

## 清靜經 *Qingjing jing* - Die kostbare Schrift über Klarheit und Stille<sup>1</sup>

So sprach Laozi, der Weise:  
Das grosse Dao ist ohne Gestalt,  
doch bringt es Himmel und Erde hervor.  
Das grosse Dao ist unbewegt,  
doch lenkt es der Gestirne Lauf.  
Das grosse Dao ist namenlos,  
doch nährt es aller Dinge Sein.  
Ich kenne seinen Namen nicht  
und weiss nur diesen: „Weg“.

Klar oder trüb, bewegt oder still –  
das Dao kann beides sein.  
Der Himmel ist klar, die Erde trüb;  
der Himmel zeugt, die Erde empfängt;  
männliche Kraft regt sich, weibliche ruht.

Aus dem Ursprung hervorgegangen,  
einem Ende zuströmend:  
das ist der Lauf aller Dinge.  
Aus Klarem kommt Trübes,  
aus Bewegung entsteht Stille.

Vermöchten wir in Klarheit und Stille zu verweilen –  
die ganze Schöpfung kehrte zum Anfänglichen zurück!

Des Menschen Geist liebt Klarheit,  
aber sein Herz<sup>2</sup> kommt ihm dazwischen.  
Das Herz des Menschen sehnt sich nach Stille,  
aber Begierden mischen sich ein.

Räum auf mit deinen Begierden –  
und dein Herz wird still ganz von selbst;  
läutere dein Herz –  
und der Geist wird zur Klarheit gelangen!  
Die sechs Wurzeln<sup>3</sup> sind dann gekappt,  
die drei Gifte<sup>4</sup> unschädlich gemacht.

---

<sup>1</sup> Ein vom Buddhismus beeinflusster daoistischer Klassiker aus der Zeit der Tang-Dynastie (618-907), der besonders in der kontemplativen ‚Schule der vollkommenen Wirklichkeit‘ (*Quanzhen*) bis heute hoch geschätzt wird.

<sup>2</sup> Chin. *xin*, meint sowohl das Gefühlsleben als auch das ruhelose, ungeläuterte Denkbewusstsein.

<sup>3</sup> Gemeint sind die fünf Sinne sowie das Denken als Quellen der Anhaftung, des Festhaltens am Vergänglichen.

<sup>4</sup> Die drei hauptsächlichen *Kleshas* (Geistesgifte) im Buddhismus: Gier, Hass und (Ich-)Verblendung.

Wer dies noch nicht vermag,  
fahre fort, sein Herz zu läutern,  
bis seine Begierden abgeklungen sind.

Hast du vor ihnen Ruhe gefunden,  
schau nach innen auf dein Herz  
und sieh: Da ist gerade<sup>5</sup> kein Herz.  
Betrachte wie von aussen  
den Körper dann und sieh:  
Da ist gerade kein Körper.  
Und wenn du in die Weite schaust:  
Keine Wesen, keine Dinge.

Bist du dessen einmal inne geworden,  
erblickst du die Leere.  
Im Zustand der Leere betrachte die Leere  
und sieh: Da ist keine Leere<sup>6</sup> -  
und also auch kein Nichtsein.

Wo auch kein Nichtsein mehr ist,  
herrscht tiefer, beständiger Gleichmut.  
Und wenn selbst das Bewusstsein davon erlischt:  
Woher dann noch Begierden?  
Erheben sich keine Begierden mehr,  
hast du die wahre Stille gefunden.

In wahrer Stille geh mit den Wesen mit  
und gelange durch Beständigkeit zu deiner inneren Natur.  
Immerfort mitgehen, dabei immer ruhig:  
das ist andauernde Klarheit und Stille.

In solcher Klarheit und Stille  
gehst du langsam, Schritt um Schritt, ins Dao ein -  
den „Weg“ beschreitend, verwirklichst du ihn.  
Zwar wird, ob wir's auch „Verwirklichen“ nennen,  
in Wahrheit nichts erlangt:

---

<sup>5</sup> Das Adverb "gerade" ist eine Einfügung von mir [Chr. H.], um einem häufigen Missverständnis der buddhistischen Leerheitsphilosophie, die hier im Hintergrund steht, vorzubeugen. Es handelt sich nicht um die Bestreitung der *Existenz* der Dinge, sondern um eine Verneinung ihres eigenständigen, abgegrenzten, feststehenden *Wesens*. Das *Qingjing jing* stellt m.E. ohnehin keine metaphysischen Dogmen auf, sondern leitet zur inneren Kultivierung an und beschreibt, wie "Leerheit" in der Meditation *erfahren* werden kann.

<sup>6</sup> Der Text in seiner konsequent mystischen Ausrichtung weist darauf hin, dass auch ein philosophisches Konzept wie die im Mahayana-Buddhismus so zentrale Leerheit sich im verwirklichten Zustand der Leere, in der Meditation, als "leer" erweist.

Erst wenn alle Wesen verwandelt werden,  
bedeutet das Verwirklichung.  
Nur wer dies innerlich verstanden hat,  
ist der heiligen Überlieferung würdig.

So sprach Laozi, der Weise:  
Der höchste Edle wird nicht kämpfen;  
der weniger Edle liebt den Kampf.  
Höchste Tugend zeichnet sich nicht aus;  
nur geringe Tugend hängt an ihren „Tugenden“.  
Doch ist jegliches Verhaftetsein  
dem Dao und der Tugend fremd.

Die Menschen erlangen das Dao nicht,  
weil sie zulassen, dass ihr Herz aufgewühlt ist.  
Da ihr Herz aufgewühlt ist,  
ist auch ihr Geist ruhelos.  
Mit einem ruhelosen Geist sind sie allem ausgeliefert,  
und Suchen und Begehren nehmen ihren Anfang.  
Suchen und Begehren aber  
bringen Sorge, Zwiespalt, Verwirrung und Wahn,  
bringen Kummer und Leid für Körper und Geist.  
So verfällt man in Trübsal und Beschämung,  
taumelt dahin zwischen Leben und Tod.  
Für immer versunken im Meer der Bitternis,  
hat man den wahren Weg auf ewig verfehlt.

Das wahre, ewige Dao –  
dem Einsichtigen wird es von selbst zuteil.  
Wer aber durch Einsicht das Dao erlangt,  
ruht für allezeit in Klarheit und Stille.

Unter Verwendung der Übersetzungen von *Martin Bödicker* (in: Philosophisches Lesebuch zum Tai Chi Chuan II, Düsseldorf 2006, S. 63-68), *Martina Darga* (in: Fasten des Herzens. Das Weisheitsbuch des Daoismus, München: O. W. Barth 2010, S. 88-91) und *Livia Kohn* (in: The Taoist Experience. An Anthology, Albany: State University of New York Press 1993, S. 24-29).