

(Originaltext) Es gibt die folgenden fünf Schritte:

- 1. Regulierung der Diät.** Essen und Trinken dienen der Gesundheit und besseren Praxis. Überessen verursacht Fülle und Schwere des Körpers, blockiert Meridiane, Kollaterale und blockiert sogar den Geist, so dass man in der Meditation nicht stillsitzen kann. Mangel an Essen und Trinken macht den Körper schwach und den Geist instabil, so dass man sich nicht auf das Üben konzentrieren kann. Beides ist nicht die richtige Art der Kultivierung. Schmutziges Essen macht den Geist unklar, wohingegen unsachgemäßes Essen frühere Krankheit aufflammen lässt. Keines der oben genannten Dinge sollte getan werden, wenn man mit der Kultivierung beginnt. Das Sutra sagt: „Man sollte die richtige Art der Ernährung kennen; Gesundheit macht bessere Praxis. Glück besteht in der freien Luft und in der freien Zeit; wenn der Geist ruhig ist, hat man den aufrichtigen Wunsch, sich zu kultivieren. Das sind die Merkmale des Buddhismus.“
- 2. Regulierung des Schlafs.** Schlafen ist ein Zustand der Bewusstlosigkeit. Man sollte nicht zu viel schlafen, andernfalls wird Zeit für Kultivierung verschwendet. Es verdunkelt sowie betrübt den Geist und lässt einen das tugendhafte Selbst verlieren. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass es keine ewige Beständigkeit gibt, daher ist die Regulierung des Schlafes, um Geist und Seele klar zu halten, der Weg, um geistige Ruhe zu bewahren und im meditativen Zustand zu bleiben. Das Sutra sagt: „Kultiviere anstatt zu Beginn und am Ende der Nacht zu schlafen, sonst verschwendet man das ganze Leben für nichts.“ Sei dir bewusst, dass sich die Welt ständig verändert. Schlafen Sie nicht, sondern versuchen Sie, durch Selbstkultivierung früh erhellt zu werden.
- 3. Regulierung des Körpers.**
- 4. Regulierung der Atmung.**

5. Regulierung des Denkens und des Geists.

Diese drei Einstellungen sollten gleichzeitig vorgenommen werden. Die Anpassungsmethoden unterscheiden sich jedoch in verschiedenen Kultivierungsperioden. Die Möglichkeiten, in den ruhigen Meditationszustand einzutreten, darin zu bleiben und aus ihm herauszukommen, sind sehr unterschiedlich. Ist man bereit, in die Meditation einzutreten, reguliert man zuerst den Körper und die Haltung. Man sollte während der Meditation den Geist und den Atem anpassen, man sollte sich, während man nicht meditiert, ruhig bewegen. Derbe Bewegung verursacht eine heftige Atmung und der Geist wird gestört werden. Wenn der Geist nicht ruhig ist, ist es schwierig, sich hinzusetzen und in den Meditationszustand einzutreten. Daher ist es wichtig, den Körper mit dem Geist anzupassen, auch wenn Sie nicht meditieren.

Während Sie die Meditation erneut beginnen, ruhen Sie den Körper an einem geeigneten Ort aus.

Setzen Sie sich auf ein Bett und machen Sie den ganzen Körper stabil und bequem, so dass Sie lange sitzen können.

Um die Füße zu regulieren, setzen Sie, für ein Sitzen mit einfach gekreuzten Beinen, den linken Fuß auf das rechte Bein (der rechte Fuß befindet sich unter dem linken Bein) und ziehen Sie sie nahe an den Körper, wobei beide Zehen nahe an der Außenkante des anderen Beins liegen. Setzen Sie beim Sitzen mit doppelt gekreuzten Beinen jeden Fuß auf das andere Bein. Lösen Sie die Kleidung, damit sie beim Meditieren nicht herunterfällt. Um die Hände zu positionieren, legen Sie eine Hand in die rechte Hand mit parallelen Fingern, die Daumen berühren sich und die Handflächen weisen nach oben. Legen Sie die Hände auf das linke Bein nahe am Körper (unterer Elixier-Bereich) und beruhigen Sie den Geist.

Um den Körper zu regulieren, sitzen Sie mit aufrechtem Körper gerade, bewegen Sie den Körper und die Gelenke, massieren Sie die Ge-

lenke im Ober- und Unterkörper gleichermaßen und sitzen Sie dann aufrecht, ohne den Rücken zu beugen oder zu strecken.

Richten Sie Kopf und Hals gerade aus, weder zu niedrig noch zu hoch, weder krumm noch zu auf einer der Seiten verdreht. Positionieren Sie die Nase und den Nabel auf derselben Linie in derselben Ebene.

Atmen Sie trübes Qi sanft und leicht durch den Mund aus, während Sie nachdenken, wie alle Gefäße, einschließlich jenen, die blockiert sind, durch das Atmen geglättet und befreit werden. Schließen Sie den Mund, um dreimal einzuatmen, oder ein Einatmen ist ausreichend, sofern Körper und Atem integriert sind.

Während Sie den Mund schließen, kleben Sie die Lippen an die Zähne und drücken Sie die Zunge gegen den oberen Gaumen.

Schließen Sie die Augen, um Sonnenschein zu vermeiden und sitzen Sie mit dem Körper aufrecht wie ein Grundstein, ohne dass sich Kopf, Körper und vier Gliedmaßen auch nur geringfügig bewegen. Dies ist die Methode zur Anpassung des Körpers zu Beginn der Meditation. In der Folge regulieren sie den Körper weder zu schlaff noch zu steif, sondern immer angemessen.

(Originaltext) Für Anfänger gibt es vier Methoden zur Atemregulierung: Windatmung, Hechelatmung, Luftatmung und Ruheatmung. Regulieren Sie für die ersten drei den Atemtypus nicht, aber tun Sie dies für den letzten.

Was ist Windatmung? Atmen Sie während der Sitzmeditation geräuschvoll ein und aus.

Was ist Hechelatmung? Atmen Sie während der Sitzmeditation ohne Geräusche ein und aus, aber als ob die Atmung blockiert wäre.

Was ist Luftatmung? Atmen Sie während der Sitzmeditation ruhig, ohne Geräusche oder Blockierungen, aber grob.

Was ist Ruheatmung? Atmen Sie während der Sitzmeditation ununterbrochen ohne Geräusche oder Blockierungen. Es ist auch nicht grob, son-

dern als wäre der Atem kurz davor anzuhalten, mit einem friedlichen Geist und gelösten Gesichtszügen.

Windatmung zerstreut das Qi; eine behinderte Atmung lässt das Qi stagnieren, sanftes Atmen verschleißt das Qi – nur durch feines Atmen kann man in die ruhige Zen-Meditation eintreten. Bei der Sitzmeditation sind die Hechel-, Wind- und Luftatmung unreguliert. Werden sie durch den Geist reguliert, ist es schwierig, in die Zen-Meditation einzutreten, weil der Geist beunruhigt ist. Daher sollte die Regulierung der Atmung den drei Regeln folgen: Beruhigen Sie zuerst den Geist, entspannen Sie dann den Körper und stellen Sie sich dann vor, Sie atmen reibungslos und gründlich durch die Poren des gesamten Körpers ein und aus.

Halten Sie die Atmung sorgfältig minimal. Ist die Atmung gut reguliert, werden Krankheiten ferngehalten und Geist und Seele sind ruhig und friedlich. Dies ist die Art und Weise, die Atmung zu regulieren, während Sie in die Zen-Meditation eintreten. Kurz gesagt, die regulierte Ruheatmung ist gleichmäßig, aber reibungslos und langsam.

(Originaltext) Zu Beginn der Meditation sollte man den Geist in drei Phasen regulieren: Eintreten, Bleiben und Verlassen.

Es gibt zwei Bedeutungen dessen, den Geist zu regulieren: Erstens alle ablenkenden Gedanken klären, den Geist auf die Meditation konzentrieren, aber nicht zahlreiche Gedanken mäandern lassen. Zweitens: Halten Sie den Geist in einem für Meditation geeigneten Zustand, weder senkend noch schwebend, weder zu entspannt noch zu ängstlich.

Was zeichnet den sinkenden Geist aus? Dies geschieht bei der Zen-Meditation im Sitzen, mit einem trüben Geist und verwirrten Geist; man erinnert sich an nichts und hat den Kopf gesenkt. Halten Sie in diesem Moment den Geist auf der Spitze der Nase fokussiert und bewahren Sie den Geist bei der Meditation, um den sinkenden Geist aufzuwecken.

Was zeichnet den schwebenden Geist aus? Wenn man Zen im Sitzen übt, scheint der Geist aufzuflackern, er scheint abgelenkt zu sein und der Körper kann nicht still bleiben. Um diesen Zustand zu ändern, konzentrieren Sie den Geist auf den Nabel, zerstreuen Sie die abgelenkten Gedanken, dann kann der Geist stabilisiert werden. In der Folge kann man in die ruhige Zen-Meditation eintreten.

Kurz gesagt, wenn der Geist und die Seele sich nicht senken und nicht schweben, wird der Geist gut auf den entsprechenden Zustand der Zen-Meditation reguliert.

Für die Ruhe gibt es zwei andere Zustände: Entspannt und ängstlich. Menschen mit überkonzentrierten Gedanken auf die Meditation können Schmerzen in der Brust haben. Sie sollten den Geist entspannen und sich vorstellen, dass das Qi sich absenkt, um diesen ängstlichen Zustand zu vertreiben. Bei jenen mit einem trüben, trägen und laxen Verstand kann sich der Geist nicht konzentrieren und der Körper kann nicht aufrecht sein. Sie sollten den Geist auf Meditation fokussieren und die Körperposition ruhig halten, um den Geist in den richtigen Zustand zu versetzen.

Um in die Zen-Meditation einzutreten, sollte man seinen Geist und Körper von sperrig bis fein, von außen nach innen, anpassen. Da der Körper sperrig ist mit der Atmung darin und der Geist in Ordnung ist, ist die Regulierung des Körpers, gefolgt von der Regulierung des Geistes, der einfache Weg für den Anfänger, den Geist und den Körper für die Zen-Meditation vorzubereiten.

(Originaltext) Bei der Ausübung der Zen-Meditation gibt es drei Anpassungen. Das Wichtigste, was man tun sollte, ist, sich auf die Meditation zu konzentrieren. Die Zeit im Sitzen kann lang oder kurz sein, von zwei oder vier bis zu 24 Stunden. Während der Meditation sollte man unterscheiden, ob Körper, Atmung und Geist integriert sind. Ganz am Anfang kann der Körper, obwohl er reguliert wird, leicht schlaff, steif, geneigt, gebeugt, niedrig oder hoch sein, aber einfach nicht aufrecht. Regulieren Sie die Körperhaltung,

machen Sie den Körper ruhig, nicht schlaff, nicht steif, sondern ausgeglichen und gerade. Auf der anderen Seite ist die Atmung möglicherweise nicht reguliert, obwohl der Körper reguliert ist. Man kann im Windstil, im Hechelstil und einem schweren oder schnellen Stil atmen, so dass der Körper aufgebläht wird. Regulieren Sie die Atmung dann wie oben beschrieben. Lassen Sie die Atmung weich, langsam und minimal werden. Nachdem der Körper und die Atmung reguliert sind, schwebt oder sinkt der Geist manchmal, ist nachlässig oder ängstlich. Dann regulieren Sie wie oben beschrieben. Um Körper, Atmung und Geist zu regulieren, gibt es keine bestimmte Reihenfolge. Solange man sich hinsetzt, diese drei Arten der Atmung anpasst und sie in eine harmonisierte Atmung der Zen-Meditation integriert, kann man chronische Krankheiten heilen und andere Krankheiten verhindern.

Integrieren Sie die drei Regulierungen, wenn Sie aus der Zen-Meditation herauskommen. Am Ende der Meditation können Sie den Geist aus dem vorherigen konzentrierten Zustand herausführen und durch den Mund ausatmen. Aber stellen Sie sich vor, dass sich das Qi über alle Gefäße und Poren ausbreitet. Bewegen Sie dann den Körper sanft und anschließend Schultern, Arme, Hände, Kopf, Hals und Füße, eines nach dem anderen. Machen Sie sie weich und flexibel. Als nächstes massieren Sie alle Poren mit der Hand, reiben Sie die Hände, bis sie warm sind, bedecken Sie die Augen mit den warmen Händen und öffnen Sie dann die Augen. Gehen Sie nicht, bevor der Körper warm wird. Andernfalls führt ein zu schnelles Verlassen der Meditation mit noch konzentriertem Geist oder wenn der feine Anteil des Körpers nicht vollständig ist, zu Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen und Steifheit, wie Arthritis, aufgrund des Eindringens von Wind-Feuchtigkeit. Man sollte vorsichtig aus der Meditation heraustreten, wenn der Geist vor dem Körper austritt; regulieren Sie den feinen Teil des Körpers, dann den sperrigen Teil, ansonsten wird man später mit Unbehagen meditieren. Es wird dann auch schwierig sein, wieder in die Zen-Meditation einzutreten.

All dies sind die Methoden, um mit allen Details Körper, Atmung und Geist zu integrieren, in die Zen-Meditation einzutreten, darin zu verweilen und sie zu verlassen. Man sollte alle Regeln befolgen, die in verschiedenen Meditationszuständen angeordnet werden. Allgemein formuliert: Führen Sie durch, wie auf einem Pferd zu reiten; treten sie frei in Meditation und verlassen Sie sie ganz frei.

(Originaltext) Wie heilt Meditation Krankheiten? Der Meister sagte, dass die Krankheit geheilt werden kann, indem man den Geist darauf konzentriert, aber warum ist dies so? Weil der Geist der Gastgeber oder der König in einem Samsara [Anm. d. Red.: Ewiger Zyklus des Werdens und Vergehens] oder einer Metempsychose [Anm. d. Red.: Seeleneise, Seelenwanderung] ist, kann Krankheit durch Meditation geheilt werden, als ob alle Räuber fliehen, wenn der König eintrifft.

Der Meister sagte, dass sich ein You Tuo Na oder Elixier-Feld einen Zoll (2,54 cm) unter dem Nabel befindet. Wenn Sie Ihren Geist unablässig lange Zeit auf dem Elixier-Feld bewahren, werden Krankheiten geheilt.

Der Meister sagte, dass es Krankheiten heilen kann, sich die ganze Zeit auf die Mitte der Füße zu konzentrieren, auch wenn man geht, stillsteht oder sich hinlegt. Warum? Krankheit ist auf eine Disharmonie der vier Elemente zurückzuführen: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Wenn sich der Geist nur auf den Oberkörper fokussiert, verursacht dies eine Disharmonie dieser vier. Wenn Sie den Fokus senken und den Geist unter den Füßen halten, können sich alle Elemente gut integrieren und die Krankheiten verschwinden.

Der Meister sagte, dass alle Regeln als leer oder nicht existent erscheinen, was bekannt sind. Sie sind nicht für verschiedene Krankheiten und Symptome erstellt worden, aber sie heilen wirklich so viele Krankheiten. Warum? Zu viel Denken stört die Integration anderer Elemente und verursacht Krankheiten. Wenn Sie gelöst, friedlich und ruhig sind, werden alle Krankheiten geheilt. In *Klassiker des Reinen und Hellen* (Jing Ming Jing), heißt

es: „Was ist die Ursache der Krankheit? Es ist beständiges Denken. Wie korrigiert man es? Passen Sie Geist und Seele an.“

Es gibt viele ähnliche Therapieideen, bei denen die Ruhe im Vordergrund steht. Das Ausprobieren der Therapie kann die Krankheit heilen.

Eine andere Möglichkeit, Krankheiten zu zerstreuen, besteht darin, die Bilder der Imagination zu beobachten. Der Meister sagte, dass das Beobachten der Vorstellung bei der Sechs-Silben-Formel (Sechs heilsame Laute) die Therapie der Beobachtung ist. Was ist die Atmung mit sechs Artikulationen? Artikulieren Sie CHUI, HU, XI, HE, XU, SI beim Atmen. Versuchen Sie, diese Art von Mundatmung sanft und leicht zu atmen. Jeder dieser Laute ist für unterschiedliche Krankheiten: HE ist für Herzkrankheiten, CHUI für Nierenerkrankungen, HU für Milzkrankungen, SI für Lungenerkrankungen, XU für Leberkrankheiten und XI für Krankheiten des Dreifachen-Erwärmers.

Jeder dieser 12 Stile kann für verschiedene Krankheiten verwendet werden. Das Aufwärtsatmen ist für die Schwere des Unterkörpers, das Abwärtsatmen für einen Mangel des Oberkörpers, das volle Atmen für den dünnen und verdorrten Körper, das trockene Atmen bei Schwellung und Fülle des Körpers, das verstärkte Atmen für konsumierende Krankheiten, verminderte Atmung ist für exzessiv akkumulierende Krankheiten, wärmende Atmung ist für Krankheiten mit Kälte, kühlende Atmung ist für Krankheiten mit Hitze, starkes Atmen ist für die Blockade von Qi oder Blut, stetiges Atmen ist für Zittern und Schütteln, mildes Atmen reguliert die Disharmonie zwischen den Vier Elementen und eine genährte Atmung füllt jeglichen Mangel wieder auf. Es ist vernünftig, dass alle Krankheiten geheilt werden, wenn man mit diesen 12 Arten des Atmens vertraut ist.

Der Meister sagte, dass das Beobachten der Bilder eine Therapie ist. Zum Beispiel können durch Kälte verursachte Krankheiten durch Beobachtung der Feuerbilder im Körper beseitigt werden. Dies ist wie in den 72 Geheimnissen der Therapie in *Verschiedenes Agama* (Za A Han Jing).

Der Meister sagte, nur indem er den Geist bewahrt und die Bilder beobachtet, um den Körper zu überprüfen sowie um den Geist und die vier Elemente von Krankheiten fernzuhalten, werden andere Krankheiten geheilt.

Tatsächlich gibt es verschiedene Methoden, um den Geist fokussiert zu halten und die Bildertherapie zu beobachten. Folgt man den richtigen Prinzipien, kann man alle Krankheiten heilen.

3.7 Auszüge aus Weise Paramita Gedanken (Das Herz-Sutra)

Weise Paramita Gedanken (Bo Ruo Bo Luo Mi Duo Xin Jing) sind mit nur etwa 260 Zeichen die prägnantesten und erfolgreichsten buddhistischen Sutras zur Wahrnehmung von Geist und innerem Sein. Das Werk ist der Favorit von Buddhisten und anderen Experten zum Nähren des Lebens, weil es leicht zu rezitieren ist. Es beschreibt die Wahrheit der Leere der fünf Yun oder Wu Yun (nämlich Geschlecht, Wahrnehmung, Denken, Handeln und Erkennen), die Drei Objekte oder San Ke, die Vier Bedeutungen oder Si Di, Zwölf Karma oder Shi Er Yin Yuan und Weisheit sind die Brücken zum angemessenen Ergebnis Buddhas oder Pu Ti.

(Originaltext) Während Bodhisattva seine inneren Bilder betrachtet, um sich selbst zu kultivieren, gemäß Ban Ruo oder der Weisheitslehre, erkennt er, dass die fünf Yun-Formen in der Welt in Wahrheit Nichts (leer) sind, so dass er in der Lage ist, allen Kummer und Katastrophen zu überwinden; Buddha spricht mit She Li Zi, einem seiner Schüler, und sagt, dass sowohl das Sichtbare als auch das Unsichtbare gleich sind. Das Sichtbare entspricht dem Unsichtbaren oder der Leere. Tatsächliches Denken macht Dinge sichtbar und Denken ermöglicht auch die anderen vier der fünf Yun, welches die Sinne des Hörens, Riechens, Schmeckens und der Berührung sind. Buddha erklärt She Li Zi zudem, dass die Leere weder erzeugt noch

zerstört noch verschmutzt oder gereinigt noch erhöht oder verringert werden darf. Es gibt also keine Fünf Yun, keinen Sinn für Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren, der durch das Denken erzeugt wird, es gibt keine Sinnesorgane, keine Erkenntnis und Emotion, keine Dunkelheit, kein Altern bis zum Tod, kein Leiden und keinen Gewinn, weil es nicht mal Weisheit gibt. Bodhisattva kultiviert sich nach Ban Ruo, keine Sorge, keine Störung, keine Angst und fern von verdrehten Träumen, wobei er sich nur auf das Nirvana fokussiert. Wer auch immer dieses Niveau erreicht, ist wahrhaft erwacht. Daher haben jene, welche sich bis auf das höchste Niveau kultivieren, um Ban Ruo oder die wahre Weisheit der Leere zu erlangen, kein vergeltendes Samsara. Mit Ban Ruo oder dieser höchsten Weisheit können Menschen eine enorme mystische Kraft haben, die es ihnen absolut ermöglicht, alles Leid zu überwinden. Deshalb spreche ich diese Beschwörung „Jiedi Jiedi, Bolo Jiedi, Boloseng Jiedi, Puti Suohe.“

3.8 Auszüge aus Klassiker des Großen Mudra Yoga

Der *Klassiker des Großen Mudra Yoga* (Da Shou Yin Yu Jia Fa Yao) befasst sich mit Yoga-Geheimnissen und ist eine der klassischen Literaturen des Buddhismus mit vier Teilen: Beobachten, Annähern, Spezialisieren und Verbessern von Yoga. Das Buch ist nicht lang, hat aber einen reichhaltigen Inhalt und eine klare Struktur. Es beschreibt die Methoden der Yoga-Praxis, das Bewahren des Geistes, das Beobachten der Bilder, das Rezitieren und die Zen-Meditation beim Üben von Yoga. Die Art der Yoga-Praxis hier ist einzigartig, obwohl sie andere Methoden integriert. Der *Klassiker des Großen Mudra Yoga* hat eine sehr nützliche Methode zur Ausübung beschrieben und ist ein wertvolles Lehrbuch des buddhistischen Qigong.

Die sieben Arten des Sitzens (Qi Zhi Zuo Fa)

(Originaltext) Der Buddha namens Bi Lu Zhe Na sagte: „Das Aufrechtstehen, mit gekreuzten Beinen in Buddhas Kriegerhaltung und das Bewahren des Denkens auf einen Bereich wird als großer Handabdruck bezeichnet. Legen Sie ebenfalls eine Hand auf die andere, mit den Handflächen unter dem Nabel nach obenweisend, richten Sie die Wirbelsäule auf – wodurch die Brust nach vorne kommt. Biegen Sie den Hals wie einen Haken, mit dem Kinn auf den Kehlkopf drückend, und drücken Sie die Zunge gegen den oberen Gaumen. Da das Denken durch die Empfindung ausgelöst wird, der ruhige Geisteszustand ansonsten durch das Empfinden außerhalb der Reize aufgewühlt wird, blinzeln oder bewegen Sie die Augen nicht, sondern halten Sie sie auf einen Punkt in einem Abstand von etwa 180 cm gerichtet. Das Beste am Zen-Sitzen sind die sieben Arten des Sitzens, die auch als sieben Punkte von Bi Lu Zhe Na bezeichnet werden, welches sieben Möglichkeiten sind, um Selbstbewusstsein zu erlangen.

Methode, wie Buddhas Krieger den Atem zählt (Jin Gang Shu Xi Fa)

(Originaltext) Buddhas Krieger zählt den Atem: Wenn Sie Ihren Körper und Geist klar und ruhig halten, andere Gedanken stoppen, Sie Ihren Geist jedoch auf jedes Ein- und Ausatmen konzentrieren und dann jeden Atemzug lautlos zählen, vom ersten bis zum einundzwanzigtausendsechshundersten Atemzug. Auf diese Weise haben Sie den Vorteil die Anzahl Ihrer täglichen Atemzüge zu erreichen.

Bewahren Sie anschließend den Geist bei Ihrer Atmung, um zu erfahren, wann sie beginnt, wie sie ausgeführt wird und ob sie viele Teile Ihres Körpers erreicht. Wenn Sie so trainieren, werden Ihr Geist und Ihr Atem integriert sein und Sie werden die Natur Ihres Atems verstehen.

Bewahren Sie dann den Geist sorgfältig bei der Ausatmung, um zu erfahren, wie die Luft auf dem Weg vom distalen Ende der Lunge zu Ihrer Nase gelangt, und halten Sie dann eine Weile inne, bevor Sie ausatmen. Wenn Sie so üben, werden Sie die Farbe und die Art jeder Atmung wahrnehmen, wie lange sie dauert und wie lange die Luft in Ihrem Körper bleibt.

Nehmen Sie dann sorgfältig jedes der fünf Elemente im Körper, Erde, Feuer, Wasser, Luft und Leere wahr. Während Sie sie als voneinander unterscheidbar wahrnehmen, beachten Sie die Ausdehnung und Verkürzung der Atemzüge.

3.9 Auszüge aus *Das große Lernen*

Das große Lernen ist eines der *Vier Bücher* (Si Shu). Es wurde von Zeng Can, einem Schüler Konfuzius, geschrieben und handelt von dem, was er gelernt hat. Zeng Can oder Zeng Zi (505-436 v.u.Z.), Vorname Can, Stilname Zi Yu, wurde in der Chun Qiu-Zeit in Nanwu, Lu-Region, geboren. Zeng Zi, berühmt für seine Frömmigkeit, machte eine bekannte Bemerkung zu seiner Selbstkultivierung: „Ich befrage mich dreimal am Tag.“ Er glaubte, dass Loyalität und Vergebung die Durchführung der Gedanken des Konfuzius sind. Er befürwortete die sorgfältige Gestaltung der Bestattungen von Eltern, das religiöse Denken der Vorfahren, des Ansammelns von Freundlichkeit für Tugend, Vergebung und Toleranz usw. Er wird von den späteren Monarchen als meisterliches Edikt angesehen. Seine Gedanken über den klaren Geist werden in *Das große Lernen* dargelegt, indem er darauf besteht, dass Aufrichtigkeit und positive Absicht das Wichtigste sind, um die Familie zu managen, den Staat zu regieren und sich mit dem Weltgeschehen zu befassen.

(Originaltext) Für den Monarchen besteht echte Gelehrsamkeit aus einem edlen Geist und einer edlen Moral, durch Aufrechterhaltung einer engen Beziehung zur Bevölkerung und in der Aufrechterhaltung eines freundlichen

gesinnten Geists. Es ist Tatsache, dass Zuversicht aus einem freundlichen gesinnten Geist stammt, ein ruhiges Temperament aus Zuversicht, ruhige Emotionen aus ruhigem Temperament, Voraussicht aus ruhigen Emotionen und gute Ergebnisse aus Voraussicht. Alles auf der Welt hat sein eigenes „Vom Anfang bis zum Ende-Gesetz“. Derjenige, der die Gesetze kennt, nähert sich dem Dao.

In der Frühzeit sollte ein großartiger Mensch, der den edlen Geist und die Moral auf der ganzen Welt weiterbringen möchte, zuerst sein Land regieren. Er sollte seiner Familie Frieden bringen, ehe er das Land regiert, sich kultivieren, bevor er die Familie harmonisiert, seine geistige Haltung anpassen, ehe er sich kultiviert, aufrichtig sein, bevor er seine geistige Haltung reguliert und Weisheit erlangen, ehe er aufrichtig ist. Und Weisheit zu erlangen, bedeutet, alles auf Erden zu verstehen und weiter zu studieren.

(Originaltext) Bei der Regulierung der geistigen Haltung vor der Kultivierung kann man keine gute geistige Haltung haben, wenn man Empörung und Hass, Angst, Extravaganz, Sucht, Depression oder Sorge hat. Nur wenn man alle Emotionen und Gefühle ignoriert, ignoriert man, was man gesehen, gehört und gegessen hat, und man kultiviert sich erfolgreich, indem man zunächst die eigene geistige Haltung reguliert.

3.10 Auszüge aus Mencius

Mencius ist im Stil eines Dialogs geschrieben und die Methode des Aufzeigens erfolgt durch Gegenargumentation. Das Werk zeichnet die Gedanken, Redewendungen und Geschichten von Mencius auf und ist ein wichtiges Werk zum Studium von Mencius, Literatur, Geschichte, Wirtschaft und Philosophie der frühen Qin-Dynastie. Mencius (371-289 v.u.Z.). Geboren in der Kommune Zou (Provinz Shandong), Vorname Ke, Stilname Zi Yu, war Mencius ein berühmter Philosoph, Pädagoge, Politiker und Experte für das le-

bensnährende Qigong des Konfuzius in der Zhanguo-Periode. Als Schüler von Zi Si und nachdem er die Theorie des Konfuzius dargelegt hatte, wurde er zur berühmtesten Figur des Konfuzianismus. Er betonte die Politik einer wohlwollenden Regierung und den Wert der einfachen Leute. Seine berühmten Redewendungen „Edler Geist“ und „Zuerst die geistige Einstellung anpassen, dann das Qi regulieren“ wurden zur Grundlage der „Methode zur Regulierung des Qi“ und dem „Lenken des Qi“ der späteren Konfuzianer.

*Erster Teil der Literatur von Gong Sun Chou,
Gong Sun Chou Shang*

(Originaltext)

Frage: Werden Sie „Mit einem aufgewühlten Geist“ und Gao Zi „Ohne einen aufgewühlten Geist zu haben“ erklären?

Antwort: Gao Zi sagte, wenn Sie nicht sprechen können, beschuldigen Sie weder das Herz noch den Verstand [bedeutet, nicht sprechen zu können, weil man nicht denken kann] und wenn man nicht denken kann, beschuldige nicht das Qi oder den Mangel an Qi. Hier ist die letzte Hälfte richtig, während die erste Hälfte nicht stimmt (man kann einen aktiven Geist haben, man kann aber aufgrund emotionaler Störungen nicht sprechen). Wille oder mentale Einstellung kontrollieren das Qi. Auch unterstützt Qi den Körper, so kommt der Wille zuerst, dann das Qi. Daher heißt es: „Man kann den Willen haben, kann ihn jedoch nicht mit dem Qi ausdrücken.“