selbstbild, Mensch und Welt würden auf besondere Weise zueinander passen, gar narzisstisch gekränkt.¹³⁶ Er vertrat die These, durch die Entdeckungen des Kopernikus, Darwins und die des Unbewussten seien „starke Gefühle der Menschheit verletzt worden“.¹³⁷

Doch auch die Wissenschaften wandeln sich. So hat sich das mechanistische Weltbild der Physik im subatomaren Bereich durch die Erkenntnisse der Quantenphysik als unangepasst und falsch erwiesen. Auch die auf Charles Darwin zurückgehenden klassischen Evolutionstheorien sind zunehmend in Frage gestellt durch Vorstellungen, die ein interessantes Licht auf das Leben selbst werfen und Georges Ohsawas Kosmogonie ergänzen. Die folgende Darstellung soll diese Sichtweise kurz andeuten. Sie folgt unmittelbar Arthur Kostlers Ausführungen.¹³⁸

Für die klassischen Evolutionstheorien ist die Evolution nichts als das Ergebnis zufälliger, durch die natürliche Auslese erhalten gebliebener Mutationen und der Mensch ist das Resultat eines ziellosen materialistischen Prozesses, den der „blinde Zufall“ lenkt. Nach dieser Sichtweise lassen sich alle Phänomene des Lebens, also auch ethische Werte, Bewusstsein und psychische Vorgänge, letztendlich auf physikalische und chemische Gesetze zurückführen.

Seit einiger Zeit sind diese Lehrgebäude wachsender Kritik ausgesetzt, sie seien „wankende Zitadellen“, wie Arthur Koestler schreibt. Nach seiner Darstellung erkennt eine immer größer werdende Zahl von Wissenschaftlern, dass Mutationen Änderungen bewirken, aber kein Fortschreiten der Arten, dass sie keine evolutionären Neuheiten schaffen und keine Erklärung für die zeitliche Reihenfolge der Phänomene liefern. Dem Leben wohne im Gegensatz dazu „eine nicht zu unterdrückende Aufbautendenz“ inne, die sich im Fortschreiten der Evolution, in der Entstehung neuer Stufen der Komplexität in der Hierarchie von Organismen und in der Entwicklung neuer Methoden in der funktionalen Koordinierung äußere.¹³⁹ Die Lebensprozesse würden nicht zufällig, sondern zielgerichtet ablaufen. Der Biologe und Nobelpreisträger Albert Szent-Györgyi

¹³⁶Der Wiener Neurologe und Kulturtheoretiker Sigmund Freud lebte von 1856 bis 1939.

¹³⁷Mit dem Namen Kopernikus [1473 -1543] ist die Entdeckung verbunden, dass die Erde nicht der Mittelpunkt des Weltalls ist. Auf diese erste Erschütterung des Selbstverständnisses des modernen Menschen folgt nach dieser Auffassung eine biologische Kränkung, die Entdeckung von Charles Darwin [1809 -1882], dass die Menschheit in das Entwicklungssystem der Organismen eingegliedert ist. Drittens nennt Sigmund Freud die mit seinem Namen verknüpfte psychologische Kränkung: Das bewusste Ich ist nicht der unumschränkter Herr im eigenen Haus. Es musste erkennen, dass eine andere Instanz, das Unbewusste, häufig im Hinter- und Untergrund die Fäden der eigenen Handlungen zog. Zu diesen Kränkungen kommen inzwischen weitere hinzu, u.a. ethologischer, epistemologischer, soziobiologischer und ökologischer Art. Siehe auch: https://de.wikipedia.org/wiki/Kr%C3%A4nkungen_der_Menschheit (Stand: 14.11.2014)

¹³⁸Arthur Koestler: *Der Mensch – Irrläufer der Evolution*.

¹³⁹Ibid., S.260.

erkennt einen „*instinktiven Perfektionstrieb der lebenden Materie*“, dem im psychologischen Bereich ein „*Drang zur Synthese, zum Wachstum, zur Ganzheit und Selbstperfektion*“ entspricht.¹⁴⁰ Er schreibt:

Wenn Elementarteilchen zusammengetan werden, um einen Atomkern zu bilden, ist etwas Neues entstanden, das man nicht mehr mit den Eigenschaften der Elementarteilchen beschreiben kann. Genauso ist es, wenn man diesen Kern mit Elektronen umgibt und ein Atom baut, wenn man Atome zu einem Molekül zusammensetzt usw. Die unbelebte Natur endet auf der Ordnungsstufe einfacher Moleküle. Lebende Systeme gehen jedoch weiter und kombinieren Moleküle zu Großmolekülen, Großmoleküle zu Organellen (wie Zellkernen, Mitochondrien, Chloroplasten, Ribosomen oder Membranen) und fügen diese schließlich alle zusammen, um das größte Wunder der Schöpfung, die Zelle, mit ihren inneren Regulierungsmechanismen zu schaffen. Dann werden immer mehr Zellen zusammengebaut, um 'höhere Organismen' und immer komplexere Lebensformen zu bilden, zu denen auch wir gehören. Bei jedem neuen Schritt entstehen komplexere und subtilere Merkmale, und so haben wir es zuletzt mit Eigenschaften zu tun, die in der unbelebten Welt keine Parallele haben, obwohl die Grundregeln unverändert geblieben sind.¹⁴¹

Mit den „*Grundregeln*“, schreibt Arthur Koestler, sind hier die Gesetze der Physik und Chemie gemeint, die ihre Gültigkeit im Bereich der biologischen Phänomene zwar behalten, aber nicht ausreichen, um diese zu erklären, weil sie „*in der unbelebten Welt keine Parallele haben*“. Dort wird Energie ständig und unaufhaltsam in Zufallsbewegungen von Molekülen umgesetzt, wie es der *Zweite Hauptsatz der Thermodynamik* für geschlossene Systeme postuliert. Im Gegensatz dazu haben lebende Organismen die Fähigkeit, aufzubauen statt abzubauen, aus einfachen Elementen vielschichtigere Strukturen, aus Formlosigkeit integrierte Muster und aus Unordnung Ordnung zu schaffen. Aristoteles nannte dieses Funktionsprinzip, das bloße Substanz in einen lebenden Organismus verwandelt und gleichzeitig nach Vollkommenheit strebt, *Entelechie*, der französische Philosoph Henri Bergson *élan vital* und Albert Szent-Györgyi den *instinktiven Perfektionstrieb der lebenden Materie* – der *Drang, das evolutionäre Potential weitgehend auszuschöpfen*.

Hier nähern sich das westliche und das fernöstliche Erkenntnisssystem an und ergänzen sich in der Erkenntnis, dass im Menschen, wie die einen sagen, das Potential zur Erfahrung des Einsseins mit dem Universum angelegt ist, während die anderen einen „*instinktiven Perfektionstrieb*“ und den „*Drang zur Synthese, zum Wachstum, zur Ganzheit und Selbstperfektion*“ in der menschlichen Natur ausmachen. Beide eint die Erkenntnis, dass der moderne Mensch Wesentliches nicht erkennt und sich deshalb in der Richtung seiner

¹⁴⁰Ibid. Arthur Koestler verweist auf: Albert Szent-Györgyi: in *Synthesis*, Frühjahr 1974. Der Arzt und Biochemiker Albert Szent-Györgyi [1893- 1986] erhielt den Nobelpreis für die Isolierung der Ascorbinsäure (Vitamin C).

¹⁴¹Ibid.

Entwicklung irrt.

Um den Weg wissen

Nach der Spirale der *Ordnung des Universums* ist die Verwirklichung der Einheit mit der Unendlichkeit das eigentliche Ziel der Entwicklung des Lebens. Georges Ohsawas Lehre vermittelt eine zeitgemäße Orientierung, mit der die tiefsten, dem Menschen zugänglichen Erkenntnisse verbunden sind. Dabei tritt anstelle der formellen Logik die universelle Logik – mit anderen Worten: die praktische Dialektik – der *Ordnung des Universums*.

Hier ist die Wasserscheide, die große Trennlinie zwischen Freiheit und Verstrickung.

Auf der einen Seite ist die formelle Logik. Da sie die heute nötige vertikale Dimension nicht aufzeigen kann, hält sie ihre Gemeinde in der relativen Welt gefangen. Auf dieser Seite der Trennlinie kann die tatsächliche Bedeutung der menschlichen Neigung zur Selbsttranszendenz nicht erkannt werden. Fixiert auf die Objekte der relativen Welt bleibt der Mensch sich selbst überlassen. Als Folge seines Verständnisses von der Natur der Gegensätze verwickelt ihn die formelle Logik in Einseitigkeiten, die sich heute kollektiv so weit hochgeschaukelt haben, dass die Menschheit in einer Sackgasse von Konkurrenz, Gewalt und Fanatismus gelandet ist. Dennoch bildet diese Logik weiterhin die Grundlage der westlichen Wissenschaften und der gegenwärtigen Zivilisation. So findet die Menschheit keinen Weg heraus aus ihren Schwierigkeiten.

Zhuangzi, neben Lao-Tse die zweite herausragende Gestalt des philosophischen Taoismus, schrieb vor über 2300 Jahren:

Wer um den Weg wissen will, muss die Große Ordnung erkennen. Wer die Große Ordnung erkennen will, muss die Zusammenhänge begreifen. Wer die Zusammenhänge begreift, der schadet sich nicht mit Dingen.¹⁴²

Auf der anderen Seite der Wasserscheide vermittelt Georges Ohsawas Lehre das Wissen um den Weg durch ein zeitgemäßes, wissenschaftlich fundiertes Verständnis der kosmischen Ordnungsstrukturen und ihrer Zusammenhänge. Auf diesem Weg lösen sich die Einzelnen schrittweise vom Diktat ihrer Vorlieben, Konditionierungen und eingefleischten Beurteilungs- und Verhaltensmuster. So folgen sie dem „*instinktiven Perfektionstrieb*“ und den „*Drang zur Synthese, zum Wachstum, zur Ganzheit und Selbstperfektion*“ und lernen Gegensätze zu meistern. Hier ist die Freiheit derjenigen, die die Gesetze der

¹⁴²Zhuangzi. *Auswahl*. Reclam Verlag, Stuttgart, 1998, S. 122. Zhuangzis [365-290 v. Chr.] Werk bekam im Jahre 742 unter Kaiser Xuanzong den Ehrentitel „*Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*“.

Veränderung und die kosmischen Ordnungsstrukturen verstehen und fähig sind, nach ihren Erkenntnissen zu handeln. Solche Menschen sind für Georges Ohsawa frei: Frei vom unablässigen Hin und Her der Gegensätze in der endlichen Welt, von Liebe und Hass, Gewinn und Verlust, Fortschritt und Rückschritt können sie alles erreichen, Unglück in Glück umwandeln und Feinde zu Freunden machen.

Den Weg gehen

Für Georges Ohsawas ist die Verwirklichung der Einheit mit dem Unendlichen ein Teil des Lebens auf dieser Welt. Nach seiner Auffassung ist es nicht nötig, sich aus der Welt zurückzuziehen und irgendeinen Aspekt des normalen menschlichen Lebens aufzugeben. Der freie Mensch nimmt aktiv an der Welt teil und hat das gesunde Verlangen nach einfacher Nahrung, Sexualität, Gesellschaft und nach Gelegenheiten, seine Freude am Leben zu teilen.

Er kann dieses Ziel erreichen, wenn er nach einem anfänglichen Stadium der Überprüfung sein Leben nach den Gesetzen und Prinzipien der *Ordnung des Universums* ausrichtet, sie biologisch und physiologisch umsetzt und dann so weit assimiliert, dass das EINE erfasst wird. Nur ein Prinzip ist zu verstehen: Yin-Yang. Das ist für ihn der Weg zur Verwirklichung der Einheit mit dem Unendlichen. Er schreibt:

Sie müssen die unendliche Ausdehnung verstehen, nicht Wort für Wort, aber in seiner Tiefe, seiner Natur; sie ist die Ursache von allem.¹⁴³

Und:

Wer entschlossen ist, in Übereinstimmung mit dem Einzigem Prinzip zu leben, den universellen Kompass vor Augen, hat ein unendlich freies Leben, ist für immer glücklich und absolut gerecht. Er kann jedes beliebige Leben in der Zukunft wählen, da er selbst der Pilot und der Motor des Unendlichen ist, der Bestimmende seiner Seelenwanderung.¹⁴⁴

Für Georges Ohsawa kann der Mensch das Unendliche nicht erfassen, „ohne an den äußersten Yang-Punkt zu gelangen“.¹⁴⁵

Wie ist das zu verstehen?

Im äußersten Yang-Punkt der Spirale der Ordnung des Universums ist zugleich der äußerste Punkt einer Entwicklung erreicht; nach dem elften Gesetz des *Einzigem Prinzips*

¹⁴³Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le 21^{ème} siècle*, S. 216. Bei der Quellenangabe verweist er auf eine Mitschrift der Konferenzen von Georges Ohsawa im Camp de Ballons, 1963, S. 20.

¹⁴⁴Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 59.

¹⁴⁵Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle. Une logique pour le 21^{ème} siècle*, S. 212. Bei der Quellenangabe verweist er auf die Revue *La Joie de Vivre* (dt. *Lebensfreude*) No. 5.

geht hier die bislang vorherrschende Tendenz der Materialisierung über in ihr Gegenteil. Nach diesem Gesetz erzeugt Yin Yang und umgekehrt; Pol und Gegenpol mutieren. So wird aus der materiellen Entwicklung der ersten sechs Stufen der Spirale des Lebens eine geistige, wodurch sich im äußersten Yang-Punkt das Tor zur Unendlichkeit öffnet. Was ist der *äußerste Yang-Punkt*? Und wie gelangt man zu ihm?

Zunächst ein Blick auf die tradierten spirituellen Wege zur Verwirklichung der Einheit mit dem Unendlichen, wie sie im Buddhismus, Hinduismus und Sufismus gelehrt und von den Mystikern aller Zeiten praktiziert wurden. Neben einer einfachen, auf das Wesentliche beschränkten Lebensform – Georges Ohsawa nennt sie das *Vivere parvo* – beruhen diese Wege auf Unterweisungen durch realisierte Meister und auf spirituellen Übungen wie Gebete, Fasten, Reinigungsübungen, Meditation und das Rezitieren von Mantras. Gelingt es dabei dem Einzelnen, vollständig entspannt in der Gegenwart zu verweilen, frei vom Zwang, auf die vielen augenblicklichen Sinnesimpulse reagieren zu müssen, realisiert sich gleichzeitig Yang im Inneren und Yin im Äußeren: Das Yin der offenen, umfassenden Wahrnehmung und das Yang einer starken Konzentrationskraft, die sich nicht ablenken lässt. Hier manifestiert sich, zumindest momentan, der äußerste Yang-Punkt.

In dieser geistigen Verfasstheit ist der Einzelne frei von dem Spiel der Benennung der Phänomene, mit dem die virtuelle Welt der gedanklichen Vorstellung in Gang gesetzt und unterhalten wird. Hier wird der größte aller Gegensätze, der von endlicher und unendlicher Welt zunächst erfasst und dann überbrückt. Sich dem Göttlichen zu öffnen und darin zu leben ist das Ziel. So gelangt der Einzelne auf den tradierten spirituellen Wegen an den äußersten Yang-Punkt.

Von diesen Wegen hebt sich Georges Ohsawas Lehre ab. Auch sie wurzelt in Jahrtausend alten spirituellen Lehren. Sie berücksichtigt, dass der moderne Mensch durch seine Lebensumstände, sein Essverhalten und seine Weltsicht einen neuen Zugang braucht. Auf diesem Weg stützt sich der Einzelne auf die Gesetze der *Ordnung des Universums* und die Makrobiotik, die als eine erleichterte Art des *Vivere parvo* aufgefasst werden kann. Das Ziel dabei ist, sich eine psycho-physische Konstitution mit Yang im Inneren und Yin im Äußeren anzueignen.

Wie ist das zu verstehen?

Der Mensch, der im Bereich der Tiere über das größte Yang verfügt, steht im Zentrum der Spirale der Ordnung des Universums. Die Zentren aller Spiralen haben die gleichen Charakteristika: Zentripetalkraft, Festigkeit, Widerstand, Hitze. Ihre Peripherien weisen die entgegengesetzten Charakteristika auf, nämlich Zentrifugalkraft, Kälte, Nachgiebigkeit, geringen Widerstand, Zerbrechlichkeit. Das Zentrum einer Spirale ist also

Yang, ihre Peripherie Yin; einem Yang-Zentrum steht eine Yin-Peripherie gegenüber. Genau diese Konstitution strebt der Mensch mit Hilfe der Makrobiotik, des Studiums der *Ordnung des Universums* und ihrer täglichen Umsetzung an. Wenn Sie, so schreibt Georges Ohsawa

im Innersten Ihrer Konstitution biologisch und physiologisch Yang bewahren durch ihre tägliche Nahrungszufuhr, und an der Oberfläche Yin, entsprechend der Ordnung/Konstitution des Universums und wenn Sie diese beiden Ambienten entwickeln und festigen, so werden Sie die größte Menge bzw. die größte Stärke von Yang ebenso wie von Yin besitzen.¹⁴⁶

Auf diesem Weg festigt der Mensch beide Milieus, Yang im Inneren und Yin im Äußeren, um so an den äußersten Yang-Punkt zu gelangen. Dann kann er die Einheit mit dem Unendlichen verwirklichen. Georges Ohsawa drückt dies zeitgemäß so aus:

Der Mensch ist ein Radioempfänger und der Sender das Unendliche. Dieser Empfänger ist ausgestattet mit Billionen und Aberbillionen von Vakuumröhrchen. Die Empfindlichkeit und Schärfe des Empfängers hängen von der Qualität der Vakuumröhrchen ab. Hierauf beruht die individuelle Verschiedenheit der Menschen. Die Qualität dieser Röhrchen wiederum hängt von ihrem Material und von der Herstellungsweise ab. Dieses Material ist die Nahrung, und die Herstellungsweise ist die Auswahl des Essens und wie wir essen.

So erklärt es sich, warum wir denken können und das Unendliche mit allem, was darin ist, verstehen. Deshalb können wir unendlich zahlreiche Erinnerungen haben. Deshalb können wir uns verstehen. Unser Gehirn (=Unendlichkeit) ist umfassend und der ganzen Menschheit, eingeschlossen alle organischen und anorganischen Wesen, gemein. Deshalb kann man jede beliebige Sprache lernen. Deshalb kann man Dinge, die nicht vor Augen liegen, sondern Tausende von Kilometern entfernt sind, im Traum oder im Wachen erkennen. Ebenso sieht man, was in Zukunft geschehen wird. Unser Denken ist das Unendliche, es ist allgegenwärtig, allwissend und allmächtig.

Hierdurch sind Wunder möglich. Das Gedächtnis oder das Herz oder der Kopf, der denkt und urteilt, befindet sich nicht in dem kleinen Gehäuse, „Kopf“ genannt, sondern umgekehrt: wir befinden uns in dem Kopf der Unendlichkeit.

Lao-Tse, Buddha, Mahavira lehrten diesen Empfänger handhaben und hatten es damals nicht nötig, von Herstellungstechnik und Material zu sprechen, da es zu ihrer Zeit weder Kapitalismus noch freien Warenaustausch gab, auch keine Chemie, die gegen das Naturgesetz verstößt.¹⁴⁷

Wer darum weiß, wie die christlichen oder islamischen Mystiker ihre Gotteserfahrung ausdrückten oder um die Ziele weiß, um die es im Buddhismus oder Vedanta geht, wird diese Erfahrungen nicht ohne weiteres in Georges Ohsawas Beschreibung wiederfinden. Doch eines ist unbestreitbar: Sie berühren alle das EINE, sie beschreiben es von

¹⁴⁶Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, S. 49.

¹⁴⁷Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 119. Die Übersetzung wurde aus Gründen der Texttreue verändert.

unterschiedlichen Stellen aus und manchmal auch aus verschiedener Tiefe. Wie bei einem Foucaultschen Pendel, das seine Schwingungsebene laufend ändert und damit auch verschiedene Punkte größten Ausschlags hat, so gibt es auch hier entsprechend der Sichtweisen und der angewendeten Methoden unterschiedliche Darstellungen und Beschreibungen.

Wie soll der Einzelne diesen Weg gehen?

Gleich welchen Weg er geht, er wird immer wieder vor echten Herausforderungen oder Schwierigkeiten stehen. Georges Ohsawa rät: „*Exposez-vous!*“, „*Setzen Sie sich dem Leben aus!*“. Er empfiehlt den direkten Weg, um sich seiner Mechanismen bewusst zu werden und sich selbst zu erkennen. Dabei greift der Einzelne auf die *Ordnung des Universums* zurück, wenn er das eigene Tun reflektiert, um seine Verhaltensmuster und seine Fehler zu erfassen. Das Ziel auf diesem Weg ist, seine Urteilsfähigkeit schnell zu verbessern, sich zu stärken und mit den Erfahrungen zu wachsen. Georges Ohsawa empfiehlt, nichts zu unterdrücken und bewusst bis ans Ende der Entwicklung zu gehen. So sagt er:

Haben Sie etwas von einem Pharisäer an sich? Seien Sie eher wie die Leute von Paris! Immer revolutionär, gegen jede moralische Autorität, unbeugsam und kalt. Erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Instinkts, lernen Sie ihn kennen, sehen Sie ihn an, der so unersättlich, so hartnäckig, so unbesiegbar ist, und erheben Sie ihn zur höchsten Urteilsfähigkeit. Nur dann werden Sie ihn beherrschen und frei davon sein.¹⁴⁸

Wird der Instinkt zur höchsten Urteilskraft erhoben, geschieht in diesem Augenblick das Handeln spontan, natürlich, direkt, ohne bewusstes Denken, ohne Absicht, Übereifer, blinden Aktionismus im Einklang mit dem EINEN. Auf längere Sicht ist es ein Zustand der inneren Stille und einer hellstichtigen inneren Schau, die zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt.

Dieser Weg ist der steilste. Er setzt Mut und eine Unbedingtheit voraus, die sich bei den meisten erst dann einstellen, wenn überhaupt, wenn sie von der Gültigkeit der *Ordnung des Universums* überzeugt sind. Wird er bewusst gegangen, stützt sich das Vorgehen auf das elfte Gesetz, nach dem die Quantität am Ende in Qualität umschlägt. Wer ihn geht, sollte sicher sein, dass sich die angestrebte qualitative Veränderung nicht kontraproduktiv gegen die eigene Person richtet. Spanne, so heißt es, den den Bogen so weit du kannst, und du wirst wünschen, du hättest rechtzeitig eingehalten. „*Darum handle nicht starr nach einem immer gleichen Muster*“, sagt Zhuangzi, „*denn damit würdest du den Weg entzweien*.“¹⁴⁹

¹⁴⁸Jacques Mittler: *Le Principe de la Paix Éternelle*, S. 265. Das Zitat bezieht sich auf die Revue *La Joie de Vivre* (dt. *Die Lebensfreude*), Nr. 6.

¹⁴⁹Zhuangzi. *Auswahl*. Reclam Verlag, Stuttgart, 1998, S. 122.

An dieser Stelle ist zu bedenken: Sich aussetzen steht wie alles nicht für sich allein. Der Gegenpol ist das Sich-selbst-schützen. Zusammen bilden sie eine Polarität, beide Pole haben ihre Bedeutung. So wie es bei einer Bergbesteigung flache und steile Wegstrecken gibt, so gibt es Phasen, wo sich der Einzelne eher schützt und solche, wo er sich aussetzt. Entscheidend ist, die eigene Gesundheit, die eigene Urteilsfähigkeit und das Yang im Inneren der eigenen Konstitution zu stärken. Es ist ein Ausdruck der Anpassungsfähigkeit den eigenen Weg immer wieder neu entsprechend der augenblicklichen Verfassung und der zur Verfügung stehenden Mittel zu wählen.

In der heutigen Zeit stehen den Suchenden die Methoden einer Vielzahl erprobter und bewährter spiritueller Wege zur Verfügung. Sie können die in der jeweiligen Situation für sie passenden dazu benutzen, sich physisch, physiologisch und geistig weiter zu entwickeln. Die *Ordnung des Universums* bietet den Einzelnen dabei eine einzigartige Unterstützung, da die heutigen Lebensbedingungen uns alle tief geprägt haben. Georges Ohsawa präzisiert:

Wenn Sie Suchende sind, die sich wirklich entschieden haben, das Himmelreich zu finden, dann müssen Sie zuallererst sehr gesund sein. Eine physiologisch gesunde Grundlage ist notwendig und die größte Hilfe auf dieser Suche nach der Weisheit.¹⁵⁰

Wenn Georges Ohsawa darauf verweist, allein mit der Makrobiotik als Kompass könne die Einheit mit dem EINEN verwirklicht werden, darf nicht vergessen werden, dass er durchdrungen war von dem spirituellen Verständnis Japans, er während langer Perioden fastete und als Jugendlicher in einem Zen-buddhistischen Kloster lebte. Die abendländische Mystik gehört nicht zum Erbgut des westlichen Menschen. Deshalb ist auch hier ein zweiseitiges Vorgehen äußerst vorteilhaft, denn es vermeidet die mit Einseitigkeiten verbundenen Nachteile: Gleich welcher spiritueller Weg begangen wird, die *Ordnung des Universums* bietet zusammen mit der Makrobiotik eine grundlegend wichtige Orientierung, ob bei der Ernährung, bei der Beurteilung einzelner Situationen oder zur Stärkung von Yang im Inneren und Yin im Äußeren bei der eigenen psycho-physischen Konstitution.

In den über dreißig Jahren meiner spirituellen Suche habe ich die *Ordnung des Universums* als äußerst wichtige Ergänzung erfahren, die mich dabei nie in einen Zwiespalt brachte. Im Gegenteil, sie bot in in allen Situationen eine Orientierung, wie ich sie sonst nie wieder gefunden habe. Sie zeigte mir immer wieder Konditionierungen auf, die mit unserer heutigen Lebenswelt zusammenhängen und von den aus anderen Zeiten stammenden spirituellen Lehren nicht erfasst werden.

Abgesehen von dem bereits angesprochenen Aspekt von Ernährung und Gesundheit hat

¹⁵⁰Georges Ohsawa: *Freude oder Traurigkeit. Das Grosse Leben*, Heft Nr. 69, S. 69.

mir die *Ordnung des Universums* an zwei weiteren Stellen in einzigartiger Weise weitergeholfen.

Mein Meister sagte bis auf zwei Ausnahmen: „*Machen Sie weiter so*“, und ließ mich suchen. Wenn der Suchende auf seinem Weg in subtile Bereiche vorstößt und sich dort seinen Weg zu bahnen hat, kann er Anregungen in Büchern finden, doch hilft an dieser Stelle kein herkömmliches rationales Erfassen mehr. Hingegen wirken auch hier Yin und Yang und ein intuitives Verständnis der Situation mit Yin und Yang hat mir oft aus der Sackgasse von Einseitigkeiten geholfen und einen Weg gezeigt.

Der weitere Punkt: Nach über zwanzig Jahren von Studium und Praxis im Rahmen der *Ordnung des Universums* begriff ich durch die Gesetze und Prinzipien, dass das EINE – im Gegensatz zum Menschen – eine zutiefst gerechte Ordnung geschaffen hat. Diese Erkenntnis versöhnte mich und lehrte mich, alles anzunehmen. Als ich dann zu einem späteren Zeitpunkt die *Ordnung des Universums* und das Wirken von Yin und Yang besser erfasste, war ich auch verzaubert. Da mein Meister im Kern *Bhakti-Yoga*, also den Yoga der Hingabe und Liebe, lehrte und übertrug, war für mich die daraus erwachsene Hingabe an ein scheinbar abstraktes Gebilde natürlich ein Geschenk des Himmels, das die Verschmelzung mit dem EINEN unendlich erleichtert. Ob das EINE nun das Universums mit zwei Armen, also mit Yin und Yang, erschaffen hat oder mit den drei *gunas*, wie mein Meister es sah, hat mir niemals Schwierigkeiten gemacht, im Gegenteil, es hat mich zu einem genauen Hinschauen angeregt und mich dann in meiner Sicht bestärkt.

Teil 3

Yang im Inneren und Yin im Äußeren

Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet innere Stabilität und Widerstandsfähigkeit gepaart mit Flexibilität, Nachgiebigkeit und Geschmeidigkeit im Kontakt mit dem Äußeren. Der jeweiligen Lage entsprechend kommt in dieser Verfasstheit stärker das Yang im Inneren zur Geltung oder das Yin im Äußeren, doch sind beide Ambiente nicht zu trennen. Die innere Festigkeit und Entschlossenheit ist in dieser Verfasstheit immer begleitet vom äußeren Yin, von Wohlwollen und Freundlichkeit. So wird Einseitigkeit verhindert, beide Pole einer Polarität kommen zur Geltung und stehen an der richtigen Stelle, das Zentripetale innen, das Zentrifugale außen.

Yang im Inneren und Yin im Äußeren beschreibt ein dynamisches Gleichgewicht. 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 drängenden Herausforderungen stellen und diese bewältigen wollen.

Im ersten Band seiner Darlegung *Empört Euch nicht länger, lebt friedlich-evolutionär!* wurde er aus westlicher Sicht beschrieben und rational begründet als eine Antwort auf grundlegende Schlüsselfragen, vor denen die Menschheit heute steht. In diesem Sinn ergibt er sich geschichtlich aus einer zwingenden Notwendigkeit. Aus fernöstlicher Sicht ruht seine Begründung auf drei Pfeilern.

Die drei fernöstlichen Pfeiler

Wie nun deutlich werden wird, ist Yang im Inneren und Yin im Äußeren das Gestaltungsprinzip des EINEN. Damit erschafft ES dieses grandiose Universum und das Leben, mit dieser Konstitution passt der Mensch sich an die Verfasstheit dieses Universums an, um in Harmonie mit ihm zu existieren. Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist eine wirkungsvolle, mächtige Strategie, mit der Nachteiliges als Mittel zur Entwicklung benutzt werden kann.

Im Einzelnen:

Nach Georges Ohsawas Kosmologie und Kosmogonie stellen nach innen gerichtete Spiralen die Grundstruktur dieses Universums dar.

Diese Spiralen entstehen durch eine von der Peripherie her wirkende zentripetale 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, stellen Spiralen die Grundstruktur dieses Universums dar. Sie sind das grundlegende Konstruktionselement, mit dem das EINE dieses Universum auf ungeheuerlich erfolgreiche Weise erschuf und immer weiter entwickelt.

Sich diese Verfasstheit zu Eigen zu machen bedeutet also, auf die Grundstruktur und das grundlegende Konstruktionselement bei der Bildung dieses Universums zurückzugreifen. Das ist der erste Pfeiler.

Nach dem zwölften Gesetz des *Einzigen Prinzips der fernöstlichen Philosophie* ist jeder physikalische Körper Yang im Zentrum und Yin an der Oberfläche. Alle vom Universum geschaffenen Phänomene sind als Folge eines vorangegangenen Entstehungsprozesses, in dessen Verlauf die Yang-Komponenten zentripetal und die Yin-Komponenten zentrifugal wirkten, Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Solange eine solche Konstitution nicht vorhanden ist, wird Yang nach innen streben und Yin nach außen, bis ein dynamisches Gleichgewicht erreicht ist. Deshalb schreibt Georges Ohsawa: „*Alles ist Yang im Inneren und Yin im Äußeren*“.¹⁵¹

Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist für ihn die „*universelle, kosmische, elektronische Konstitution*“. Er nennt sie universell, denn jedes Phänomen muss diese Verfasstheit aufweisen, wenn es bei allem Wandel Bestand haben und sich nicht augenblicklich einem Zerfallsprozess aussetzen will. 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 existieren und sich entwickeln. Er nennt sie kosmisch, wohl 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*“ greift der Mensch auf ein Gestaltungsprinzip zurück, mit dem das EINE dieses grandiose Universum und das Leben erschuf. Damit passt sich der Mensch an die Verfasstheit des Universums an, um mit ihm in Einklang zu leben. Das ist der zweite Pfeiler.

Nach Song-Tse, einem der sieben Strategen des klassischen China, hat das, was Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist, das Potenzial, sich beliebig entwickeln zu können. Das heißt: Formen und Phänomene wie der Mensch, Gruppen und Organismen sind mit einer solchen Verfasstheit am besten aufgestellt. Demnach ist Yang im Inneren und Yin

¹⁵¹ Georges Ohsawa: *Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin*, S. 135.

im Äußeren auch eine wirkungsvolle, mächtige Strategie. Das EINE mit seiner atemberaubenden Schöpfung, Universum und Leben, bezeugen dies eindrucksvoll. Ein weiterer Gesichtspunkt wird deutlich, wenn Song-Tses Maxime in ihrer Gesamtheit gesehen wird:

Wer fest und dennoch nachgiebig ist, wird sich entwickeln,
Wer schwach und tätig ist, wird berühmt,
Wer schwach und nachgiebig ist, wird alles verlieren,
Wer fest und aktiv ist, wird ohne Ausnahme unterliegen.¹⁵²

Ihre Erläuterung nach Georges Ohsawa:

Wer Yin (nachgiebig) in seiner Erscheinung ist und Yang (stark) im Grunde seines Wesens, wird sich endlos entwickeln. Wer schwach (Yin) im Grunde seines Wesens ist, aber tätig und energisch sich nach außen zeigt (Yang), gewinnt Ansehen. Wer nach außen nachgiebig scheint (Yin), aber im Grunde schwach ist (Yin), wird alles verlieren. Wer energisch und tätig ist in seiner Erscheinung (Yang) und hart im Grunde seines Wesens (Yang), wird früher oder später unterliegen, ohne Ausnahme.¹⁵³

Allein eine Verfasstheit mit Yang im Inneren und Yin nach außen birgt in sich das Potenzial zur Entwicklung in einem dynamischen Gleichgewicht.

Der friedlich-evolutionäre Weg

Der friedlich-evolutionäre Weg ist der Weg des Yang im Inneren und Yin im Äußeren.

Für die heute anstehende menschliche, soziale und geistige Entwicklung vermittelt der friedlich-evolutionäre Weg die nötige Orientierung, die entsprechenden Mittel und das angemessene Verständnis. Warum?

Mit einer derzeit noch wachsenden Bevölkerung muss die Menschheit den Druck auf ihre biologischen Lebensgrundlagen verringern; gleichzeitig üben degradierender Ressourcen, Klimaänderungen und beschleunigte Abläufe einen sich verstärkenden Gegendruck aus. Bis sich neue Gleichgewichte eingespielt haben, werden die Wirkungen dieses Gegendrucks zu spüren sein und Antworten einfordern, nach unserem heutigen Wissen über einen mehrere Jahrhunderte langen Zeitraum. Veränderungen und Anpassungen sind unumgänglich.

Angesichts dieser Lage braucht die Menschheit auf allen Ebenen robuste und widerstandsfähige Organisationsformen, die es erlauben, schnell und geschmeidig auf Veränderungen zu reagieren. Den Umständen entsprechend steht die innere Robustheit

¹⁵² In: Georges Ohsawa: *Jacques et Miti en Occident*. (dt. *Jack und Mitie im Okzident*), Librairie Philosophique J. Vrin, Paris, 1991, S. 68.

¹⁵³ Ibid.

und Widerstandsfähigkeit im Vordergrund oder die äußere Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. So drückt sich hier das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang aus.

Es bedarf geistig starker, widerstandsfähiger und belastbarer Menschen, die gleichzeitig offen und wachen Geistes geschmeidig auf Veränderungen reagieren können: Deren Handeln je nach Lage stärker von Entschlossenheit, Festigkeit, Beharrlichkeit und Klarheit im Inneren oder von Geschmeidigkeit, Wohlwollen, Offenheit und Empfänglichkeit im Äußeren geleitet wird. Das bedeutet Yang im Inneren und Yin im Äußeren wie auch eine Entwicklung in einem dynamischen Gleichgewicht.

Zudem bedarf es Menschen, die sich untereinander verstehen und gleichzeitig ihre wohlberechtigten Interessen wahrnehmen und notfalls Grenzen setzen können, wenn das Verhalten des anderen dies erfordert. Es wird Menschen erfordern, die fähig sind, die Zeichen des Augenblicks wahrzunehmen und darauf zu reagieren und auch fähig sind, die sich bietenden Möglichkeiten zu erkennen und zu ergreifen. Auch das heißt Yang im Inneren und Yin im Äußeren.

Diese Verfasstheit bedeutet Stabilität und Flexibilität zur gleichen Zeit. Es ist das Yang im Inneren, das die Entschlossenheit vermittelt, Schwierigkeiten und Herausforderungen anzunehmen und sich ihnen zu stellen.

Auf diesem Weg orientieren sich die Einzelnen am Universum selbst und seinen Ordnungsgesetzen. Sie wissen darum, dass dieses Universum aus Polaritäten besteht und werden deshalb alle Formen von Einseitigkeit vermeiden. Um fähig zu sein, dynamisch ein Gleichgewicht herzustellen, lassen sie Ergänzung zu. Das Eigene wird durch das Fremde ergänzt und die Gegenseite gestärkt, um jegliche Form zu starker Einseitigkeit zu verhindern. Vergrößert sich eine Seite einer Polarität, werden sie die andere stärken, wenn sie das entstandene Ungleichgewicht ausgleichen wollen. Sie wissen darum, dass sich Unterschiedliches anzieht, um ein Gleichgewicht herzustellen, Ähnliches sich abstößt, um Disharmonie zu vermeiden und Extremes in sein Gegenteil umschlagen wird, womit sich die Tendenz ausgleichend ins Gegenteil wandelt. Sie wissen auch darum, dass die Aktivitäten Yin und Yang wie gegensätzliche Faktoren wirken, die unablässig ein dynamisches Gleichgewicht herstellen und sich dabei ineinander verwandeln können. Und sie wissen um die Bedeutung der vertikalen Dimension, die es ermöglicht, die Welt der Gegensätze zu transzendieren. Die praktische Umsetzung dieses Wissens, um im Einklang mit dem Universum zu leben und die Gegebenheiten des eigenen Lebens in ein Mittel der Entwicklung umzuwandeln, ist ein Teil des friedlich-evolutionären Wegs.

Der friedlich-evolutionäre Weg ist theoretisch begründet und dargelegt, doch ist er vor allem ein Weg der Praxis. Er beschreibt konkret, was Yang im Inneren und Yin im Äußeren heute bedeutet: Wie sich diese Maxime auf den verschiedenen Gebieten

ausdrückt und umgesetzt werden kann, sei es im Verhalten der Menschen zueinander, in der Verfasstheit von Gruppen, in Organisationsstrukturen, oder hinsichtlich der psychisch-physischen Verfasstheit des Menschen. Das wird im Folgenden konkret dargelegt. Mit seiner praktischen Umsetzung ist eine Verbesserung des menschlichen Miteinanders, der individuellen Urteilsfähigkeit wie auch der biologischen Konstitution der Einzelnen verbunden.

Seine praktische Umsetzung ist der Schlüssel zur Bewältigung der enormen Herausforderungen unserer Zeit.

Die psycho-physische Konstitution

Über eine Konstitution zu verfügen mit Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet ausdauernd, beharrlich, widerstandsfähig und gleichzeitig geschmeidig, freundlich und geistig offen zu sein. Yang im Inneren heißt, in sich gefestigt zu sein, Schwierigkeiten akzeptieren und annehmen zu können, entschlossen zu handeln und beharrlich die eigenen Angelegenheiten verfolgen zu können. Es heißt auch, höchst aktiv zu sein, wenn die Lebensumstände es erfordern, mit dem Notwendigsten auszukommen, Entbehrungen zu ertragen und zentriert zu leben. Das Yin im Äußeren zeigt sich in der Geschmeidigkeit, sich immer neu auf Veränderungen einstellen 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.

Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet geistige Stärke verbunden mit geistiger Geschmeidigkeit. Eine solche Konstitution befähigt die Einzelnen, sich an die enormen Veränderungen unserer und der kommenden Zeit anpassen und die gestellten Herausforderungen bewältigen zu können. Zusammen mit einem Verständnis der Gesetze des Universums ist sie die Grundlage für eine geistige Alchemie, mit der Schwierigkeiten in ein Mittel zur eigenen Entwicklung umgewandelt werden können.

Doch wie kann eine Konstitution, in der Yin und Yang in einem dynamischen Gleichgewicht sind, erworben werden? Georges Ohsawa schreibt dazu:

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 äußerst 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?¹⁵⁴

Für Georges Ohsawa war die Verbesserung des Gesundheitszustands der Einzelnen und der Nationen ein zentrales Anliegen. 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.¹⁵⁵

Vivere parvo, ein einfaches, auf das Wesentliche beschränktes Leben zu führen. Das heißt, sich nicht unnötig zu belasten oder zu beschweren, weder beim Essen und Trinken noch im Umgang mit den Dingen. Es bedeutet, mit dem zu leben, was uns zusteht und dabei das unbedingt Benötigte in genügender Quantität zu sich zu nehmen. Es bedeutet nicht, mit wenig oder gar arm zu leben, sondern maßvoll zu sein. Beispielsweise nicht mehr zu essen und zu trinken als unbedingt gebraucht wird. Doch betrifft dieser Lebensstil nicht nur das Essen, sondern alle Formen von Verbrauch, Kleidung, Heizen, Ortswechsel etc.. Wer auf diese Weise lebt, schadet sich nicht mit den Dingen, sondern gibt sich die beste Grundlage für ein schönes, buntes Leben voller Freude und für die eigene Entwicklung im Rahmen der Großen Ordnung.

Ein solcher Lebensstil stellt seit jeher eine echte Herausforderung dar, vor allem aber in der heutigen Konsum orientierten und den Komfort liebenden Welt. Wird diese Herausforderungen angenommen – auch verstanden als der eigene Beitrag zum Erhalt der Biodiversität und einer lebenswerten Welt – wird das Yang im Inneren gestärkt und damit die eigene psycho-physische Konstitution, was sich dann in einer verbesserten Gedächtnisfähigkeit, Empfänglichkeit und Urteilsfähigkeit auswirkt. Zusammen mit reichlich Aktivität ist für Georges Ohsawa das *Vivere parvo* der Schlüssel für eine Konstitution, die sich im Äußeren nachgiebig, geschmeidig, großzügig und liebevoll zeigt und im Inneren widerstandsfähig, beharrlich, stark und fest ist. ¹⁵⁶

Doch ungeübt und ohne das Verständnis der Gesetze und Prinzipien der *Ordnung des*

¹⁵⁴Georges Ohsawa: *Das Buch vom Judo*, S. 44.

¹⁵⁵*Ibid.*, S. 56.

¹⁵⁶Die Leser und Leserinnen seien hier an das Leben im *Maison Ignoramus* in Hiyoshi erinnert, das Georges Ohsawa und seine Familie zusammen mit seinen Schülern im Jahr 1948 führten.

Universums ist Georges Ohsawas Direktive nicht umsetzbar. Solange die äußeren 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 jeder einzelnen Körperzelle, die ganze psychophysische Verfasstheit transformiert wird. Ein zu schnelles Vorgehen wird in sein Gegenteil umschlagen und der Einzelne auf alte Muster zurückgreifen. Das besagt das elfte Gesetz des Einzigen Prinzips. Allein Not, Gefahr, Verfolgung, Hunger und Kälte vermögen hier über längeren Zeitraum die *universelle* Konstitution herauszubilden, wie die Erfahrungen Jacques Lusseyrans und seiner Widerstandsgruppe zeigen.¹⁵⁷

Wer die Fallen verhindern will, die mit den eigenen Neigungen und Konditionierungen verbunden sind, braucht heute wirksame innere Einstellung, die zu Georges Ohsawas Methode hinführt, denn das Unterfangen ist schwierig, teilweise sehr schwierig: 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. Deshalb ist neben der Wirksamkeit Klarheit vonnöten. Es bedarf der Klarheit im Beurteilen sowie der Beharrlichkeit gepaart mit Geschmeidigkeit im Vorgehen.

Mit Klarheit zu beurteilen heißt, im Rahmen der *Ordnung des Universums* die momentanen Gegebenheiten zu untersuchen und damit zu einem Urteil zu kommen. So wird ein Vorteil in dem Bewusstsein wahrgenommen, dass damit auch ein Nachteil verbunden ist und umgekehrt und das eine nicht ohne das andere zu haben ist. Die Betroffenen sind sich der langfristigen Vorteile bewusst, wenn sie sich heute Schwierigkeiten stellen, sie akzeptieren und sich im Alltag mit ihnen auseinander setzen. Und sie wissen um die langfristigen Nachteile, wenn sie es unterlassen. Damit gibt an dieser Stelle nicht länger das Ego den Ton an.

Auf dieser Stufe des friedlich-evolutionären Wegs machen sich die Einzelnen mit der *Ordnung des Universums* durch Studium und praktische Umsetzung vertraut. Nichts ist zu glauben. Theorie und Praxis sind aus fernöstlicher Sicht sich ergänzende Gegensätze.

¹⁵⁷ Als Paris vom Dritten Reich besetzt war leitete der damals siebzehnjährige blinde Student Jacques Lusseyran eine Widerstandsgruppe. Unter dem Druck der Verhältnisse entwickelten sich die Mitglieder der Widerstandsgruppe individuell, sozial, geistig und psychisch-physisch in ungewöhnlicher Weise. Ihre Erfahrungen dabei machen beispielhaft den mit schwierigen Situationen verbundenen Vorteil deutlich. Eine ausführliche Darstellung im Rahmen des friedlich-evolutionären Wegs ist in dem Buch des Autors *Der friedlich-evolutionäre Weg*, Edition Zenon, Karlsruhe, 2022, zu finden. Quelle: Jacques Lusseyran: *Das wiedergefundene Licht. Die Autobiographie eines Menschen, den seine Blindheit sehen lehrte*. Klett-Cotta im Ullstein Verlag, 1986, Frankfurt a.M.

Deshalb heißt es: „*Theorie ohne Praxis ist unnütz, Praxis ohne Theorie ist gefährlich.*“

Die *Ordnung des Universums* bietet dem Einzelnen die einzigartige Möglichkeit, Gegensätze eingehend zu studieren: Ihre Natur, die Art ihrer Umwandlung, wie ausgleichend gehandelt werden kann und wie gegebenenfalls die jeweiligen Gegensätzlichkeit – beispielsweise Fortschritt und Rückschritt – überwunden werden kann. Das ist in einer aus Gegensätzen zusammengesetzten Welt von grundlegender Bedeutung.

Auf dieser Stufe macht sich der Einzelne auch 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*“.¹⁵⁸ Hier lernt der Einzelne, wie er sich biologisch durch die Ernährung an die momentanen Umstände anpassen kann. Auf diesem Weg 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 zu bewahren und die Falle zu vermeiden, die mit der Neigung zu Bequemlichkeit und Vergnügen verbunden ist. An dieser Stelle kann eine tiefe Transformation beginnen, heraus aus den Fängen der eigenen Vorlieben, Begierden und den Einflüsterungen des Ichs hin zur Freiheit der Wahl in der jeweiligen Situation.

Die Klarheit beim Beurteilen muss zweitens mit einem wirksamen Vorgehen verknüpft werden, wenn die Konfrontation mit tiefliegenden Prägungen und Konditionierungen erfolgreich bestanden werden will. Zur gleichen Zeit mit Beharrlichkeit und Geschmeidigkeit zu handeln, ist das zweite Element. Der Einzelne handelt entschlossen und beharrlich, wenn er sich den Schwierigkeiten und Herausforderungen seines Lebens stellt und sie annimmt im Wissen um den sich ergänzenden Charakter der Gegensätze und ihrer Bedeutung. Unter der Geschmeidigkeit wird die Fähigkeit verstanden, sich an die momentanen Umstände anzupassen, die Zeichen zu sehen und so angemessen in der jeweiligen Situation zu reagieren.

Auf diesem Weg lernt der Einzelne mit Schwierigkeiten umzugehen und sich ihnen anzupassen. Mit zunehmender Erfahrung verlieren diese ihren angsteinflößenden Charakter. Vor Schwierigkeiten gestellt wird er sich auf die Suche nach dem Vorteil, der mit ihnen verbunden ist, machen. Auf diesem Weg befähigen sich die Einzelnen, Gegensätze zu verstehen und auszugleichen, um einseitige Verhaltensmuster zu erkennen und zu überwinden. Mit zunehmender Erfahrung führt diese Methode zu einem vertrauten Umgang mit Schwierigkeiten. Dabei gewinnt der Einzelne Vertrauen zu sich.

¹⁵⁸Dieses Zitat von Georges Ohsawa wurde dem Buch Jacques Mittlers entnommen, S. 284. Als Quelle wird die Revue *Lettre du Tenryu*, Heft Nr.10, angegeben.

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. An dieser Stelle führt Georges Ohsawas Direktive zur Meisterschaft, der Mensch erhebt sich über das Spiel der Gegensätze und über die Wechselfälle des Lebens.

Beim menschlichen Miteinander

Von Einsiedlern abgesehen sind wir alle eingebunden in das gesellschaftliche Geflecht der gegenseitigen Dienste und Gefälligkeiten, in das alltägliche Geben und Nehmen. Wie äußert sich hier Song-Tses Strategie?

Das Yang im Inneren zeigt sich in einem klaren Verständnis der jeweiligen Situation und in einem darauf beruhenden sicheren und notfalls beharrlichen Vorgehen bei der Wahrung der eigenen Interessen. Das Yin im Äußeren offenbart sich im freien und geschmeidigen Ausloten der bestehenden Möglichkeiten, in einem offenen, abgeklärten Ausgleichen der zu berücksichtigenden Interessen sowie in einem freundlichen, wohlwollenden Umgang mit den anderen. Den Umständen entsprechend steht das Handeln stärker im Zeichen von Entschlossenheit, Stärke, Beharrlichkeit und Klarheit im Inneren oder von Geschmeidigkeit, Wohlwollen und geistiger Offenheit im Äußeren, doch sind stets beide Seiten vorhanden, Yin und Yang. Um plakativ das in Frankreich oft benutzte Bild einer mit einem Samthandschuh überzogenen eisernen Hand zu benutzen: Wie hinter dem Samt die eiserne Hand gefühlt werden kann, so wirkt auch die eiserne Hand nicht allein, denn die einzelnen Handlungen sind immer vom Samt des Wohlwollens begleitet. Diese Vorgehensweise vermeidet Einseitigkeit; es weiß darum, wann Nachgiebigkeit am Platz und wann Standfestigkeit nötig ist. Yang im Inneren und Yin im Äußeren bedeutet auch hier, sich in einem dynamischen Gleichgewicht zu entwickeln.

Dies gilt in jedem Rahmen: In Diktaturen wie in Demokratien westlicher Prägung, in hierarchisch oder horizontal strukturierten Organisationen bzw. Gesellschaften, in Gruppierungen gleich welcher Art, seien es Familien, Clans oder Unternehmen, mögen ihre Mitglieder sich als gleichwertig ansehen oder nicht. Doch wer Rezepte anstelle von Orientierung erwartet, geht fehl: Keine zwei Situationen sind sich gleich. Deshalb wird ein mechanisches Vorgehen unfehlbar zu Irrtümern führen.

Dennoch ist mit dieser Orientierung ein zusätzlicher Kompass verbunden. Wenn freie Individuen sich als gleichwertig und eigenverantwortlich ansehen und auf dieser Grundlage ihr Miteinander gestalten, kann Song-Tses Maxime, ohne Rückgriff auf Yin und Yang, ergänzend aus westlicher Sicht beschrieben werden. Dieser wichtige Sachverhalt wird nun erläutert.

Die Gleichwertigkeit und das Wertepaar Eigenverantwortlichkeit/individuelle Freiheit sind heute von enormer Bedeutung. Diese Werte werden Grundwerte genannt, da sie grundlegend sind für eine längst fällige und heute geschichtlich zwingend anstehende menschliche und soziale Entwicklung – auch wenn sie ein Ideal darstellen, dem in der Realität niemals gänzlich entsprochen werden kann.

Im heutigen Zeitalter sind sie eine historische Errungenschaft des Westens, doch ältere Wurzeln finden sich im Buddhismus und – noch früher – bei den Ersten Völkern. Auch wenn der Westen sie im Rahmen der Menschenrechte weltweit propagiert und sie in den westlichen Demokratien verpflichtend gültig und umgesetzt sein sollten, sind sie bis heute nur eine Verheißung geblieben. Dennoch:

Unter gleichwertigen, freien und eigenverantwortlichen Menschen bedeutet Yang im Inneren und Yin im Äußeren, die Grundwerte in der Praxis umzusetzen! Ein solches Vorgehen wird hier friedlich-evolutionäres Verhalten genannt.¹⁵⁹

Hier öffnet sich ein zweiter, westlicher Zugang zum Weg des Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Er eröffnet sich, wenn die Einzelnen sich zusammentun und sich selbst und ihren Projekten die besten Chancen geben wollen. Dabei brauchen sie für ihre Praxis eine verlässliche theoretische Grundlage. Diese Theorie fußt bei diesem Zugang in den westlichen Wissenschaften. Hier ändert sich also die Perspektive, es wird von Ost nach West übergegangen. Zugleich wird dem westlich geprägten Verständnis derjenigen Rechnung getragen, deren Zugang zum Weg des Yang im Inneren und Yin im Äußeren auf der Ebene des Miteinanders beginnt. So sind auch die folgenden Ausführungen zu verstehen.

Was bedeutet nun friedlich-evolutionäres Verhalten?

Wenn die Einzelnen – beispielsweise im Rahmen ihrer Projekte – die Grundwerte umsetzen, begegnen sie sich auf gleicher Augenhöhe, frei und eigenverantwortlich. Handeln sie dementsprechend wird einer zügellosen Freiheit dadurch Grenzen gesetzt, dass der Einzelne für sich und sein Tun verantwortlich ist: Eigenverantwortlichkeit führt dazu, die Fehler für das eigene Tun nicht anderen aufzubürden, sondern selbst zu tragen. Um diesen Sachverhalt beim alltäglichen Geben und Nehmen zu illustrieren sei angenommen ein Akteur sehe sich in einem Zustand besten Einvernehmens plötzlich einem Übergriff der Gegenseite ausgesetzt. Nachdem er der Gegenseite das Erwünschte gewährt hat, erbringt die Gegenseite eine von ihm erwünschte oder abgesprochene Gegenleistung nicht. In diesem Augenblick weiß dieser Akteur, wozu sein Gegenüber fähig ist und kann sich entsprechend darauf einstellen. Wenn er dies nicht tut und in der Folge ihrer Interaktion das Opfer eines erneuten Übergriffs wird, ist festzustellen, dass er sich unzureichend geschützt hat. Eigenverantwortlichkeit bedeutet in diesem Fall, dass er die Verantwortung für einen solchen, durch die eigene Unvorsichtigkeit erst

¹⁵⁹Die sich darin ausdrückende Haltung wird friedlich-evolutionäre Gesinnung genannt.

möglich gewordenen Schaden übernimmt und nicht andere dafür verantwortlich macht. Er kann nur den beim ersten Übergriff entstandenen Schaden geltend machen. Yang im Inneren bedeutet hier, derartige Übergriffe oder Unklarheiten sehr schnell freundlich und höflich anzusprechen und abzuklären, spätestens dann, wenn sie belastend wirken, und notfalls Grenzen zu setzen.

Auf der anderen Seite erachtet gelebte Gleichwertigkeit die berechtigten Interessen des Anderen als ebenso gewichtig wie die eigenen, um dann einen Weg der Vereinbarkeit der jeweiligen Interessen zu suchen. Dieses Procedere beschreibt ein konsensorientiertes Verhalten: Es sucht einen Interessenausgleich beim alltäglichen Geben und Nehmen und allgemein beim menschlichen Miteinander. Ein derartiges Vorgehen, mit dem die eigenen Interessen nicht auf Kosten anderer wahrgenommen werden, sondern gemeinsam mit ihnen, schafft Einverständnis und Frieden.

Die Umsetzung der Grundwerte schützt in mehrfacher Hinsicht vor unerwarteten und unangenehmen Rückkoppelungen. Die Gegenseite und ihre wohlberechtigten Interessen zu respektieren und deshalb zusammen mit ihr einvernehmliche Lösungen in der jeweiligen Situation zu suchen schafft Vertrauen, Konsens und Einvernehmen. Die eigenen Interessen werden nicht auf Kosten anderer wahrgenommen, womit die Gefahr verbunden ist, dass später alte, offene Rechnungen präsentiert werden, wenn längst der Lauf der Zeit darüber hinweg gegangen scheint. Gelebte Gleichwertigkeit ist der erste Schutz vor solchen unerwünschten Rückkoppelungen.

Mit einer eigenverantwortlichen Einstellung bürdet der Einzelne die eigenen Fehler nicht der Gegenseite auf, indem diese dafür verantwortlich gemacht wird, sondern trägt selbst die Folgen dafür. Auch diese Einstellung schützt vor misslichen Rückkoppelungen. Zudem ist zu bedenken: Die eigenen Fehler anderen anzulasten heißt, das darin enthaltene Lern- und Entwicklungspotential nicht wahrzunehmen. Es entsteht ein Rückkoppelungen begünstigender, kausaler Raum. Tritt später eine ähnliche Situation ein, wird in der Regel der Fehler erneut begangen..

Eine dritte Art von Schutz wird weiter unten deutlich werden.

Beim alltäglichen Geben und Nehmen lassen sich zwei Arten friedlich-evolutionären Verhaltens unterscheiden, die dieses Vorgehen für andere verständlich umsetzen, TitForTat und Yoka genannt.¹⁶⁰ TitForTat heißt so viel wie „*Wie Du mir, so ich Dir*“. TitForTat und Yoka werden in einer Interaktion mit der Gegenseite so lange kooperieren, bis diese mit einem Übergriff den bislang einvernehmlichen Fluss des Gebens und Nehmens unterbricht. TitForTat und Yoka unterscheiden sich allein durch ein unterschiedliches Verhalten nach dem ersten Übergriff der Gegenseite.

¹⁶⁰Der Begriff „TitForTat“ geht auf den kanadischen Philosophen Anatol Rapoport zurück. Der Name Yoka stammt vom Autor.

TitForTat bedeutet, nach dem ersten Übergriff der Gegenseite so lange das Erwünschte zu verweigern, bis der erlittene Schaden ausgeglichen ist, um dann wieder einen Interessenausgleich anzustreben. Yoka heißt, der Gegenseite bis zu einem zweiten Übergriff weiter entgegenzukommen. Danach wird Yoka wie TitForTat handeln, da sich friedlich-evolutionäre Verhaltensweisen nicht wiederholt ausbeuten lassen und ein wiederholter Übergriff als Neigung zum Ausbeuten zu deuten ist. Der Grund: Der bei wiederholten Übergriffen entstandene Schaden kann aus Gründen der Eigenverantwortlichkeit nicht geltend gemacht werden. Wenn der Einzelne seine Interessen eigenverantwortlich wahrnehmen will, kann er – es ist bereits gesagt worden – im Verlauf dieses Konflikts der Gegenseite nicht mehr entgegenkommen, denn mit jedem weiteren Zugeständnis ist das Risiko verbunden, erneut geschädigt werden zu können.¹⁶¹ Er hat auf der Regelung des entstandenen Schadens zu bestehen, bevor er wieder mit der Gegenseite die Möglichkeiten des Augenblicks offen ausloten kann.

Friedlich-evolutionäres Verhalten lässt sich formal präzise darlegen. Diese und weitere Erkenntnisse stammen aus einer langjährigen, vom Autor durchgeführten Untersuchung des gesellschaftlichen Austauschprozesses. Diese Forschung hatte das Ziel herauszufinden, wie sich die unterschiedlichen Haltungen und Einstellungen auf das alltägliche Geben und Nehmen, das Geflecht jeder Gesellschaft, auswirken; wer dabei Erfolg hat und worauf dieser beruht, welche Gruppen gedeihen und welche nicht. Diese soziologische Untersuchung wurde mit Hilfe der axiomatischen Methode der Mathematik durchgeführt.

Der entscheidende Schlüssel zur Berechenbarkeit des Gebens und Nehmens liegt dabei in der Annahme gleichwertiger und eigenverantwortlicher Akteure. Diese Annahme – in der Mathematik wird auch der Begriff Axiom benutzt – ist grundlegend. Dazu kommt als wesentliches Axiom noch hinzu, dass der Austauschprozess in einer egoistisch geprägten Welt vonstattengeht.

Diese Annahmen sorgen dafür, dass der Austauschprozess mit seinen vielfältigen Verzweigungen berechenbar wurde. So lässt sich jede Situation beim Geben und Nehmen auf insgesamt zwölf sogenannte Elementargeschehnisse zurückführen, wozu noch die Situation zu Beginn der Interaktion hinzukommt. Damit kann jedes Verhalten formal beschrieben werden – im Rahmen der Gültigkeit der Axiome.¹⁶²

¹⁶¹Mit jeder weiteren erlittenen Schädigung stärkt und unterstützt der Geschädigte ein Verhalten, das den Kanon der Grundwerte verletzt. Auch das muss dem Einzelnen klar sein.

¹⁶²Eine detaillierte Beschreibung dieser Forschung enthält der erste Band zur Darlegung des friedlich-evolutionären Wegs *Empört Euch nicht länger, lebt friedlich-evolutionär! Eine Darstellung des friedlich-evolutionären Wegs*, S. 45-87. Die Auflistung der zwölf Elementargeschehnisse im Anhang enthält auch eine formale Beschreibung der beiden friedlich-evolutionären Verhaltensweisen TitForTat und Yoka (S. 126-131).

Das formale Verständnis von TitForTat und Yoka vermittelt eine umfassende Orientierung beim Geben und Nehmen. Der Einzelne weiß, was friedlich-evolutionäres Verhalten in jeder einzelnen Situation im Rahmen der Grundwerte bedeutet. Mit diesem Wissen orientiert er sich dann in allen weiteren Situationen, denn es ist ein Unterschied, ob die gleiche Form eines Übergriffs von einem autoritären Vorgesetzten oder einem Freund ausgeht. Zum Yang beim alltäglichen Geben und Nehmen gehört ein klares Verständnis der jeweiligen Situation und ihres Rahmens.

Der Einzelne nimmt seine Interessen im Rahmen der Grundwerte auf friedlich-evolutionäre Weise erfolgreich wahr, ja sogar äußerst erfolgreich, wenn Konflikte unmittelbar angesprochen und damit ausgetragen werden. Das zeigte die vom Autor durchgeführte Untersuchung des Gebens und Nehmens. Ihr Erfolg beruht auf ihrer Fähigkeit, das, was in den Haltungen der Anderen an Konsens angelegt ist, in Gemeinsamkeit auf Augenhöhe umsetzen sowie auf der Tatsache, dass sie nicht ausbeutbar sind und klare Grenzen setzen. Durch die ihm eigene Art des Vorgehens schützt friedlich-evolutionäres Verhalten nicht nur die eigenen Interessen und die des Gegenübers; es schützt auch die grundlegenden Werte des Zusammenlebens und wesentliche Werte der Moderne.

Hinter dem friedlich-evolutionären Verhalten steht eine offene, aufgeklärte Suche nach einem Konsens. Es kann als ein Kalkül, und zwar das der Gegenseitigkeit verstanden werden: Solange die eigenen Interessen respektiert werden, wird bei der jeweiligen Interessenlage ein Interessenausgleich angestrebt. Zudem kann es als attraktive Verhaltensalternative verstanden werden. Friedlich-evolutionär zu handeln ist keine Angelegenheit eines Idealismus oder moralischer Gründe, sondern entsteht aus der Einsicht, dass dieses Verhalten beim gewöhnlichen menschlichen Miteinander unter eigenverantwortlichen und gleichwertigen Akteuren erfolgreich, ja sehr erfolgreich ist. Es stellt eine vorteilhafte Handlungsoption dar und ist der Ausdruck eines aufgeklärten Egoismus. Dem Einzelnen dient es zur eigenen Weiterentwicklung. Auf dieser Basis können egozentrierte Rationalisten die mit einem friedlich-evolutionären Vorgehen verbundenen Vorteile erkennen, verstehen und so den großen Schritt von einem unreifen zu einem reifen Egoismus vollziehen.

Wie die durchgeführte Untersuchung zeigt, weist friedlich-evolutionäres Verhalten strukturell den Weg heraus aus dem Dilemma der heutigen Zeit: Es dient dazu, die Verheißung der modernen Gesellschaften, individuelle Freiheit und die Gleichwertigkeit aller Individuen, zu realisieren.

Soweit die Darstellung von Song-Tses Maxime aus der Sicht der durchgeführten Untersuchung.

Dass Song-Tses Strategie im Rahmen gleichwertiger, freier und eigenverantwortlicher Menschen bedeutet, die Grundwerte umzusetzen, verblüfft. Den drei fernöstlichen

Pfeiler des friedlich-evolutionären Wegs zufolge heißt das: Derart handelnd passen sich Mensch und Menschheit an die Verfasstheit des Universums an, um mit ihm individuell, kollektiv und gestaltend in Einklang zu existieren. So muss den Grundwerten eine einzigartige, über die materielle Welt hinausgehende Bedeutung zukommen. Das ist tatsächlich der Fall, wie im Abschnitt *Die transzendente Dimension der Grundwerte* sichtbar werden wird.

In der sozialen Verfasstheit

In Gruppen. Organismen und Gesellschaften zeigt sich Yang im Inneren in einem starken sozialen Zusammenhang, einem wirksamen System der Selbststeuerung und der Widerstandsfähigkeit angesichts von Schwierigkeiten. Das Yin äußert sich in der Fähigkeit, von außen kommende Zeichen, Veränderungen, Anregungen, Möglichkeiten und Herausforderungen wahrzunehmen und sich darauf einzustellen.

Bei den Ersten Völkern, die Jäger und Sammler, war ein informelles System der Selbststeuerung, Yang, der öffentliche und rechtliche Regelmechanismus.¹⁶³ Ihm standen nach außen freie Menschen, Yin, gegenüber, die fähig waren, die Möglichkeiten des Augenblicks wie auch die Zeichen des allgegenwärtigen Wandels zu erfassen und sich entsprechend anzupassen. Diese basisdemokratische Organisationsform, regulierte Anarchie genannt, war auch ein wichtiges Regelsystem in den vorindustriellen Agrargesellschaften. So war das vorkommunistische China unterhalb der niedrigsten Verwaltungsebene, die Distrikte, selbstverwaltet: Auf dem Land gab es keine Polizei; die Selbstverwaltung funktionierte mit Hilfe pensionierter Gebildeter, die als Schiedsrichter und Schlichter dienten. Diese Art der Selbststeuerung erwies sich geschichtlich als äußerst stabil. Sie überdauerte Fremdherrschaft und den Wechsel der Dynastien.

In der heutigen Zeit mit nationalstaatlichen Demokratien oder Diktaturen zeigt sich Yang im Inneren meist in einer Zentralinstanz mit Herrschaftsgewalt. Aber auch eine charismatische Persönlichkeit wie beispielsweise der Guru einer spirituell orientierten Gruppe, der alle wesentlichen Entscheidungen fällt und Konflikte löst, kann das Yang eines starken Zusammenhangs verkörpern.

Auf dem friedlich-evolutionären Weg entstehen basisdemokratische Gruppen freier Menschen mit einem starken sozialen Zusammenhang, wenn die Einzelnen sich mit

¹⁶³Das in einer funktionierenden Selbststeuerung enthaltene Sanktionspotenzial bringt den Einzelnen, wenn er Regeln missachtet oder seinen Verpflichtungen nicht nachkommt, in eine unhaltbare Lage: Er verliert seinen guten Ruf, sein Prestige und sieht sich einer Reihe von Schwierigkeiten gegenüber. So wird bei der individuellen Interessenabwägung das Einhalten von Verpflichtungen und Regeln zur individuell vorteilhafteren Strategie. Funktionierende, informelle Selbststeuerungsmechanismen sind ein Ausdruck eines starken Zusammenhalts einer Gesellschaft.

Gleichgesinnten zusammenschließen, um ihre Projekte, Vorstellungen und Ideen zu realisieren. Im Einklang mit den Grundwerten beziehen sie die berechtigten Interessen der anderen Beteiligten mit ein, suchen den eigenen Vorteil nicht auf Kosten anderer, sondern gemeinsam mit ihnen und handeln konsensorientiert, indem sie einen Interessenausgleich suchen. Bei Übergriffen oder Unklarheiten sprechen sie den Sachverhalt an und beharren auf einer Klärung, um nicht in unentwirrbare Grauzonen hineingezogen zu werden.

Auf diesem Weg bilden die Grundwerte eine gemeinsame Basis. Für den Einzelnen geht damit ein Engagement einher, das sich in folgenden Leitgedanken ausdrücken kann:

Erstens: Ich engagiere mich, den Anderen als gleichwertig anzusehen und ihn zu respektieren.

Zweitens: Ich engagiere mich, den berechtigten Interessen des Anderen den gleichen Stellenwert einzuräumen wie den eigenen und dann einen Interessenausgleich zu suchen.

Drittens: Ich engagiere mich, meine Eigenverantwortlichkeit anzunehmen, für meine Fehler einzustehen und sie, wenn nötig, auch offen zu legen. Sollte ich bei Unstimmigkeiten auf mein Verhalten angesprochen werden, werde ich einem Gespräch Zeit einräumen. Ich werde höflich das Gesagte anhören und prüfen.

Viertens: Ich engagiere mich, Unstimmigkeiten höflich und so freundlich wie nur möglich anzusprechen, spätestens dann, wenn sie mich zu belasten beginnen.

Diese Leitgedanken machen deutlich, was die Umsetzung der Grundwerte konkret bedeutet. Bei Meinungsunterschieden bemühen sich friedlich-evolutionär handelnde Akteure um einen Dialog mit der Gegenseite, wobei es – entsprechend ihrem Leitbild – um Klärung und nicht um Rechthaberei geht. Dann können die Beteiligten das Potenzial nutzen, das diesem Konflikt zu eigen ist.

Auf diese Weise zu handeln, ist für viele von uns heute ein enormer Entwicklungsschritt. Dieser individuelle und kollektive Entwicklungsprozess, bei dem die Einzelnen ihre unterschiedlichen Auffassungen einbringen und die entstehenden Konflikte ausgetragen werden, ist dialektisch nötig für eine belastbare, authentische und von allen getragenen Übereinstimmung.¹⁶⁴ Gelingt es der Gruppe, ohne im Anfangsstadium zu zerbrechen, derart zusammenzuwachsen werden die menschlichen Beziehungen im Lauf der Zeit verlässlich, belastbar und stabil. Da die anstehenden Angelegenheiten auf der Grundlage eines generellen Einverständnisses auf Augenhöhe durchgeführt werden, wird sich ein funktionierendes System der Selbststeuerung herausbilden. Mit diesem Entwicklungsschritt ändert sich der Charakter der Gruppe, denn nun ist ein wirksamer Zusammenhang entstanden. Für den Einzelnen bedeutet dies Schutz und die Berücksichtigung seiner Belange und Interessen. So entsteht eine Gruppe freier Menschen mit einem starken sozialen Zusammenhang.

¹⁶⁴Hier sei auf die Erörterungen in dem Abschnitt *Die fernöstliche Sicht: Polarität* verwiesen.

Auch in diesen friedlich-evolutionär geprägten Gruppen ist Yang im Inneren und Yin im Äußeren. Das Yang zeigt sich in einem starken sozialen Zusammenhang und in einem wirksamen informellen System der Selbststeuerung. Das Yin äußert sich in freien Individuen, die fähig sind, die momentanen Möglichkeiten und die Zeichen des Wandels zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. Hier zeigt sich die Magie des friedlich-evolutionären Wegs: Die Einheit in der Vielfalt. Auf geschickte Art und Weise werden so die kollektiven und individuellen Bedürfnisse in Einklang gebracht und Einseitigkeit vermieden.

Der soeben skizzierte Weg zur Errichtung friedlich-evolutionär geprägter Gruppen beschreibt auf allgemeine Art den Gang der Entwicklung. In der Praxis wird es überall weitere Optionen geben, wenn die vorhandenen kollektiven Möglichkeiten und individuellen Fähigkeiten einbezogen werden. Doch darf nicht vergessen werden, dass neben einer friedlich-evolutionären Einstellung eine entsprechende Konstitution nötig ist, um die Schwierigkeiten auf diesem Weg auch physiologisch, körperlich und geistig bewältigen zu können.

Denn hier gilt es, die eigenen Schwächen wie beispielsweise Gier, Wut, Zorn und Verzagtheit zu erkennen und sich von ihrem Diktat zu lösen. Zu diesen Schwächen gehören auch solche Verhaltensmuster, mit denen Macht, Vorzüge und Privilegien auf Kosten anderer für eigene Zwecke ausgenutzt werden, wie auch mögliche Tendenzen zu Übergriffen, auch die subtilen, wenn es um Achtung, Würde und Integrität geht. Diese Arbeit an sich ist nicht leicht. Hierbei sind die anderen, mit denen man diesen Weg geht, Spiegel und Stütze. Dennoch: Wer die Fallen verhindern will, die mit den eigenen Neigungen und Konditionierungen verbunden sind, braucht eine wirksame innere Einstellung, um standzuhalten und nicht versucht zu sein, aufzugeben oder es sich auf Kosten anderer oder der Gemeinschaft leichter zu machen. Um standzuhalten muss das Yang im Inneren gestärkt werden. Wer sich auf diesem Weg die besten Chancen geben will, strebt deshalb eine psycho-physische Konstitution gemäß der Maxime von Song-Tse an. Hier trifft der Westen wieder auf den Osten.

Auf der spirituellen Ebene

Auf der spirituellen Ebene führt der friedlich-evolutionäre Weg direkt, ohne Dogma, ohne irgendeinen Glaubensgrundsatz, ins Herz des Religiösen und Spirituellen. Hier wird die endliche Welt und der Bereich des Denkens transzendiert. Dabei können sich die Suchenden auf die Methoden einer Vielzahl erprobter und bewährter spiritueller

Wege stützen und in der jeweiligen Entwicklungsphase die für sie passenden dazu benutzen, spirituell weiter fortzuschreiten: Suchend und fleißig übend, um die Erfahrungen zu machen, „*wodurch das Subjekt an sich selbst jene Verwandlung bewirkt, die für einen Zugang zur Wahrheit notwendig ist*“, wie Michel Foucault Spiritualität definiert.

Gelingt es dem Einzelnen vollständig entspannt in der Gegenwart zu verweilen, frei vom Zwang, auf die vielen augenblicklichen Sinnesimpulse reagieren zu müssen, realisiert sich gleichzeitig Yang im Inneren und Yin im Äußeren: Das Yang einer starken Konzentrationskraft, die sich nicht ablenken lässt, um so frei zu werden von dem Spiel der Benennung der Phänomene, mit dem die virtuelle Welt der gedanklichen Vorstellung in Gang gesetzt wird; das Yin der offenen, umfassenden Wahrnehmung. Hier hebt sich die Trennung in der endlichen Welt auf, die der Einzelne ununterbrochen im Modus von Sehendem und Gesehenem, von Subjekt und Objekt erlebt. Hier erhebt sich der Mensch aus der materiellen Welt und wird der größte aller Gegensätze, der von endlicher und unendlicher Welt, von Virtuellem und Realem, zunächst erfasst und dann überbrückt. Sich dem Göttlichen zu öffnen und darin zu leben, ist das Ziel.

Dieser Weg, der damit beginnt, dass der Blick sich vom Außen ins Innere wendet, führt in den Bereich jenseits der Worte und Vorstellungen. Hier wird die Welt der Phänomene transzendiert. Georges Ohsawas beschrieb diese Erfahrung als eine helllichtige innere Schau durch alle endlichen, vorübergehenden und trügerischen Erscheinungen hindurch, die sich äußerlich als alles ohne Unterschied umfangende Liebe und als ewige Freude manifestiert.¹⁶⁵

Der friedlich-evolutionäre Weg ist auf seinen unterschiedlichen Ebenen auch ein Weg geistiger Entwicklung, sei es beim menschlichen Miteinander, im Bereich des Denkens, des Weltverständnisses, der psycho-physischen Transformation und beim Transzendieren der endlichen Welt. Zugleich ist er ein umfassender spiritueller Weg im Sinne Michel Foucaults.

Wenn sich die Einzelnen im Alltag auf eine friedlich-evolutionäre Gesinnung beziehen, nehmen sie die Verantwortung für sich und ihre Handlungen an. Deshalb stehen sie für ihre Fehler ein und reflektieren ihr Tun, um gegebenenfalls ihr Verhalten zu verändern. Diese Arbeit an sich ist die eigentliche Praxis.

Die Umsetzung der Grundwerte ist die Basis für eine weitreichende individuelle Entwicklung, mit der ein Bewusstsein der Gegenseitigkeit verbunden ist. Dieser Entwicklungsschritt ist von herausragender Bedeutung, denn damit leistet der Einzelne seinen unerlässlichen Beitrag zur Änderung der Verhältnisse auf diesem Planeten.

¹⁶⁵Georges Ohsawa: *Das Wunder der Diätetik*, S. 52. Die Übersetzung wurde modifiziert.

Spirituelle und geistige Weiterentwicklung basiert heute – neben einem Weltverständnis, das dem dynamischen und komplexen Charakter der Welt gerecht wird – also vor allem darauf, die Grundwerte praktisch umzusetzen, d.h. zu leben.

Für jede Art ernstzunehmender Religionsausübung ist dies zudem der erste Schritt, Religion von Innen heraus zu leben: Die Anderen sind ebenso Geschöpfe des EINEN, gleich unter welchem Namen ES angerufen wird. Auf glaubwürdige Weise Religion auszuüben bedeutet auch, einen Lebensstil anzustreben, der sich an dem Einzelnen zustehenden Anteil ausrichtet, wenn weltweit fair geteilt werden würde. Dies betrifft vor allem die Emission von Treibhausgasen und die individuelle Ernährungsweise. Vivere parvo.

Wenn die Einzelnen dann mit Hilfe der *Ordnung des Universums* sich und ihr Umfeld zu transformieren beginnen, vollziehen sie einen weiteren enormen Entwicklungsschritt. Er führt unmittelbar zu wahrer persönlicher Reife. Durch dieses geistige Wachstum geben sie ihren unverzichtbaren Beitrag, damit die Menschheit den heute anstehenden Anpassungsprozess erfolgreich bewältigen kann.

Einheit in der Vielfalt

Die zentrale Devise des friedlich-evolutionären Wegs ist die Einheit in der Vielfalt. Sie zeigt sich konkret in friedlich-evolutionär geprägten Gruppen, wenn freie Individuen durch einen starken sozialen Zusammenhang verbunden sind.

Diese Devise ist ein geistiges Ordnungsprinzip. Nach der *Ordnung des Universums* sind alle Phänomene der Ausdruck des gleichen monistischen Prinzips. Deshalb begreifen sich die Einzelnen als verbunden, als Vielfalt in der Einheit.

Die Fähigkeit des friedlich-evolutionären Wegs zu sammeln und zu vereinen zeigt sich auch hinsichtlich der Religionen: Ob sie Christen, Juden, Muslime, Buddhisten, Hinduisten oder Atheisten sind, sie verstehen auf diesem Weg, dass sie das gleiche Ziel haben und können doch ihren eigenen Glaubensgrundsätzen treu bleiben. Deshalb bleibt ihr Dialog nicht bei unvereinbaren Dogmen stecken, sondern kreist lebendig um die bislang gemachten Erfahrungen und die benutzten Methoden.

In dieser Devise finden Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit ihren Platz. Hier wird nicht nur jede Einseitigkeit vermieden, sondern zusammengebracht, was zusammengehört, ist doch die Gemeinsamkeit die Kehrseite der Unterschiedlichkeit. Beide ergänzen sich und bilden zusammen eine Polarität. Auf geschickte Art und Weise können so die individuellen mit den kollektiven Bedürfnissen in Einklang gebracht werden, wie immer wieder im Laufe dieser Darlegung deutlich wurde.

Die Magie des friedlich-evolutionären Wegs ist die Einheit in der Vielfalt.

Ausblick

Die Menschheit steht vor der größten Herausforderung und zugleich vor dem größten Intelligenztest in ihrer Geschichte. Die Ungleichheiten zwischen Nord und Süd, verschärfte Klassengegensätze und soziale Ausgrenzung zersetzen und spalten sie von innen heraus. Gleichzeitig wird sie gelähmt durch unangepasste Einstellungen, fehlende Legitimität und die Unfähigkeit, die großen Herausforderungen nachhaltig anzugehen. Von außen setzen ihr Bevölkerungswachstum, Artensterben sowie eine schleichende Degradierung der Umwelt und vieler Ökosysteme zu. Der Ausgang ist aus heutiger Sicht völlig ungewiss. Mit den aktuell vorherrschenden, einseitigen Einstellungen wird die Menschheit nicht bestehen. Das machten die bisherigen Ausführungen immer wieder deutlich.

Dieser von innen und außen wirkende Druck lastet weltweit auch auf den Einzelnen und zwingt ihn zu Veränderungen. In seinem Roman *Asche und Diamant*, der in Polen während der letzten vier Tage vor der deutschen Kapitulation im Jahr 1945 spielt, beschreibt der polnische Schriftsteller Jerzy Andrzejewski eine gern übersehene Facette kommender Anforderungen:

Alle, selbst die Gleichgültigsten, waren an eine äußere Grenze gedrängt worden, und hatten dort, als sei die Welt zu Ende und als verlange jeder Augenblick Entscheidung und Antwort, ihr Schicksal wählen müssen. Und zwar nicht nach ihrem Wunsch, ohne Pose und Kothurn, sondern entsprechend ihrem wirklichen, nun demaskierten Wesen.¹⁶⁶

Noch gelingt es, opportunistisch hin und her zu lavieren, um Unvereinbares zu vereinbaren, an überholten Privilegien wie beispielsweise dem westlichen Lebensstil festzuhalten und gleichzeitig den Anschein von Anständigkeit zu vermitteln. Doch gilt ganz generell, was David Carlson, der Direktor des weltweiten Klimaforschungsprogramms der Weltorganisation für Meteorologie (WMO), bei der Präsentation der Klimabilanz des Jahres 2016 über das Klima sagte: „*Wir sind von nun an auf unbekanntem Gebiet.*“¹⁶⁷

Der Druck der heutigen Herausforderungen wird sich wohl über Jahrhunderte auswirken. So werden auf den Einzelnen, die Gesellschaften und die Menschheit Stunden zukommen, die ihnen Entscheidungen abverlangen, „ohne Pose und Kothurn“. Veränderungen und Anpassungen werden eingefordert und vollzogen werden: Es ist nur die Frage, in welche Richtung es gehen wird.

¹⁶⁶Jerzy Andrzejewski: *Asche und Diamant*. Rowohlt Verl., 1961, S. 205. Kothurn ist ein Synonym für hochtrabendes, geschwülstiges Sprechen.

¹⁶⁷Stéphane Foucart: *Climat: La planète entre en „territoire inconnu“*. (dt.: *Klima: Der Planet betritt „unbekanntes Gebiet“*), *Le Monde*, 22.3.2017, S. 5.

Wird nicht rechtzeitig mit einer langfristig und nachhaltig angelegten Strategie gehandelt, wird späteres Handeln weitgehend aus Reaktion bestehen. Dann wird das heutige *unbekannte Gebiet* ein Zwischenstadium gewesen sein, in dem Yin sich in Yang wandelte und aus Dominierenden Dominierte wurden.

Doch werden Theorie und Praxis immer eine Polarität bilden und Praxis ohne Theorie gefährlich sein. Ob heute oder morgen, ohne ein theoretisch begründetes Handeln zu agieren heißt, in gefährlichen Gewässern auf Sicht zu navigieren und sich dem Hin und Her der Wandlungen zu überlassen. Dieses Maß an Intelligenz wird nicht genügen, um den Weg in unbehaute Verhältnisse und möglicherweise ins evolutionäre Aus zu verhindern.

Eine geschichtlich bewährte und wissenschaftlich fundierte Strategie ist deshalb unabdingbar.

Der friedlich-evolutionäre Weg liefert für die zwingend notwendige menschliche, soziale und geistige Entwicklung die nötige Theorie und Orientierung, die entsprechenden Mittel und das angemessene Verständnis. Er vereinigt die besten Eigenschaften von Ost und West: Die Weltsicht und das Denken des traditionellen China, mit dem der allgegenwärtige Wandel, verstanden, nachvollzogen und antizipiert werden kann und die fundamentalen Grundwerte des Westens. Er umfasst ein äußerst wirksames soziales Mittel, die informelle Selbststeuerung, der Ersten Völker und die Quintessenz der tiefsten spirituellen Bestrebungen, das eigentliche Ziel aller Religionen. Wenn die Menschheit versteht, dass und wie sie sich entwickeln muss, werden ihr aus der Verbindung mit dem EINEN Kräfte zufließen, die der entscheidende Trumpf sein können.

Die *universelle, kosmische, elektronische Konstitution*, Yang im Inneren und Yin im Äußeren ist aus fernöstlicher Sicht das Gestaltungsprinzip, mit dem das EINE auf unerhört erfolgreiche Weise dieses Universum erschuf. Der Mensch kann nichts Erfolgreicheres und Bewährteres finden.

Anhang

Die Grundwerte

Die Gleichwertigkeit und das Wertepaar Eigenverantwortlichkeit/individuelle Freiheit werden hier die Grundwerte genannt. Wie weiter oben deutlich wurde setzt ihre Umsetzung eine individuelle Entwicklung in Gang, mit der eine qualitative Verbesserung des menschlichen Miteinanders verbunden ist. Damit geht seinerseits dialektisch eine kollektive Entwicklung einher, die zu einem funktionierenden System der Selbststeuerung führt, mit dessen Hilfe auch Regelüberschreitungen, Machtmissbrauch und Einflussnahmen – wahre Geißeln unseres Zeitalters – wirksam entgegensteuert werden kann. Dann sind zwei Werte vorhanden und miteinander versöhnt, die in der heutigen, egozentriert rationalistisch geprägten Welt unvereinbar sind, nämlich individuelle Freiheit und gesellschaftliche Geschlossenheit.

Das gleichzeitige Nebeneinander beider Werte ist bei der Bewältigung der heute anstehenden Herausforderungen unverzichtbar: Ein nachhaltiges Gleichgewicht mit der Biosphäre zu finden, setzt ein hohes Maß an Einigkeit auf allen gesellschaftlichen Ebenen voraus. Viele Probleme auf dem Weg zu einem neuen Verständnis der Rolle des Menschen in dieser Welt sind lokaler Natur, deshalb ist die individuelle Gestaltungsfreiheit neben einem starken gesellschaftlichen Zusammenhalt unerlässlich.¹⁶⁸

Ihre politische und soziale Bedeutung

Unsere Einstellung zu den Grundwerten wirkt sich also unmittelbar auf unsere sozialen Strukturen aus und entscheidet darüber, ob die heute nötigten Veränderungen auf der menschlichen und sozialen Ebene vollzogen werden können oder nicht. Hier entscheidet sich

1. welche Geisteshaltung anderen gegenüber in einer Gruppe oder in einer Gesellschaft vorherrscht:

Im Gegensatz zu den friedlich-evolutionären Einstellungen nehmen egozentriert rationalistische auf der Suche nach dem *Möglichst viel für mich* billigend die Schädigung anderer und die Verletzung der Grundwerte in Kauf. Diese Haltung polarisiert und führt zu Ungleichheiten, Legitimitätsverlust, Misstrauen und einem ausgeprägten

¹⁶⁸Weitere Einzelheiten sind zu finden in den Schriften des Autors *Empört Euch nicht länger, handelt friedlich-evolutionär!* oder *Der friedlich-evolutionäre Weg* oder *Eine zeitgemäße Methode zur Errichtung von Gruppen freier Menschen mit einem starken inneren Zusammenhalt*. Edition Zenon, Karlsruhe.

Konkurrenzdenken in einer Gesellschaft. Die heutige Welt steht beispielhaft dafür. Friedlich-evolutionär geprägte Gruppen sind hingegen gekennzeichnet durch den Respekt vor dem anderen, Legitimität und Vertrauen.

2. ob individuelle Freiheit und ein starker gesellschaftlicher Zusammenhalt zusammen möglich sind oder nicht:

Den egozentriert rationalistisch geprägten Gesellschaften stehen im Allgemeinen keine Systeme der Selbststeuerung von unten zur Verfügung, hier sind individuelle Freiheit und gesellschaftlicher Zusammenhang nicht gleichzeitig in Einklang zu bringen.

3. ob lokal und dann global funktionierende Systeme der Selbststeuerung errichtet werden können, um Regelüberschreitungen, Machtmissbrauch und Einflussnahmen erfolgreich entgegensteuern zu können.

Ausgehend von Gruppen freier Menschen mit einem starken Zusammenhang können auf dem friedlich-evolutionären Weg durch Vernetzung zunächst lokal und dann global funktionierende Systeme der Selbststeuerung errichtet werden, um Einflussnahmen, Regelüberschreitungen und Machtmissbrauch erfolgreich entgegensteuern zu können. Dies ist in einer egozentriert rationalistisch geprägten Welt nicht möglich. Aus heutiger Sicht ist hier der entscheidende Ansatz zu einem grundlegenden Politikwechsel.

4. ob die beiden Methoden, die sich geschichtlich bei der Lösung ökologischer Krisen bewährt haben, die Methode „von oben nach unten“ und die „von unten nach oben“, zusammen implementiert werden können oder nicht.

Die Methode „von unten nach oben“ steht in der heutigen Zeit für ein funktionsfähiges basisdemokratisches System der Selbststeuerung und für lokale Autonomie als Ausdruck der Eigenverantwortlichkeit und der damit verbundenen Freiheit. Sie basiert auf der Fähigkeit der Betroffenen, ihre internen Probleme selbst lösen zu können und setzt Gruppen mit einem starken inneren Zusammenhalt voraus. In solchen Gruppen geht die Rückkoppelung von der Wahrnehmung eines Problems zu entsprechenden Reaktionen schnell vonstatten.

Die Methode „von oben nach unten“ beschreibt eine zentralisierte politische Organisation. Sie steht für die Lösung von Problemen unter Leitung einer Zentralinstanz. Sie beruht auf Einheit und schafft bei starren Strukturen – auch Denkstrukturen – Einheitlichkeit. Die Zentralinstanz hat im Gegensatz zu Einzelpersonen und lokalen Gruppen einen größeren Überblick und die Mittel, durch Forschung, Beratung, Anreizsysteme und Ausübung von Macht wirkungsvoll und umfassend zu agieren.

Wenn die heutigen komplexen Gesellschaften den Bedingungen des 21. Jahrhunderts angepasst begegnen wollen, müssen sie beide Methoden implementieren. Dies ist auf dem friedlich-evolutionären Weg möglich. Dann steht einem Zentrum (mit oder ohne Herrschaftsgewalt) ein funktionsfähiges System der Selbststeuerung zur Seite – und gegenüber.

Diese beiden Methoden ergänzen sich wie auch die Werte, die sie repräsentieren: Einheit

und Verbundenheit, Freiheit und Autonomie. Auf der Grundlage einer friedlich-evolutionären Gesinnung können sie im Wechselspiel gemeinsam wirken und ihre jeweiligen Vorzüge zur Geltung zu bringen. So werden die Fehleranfälligkeit und Mängel, die beiden Methoden als Folge ihrer Einseitigkeit heute zu Eigen sind, vermieden. Das Zusammenwirken beider Methoden erlaubt es, auf flexible Weise sowohl dem „Globalen“ als auch dem „Lokalen“ gerecht zu werden.

In einer egozentriert rationalistisch dominierten Welt sind beide Methoden nicht zusammen zu installieren. Es wäre fatal, mit einer falschen Einstellung den Grundwerten gegenüber zu agieren. Dieser Entwicklungsschritt ist von herausragender Bedeutung, denn damit leistet der Einzelne seinen unerlässlichen Beitrag zur Änderung der Verhältnisse auf diesem Planeten. Spirituelle und geistige Weiterentwicklung basiert heute also in ganz entscheidender Weise darauf, die Grundwerte praktisch umzusetzen, d.h. zu leben.

Ihre transzendente Dimension

Die Grundwerte sind laizistische Werte, doch haben sie eine transzendente Dimension; ja, sie entstammen unmittelbar dem Absoluten oder künden unmittelbar von der Möglichkeit seiner Erfahrung. Warum?

Aus der Sicht des EINEN sind alle Menschen von gleichem Wert. Für alle, die die Identität mit dem Göttlichen erlebten und erleben, sind in diesem Seinsmodus die Menschen gleich. „*Gott gibt allen Dingen gleich*“, sagt der deutsche Mystiker Meister Eckhart, „*und so, wie sie von Gott fließen, so sind sie gleich*.“¹⁶⁹ Ramakrishna, ein bedeutender indischer Mystiker, findet folgenden Vergleich.

Wenn ein Reisender durch ein Tal kommt und das kurze Gras unter der immensen Wölbung der Zeder niedertritt, sagt er sich: 'Welch ein Größenunterschied zwischen dem Baum und dem Grashalm.' Aber wenn er seinen Weg fortsetzt, einen Gipfel besteigt und von dort den zurückgelegten Weg betrachtet, ist alles verschwommen und der riesige Baum und die Gräser bilden nur noch einen grünen Fleck. Ebenso stellt der menschliche Geist die Unterschiede zwischen dem Rang und der Stellung der Menschen fest; aber wenn sich ihm die Spiritualität erschließt, und er sich auf den Weg zum göttlichen Licht aufmacht, ebnet sich für ihn alles Irdische auf demselben Niveau ein.¹⁷⁰

In der endlichen Welt unterscheiden sich die Menschen durch Geburt, Rang, Stellung, Begabung und Möglichkeiten. Diese Verschiedenheit ist für uns, die wir die Welt im

¹⁶⁹Das Zitat ist entnommen aus: Hans Torwesten: *Zen und Meister Eckhart. Vorträge im Jahr 1978 im Ramakrishna Vedanta Zentrum München*. Skriptum, S. 59.

¹⁷⁰*L'enseignement de Ramakrishna* (dt. *Ramakrishnas Lehren*). Editions Albin Michel, 1949, S. 539-540.

Modus von Subjekt und Objekt erleben, eine feststehende Tatsache. Solange wir die endliche Welt nicht transzendiert haben, sind wir nicht fähig, die Unterschiedslosigkeit zu erkennen.

Deshalb wird hier von Gleichwertigkeit gesprochen. Sie besagt, um es zu wiederholen, dem Anderen auf gleicher Augenhöhe zu begegnen und seinen Angelegenheiten den gleichen Wert einzuräumen wie den eigenen. Gelebte Gleichwertigkeit drückt sich in der Achtung der Würde und Integrität der Anderen aus. Jenseits des Endlichen und der Konzeptionen, im EINEN, hat alles die gleiche Wertigkeit. Damit hat die Gleichwertigkeit eine die endliche Welt übersteigende Dimension; sie ist somit ein transzendentaler Wert. Ihre Umsetzung in der endlichen Welt bedeutet, sich auf das EINE, aus dem alles entsteht, zu beziehen.

Der zweite Punkt: Eine geistige und spirituelle Entwicklung wird erst dann möglich, wenn der Einzelne für sich und sein Tun die Verantwortung übernimmt. Solange andere für die eigenen Fehler verantwortlich gemacht werden, kann es keine nachhaltige geistige Entwicklung geben. Die Eigenverantwortlichkeit führt dazu, die Fehler für das eigene Tun nicht anderen aufzubürden, sondern selbst zu tragen. Das ist die eine Seite. Die andere Seite wird deutlich, wenn die Erkenntnisfähigkeit aus einer evolutionären Sicht betrachtet wird. Individuelle Freiheit und Eigenverantwortlichkeit sind der entscheidende Schlüssel für eine mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehene Spezies wie dem Menschen, um das zum Absoluten führende Tor zu öffnen. Eine solche Spezies hat das Maß an Freiheit, um die dorthin führenden Wege finden, wenn sie im Wechselspiel von Handlung und Ergebnis die Verantwortung für sich und das eigene Tun vollständig annimmt.

Aus evolutionärer Sicht kommt diesem Wertepaar also eine grundlegende Bedeutung zu, denn es ist der entscheidende Schlüssel, um das Absolute erkennen und mit Ihm eins werden zu können. Damit schließt sich involvierend der Kreis der Schöpfung. Das Auftauchen individueller Freiheit kündigt also von der Möglichkeit, die eigenen Entwicklung vollenden zu können, falls die Eigenverantwortlichkeit in einem umfassenden Sinn angenommen wird.

In dem Buch *Der Weg der weißen Wolken* legt dies Tomo Gesche Rinpotsche, ein verstorbener tibetischer Meister, so dar:

Solange wir uns anderen überlegen dünken und auf die Welt herabschauen, können wir keinen wirklichen Fortschritt machen. Sobald wir aber zu der Einsicht gelangen, dass wir genau in der Welt leben, die wir verdienen, werden wir die Fehler anderer als unsere eigenen empfinden – selbst wenn sie in anderer Form als bei uns in Erscheinung treten. Es ist unser eigenes Karma, dass wir in dieser ‚unvollkommenen‘ Welt leben, denn sie ist im letzten Sinne unsere eigene Schöpfung. Nur eine solche Haltung kann uns helfen, unsere Schwierigkeiten zu überwinden, denn sie ersetzt fruchtlose Negierung durch den positiven Impuls der Vervollkommnung, der uns nicht nur einer besseren Welt würdig, sondern

zu Mitwirkenden und Teilhabern an ihrer Schöpfung macht. ¹⁷¹

Die Grundwerte haben also nicht nur eine politische und soziale, sondern auch eine universelle und transzendente Bedeutung.

Copyright: Edition Zenon, Karlsruhe

Im August 2022. Version 1.3

Diese Version ist vorläufiger Art und allein einigen Freunden als Diskussionsgrundlage zum privaten Gebrauch vorbehalten.

info@edition-zenon.com

¹⁷¹Lama Anagarika Govinda: *Der Weg der weißen Wolken*. Knauer Taschenbuch Verlag, 1988, S. 67.