

## Chinese Health Cultivation Culture and Health QiGong

### Chinesische Kultur zur Kultivierung der Gesundheit und Gesundheits-QiGong

*Notizen und Gedanken zum Vortrag von Prof. Lou Yuyie der Beijing Universität für traditionelle chinesische Kultur und Philosophie im Rahmen der Internationalen Gesundheits-QiGong Konferenz vom 21. bis 28. Februar 2014:*

#### I. Philosophie des Gesundheits-QiGong

Ich weiß nicht viel über Gesundheits-QiGong. Ich bin ein Professor für Traditionelle Chinesische Kultur und Philosophie.

Die chinesische Philosophie ist als ein Ganzes zu sehen, mehr als unterschiedliche einzelne Abteilungen für Wissenschaft und Studien. Die chinesische Kultur und Philosophie beinhaltet alles und die einzelnen Teile sind eng miteinander verbunden.

Wenn wir Gesundheits-QiGong studieren und fördern, müssen wir die enge Verbindung mit der chinesischen Kultur herausfinden.

#### II. Qi

Wenn wir über Qi sprechen, müssen wir wissen wie Qi funktioniert, welches Konzept und welche Rolle es in der chinesischen Kultur hat. Das ist außerordentlich wichtig zu verstehen, bevor wir beginnen, es zu fördern.

Das Konzept von Qi ist das Herzstück der chinesischen Kultur und sehr zentral.

Wir können jemanden z. B. fragen: „Wächst oder steigt das Qi auf?“. Das bedeutet: „Bist Du verärgert oder wütend?“ Wir möchten, dass das Qi sich mehrt, aber nicht zu sehr aufsteigt und man sich ärgert.

Auf der einen Seite wollen wir voll mit Qi sein, wird es aber zu viel und steigt es übermäßig auf, kann es unserer Gesundheit schaden.

Qi ist der Baustein unseres Universums, des Lebens.

Alles hat Leben wegen Qi, alle Lebensformen leben durch Qi.

Ohne Qi kein Leben und kein Lebewesen.

Alle Formen und auch nicht Formen wurden durch Qi geformt.

Im Konfuzianismus –Konfuzius: Alles existiert durch Qi.

1. Wasser und Feuer ist Qi, aber ohne individuelles Leben.
2. Bäume und Pflanzen haben Qi, Leben, aber ohne Gefühle.
3. Tiere haben Qi und Gefühle, aber keinen Verstand.
4. Menschen haben Qi, Leben, Gefühle, Verstand und Tugenden.

Im Taoismus -Chuangtse:

1. Das Universum ist voll des Qi.
2. Qi ist fundamental für das Leben, ohne Qi kein Leben.

Im Konfuzianismus und dem ursprünglichen Taoismus ist Qi alles Leben.

Qi ist kein materialistisches Konzept, sondern ein energetisches.  
Qi kann materiell sein, kann geistig sein, kann Emotionen sein, kann ein Zustand sein und spirituelle Energie sein. Jemand kann einen sehr energetischen Zustand besitzen.

Qi Shan, ein ausgeglichener, friedvoller Mensch hat in sich viel harmonisches Qi.  
Qi Shan ist aber auch eine Möglichkeit, das Wetter zu beschreiben. Man kann verschiedene Arten von Zuständen und Veränderungen mit Qi beschreiben. So gibt es in China viele Wörter für Zustände und Phänomene, die mit Qi beschrieben werden. Qi steht sehr eng in Verbindung mit Qi und sollte in diesem Zusammenhang verstanden werden.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen der traditionellen chinesischen Kultur und der modernen Welt. Die traditionelle chinesische Kultur ist eine ganzheitliche Kultur, in der das Universum, die Gestirne, der Himmel, die Natur, die Erde und der Mensch zusammenhängen und eine Einheit bilden. Es ist eine Einheit, die sich dann in unterschiedliche Bereiche, Philosophien und Wissenschaften aufspaltet.

Wenn wir sagen, es ist ein integriertes Konzept von Künsten (Religionen, Philosophien, Psychologie und Kunst) und Wissenschaft (Biologie, Chemie, Physik), so hat die momentane Wissenschaft keine Möglichkeit, Qi als solches, als Elemente oder Moleküle zu messen. Alles ist aus Qi, es ist die fundamentale Quelle, die Wurzel des Lebens.

Qi ist essentiell für das Leben und ist verantwortlich für alle Bewegungen des Universums. Mit Qi ist Leben, ohne Qi ist Tod. Qi ist das Medium, mit dem Universum, dem Menschen und sich selbst zu kommunizieren. Qi ist ein Träger für die menschliche Lebensqualität, die Atmosphäre, in der wir leben und auch für die spirituelle Welt. Qi ist ein Konzept des Lebens und ein Konzept zur Entwicklung der Lebenstugenden.

Hier liegt die Grundlage der Studien der chinesischen Kultur.  
Wenn wir **QiGong** studieren, studieren wir chinesische Kultur als ganzheitliches Konzept des Universums.

### III. Himmel, Erde und Mensch

Das Wissen des Himmels, der Erde und des Menschen sind in sich vereint und können nicht getrennt werden. Himmel, Erde und Mensch sind die drei Elemente der chinesischen Kultur. Alles ist geboren aus dem Himmel, genährt von der Erde und verwaltet durch den Menschen. Wenn wir vom Himmel und der Erde lernen wollen, müssen wir auch etwas über uns selbst erfahren. Wir sehen uns Menschen als das Bindeglied zwischen Himmel und Erde und als kostbares Wesen im Universum, da nur der Mensch Bewusstsein hat.

### IV. Mensch

Alles andere verhält sich in reaktiver Weise, nur der Mensch kann durch sein Bewusstsein eine bewusste Initiative ergreifen. Er hat die Auswahl der Möglichkeiten und kann achtsam sein in seinem Tun. Tiere sind gesteuert durch die Vorgaben der Natur, der Mensch kann diese Vorgaben der Natur jedoch transzendieren.

### V. Ethik

Menschen, obwohl Menschen auch Tiere sind, haben einen Willen, bzw. ein ethisches Verständnis und können dadurch besser entscheiden, was sie tun wollen oder sollen und was nicht. Tiere sind von den Trieben der Natur gesteuert.

Prof. Lou sagte einmal: "Jeder der Gefühle hat, aber kein ethisches Verständnis, ist nicht mehr als ein Tier. Wesen, die Gefühle haben und ein tiefes ethisches Verständnis, sind menschliche Wesen." Menschen, die kein ethisches Verhalten haben, sind vielleicht sogar schlimmer als Tiere. Wenn Menschen hungrig sind, legen Sie dasselbe Verhalten an den Tag wie Tiere. Die Leidenschaft zu essen ist sehr interessant, weil nur Menschen die Gier haben zu viel zu essen. Sie können sogar daran sterben, das haben Tiere nicht. Wenn wir als Mensch nicht lernen uns zu kultivieren und zurückzuhalten, besteht die Gefahr, dass wir uns selbst zerstören.

## VI. Harmonie

In der chinesischen Kultur halten wir es für wichtig unser Qi in Harmonie zu halten. Wie die zwei Aspekte von Qi – Yin und Yang. Wenn Yin und Yang in Harmonie sind, wird daraus Qi gewonnen, welches wieder Qi erzeugt. Wenn die Harmonie verloren geht, entstehen Krankheiten oder auch Tod.

## VII. Lebensführung

Im Klassiker der Inneren Medizin des 2 Jhd. vor Chr. wird geschrieben, dass es sehr essentiell für das Leben und die Gesundheit ist, ein ausgeglichenes Leben zu führen um die Kräfte von Yin und Yang zu harmonisieren. Wir sollten auf unsere Ernährung achten, auf eine ausgeglichene Lebensführung und den Tagesrhythmus. Wichtig sind auch physische Übungen und Arbeiten. Das alles führt dann zu einem langen, gesunden Leben.

Alles das ist wichtig, wenn wir einen wahren Nutzen aus dem Praktizieren von QiGong erzielen wollen.

## VII. Geistige Kultivierung

In der chinesischen Kultur ist es auch von besonderer Wichtigkeit, in seiner Mitte zu ruhen und zentriert zu sein. Hier ist auch die spirituelle, innere Arbeit wichtig. Vor allem Menschlichkeit ist sehr grundlegend.

Es gibt zwei Ebenen: Die eine ist die Ebene der Theorie, die andere die Ebene der Praxis. In der traditionellen Kultur haben wir viele Methoden um Körper und Geist zu kultivieren. Da wir jetzt Leben geschenkt bekommen haben, ist es besonders wichtig, dies zu pflegen und darauf zu achten. Wenn wir dies nicht tun, ist es wie wenn wir in eine Schatzkammer gehen und mit leeren Händen wieder zurückkommen.

## IX. Taoistische Sicht - Dadejing *der Tugend Weg – Tugend ist der Weg*

Deshalb ist es aus taoistischer Sicht besonders wichtig, sein Leben zu pflegen und sich zu kultivieren. Tao ist überall in unserem täglichen Leben zu finden.

## X. Konfuzianische Sicht

Hier heißt es, lernen im nach unten gehen, erreichen im Aufsteigen. Nach unten gehen heißt, die ethischen Grundlagen des Lebens zu lernen. Aufsteigen bedeutet sich dem Himmel zu nähern und die richtige Vorgehensweise zu finden. Dies im täglichen Leben zu entdecken und umzusetzen.

## XI. Die drei Lehren

In der traditionellen chinesischen Kultur gibt es drei grundlegende Schulen des Denkens, drei Religionen. Diese sind Taoismus, Konfuzianismus und Buddhismus.

Der Taoismus und der Konfuzianismus kommen aus China, der Buddhismus kam von außerhalb. Er hat in China aber großen Einfluss auf die chinesische Kultur.

## XII. Die drei Beziehungen

Die chinesische Kultur betrachtet viele Probleme der Menschen. Eines davon ist die Beziehung zur Umwelt, der Natur und dem Menschen selbst, die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Beziehung zur gesamten Gesellschaft.

Die dritte Beziehung von allergrößter Wichtigkeit ist die Beziehung zwischen Körper und Geist, speziell die Beziehung zwischen unseren Wünschen und Absichten und unserem Tun.

Es ist von außerordentlicher Wichtigkeit, auf diese dritte Beziehung zwischen unserem Körper und Geist zu achten, genauso wie auf das Verhältnis von Erkenntnis und Umsetzung im alltäglichen Leben. Dies sind die drei großen Beziehungen in unserem Leben.

## XIII. Die drei Lehren

helfen uns dabei, diese Beziehung zu pflegen.

Seit der Tang Dynastie vor 1700 Jahren, bereichern uns die drei großen Religionen, um mit uns und der Welt in Harmonie zu leben.

- Der Konfuzianismus hilft uns, mit der Beziehung zur Gesellschaft in Harmonie zu leben.
- Der Taoismus hilft, unseren Körper zu pflegen und in Harmonie mit ihm zu leben.
- Der Buddhismus hilft uns, Geist und Herz zu kultivieren und zu pflegen.

Wenn wir uns auf den Taoismus einlassen, lernen wir mit unserem Körper und unserer Gesundheit umzugehen und unsere Umwelt zu pflegen.

Wenn wir uns auf den Buddhismus einlassen, lernen wir unser Herz und unseren Geist zu kultivieren, da die meisten Probleme aus unserem Herzen und unseren Gedanken kommen. Wir müssen lernen unseren Geist zu kultivieren und die spirituelle Dimension zu erweitern.

Die Zuordnungen sind relativ. Im Konfuzianismus beschäftigt man sich mit der Kultivierung von Körper und Geist. Im Taoismus gibt es Aspekte, die sich mit der zwischenmenschlichen Beziehung und den Problemen von Geist und Herz beschäftigen. Und auch im Buddhismus sind die Aspekte der Gesellschaft und der Gesundheit enthalten.

Alle drei Religionen helfen uns, alle Aspekte des Lebens zu meistern und zu pflegen. Und sie haben alle einen engen Bezug zum Qi.

**XIV. Die Beziehung des Konfuzianismus zum Qi** ist, das aufrichtige Qi, die richtige Geisteshaltung zu kultivieren. Konfuzius und Menzius sprachen davon, ein Qi zu entwickeln, das Offenherzigkeit und Großzügigkeit fördert. Man sollte seine ethischen Qualitäten entwickeln und anheben.

**Integrität** zu fördern ist von besonderer Wichtigkeit, d. h. die möglichst weitgehende Übereinstimmung zwischen den eigenen Idealen und Werten und der tatsächlichen

Lebenspraxis. Es ist die Treue zu sich selbst und sich nicht leiten zu lassen von Drohungen und Verlockungen anderer.

### **Ethik**

Hier spricht man vom aufrichtigen Qi, das das ethische Verhalten fördert.

Das Qi eines Mannes sollte stark genug sein um aufrichtig durchs Leben zu gehen.

Egal in welcher Lebenssituation Du bist, ob reich oder arm, ob bedroht oder in Sicherheit, Du solltest Dir dieses aufrichtige Qi bewahren.

Im Konfuzianismus ist es wichtig, aufrichtig und wahr zu sein um so den Geist und die Gesundheit zu pflegen. Tsungshu, ein konfuzianischer Gelehrter vor 1800 Jahren betonte die Wichtigkeit der Freundlichkeit um sich und andere Menschen zu pflegen und so ein friedvolles Herz inne zu haben. Hierdurch pflegst Du beide Seiten, innen und außen, Himmel und Erde. Dadurch erhältst Du die Vorzüge von Himmel und Erde und es wird Dir wohl ein langes Leben beschert sein.

Konfuzianismus betont die Aufrichtigkeit und Integrität eines Menschen besonders.

Hieraus erwächst die ursprüngliche Kraft eines Menschen.

Davon profitieren die QiGong Meister, da sie diese Qi-Qualitäten pflegen und fördern.

**XV. Im Taoismus** wird von diesen Qualitäten auch als dem „wahren Qi“ gesprochen, ***Dao De Jing - Der Weg der Tugend – Tugend = der Weg***

Der Konfuzianismus betont die Pflege des Qi nach der Geburt um die Gesundheit zu fördern. Im Gegensatz dazu betont der Taoismus das Zurückkehren zum wahren Qi. Zu dem, wie wir geboren wurden. Das Wiederfinden der ursprünglichen Energie, dem Zustand, den wir von der Natur bekommen haben. Es gibt einen besonders wertvollen Aspekt im Taoismus der besagt, dass man bei Schwäche und Krankheit das entfernen sollte, was ursprünglich nicht vorhanden war und zurückkehren sollte zum ursprünglichen Zustand, zum ursprünglichen Qi. Wie schaffen wir es alles zu entfernen, was ursprünglich nicht da war und in diesen ursprünglichen Zustand zurückzukehren?

**In einer 2000 Jahre alten Schrift** wird darüber gesprochen wie wir unsterblich werden können.

Das größte Streben im Taoismus ist es, unsterblich zu werden.

Was ist aber ein Unsterblicher? Das ist jemand der ein sehr, sehr langes Leben hat.

Und der Weg dorthin ist, das wahre Qi zu finden und zu pflegen. Ab der Geburt wird unser ursprüngliches Qi kontinuierlich weniger. Wie können wir das Qi erhalten und bewahren?

Wichtig ist es zuerst, seine innere Wahrheit zu finden. Dazu muss man nicht unbedingt weit reisen. Sie kann ganz in Deiner Nähe sein. Ein Übungsweg kann dieser Weg, diese Reise sein, wie z. B auch das QiGong. In dieser alten Schrift sind drei Wege aufgezeigt um diese innere Wahrheit zu finden.

1. Den Geist, das Bewusstsein aufzulösen und den Geist ganz zur Ruhe kommen zulassen, weil wir viel zu viele Gedanken, Ideen, Gefühle und Konzepte in unserem Geist haben und diese uns unendlich verstricken und Energie rauben.

2. Die zweite Regel ist, dass wir lernen Leben und Tod als zwei Seiten einer Münze zu sehen, nicht getrennt. Normalerweise geben wir der Idee der Trennung von Leben und Tod eine zu große Wichtigkeit. Wir wollen Leben und haben Angst vor dem Tod. Aber wir sollten beide gleich sehen und nicht trennen. Leben und Tod sind eins. Wenn Du zu sehr Angst zu vor dem Vergehen, dem Tod hast, belastest Du auch Dein Leben. Zu starkes Anhaften am Leben

verletzt unser Qi. Leben und Tod sind im Gesetz der Natur ganz natürlich. Wenn Du Leben hast, ist da auch Tod. Dies ist sehr wichtig und natürlich.

3. Der dritte Weg bedeutet, keine Angst vor der Zukunft, vor Furcht und Schrecken, vor dem was ist, zu haben. Auch Sorgen, Ärger, Wut, Trauer und Kummer stören und verletzen unser Qi und unsere Gesundheit.

Angst und Furcht sind die zwei schädlichsten Emotionen für Dein Leben.

Wie können wir es schaffen, ohne Angst und Furcht zu leben?

Hier sind wir gefragt, unsere Integrität zu wahren.

In einem Buch von Konfuzius steht, wenn Du nichts Schlechtes gemacht hast, brauchst Du keine Angst haben, dass jemand an deine Tür klopft.

Wenn Du nichts zu verstecken hast, dann kannst Du ein Leben ohne Angst führen. *Die Tugend fördern, löst Deine Angst auf.*

Dies ist eine theoretische Beschreibung wie man die Wahrheit finden und unsterblich werden kann.

Das bedeutet im Taoismus, die Wahrheit zu suchen, einen friedvollen, leeren Geist zu fördern. Leben und Tod als gleich anzunehmen und die Angst aufzugeben.

Der Gelehrte Wu Xien Zi beschreibt in seinem Buch, dass es keinen Weg zu Unsterblichkeit gibt. Nein, es gibt nur den Weg DAO, da das ein natürlicher Weg ist. Seine Gesundheit erhalten auf eine natürliche Weise.

In anderen Worten, mach keine absichtlichen Anstrengungen, die Dir schaden, sondern folge dem natürlichen Weg Deine wahre Natur und die himmlischen Jahre zu finden. Das bedeutet Langlebigkeit (01.22).

Alle Heiligen und Unsterblichen haben einen Konsens bezüglich der Pflege des Geistes und der Gesundheit. Um Körper und Geist zu erhalten und zu pflegen, ist es wichtig, den natürlichen Geist und Körper zu fördern und den natürlichen Weg zu gehen.

Später wurde die äußere Alchemie bekannt. Viele versuchten mit Pillen und anderen Stoffen ihr Leben zu verlängern, was aber letztendlich die gegenteilige Wirkung hatte.

Es gibt drei Ebenen das Leben zu pflegen, um ein langes Leben zu führen.

1. Die taoistischen Weisen versuchten ihr Leben zu pflegen und zu verlängern indem sie dem natürlichen Weg folgten und kultivierten.

2. Andere versuchten das innere Selbst zu stärken, um Krankheiten abzuwenden und das Leben zu fördern.

3. Andere wieder versuchten das Leben einfach so anzunehmen wie es ist und streben nach keinen besonderen Bemühungen der Kultivierung.

Deshalb ist es sehr wichtig den Durst nach Leben und die Angst vor dem Tod abzulegen.

Es gibt ein sehr wichtiges taoistisches Konzept das besagt, man sollte unbedingt die ursprüngliche Energie bewahren. Die ursprüngliche Energie Yuan Qi, mit der man geboren wurde. Das ist eine der wichtigsten taoistischen Prinzipien.

**XVI. Im Buddhismus** gibt es auch viel Beziehung zu Qi (01.26).

Es gibt zwei Konzepte, die von großem Nutzen für Sie sein können.



1. Das eine ist, den eigenen Ärger, das negative aufsteigende Qi nicht zuzulassen und umzuwandeln.
2. Das zweite Konzept spricht davon, das schlechte Qi auszulöschen.

Im *Konfuzianismus* kultiviere ich mein Selbst durch Integrität und das fördert das wahre Qi.

Im *Taoismus* geht es darum, das ursprüngliche Qi zu bewahren.

Im *Buddhismus* versucht man das negative Qi nicht aufkommen zu lassen.

Warum versucht der Buddhismus das negative Qi nicht aufkommen zu lassen?

Es wird angenommen, dass alle Probleme und Schmerzen aus drei verschiedenen Geisteszuständen entstehen. Diese drei Geisteshaltungen führen zu falscher Ansicht und Taten, die wiederum Angst, Sorgen und Furcht in uns auslösen und uns in schwierige, leidvolle Lebenssituationen bringen können.

Im Buddhismus gibt es das Konzept, dass eben ein unentwegt verändernder, vergänglicher Prozess sei. Leben ist voll von unterschiedlichen Arten von Leid.

Alles entsteht durch eine Ursache und zieht durch bestimmte Verbindungen

Wirkungen nach sich (Karma Gesetz). So hat all unser Verhalten eine Wirkung auf uns, die Umwelt und die Menschen.

Es gibt **drei Ebenen von Ursachen:**

1. Die physischen Ebene
2. Die verbale Ebene
3. Die gedankliche Ebene

Zu 1.: Die schwersten Folgen auf physischer Ebene haben Töten, Stehlen und sexuelles Vergehen.

Zu 2.: Die schwersten Folgen auf verbaler Ebene haben Lügen, Beschimpfen, Schmeicheln und Doppelzüngigkeit.

Zu 3.: Die schwersten Folgen auf gedanklicher Ebene haben jemanden verfluchen oder etwas Böses wünschen.

Es gibt drei **Gifte im Buddhismus:**

1. Gier
2. Hass
3. Ignoranz

Fehlende Weisheit: nur die Oberfläche sehen und nicht die Tiefe der Zusammenhänge und Folgen erkennen, auch nicht die wahre Natur erkennen. Im Buddhismus kannst Du Weisheit erreichen, wenn du unter die Oberfläche in die Tiefe blicken kannst.

Wichtig im Buddhismus ist es, Weisheit zu erlangen. Im Buddhismus ist alles bedingt durch die eigenen Gedanken, Worte und Taten und wird beeinflusst von Gier, Hass und Ignoranz. Dies sind die drei wesentlichen Ursachen für Leiden.

So kann uns der Buddhismus helfen, diese Ursachen aufzulösen und aus dem Meer der Bitterkeit zu entkommen.

**Die fünf Tugenden** im Buddhismus sind:

1. nicht töten
2. nicht stehlen
3. nicht lügen
4. kein sexuelles Vergehen
5. nicht exzessiv trinken

Die ersten vier beziehen sich auf Tun und Sprechen. Die fünfte Tugend bezieht sich auf zu viel trinken und kann daher die Ursache von falschem Tun und Sprechen werden.

Das Denken zu kontrollieren ist wesentlich komplizierter.

Wir alle haben Leidenschaften, das ist normal. Aber zu viel wollen und exzessive Leidenschaften schaden uns und unserem Qi. Wir haben Hunger und wollen essen, wenn uns kalt ist, wollen wir uns wärmen, wenn wir müde sind, wollen wir schlafen, das ist alles normal. Wenn Du Deine normalen Bedürfnisse stillst, ist das normal, aber achte auf das zu viel wollen, das Dir schadet.

Gläubige Buddhisten beachten nicht nur Verbote, sie erkennen aus sich und lassen natürlich davon ab. Im Taoismus gibt es einen guten Mix aus Leid und Freud und seiner Harmonie.

Wenn Du ein Heiliger werden willst, esse nur so viel wie Du Hunger hast, bleibe mit deiner Leidenschaft im natürlichen Bereich und Du wirst Dein Leid lindern können.

Es gibt **fünf Gewohnheiten** des zu viel Wollens:

1. zu viel essen wollen
2. zu viel Sex wollen
3. zu viel Anerkennung wollen
4. zu viel Profit wollen
5. zu viel Spaß wollen

Schwieriger wird es mit dem **Denken und Sprechen**:

1. hassvolles Denken
2. kritisieren
3. beschweren über das Leben, die Welt und andere Menschen
4. lästern
5. schlecht über andere denken und sprechen
6. hinabsehen auf andere
7. vergleichen mit anderen
8. sich erheben über andere

Das alles spiegelt negatives Qi wider und erzeugt dieses. Hassvolles Sprechen kann sehr verletzend sein. Hass erfüllt sich und beeinflusst Dein Qi sehr stark. Mit diesen Gefühlen kann man die Realität nicht sehen.

**Falsche Sichtweise:** Ignoranz ist die Folge davon.

Achte auf hassvolle Gedanken und Gefühle. Wie können wir diese umwandeln und am besten in Dankbarkeit verwandeln?



Normalerweise isst Du z. B. nur eine Schale Reis. Aber heute ist der Reis sehr gut und Du isst zwei Schalen Reis. Doch wird Dir das nicht wirklich Zufriedenheit schenken können. Wichtig ist es, das normale Leben in Zufriedenheit umzuwandeln.

Hass und Unzufriedenheit entstehen von zu wenig Dankbarkeit. Wenn Du also Dankbarkeit praktizierst, hilft Dir das, Hass und Unzufriedenheit zu beseitigen.

Der dritte Geisteszustand ist Ignoranz. Im Buddhismus sagt man, die Dinge sind in Wahrheit leer und nicht existent. Daher ist es wichtig, durch die Oberfläche hindurch zu sehen. Alles im Universum ist im Grunde leer. Die Theorie des Universums bezieht sich auf seinen Ursprung und die Bedingtheit aller Dinge. Im Buddhismus glaubt man nicht, dass alles von einem omnipotenten Gott erschaffen wurde. Alles entsteht und vergeht in Beziehung zu bestimmten Umständen und Faktoren. Alle Dinge werden geschaffen aus unterschiedlichen Umständen. Alles hängt miteinander zusammen und ist abhängig voneinander.

**Vier Merkmale** des Buddhismus sind:

1. Es gibt Leben, weil es vorangegangenes Leben gab.
2. Es gibt Tod, weil es vorangegangene Tode gab.
3. Es gibt Existenz, weil es andere Existenzen gab.
4. Es gibt Raum, weil es Raum gab.

Leben und Tod sind abhängig von Zeit. Die anderen zwei sind abhängig vom Raum. Wenn wir dies auf ein Individuum beziehen, gibt es wieder zwei wesentliche Merkmale.

1. Eines ist, dass unterschiedliche Umstände verschiedenartige Formen hervorbringen, Wesen oder Menschen. Alles was sich verdichtet und ansammelt löst sich wieder auf. Es gibt nichts, was ewig wäre. Die Verdichtung und Ansammlung eines Dings oder eines Wesens ist bedingt und vergänglich. Die Auflösung oder Vergänglichkeit ist ewig.

Leben braucht fünf Faktoren um zu entstehen.

Tod bedeutet, dass sich diese fünf Faktoren wieder trennen und auflösen.

Ding und Leben sind nicht von dauernder Existenz. Nichts ist bleibend.

2. Die Teetasse hat fünf verschiedene Konditionen.

Die fünf Finger einer Hand können nicht alleine existieren.

Es gibt kein unabhängiges, eigenständiges „Ich“. Alles ist bedingt und im ständigen Wandel vergänglich. Kein Subjekt an sich.

Essentiell kann man sagen:

1. Es gibt nichts Bleibendes, alles ist vergänglich.
2. Es gibt keine Ich-Identität.

Alles ist im Grunde leer. Das heißt nicht, dass es keine Erscheinungsformen gibt, aber eben nur in ihrer kurzfristigen Erscheinungsform.

Aber die wahre Natur ist leer, ohne Form.

Alles existiert nur bedingt, kurzfristig.

*Mit diesen Worten schloss der 80-jährige Philosophie Professor den ersten Teil seiner Vorlesung ab. Lang anhaltender Beifall der Delegierten dankte ihm, ob der wirklich bahnbrechenden Rede, die zu den Wurzeln der Chinesischen Kultur zurückführte, die endlich auch wieder öffentlich in China anerkannt und ausgesprochen wird.*