

Wie man mit dem verblendeten Geist umgeht: Eine chinesische Tiantai-Perspektive

Von Shifu Shuman



Viele Menschen sind neugierig auf die Entstehung und Existenz des Universums. Doch wie viele Menschen zeigen Interesse an der Suche nach der Qualität des Geistes? Jedes empfindungsfähige Wesen hat einen Geist, aber das bedeutet nicht, dass wir unseren Geist wirklich verstehen, ganz zu schweigen davon, dass wir Meister unseres Geistes sind und volle Weisheit besitzen, ihn zu manipulieren.

Die Qualität des Geistes kann in zwei Kategorien eingeteilt werden: in den verblendeten und den wahren Geist. Der verblendete Geist ist trübe, unrein, ruhelos, negativ und anhänglich. Im Gegensatz dazu ist der wahre Geist klar, rein, ruhig, positiv und losgelöst. Der verblendete Geist führt dazu, dass wir in Samsara gefangen sind und immer wieder Leiden erfahren, während der wahre Geist Freude schafft und zu Erleuchtung und Befreiung führt. Wie man den verblendeten Geist läutert oder wie man zum wahren Geist zurückkehrt, ist in der buddhistischen Praxis wesentlich.

Konventionell gesehen ist das Praktizieren von Buddhismus oder Meditation der Weg zur Reinigung und Befreiung. Zum Beispiel ist das Ziel der *śamatha*- und *vipāśyanā*-Meditation, den flammenartigen, schwankenden Geist zu bewahren und den schlammartigen, unheilsamen Geist zu reinigen. Im Gegensatz dazu verkündet die Chan/Zen-Tradition, dass der Geist rein ist, ursprünglich und ewig. Der Sinn der Kultivierung besteht darin, einfach zu seinem ursprünglichen Zustand der Erleuchtung zurückzukehren. Die chinesische Tradition des Tiantai-Buddhismus vertritt jedoch die folgende Ansicht: Der Geist beinhaltet das Gute und das Böse, was sowohl für die Weisen als auch für die gewöhnlichen Wesen gilt. Es ist nicht so, dass der Geist des gewöhnlichen Menschen profan und unrein ist, während der Geist des Weisen heilig und rein ist. Vielmehr finden sich selbst im Geist des vollkommenen Buddha sowohl Reinheit als auch Unreinheit.

Auf den ersten Blick mag dies schockierend klingen und im Widerspruch zu den Lehren des Buddha stehen, von denen viele Menschen gehört haben. Dennoch argumentiert Zhiyi (538-597), der Begründer der Tiantai-Schule, wie wichtig es ist, die Nondualität zweier Extreme zu sehen (z. B. Schönheit und Hässlichkeit, Moral und Unmoral, Heiliges und Profanes, Verblendung und Erwachen). Die Weisen finden keine Konflikte zwischen Gegensätzen. Die gewöhnlichen fühlenden Wesen besitzen ursprünglich heilsame Eigenschaften, die ihre Erleuchtung möglich machen. Die Weisen besitzen unheilsame Qualitäten, die ihren Geist nicht verunreinigen, was vielmehr darauf hindeutet, dass sie die verblendeten fühlenden Wesen in ihrem Inneren mitfühlend umarmen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass verblendete Wesen in den erleuchteten Wesen zu finden sind und umgekehrt. Bevor wir die wechselseitige Beziehung zwischen den Unerleuchteten und den Erleuchteten erörtern, ist es notwendig, zunächst die Natur des gewöhnlichen Geistes zu erläutern.

Den gewöhnlichen Geist verstehen

Der Buddha lehrt über die drei Merkmale der Welt von Samsara: Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst. Dies trifft auch auf die Eigenschaften des gewöhnlichen Geistes zu. Der Geist ist unbeständig, wie *das Diamant-Sutra* lehrt: "Der Geist der Vergangenheit kann nicht festgehalten werden, der Geist der Gegenwart kann nicht festgehalten werden, und der Geist der Zukunft kann nicht festgehalten werden." Der Geist erlebt ständig das Entstehen und Vergehen von Gedanken. Von dem Moment an, in dem wir morgens aufwachen, aufstehen, Zähne putzen, frühstücken und uns für die Arbeit anziehen, haben wir viele Gedanken erzeugt. Unser Geist kommt nicht zur Ruhe, wenn wir zu Bett gehen, sondern wir erschaffen weiterhin Gedanken in unseren Träumen. Tag und Nacht ist unser Geist mit einer Fabrik vergleichbar, die fleißig

Gedanken produziert.

Wir erleben Geburt und Tod in Form des Aufsteigens und Vergehens von Gedanken. Mit anderen Worten, das zyklische Samsara befindet sich genau in diesem Geist. Der ständige Wechsel von Geburt, Tod und Wiedergeburt der Gedanken offenbart unsere Sorgen, unsere Unzufriedenheit, unser Unbehagen und unser Leid - mit einem Wort: unser Leiden! Wir haben nicht die volle Kontrolle darüber, wie oder was wir denken; vielmehr werden wir von umherschweifenden Gedanken beherrscht und überwältigt. Nur wenn wir die substanzlose Natur der Gedanken klar erkennen, können wir der wahre Herr über unseren eigenen Geist sein. Dann werden wir Weisheit und Mut haben, um alle schwierigen Situationen zu meistern und Fehlverhalten und emotionale Schäden zu vermeiden. Wir werden heilsame Taten vollbringen und die Reinheit unseres Geistes wird sich offenbaren, so dass wir schließlich den Zustand der Ruhe und des Nirvana erreichen - bedingungslos und todeslos.

Der Geist und die gegenseitige Eingliederung

Das Nirwana ist kein von der samsarischen Welt getrennter Zustand, und die Erleuchtung ist nicht von der Verblendung getrennt. Der verblendete Geist und der wahre Geist sind miteinander verbunden und schließen sich gegenseitig ein. In der Tat leben wir in einer Welt, in der gegenseitige Unterstützung erforderlich ist, wie der Buddha lehrt: Alles ist eng miteinander verbunden und voneinander abhängig. Auch der Geist bleibt nicht allein.

Wie ist die Beziehung zwischen unserem Geist und der Außenwelt? Zhiyi schlägt die Theorie der "dreitausend Dharmas von/als ein Moment des Denkens" (Ch. *yunian sanqian*) vor. Ein scharfsinniger Gedanke fungiert als Zentrum aller Wesenheiten: Er fasst alles zusammen und integriert alles, und alles durchdringt ihn auf reduzierbare Weise. Der Begriff "dreitausend" steht für Myriaden von Dharmas, d.h. für eine Matrix, die sich zusammensetzt aus i) zehn Dharma-Bereichen, den heiligen und den profanen, von denen jeder die anderen neun einschließt, ii) den zehn Wesenheiten oder Eigenschaften der letztendlichen Realität aller Dharmas und iii) den drei Welten von Zeit und Raum. Mit Rücksicht auf die Länge dieses Artikels werden wir nicht im Detail darauf eingehen, wie 3000 berechnet wird, oder die Sosein erklären. Vielmehr geht es in diesem Artikel darum, die gegenseitige Einbeziehung und enge Beziehung zwischen allen Dharmas zu erkennen.

Es ist zu beachten, dass das Universum nicht wie ein Stück flaches Papier ist, das Kanten hat und dass alle Punkte auf seiner Oberfläche den gleichen Abstand zu anderen Punkten oder den Seitenlinien haben. Das Universum ist eher wie ein Ball; ein Punkt auf der Oberfläche des Balls unterscheidet sich nicht von einem anderen Punkt auf derselben Oberfläche. Genauer gesagt würde Tiantai behaupten, dass jeder Teil der Welt, unabhängig von seiner Form, als Zentrum betrachtet werden kann. Diese Behauptung erkennt die Bedeutung, die Werte und die Vorzüge eines jeden Teils des Ganzen an. Jede Einheit wird als das Zentrum des Ganzen betrachtet.

Das im *Avatamsaka Sūtra* dargestellte Netz des Indra vermittelt deutlich das Konzept der gegenseitigen Durchdringung, das die Vorstellung der gegenseitigen Einbeziehung widerspiegelt. Die Welt wird als ein Netz aus unzähligen hellen Perlen dargestellt. In einer bestimmten Perle finden sich das Licht und die Reflexionen aller anderen Perlen wieder. Das Licht und die Reflexion dieser Perle finden sich auch in jeder anderen Perle wieder. Ihr Licht und ihre Reflexionen integrieren und durchdringen sich gegenseitig, ähnlich wie die Reflexionen, die in mehreren gegenüberliegenden Spiegeln widerhallen. Ihre Verschmelzung und Harmonie wird sichtbar, weil es zwischen den Perlen keine Hindernisse oder Widersprüche gibt. Ebenso gibt es keinen Unterschied zwischen dem Selbst und dem Anderen, aber wir sind zu verblendet, um die Nondualität zu erkennen und suchen weiterhin nach der Quelle, aus der alle unterschiedlichen Dinge kommen.

Obwohl die dreitausend Dharmas nicht vom Geist getrennt werden können, sollten wir den Geist nicht als die einzige Quelle aller Dharmas betrachten. Jedes Dharma, sei es empfindungsfähig oder unempfindungsfähig, geistig oder materiell, fungiert als Zentrum des gesamten Kosmos.



Dennoch wird in der Tiantai-Praxis der Geist im Kontext der Meditation und zum Zweck der Befreiung besonders hervorgehoben, weil er uns im Vergleich zu anderen Phänomenen am nächsten ist. Kurz gesagt, der gewöhnliche Geist ist gleichzeitig verblendet und wahr und beinhaltet die dreitausend Dharmas der Verblendung und Erleuchtung.



Die Vorstellungskraft des Geistes, sei sie unrein oder rein, hat keine Grenzen, und ihre Kapazität ist unermesslich. Zhiyi sagt uns: Wenn wir getäuscht sind, bringt unser Geist viele Gedanken hervor und verwandelt sich in unzählige Phänomene. Wenn man erleuchtet ist, erkennt man, dass die vielen unwissenden Gedanken eigentlich identisch mit dem einen wahren Geist sind. Mit anderen Worten, die vielen Gedanken befinden sich in dem einen Geist, der konzentriert und erwacht ist. Der verblendete Geist erschafft und beinhaltet unzählige Dharmas; daher sollte er im Mittelpunkt der Kontemplation stehen.

Wie man mit dem verblendeten Geist umgeht

Der verblendete Geist verhält sich wie ein ruheloser Affe, der gerne zwischen den Bäumen schwingt. Er wird auch mit einem inneren Tiger verglichen, wenn wir wütend werden. Wenn eines der drei Gifte - Begierde, Hass und Unwissenheit - in unserem Geist aufsteigt, können wir über die Tiantai-Theorie der "dreitausend Dharmas von/als ein Moment des Denkens" kontemplieren. Wir wählen den Ansatz der Innenbeobachtung, d.h. der Selbstreflexion. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, sitzen in der Meditation und untersuchen sorgfältig die Qualität unseres Geistes in diesem Moment. Ein positiver Geist nützt uns selbst und der Welt, während ein negativer Geist zur Zerstörung führt. Die aufrichtige Anerkennung der dreitausend Dharmas, die zusammen mit einem einzigen Gedanken entstehen, erinnert uns daran, positiv zu denken und achtsam zu bleiben. Andernfalls könnten wir uns selbst und anderen Schaden zufügen.

Wie die vom Meteorologen Edward Norton Lorenz vorgeschlagene Theorie des "Schmetterlingseffekts" besagt, kann eine scheinbar unbedeutende Veränderung eines Ereignisses eine entscheidende Rolle für die unvorhersehbare Wirkung spielen. In ähnlicher Weise kann die Energie eines einzigen Gedanken bedeutende Veränderungen und Auswirkungen bewirken. Der Verstand ist so mächtig. Wenn wir also Gedanken entwickeln, müssen wir vorsichtig sein, um unheilsame Gedanken zu vermeiden.

Und wenn unser Geist von einem der äußeren "acht Winde" - Lob, Spott, Verleumdung, Lobpreisung, Gewinn, Verlust, Schmerz und Freude - weggeblasen wird, werden Kummer und Leiden stimuliert. Angesichts einer solch herausfordernden Situation können wir den Ansatz wählen, uns nach außen zu wenden, d.h. mit dem Geist des Anderen. Das bedeutet, dass wir denen, die uns Schwierigkeiten bereiten, unser Mitgefühl und unsere liebevolle Güte entgegenbringen.

Einmal konsultierte mich eine Frau wegen der Schwierigkeiten, die ihr Vater ihr in den letzten Jahrzehnten bereitet hat. Er neigt dazu, negativ zu denken, und ist anspruchsvoll und autoritär. Als er neunzig Jahre alt wurde, stiegen auch seine Ansprüche. Bei banalen Dingen rief er sie sofort an und bat sie, Dutzende von Kilometern zu fahren, um ihr zu helfen. Als er zum Beispiel einmal seine Brille nicht finden konnte, befahl er ihr, sofort zu kommen, anstatt seinen Hausmeister zu bitten, nach seiner Brille zu suchen. Da sie einer Vollzeitbeschäftigung nachgeht, kann sie die Bedürfnisse ihres Vaters nicht immer erfüllen. Seine unangemessenen Forderungen und Vorwürfe bringen sie in Bedrängnis.

Ich empfahl der Frau, die Macht ihres Geistes zu erkennen, ihrem Vater liebevolle Zuneigung zukommen zu lassen und über die gegenseitige Einbeziehung der beiden zu kontemplieren. Mit Hilfe der Meditation kann sie den Hauptgrund für ihren Ärger klären und den grundlegenden Zuschreibungsfehler vermeiden. Außerdem wird sie in der Lage sein zu verstehen, dass ein Problem kein reines Problem ist, sondern eine große Chance, die innere Weisheit zu verbessern und Harmonie zu schaffen. Das Sitzen in Kontemplation ist das beste Gegenmittel gegen den Geist der Verblendung und des Kummers.