

Horst Tiwald

**THEORIE-FRAGMENTE  
ZUM  
TAIJIQUAN UND QIGONG**

**Neujahrs-Seminar 2007  
der  
Wissenschaftlichen Akademie  
für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur  
„CHINBEKU“**

**KÖLN 2007**

© by HORST TIWALD  
[www.tiwald.com](http://www.tiwald.com)

HAMBURG  
16. 03. 2007  
(09. 03. 2009)



CHINBEKU E.V.  
中国运动艺术和生命文化  
科学学会

# INHALT

<b>Vorwort</b>	4
<b>Fragmente</b>	
<b>Teil1:</b> Fragment 1 bis 22	9
<b>Teil2:</b> Fragment 23 bis 41	14
<b>Teil3:</b> Fragment 42 bis 59	18
<b>Teil4:</b> Fragment 60 bis 70	22
<b>Teil5:</b> Fragment 71 bis 83	27
<b>Teil6:</b> Fragment 84 bis 90	32
<b>Teil 7:</b> Fragment 91 bis 100	35
<b>Rückblick</b> <b>(08. 03. 2009)</b>	41

## Vorwort<sup>1</sup>

Dass das *Dao* „auch“ eine „Tat-Sache“ ist, davon gehe ich aus.

Wenn man nun aber meint, dass das *Dao* eine Tat-Sache sei, dann müsste der „Begriff“ des *Dao* auch aus den Tat-Sachen heraus zu „entdecken“ sein.

Da wir Tat-Sachen „begreifen“ können, und weil wir „nur“ Tat-Sachen begreifen können, würde dann der WEG zum Verstehen des *Dao* über das „Beachten“ von Tat-Sachen führen.

Dass der Mensch etwas „beachten“ kann, das ist seine „ur-eigene“, d.h. die „ur-eigentliche“ Tat-Sache:

- um uns das *Dao* selbst „klar“ zu machen, müssen wir unsere Achtsamkeit entfalten;
- um einen „deutlichen“ Begriff von den Tat-Sachen zu bekommen, müssen wir „selbst“ wirklich werden, d.h. wir müssen „wirken“ und selbst „Tat“ werden.

Das Erkennen fängt mit dem „achtsamen Selbstbewegen“ an.

Diese Tat-Sache kann man bereits beim geborenen Leben sehen, wenn man dieses „beachtet“.

Chinesische Wörter gebrauche ich durchgängig so, wie sie insbesondere in traditionellen chinesischen Texten über den Körper und sein Bewegen gebraucht wurden.

Die in meinen Texten in Klammer gesetzten chinesischen Wörter dienen aber nicht der Erläuterung meiner Texte!

Man kann sie daher auch überlesen.

Mein stereotyper Gebrauch dieser chinesischen Wörter versucht vielmehr, für jene Leser, die diese Wörter aus chinesischen Texten kennen, so etwas wie „semantische Gravitations-Zentren“ zu bilden.

Auf diese Weise sollen die weiten Bedeutungs-Felder dieser chinesischen Wörter sichtbar, bzw. „ahn-bar“ werden.

---

<sup>1</sup>Aus dem Vorwort und aus dem Kapitel „Über das Wahre und Gute“ meines Buchmanuskripts „Über die Tat-Sache Dao“. Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com) im Ordner „Buchmanuskripte“. Siehe auch HORST TIWALD: „Dem chinesischen Denken auf der Spur – ein WEG über die Tat-Sachen“. Band 3 der Reihe „Transkulturelles Forschen“ der Wissenschaftlichen Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur („ChinBeKu“). Köln 2005. ISBN 3-938670-98-3.

In meiner Theorie beachte ich besonders drei Dimensionen des Erlebens:

- der Dimension „Wert-Sein“ des Erlebens ordne ich das chinesische Wort „Xin“ (Herz, Mut, emotionaler Wille, Entschluss-Stärke)
- der Erlebens-Dimension des „So-Seins“ das Wort „Yi“ (Vorstellung, vorgestellte Ordnung, bewusste Form) zu. Das Wort „Li“ verwende ich dagegen im Sinne objektiv vorhandener Ordnung.
- der Erlebens-Dimension des widerspiegelnden „Da-Seins“ bringe ich das Wort „Shen“ (Achtsamkeit, Geistesklarheit) nahe.

Vor diesem gedanklichen Hintergrund verstehe ich:

- das Wort „Xiao“ im Sinne von achtsam „klarem“ Hinhören und „deutlichem“ Nachbilden des umfassenden Ganzen (Dao);
- das Wort „Jing“ (Samen) steht für mich für Tat-Sache, für Realität. Es steht für das, was konkret im Werden, d.h. im „Wandel“ ist. Aus dem etwas wird.

Der Gebrauch dieser chinesischen Wörter ist in der Literatur nicht einheitlich. Die Bedeutung „schwimmt“ in verschiedenen Zusammenhängen, bzw. zu verschiedenen historischen Zeiten und bei verschiedenen Autoren.

Sintragend für das Verstehen der hier vorliegenden Texte ist aber ausschließlich mein deutscher Text.

Für mein Denk-Modell ist der Unterschied zwischen „Deutlichkeit“ und „Klarheit“ wichtig. So gibt es für mich eine „Geistes-Klarheit“ (Shen) (dies ist der achtsame Blick auf Tat-Sachen) und es gibt „Wissens-Deutlichkeit“ (Yi):

- Die „Klarheit“ (Shen) sagt etwas über den „Wahrheits-Bezug“, d.h. über den Bezug zu den Tat-Sachen (Jing). Diese sind über meine Achtsamkeit (Shen) in diesem Bezug „für mich“ im Da-Sein „klar“. Sie „sind da“.
- Die „Deutlichkeit“ (Yi) bezieht sich dagegen auf das So-Sein in seiner „deutlichen“ Abgrenzung zum Anderen.

Das „Wissen“ (Yi) ist daher dann „wahr“, wenn in einem unmittelbaren Achtsamkeits-Bezug (Shen) die gemeinten Tat-Sachen (Jing) „klar“, d.h. evident sind.

Dieses Wissen (Yi) muss aber deswegen noch nicht „deutlich“ sein. Um die „Deutlichkeit“ muss man im „Zur-Sprache-Bringen“ ringen.

Die „Deutlichkeit“ hängt vom „anderen Wissen“ (Yi), das ich bereits habe, ab. Von diesem vielfältigen So-Sein muss ich es „deutlich abgrenzen“, d.h. als Begriff „definieren“.

Die „Deutlichkeit“ des „Begriffes“ sagt daher nur etwas über sein „Verhältnis zu anderen Begriffen“ (Yi) aus, d.h. ob er in der umfassenden Theorie (Sprache) auch „richtig“ gebildet, d.h. „definiert“ ist.

Die „Deutlichkeit“ kann aber auch „künstlichen Begriffen“ zukommen, denen als Tat-Sache (Jing) gar nichts entspricht:

- die also weder „wahr“ noch „unwahr“ sind.;
- sie sind bloß „richtig“ oder „falsch“ gebildet und mehr oder weniger „deutlich“ definiert.

Ein Begriff (Yi) alleine kann daher („von seiner Definition her“) gar nicht „klar“ sein. Er ist vom „semantischen Umfeld“ (Yi) her bestenfalls „deutlich“.

Für mein Denk-Modell ist es daher grundlegend, die Wörter: „deutlich“ und „klar“, vorerst einmal „richtig zu stellen“.

Sie sind nämlich heute austauschbar geworden. Sie werden oft miteinander zugleich genannt, nur um zu verstärken, nicht aber, um Verschiedenes zu meinen.

Meiner Ansicht nach sind Begriffe:

- nicht „Elemente des Denkens“ (Shen-Yi);
- sondern nur „Elemente des Gedachten“ (Yi), d.h. des Gedankens (Yi).

In der Wissenschaft wird ja auch nicht das Denken der Wissenschaftler verglichen, sondern deren zur Sprache gebrachten Gedanken.

Das „transkulturelle Forschen“<sup>2</sup> versucht daher, nicht beim Vergleich von Gedanken (Yi) stehen zu bleiben, sondern will durch achtsames Begegnen (Shen) mit den gemeinten Tat-Sachen (Jing) versuchen, diese selbst „nach-zu-denken“ (Shen-Yi).

Es versucht, sich selbst denkend zu „bewegen“ und nicht „Bewegungen“ (Gedanken, Begriffe) nachzumachen.

Das „transkulturelle Forschen“ will auch keinen „konstruierten Tanz mit Begriffen“ aufführen, in welchem ohne „Klarheit“ nur „deutliche“ Gedanken aneinandergereiht, bzw. solche von West und Ost in einer „Bewegungs-Synthese“ elegant und „deutlich“ verschmolzen und gegenseitig „definiert“ werden.

Es geht vielmehr um „Denken“ (Shen-Yi) und nicht um ein „artistisches Jonglieren mit Gedanken“ (Yi):

- es geht um „Selbst-Bewegen“ im „klaren Blick (Shen, Xiao) auf die Tat-Sachen (Jing)“;

---

<sup>2</sup>Siehe auch: DIETER GÜDEL: „Transkulturelle Bewegungsforschung – Entdeckendes Begegnen eines bewegungswissenschaftlichen Forschungsansatzes“, Band 15 der „Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie“, Hamburg 2004. ISBN 3-936212-14-7.

- statt darum, „*Bewegungen* nur *deutlich* nachzumachen“ und „nach *deutlichen* Regeln zu kombinieren“.

Das Wort „*Eindeutigkeit*“ bezieht sich in meinem „*Denk-Modell*“<sup>3</sup> daher:

- nicht auf die Tat-Sachen (*Jing*);
- sondern darauf, dass ein Gedanke (*Yi*) einem anderen Gedanken (*Yi*) „*entspricht*“.

Der eine Gedanke ist, wenn er „*eindeutig*“ ist, in jenen transformierbar. Er ist wiederum dann „*ein-eindeutig*“, wenn es sich gegenseitig entspricht.

Dies erfolgt alles aber nur innerhalb der „*Theorie*“, wo es eben um „*Deutlichkeit*“ geht.

Mit „*Wahrheit*“ und „*Klarheit*“ hinsichtlich der Tat-Sachen hat dies aber unmittelbar nichts zu tun.

Bei der „*Deutlichkeit*“ geht es nur darum, sich so „*deutlich*“ fest zu legen, dass man zwischen „*richtig*“ und „*falsch*“ entscheiden kann. Ob das „*Richtige*“ dann auch „*wahr*“ ist, das ist damit keineswegs noch „*klar*“, bzw. es ist damit noch nicht „*geklärt*“.

Die folgenden „*Theorie-Fragmente*“ versuchen, für die Seminar-Teilnehmer den Inhalt des „*Neujahrs-Seminars 2007*“ von „*CHINBEKU*“ rückblickend zu protokollieren.

Die Fragmente 91 bis 100 sind als Vorschau gedacht.

---

<sup>3</sup> Zu meinem Denk-Modell siehe: meine Buch-Manuskripte im Internet zum kostenlosen Download auf [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com) (insbesondere „*Die Leere und das Nichts*“ sowie „*Bewegen zum Team – vom Gemeinen zum All-Gemeinen*“ und „*Bewegtes Philosophieren – Bewegungen-Sprache-Erkenntnis*“).

## **Fragmente**

## 1. Teil

### 1

Es gibt kein *Yin* ohne das *Yang* und umgekehrt. Es gibt beides nur in der „*Spannung eines Gegensatzes*“. Dies gilt auch für die Stärke meines körperlichen Wirkens nach außen. Eine besondere Stärke ist mir nur möglich, wenn mein Wirken auf ein Gegen-Wirken trifft. Meine nach außen gerichteten Muskel-Kräfte (*Li*) brauchen einen „kräftigen Widerstand“, um sich als „kräftiges Wirken“ realisieren zu können. Finden sie keinen entsprechenden Widerstand, weil zum Beispiel der Gegner ausweicht, dann bleibt die Bewegung schwach. Sie kann dann bestenfalls schnell sein.

### 2

Der äußeren Welt, daher auch meinem Gegner, „begegne“ ich nicht nur mit meinen Sinnen (Auge, Ohr usw.), sondern vorerst und unmittelbar durch mein Bewegen, das ihn „berührt“.

Ich muss daher die Welt vorerst im eigentlichen Sinn des Wortes „**begreifen**“.

Weicht der Gegner zurück, so dass ich ihn „nicht mehr“ oder „kaum noch“ berühre, dann kann ich ihn auch schlecht „begreifen“, d.h. ich kann mit meinem Muskelsinn über ihn nichts mehr „deutlich“ erfahren.

Wenn ich mit meinem Bewegen über ihn unmittelbar etwas erfahren möchte, dann muss ich daher seinem Ausweichen „folgen“, um mit ihm meine Berührung zu halten. Will ich es ihm dagegen erschweren, mit seinem Bewegen etwas über mich zu erfahren, dann muss ich zurückweichen.

### 3

Bewegt sich der Gegner „schnell“, dann bin ich auch „schnell“, bewegt er sich „langsam“, dann bin ich auch „langsam“. So kann ich an ihm „kleben“ bleiben.

### 4

Bewegt sich der Gegner „kräftig“, **dann** werde ich „schwach“, denn dann kann auch er nicht kräftig sein, und ich führe seine verbleibende Kraft an meinem „Körper-Schwerpunkt“ vorbei. Dies mache ich entweder ausweichend, wodurch seine Kraft leer läuft, oder ich mache es aktiv ziehend, wodurch seine Kraft verstärkt wird, was ihn dann zu Fall bringt.

### 5

**War** der Gegner dagegen schwach und wird nun aus seinem Körper-Schwerpunkt heraus kräftig, dann versuche ich, ihn mit meiner Kraft schnell zu überholen und kräftiger zu sein. Er hat ja nun seine Kraft „an seinen Körper-Schwerpunkt gebunden“ und es ist nun für mich die Chance

da, in seiner „Wirkungsrichtung“ gegen zu wirken und damit seinen Körper-Schwerpunkt zu treffen und dadurch diesen „fortzubewegen“, d.h. ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

## 6

Greift mich ein Gegner an, dann muss ich also vorerst meinen Körper-Schwerpunkt aus der Schusslinie bringen. Dies mache ich, indem ich die „Gestalt meines Körpers“ durch eigene Muskelkraft (*Li*) ändere. Ich kann mich zum Beispiel krümmen und meine „Körper-Mitte“ von meinem „Körper-Schwerpunkt“ entfernen. Die Kraft des Gegners greift an bestimmten Körperstellen an. Der Gegner versucht mit seiner Kraft über jene Körperstellen in mich einzudringen und meinen Körper-Schwerpunkt zu treffen. Bringe ich nun diese Angriffsstelle durch aktives oder passives (loslassendes Ausweichen) Gestalt-Ändern aus der bisherigen „Wirkungslinie zu meinem Schwerpunkt“, dann wird die „Wirkungslinie der Aktivität des Gegners“ verschoben und trifft dann nicht mehr meinen Körper-Schwerpunkt. Ich kann auch Ausweichen, indem ich meine „muskuläre Panzerung“ entspanne und weich werde.

## 7

Es ist daher wichtig, den Unterschied zwischen „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ zu beachten. Die Körper-Mitte bleibt immer gleich. Sie ist das Zentrum für die Organisation meiner rohen Muskel-Kräfte (*Li*) und meiner „inneren Energie-Ströme“ (*Qi*). Der Körper-Schwerpunkt ist dagegen jenes Zentrum, das ich im „Begegnen mit äußeren Kräften“ beachten muss. Dies gilt schon beim „Begegnen mit der Schwerkraft“, die praktisch konstant auf mich wirkt. Auf der Erde bin ich meist zwischen mindestens zwei äußeren Kräften eingespannt. Von unten stützt mich die „Kraft des Bodens“ und von oben drückt mich die „Schwerkraft“, der ich beim Aufrichten mit Muskelkraft „entgegenwirken“ muss.

Als Drittes kommen nun die „beweglichen äußeren Kräfte“ hinzu, zum Beispiel der Gegner.

## 8

Alle diese Kräfte wirken auf mich ein und geben mir auch Halt.

Ich kann sie auch „kraftschlüssig“ durch meinen Körper leiten und zu meinem Vorteil in mein eigenes Wirken einbringen. Mein aktiver Tritt gegen den Boden lockt zum Beispiel aus dem Boden „gegengerichtete Reaktionskräfte von gleicher Stärke“ hervor. Diese „fremden Kräfte“ kann ich dann durch den Körper leiten und zum Beispiel in meinen Armstoß einbringen. Der Armstoß ist dann in seiner Streckbewegung nicht nur schnell, sondern auch kräftig, obwohl die Armkraft vielleicht ins Leere stößt und selbst keine besondere Kraft entwickeln kann.

**9**

Es geht hier also nicht nur um die um die Körper-Mitte organisierte rohe Muskelkraft (*Li*), sondern auch um „um-gewandelten“ Muskelkräfte. Beziehungsweise es geht auch um äußere Kräfte, die ich „widerstandslos aufgenommen“ und durch meinen Körper geleitet habe. Dieses Ganze (der mit dem ganzen äußeren Kosmos, d.h. mit dem *Dao* verbundenen Kräfte) organisiert sich in mir um meinen Körper-Schwerpunkt. Es sind viele „von außen geborgte Kräfte“ dabei, die ich in meinen Dienst gestellt habe. Dieses dynamische Ganze nennt man, im Unterschied zu den um die Körper-Mitte organisierten rohen Muskelkräften (*Li*), die *Jin-Kraft*.

**10**

Die *Jin-Kraft* organisiert sich aber nicht von selbst zu einem „kraftschlüssigen Ganzen“. Dies gelingt nur mit besonderer Achtsamkeit (*Shen*), welche auch das Vorstellen (*Yi*) in ihren Dienst nimmt.

**11**

Das Zentrum der Achtsamkeit ist das Beweglichste der Welt, es wird durch Faszination an die verschiedensten Stellen außer mir gelockt und dort eventuell festgebunden. Diese Form der „fremdbestimmten Achtsamkeit“ nenne ich „Aufmerksamkeit“.

**12**

Diese „Aufmerksamkeit“ unterscheide ich von ihrem „lebendigen Gegensatz“, von der „selbstbestimmt frei beweglichen Achtsamkeit“.

**13**

Dort, wo sich meine „Achtsamkeit“ zentriert, dort spannt sie als „ruhendes Zentrum“ den „Raum meines Leibes“ auf. Die „Leibes-Mitte“ kann daher sowohl räumlich außer mir, als auch zeitlich früher in meiner Erinnerung oder zeitlich später in meiner Zukunft liegen. Wichtig ist, dass diese Leibesmitte als Zentrum nicht „anhangt“, d.h. sich nicht festsetzt. Das Wesen der „Leibes-Mitte“ ist die „Beweglichkeit“, die „Wandlung“.

**14**

Die „von der Natur faszinierte Aufmerksamkeit“ und die durch mich „frei bewegliche Achtsamkeit“ gehören aber zusammen wie *Yin* und *Yang*. Keine von beiden kann ohne die andere sein.

**15**

Was in der Welt von „Wert“ für mich ist (was mich bedroht oder mir nützt), das betrifft mein Herz (*Xin*).

**16**

Dieses Herz (*Xin*), ruft meine Achtsamkeit (*Shen*) vor Ort der „werthaltigen Tatsachen“ und ermöglicht es mir, dass ich mir ein Bild, d.h. eine Vorstellung (*Yi*) von der Tatsache, die für mich von positivem oder negativem Wert ist, zu machen.

**17**

Das „Betroffensein“ kann aber meine Achtsamkeit (*Shen*) auch versklaven und festbinden. Deswegen ist das Herz (*Xin*) für mich Chance und Gefahr zu gleich.

**18**

Oft es ist erforderlich, das „Herz“ (*Xin*) zu dämpfen (leer zu machen) und „Gelassenheit“ zu entwickeln, damit meine Achtsamkeit (*Shen*) wieder frei beweglich wird.

**19**

Um diese freie Achtsamkeit zu üben, ist es daher von Vorteil, mich dem „Faden“<sup>4</sup> achtsam zuzuwenden, dieses zu beachten und in ihm selbst Unterschiede zu entdecken. Das heißt, sich auch vom Unauffälligen und Nicht-Faszinierenden sich ein Bild, d.h. eine differenzierte Vorstellung (*Yi*) selbst erarbeiten zu können.

**20**

Im Bewegen geht es daher einerseits um ein „äußeres Verbinden“, das wieder unterschieden werden kann:

- in ein „Verbinden meiner Körper-Teile“ zu einem „kraftschlüssig-harmonisches Zusammenwirken um die Körper-Mitte herum“,
- und in das „Verbinden der eigenen Kräfte mit den äußeren Kräften“ zu einer „um den Körper-Schwerpunkt organisierten *Jin-Kraft*“.

**21**

Damit unmittelbar und untrennbar verbunden ist aber andererseits das „innere Verbinden“, ohne welches das „äußere Verbinden“ gar nicht gelingen kann.

---

<sup>4</sup> Vgl. FRANCOIS JULLIEN: „Über das Fade – eine Eloge zu Denken und Ästhetik in China“. Berlin 1999. ISBN 3-88396-151-5.

**22**

Dieses „innere Verbinden“ ist:

das jeweils zweckentsprechende Verbinden von:

- Herz (Wert-Sein, Emotion, *Xin*)
- mit der Achtsamkeit (*Shen*)
- und dem vorstellenden Bewusstsein (*Yi*).

## 2. Teil

### 23

Beim eigenen Bewegen geht es auch darum:

- das „innere Verbinden“ mit dem „äußeren Verbinden“ zu einem Ganzen zu „verbinden“.

Beim Üben kann dies dadurch geschehen, dass man sich „achtsam“ (*shen*) dem eigenen Bewegen (*jing*) zuwendet und „loslässt“ von der Frage nach „richtig oder falsch“.

### 24

Man wendet sich also „gelassen“ (leer an *xin*) dem Ist-Stand des eigenen Bewegens (*jing*) zu. Man versucht sich nun selbst ein Bild (*yi*) zu machen von dem, was „tat-sächlich“ (*jing*) in meinem Bewegen geschieht. Nun ist mein „tat-sächliches“ Bewegen der Samen (*jing*), aus dem „etwas werden kann“.

### 25

Es geht also darum, seine eigene Realität (*jing*) gelassen (leer an *xin*) ernst und anzunehmen. Vorerst macht man sich von seinem akzeptierten Ist-Stand (*jing*) ein Bild (*yi*). Nun ist es möglich, im Üben von diesem Bild (*yi*) her seinen Fortschritt als „Vergrößerung des Selbstwertes“ (*xin*) zu entdecken.

### 26

Das achtsam (*shen*) „selbst-erarbeitete Selbstbewusstsein“ (*yi*) wird dadurch die Grundlage meines „Selbstwertes“ (*xin*), welcher den eigenen Tat-Sachen (*jing*) entspricht.

### 27

Beim Hinwenden zur Realität des eigenen Bewegens (*jing*), geht es nun darum, dieses Bewegen immer differenzierter zu erfassen. Trotz meines Bemühens, mein eigenes Bewegen so exakt wie möglich zu wiederholen, geht es nun darum, „trotzdem“ noch Unterschiede zwischen den beiden Wiederholungen zu entdecken. Dadurch werden im eigenen Bewegen immer mehr „Variablen“, d.h. es werden immer mehr „Freiheitsgrade“ entdeckt. Die Bewegung wird dadurch immer flüssiger.

### 28

Je mehr „Freiheitsgrade“ die Bewegung in sich hat, d.h. je mehr „Freiheit in der Ordnung“ des eigenen Bewegens „freigelegt“ ist, umso geschmeidiger wird das Bewegen und umso durchlässiger wird mein Bewegen für die

*Jin-Kraft*. Es gelingt immer besser, mit äußeren Kräften, z.B. mit der Schwerkraft eins zu werden und diese für sich arbeiten zu lassen.

### 29

Es geht also darum, durch Hinwenden der Achtsamkeit (*shen*) auf das eigene Bewegen immer mehr „eins zu werden“ mit dem „Umfeld des eigenen Bewegens“, wodurch zunehmend auch eine bessere Einordnung in das *Dao* angebahnt wird.

### 30

Nun geht es um ein Wachsen des eigenen Samens (*jing*). Es geht um „Vergrößerung des Selbstwertes“, statt um ein „Verringern einer Minderwertigkeit“. Ein „Vermindern einer Minderwertigkeit“ wäre gegeben, wenn ich in meiner Vorstellung (*yi*) immer nur „Soll-Werten“ nachjagen und versuchen würde, die „Differenz“ zwischen „Soll-Wert“ und „Ist-Stand“ zu verringern.

### 31

Im „Wachsen des eigenen Ist-Standes“, des Samens (*jing*), führt dagegen der Vergleich zwischen dem vorher Realisierten mit dem gegenwärtig Realisierten zu einer Differenz zwischen „gestern und heute“. Das Beachten (*shen*) dieser Differenz baut in mir meinen Selbstwert auf, weil ich ja nun meinen eigenen Fortschritt als eine „Vergrößerung“ beachte.

### 32

Das gelassene (leer an *xin*) Beachten (*shen*) der eigenen Realität (*jing*), so wie sie tatsächlich ist:

- erzeugt einerseits in mir eine differenzierte Vorstellung (*yi*) von mir selbst als einer „individuellen“ Realität;
- andererseits „weitet“ sich meine eigene Realität (*jing*) zu einem „universellen“ Geschehen (*dao*):
  - welches einerseits weit über meine „Individualität“ hinausweist,
  - andererseits das Einfließen „äußerer individueller“ und „universeller“ Kräfte in mich ermöglicht.

### 33

In mich fließen aber nicht nur äußere „Kräfte“, sondern über die Sprache und über das Vor- und Nachmachen auf fremde Bilder, d.h. Vorstellungen (*yi*) ein.

Mein Gedächtnis ist der Behälter meiner Vorstellungen (*yi*). Dieser Behälter verfügt daher nicht nur über selbstgemachte Erfahrungen, sondern

auch über die fremden Erfahrungen der „*Tradition*“. In beiden Bereichen gibt es Irrtümer und Brauchbares.

### 34

Ich muss also:

- einerseits das „*Brauchbare der Tradition*“ für mich nutzen,
- andererseits auch „*eigene Erfahrungen*“ machen.

Es geht daher auch darum, beim Bewegen „*tradierte Techniken*“ zu lernen und diese für das „*aktuelle Begegnen mit dem Umfeld*“ nutzbar zu machen.

### 35

Das Bewegen braucht daher:

- einerseits eine bereits vorweg als Vorstellung (*yi*) vorhandene Form, welche es mir ermöglicht, die „*tradierte Erfahrung*“ für mich zu nutzen;
- andererseits braucht das Bewegen einen „*unmittelbaren Bezug*“ zum „*tatsächlichen Geschehen*“.

### 36

Bei einer Zielung, zum Beispiel einem Fauststoß, geht in diese Bewegung:

- auf der einen Seite die geübte Technik ein,
- andererseits muss diese Bewegung aber auch offen sein für das Begegnen mit dem tatsächlichen Umfeld.

Die Bewegung muss durch ein „*sich weitendes Einswerden mit dem Ziel*“ :

- nicht nur durch die „*vor-urteilende*“ Technik kontrolliert,
- sondern auch vom Ziel her, mit dem ich in meiner Achtsamkeit (*shen*) als „*Leibes-Mitte*“ eins geworden bin, reguliert, d.h. praktisch „*angesaugt*“ werden.

### 37

Beim Üben kann man nun beides Verbinden:

- einerseits das „*Hinwenden zur tradierten und geübten Technik*“;
- andererseits das „*öffnende Einswerden mit dem Umfeld*“ im „*Hier und Jetzt*“.

### 38

Beim Üben könnte dies, zum Beispiel bei einem Hand-Stoß so gegliedert werden:

- bei der Ausholbewegung könnte sich die vom Auge geleitete Achtsamkeit (*shen*) zuerst der Hand (*jing*) als Werkzeug zu werden und beachten „wo“ die Hand ist, also Einswerden mit der Hand;
- dann könnten sich die Augen dem Weg, d.h. der Form der Technik, mit der die Hand nach vorne geführt wird, zuwenden und kontrollieren „wo“ die Hand (der eingeübten Technik entsprechend) ihren Weg nach vorne nimmt;
- dann wenden sich die Augen und mit ihnen die Achtsamkeit (*shen*) aber dem Ziel zu, „wohin“ sich die Hand bewegen soll. Die Achtsamkeit wird nun „im Umfeld voraneilend“ eins mit dem Ziel. Ohne Kontrolle durch eine Vorstellung (leer an *yi*) wird dann die Hand vom Ziel her reguliert, „wohin“ sie gelangen soll.

### 39

Beim diesem Üben:

- folge ich also beim Ausholen und Umkehren der gelernten Technik. Ich achte (*shen*) vorerst die gelernte Tradition und kontrolliere ihrer Vorstellung (*yi*) entsprechend mein tatsächliches Bewegen;
- aber dann „lasse ich los“ von den tradierten Vorstellungen und lasse die Realität sprechen. Ich weite mich „achtsam“ zum tatsächlichen Umfeld hin und lasse nun dem *Dao* das letzte Wort sprechen. Das tatsächliche Umfeld, bis hin zum *Dao*, ist nun mein Lehrmeister.

### 40

Bei diesem Loslassen von der „Tradition“ und meiner „Individualität“ gibt man sich praktisch „in die Hand des tatsächlichen Geschehens“:

- dies verlangt „Mut“ (volles *xin*),
- und es ist ein „Wagnis“, wie jede loslassende „Hingabe“.

### 41

Wenn von KONFUZIUS berichtet wird, er habe empfohlen:

- einen halben Tag lang sich mit der Tradition zu beschäftigen und zu lernen;
- und den anderen halben Tag sich „geradeläufig“ hinzusetzen, d.h. sich im Schwerfeld der Erde aufzurichten, sich (über das Öffnen zur Schwerkraft) zum *Dao* hin zu weiten, und dann, von der Tradition loslassend, diese in einem „Hinhören“ (*xiao*) auf das *Dao* gedanklich zu verarbeiten,

dann ist hier Ähnliches gemeint.

### 3. Teil

#### 42

Für das TAIJIQUAN ist es wichtig, sich die Vorstellung (*yi*) zu erarbeiten, dass jedes Bewegen ein „Wandel“ ist. In dieser Vorstellung gibt es dann keine „absolute Ruhe“, sondern alles ist „relative Bewegung“.

Alles und jedes Bewegen ist dann ein Geschehen „relativ“ zu einem „relativ ruhenden Zentrum“, das sich selbst wiederum auch bewegt.

#### 43

Grundlage unseres körperlichen Daseins in der Welt ist die Fähigkeit, durch eigene Muskelkraft (*li*) selbst „unsere Gestalt wandeln zu können“.

Das „Zentrum unserer körperlichen Organisation“ haben wir als unsere „Körper-Mitte“ bezeichnet.

Diese Mitte bleibt für unseren Körper immer am selben Ort. Unsere Augen und Finger bleiben zum Beispiel „für uns“ immer „am selben Ort im Körper“:

- wo in unserem Körper unser Daumen ist, dies können wir immer „unmittelbar“ wissen;
- wo sich aber der Daumen im „Raum um uns herum“ befindet, dies können wir, wenn wir unsere Achtsamkeit (*shen*) in unserer „Körper-Mitte“ zentriert „festhalten“, nur „mittelbar“ erfahren, d.h. nur durch die „Vermittlung unserer Sinne“.

#### 44

Unsere Sinne müssen vorerst von außen her fasziniert werden (*xin*), damit unsere Achtsamkeit (*shen*) sich an jene Stelle hin weitet und sich dort fokussiert. Jener Ort im Raum wird dann vorübergehend („wandelnd“) unsere „Leibes-Mitte“, und er wird dann auch „unmittelbar“ erfahren.

Indem wir uns gewissermaßen mit unserer Achtsamkeit (*shen*) „aus-leiben“, können wir den Ort (oder das andere Ding an jenem Ort) uns „einverleiben“.

Wir spannen also durch unser achtsames Bewegen um uns einen „Wirk-Raum“, einen „Aktions-Raum“, bzw. einen „Leibes-Raum“ auf.

Der auf meinen eigenen Körper „begrenzte Wirk-Raum“ (mit den bisher von mir in mir erfahrenen Orten) wird (als ein „reduzierter Leibes-Raum“) oft auch als das eigenes „Körper-Schema“ bezeichnet.

**45**

Das „*relativ ruhende Zentrum*“ dieses „*Aktions-Raumes*“, den wir uns (um uns herum) „*tätig erarbeiten*“ und dadurch erst um uns als Raum aufspannen (uns im „*Bewegen*“ im eigentlichen Sinn des Wortes erst „*selbsttätig*“ auch für uns „*konstruieren*“), ist:

- aber nicht das ständig sich „*wandelnde*“ und „*möglichst nirgendwo anhangende*“ Zentrum unserer Achtsamkeit (*shen*), es ist also nicht die sog. „*Leibes-Mitte*“;
- es ist auch nicht unsere „*Körper-Mitte*“, die bloß „*Zentrum des Körper-Schemas*“ ist;
- das „*Zentrum unseres Aktions-Raumes*“ ist vielmehr unser „*Körper-Schwerpunkt*“.

**46**

Dieser „*beharrlich träge*“ Körper-Schwerpunkt „*wandelt*“ wiederum im „*Erden-Raum*“, dessen Zentrum wiederum die „*Erd-Mitte*“ ist, auf welche die „*Senkrechte*“ hinweist. Entlang dieser „*Senkrechten*“ erfolgt unsere „*gegensätzliche Aufrichtung*“.

**47**

Es handelt sich daher nicht um das Gleiche:

- wenn wir im QIGONG vorerst unsere „*Körper-Mitte*“ suchen, uns dort verankern, damit wir dann von diesem Zentrum her unser Atmen regulieren, die Möglichkeiten unseres körperlichen Gestalt-Wandels erkunden und gleichsam vorgebahnte Bahnen entdecken, in welchen unsere Achtsamkeit (*shen, Qi*) leicht fließen kann, usw.
- oder wenn wir im TAIQIQUAN mit äußeren Kräften, (Schwerkraft, Boden, Gegner) eins werden und diese Kräfte dann mit den eigenen „*rohen Muskelkräften*“ (*li*) verbinden und als „*Jin-Kraft*“ um unseren „*Körper-Schwerpunkt*“ organisieren;
- oder wenn wir ebenfalls im TAIJQUAN uns akzentuiert bemühen, einen „*erdverwurzelten Stand*“ zu finden und uns über die „*Senkrechte*“ dann das „*Erd-Zentrum einverleiben*“ und uns im „*Gegensatz*“ dann „*aufrichten*“.
- und es ist wiederum etwas anderes, wenn wir in einer Meditation über diese „*Erdverwurzelung*“ hinausgehen und mit unserer Achtsamkeit (*shen*) ein kosmisch noch weiteres Zentrum fokussieren und uns dort verankern.

**48**

Dieses weitere Zentrum könnte zum Beispiel „*der gestirnte Himmel über mir*“ oder auch nur die „*Sonne*“ sein.

Wenn man aus dem „*Schwerefeld der Erde*“ hinaustreten und seinen „*Leibes-Raum*“ weiten möchte, dann könnte man sich

bei klarem Wetter auf einen Berg setzen und der untergehenden Sonne zuschauen.

In diesem Zustand könnte man seine „Leibes-Mitte“, d.h. das „Zentrum der Achtsamkeit“ (*shen*) in die „sichtbare Sonne“ verlegen. Dieses Bemühen könnte man auch durch eine „zutreffende Vorstellung“ (*yi*) fördern.

#### 49

Man bräuchte sich bloß die „wahre Vorstellung“ anschaulich in Bewusstsein rufen:

- dass sich beim Sonnenuntergang nicht die Sonne bewegt,
- sondern, dass der Wahrheit gemäß sich die Erde, auf der man meditierend sitzt, sich am Horizont nach oben dreht und dadurch zunehmend die Sicht auf die Sonne verdeckt.

#### 50

Wenn man dies schaffen würde, dann hätte man seine „Leibes-Mitte“ in die „Sonne“ gelegt und dadurch um diese Mitte herum den „Sonnen-Raum“ aufgespannt.

#### 51

Dies ist nichts Mystisches, sondern bloß die Folge einer „wahren Vorstellung“ (*yi*) und des „Bewegens der Achtsamkeit“ (*shen*).

„Zutreffende Vorstellungen“ (*yi*) zu haben ist überall, d.h. für das Leben insgesamt, äußerst wichtig:

- sich nichts zu denken und sich nichts vorzustellen, ist bloß besser, als sich etwas Nicht-Zutreffendes vorzustellen oder solches zu denken!

#### 52

Man kann die Achtsamkeit (*shen*) aber auch zeitlich „wandern“ („wandeln“) lassen. Zum Beispiel in die Vergangenheit führen, um zu erinnern, oder in die Zukunft, um vorzuschauen. Man kann seinen „Leib“ eben auch zeitlich „weiten“:

- also ein sehr ausgedehntes „Hier und Jetzt“ erreichen.

#### 53

Man kann seinen „Leib“ aber auch:

- im „Dialog“ zum „Anderen“ hin, zum „Du“ hin „weiten“;
- oder ihn zum jeweils „umfassenden Wir“ hin öffnen und auf das „Wir“ sich weitend „hinhören“ (*xiao*).

Alles dies ist Beweglichkeit, d.h. dies alles ist „Wandel“ (*yi*) der Achtsamkeit (*shen*).

#### 54

„Enge“ ist Angst, „Weite“ ist Freude und Glück.  
Sich aufrichten, aus seinem Ego hinaus zu gelangen und das Andere einbeziehen können, das ist „Grundlage einer Solidarität“. „Einer für Alle, Alle für Einen!“

#### 55

Die „Solidarität“ ist aber nicht ein egozentrisches „Ansich-Raffen“, sondern insbesondere ein „pulsierendes Wagnis“ einer „Hingabe“, welche „Mut“ (*xin*) erfordert. Diesen erforderlichen „Mut“ (*xin*) entfaltet man „in sich“ aber wiederum nur durch das „Wagnis der Hingabe“.

#### 56

„Hingabe“ ist „Weiten“, ist auch befreien von der „Enge der Angst“.

#### 57

Aber „Hingabe“ alleine macht es nicht. Das „Wagnis“ sollte keinem „blinden Vertrauen“ folgen, sondern sollte möglichst weit von „sehender Verantwortung“ (*yi*) getragen sein.

#### 58

Aber irgendwann kommt der Punkt des hingebenden und weitenden Loslassens: „Augen zu und durch!“

#### 59

Diese Chance muss man sich aber auch „gedanklich erarbeiten“, deswegen dürfen:

- eine „klare und deutliche Sprache“;
- und das „schützende und erfahrene Denken und Vorstellen“ (*yi*)

nicht verachtet werden;

Aber:

- ohne „mutige Leidenschaft“ (*xin*) kann man sich auch kein „Herz fassen“ und sich nicht „vertrauensvoll öffnen“.

## 4. Teil

### 60

Die Achtsamkeit (*shen*) ist beweglich, bzw. sie ist ihrem Wesen nach das „Bewegen“ selbst. Wo sie sich „einkreisend“ fokussiert, dort setzt sie jeweils das „Zentrum meiner Achtsamkeit“. Dieses „Zentrum meiner Achtsamkeit“ ist dann jeweils meine „Leibes-Mitte“.

Wenn meine Achtsamkeit (*shen*) dort „scheinbar“ ihre Beweglichkeit verliert, d.h. wenn sie dort (sich einkreisend) „anhangt“, dann dreht sich dadurch „für mich“ vorübergehend praktisch alles um diesen fokussierten Punkt.

Sei dies in der äußeren Wirklichkeit oder in meinem Bewusstsein, z.B. als fixe Idee, oder in meinem Körper als „Blockade“.

### 61

Ein Beispiel:

Ich sitze in einem stehenden Zug auf einem Bahnhof. Am Neben-Gleis steht ebenfalls ein Zug, in welchem jemand sitzt, der meine „Aufmerksamkeit“ fesselt.

Meine „Achtsamkeit“ (*shen*) wird also von „Etwas“ im Neben-Zug fasziniert, wodurch dieses „Etwas im anderen Zug“ vorübergehend das ruhende „Zentrum meines Leibes“ wird.

Nun setzt sich der andere Zug am Neben-Gleis (jener Zug mit meiner „Leibes-Mitte“) in Bewegung. Ich nehme dies aber nicht so wahr, wie es tatsächlich geschieht, sondern genau das Gegenteil.

### 62

Da sich „für mich“ nämlich mein „Achtsamkeits-Zentrum“ nie bewegen kann, so lange ich daran „anhänge“, habe ich vielmehr vorübergehend den Eindruck, als würde sich mein eigener Zug in Bewegung setzen, der aber tatsächlich noch steht.

### 63

Damit ich keinen Täuschungen aufsitze, muss ich also meine Achtsamkeit (*shen*) immer „fließen“ lassen und darf nirgendwo „anhängen“ oder „einhalten“.

DAISETZ TEITARO SUZUKI gab in seinem Buch *Zen und die Kultur Japans*<sup>5</sup> den Brief<sup>6</sup> von TAKUAN SOHO (1573-1645) über das „Unbewegte Begreifen“ wieder.

---

<sup>5</sup> DAISETZ TEITARO SUZUKI: „Zen und die Kultur Japans“. Hamburg 1958.

Darin erklärt der Zen-Meister TAKUAN am Beispiel des Schwertkampfes das sogenannte „Einhalten“.

In KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIMS Buch „Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“<sup>7</sup> erläutert REIBUN YUKI die Bewegungsphilosophie TAKUANS mit buddhistischen Begriffen.

TAKUAN beschrieb diese Erscheinung so:

*„Du hast in deinem Schwertspiel etwas Dementsprechendes: wenn dein Gegner zum Streich gegen dich ausholt und dein Sinn ganz auf sein Schwert gesammelt ist, so bist du nicht mehr freier Herr deiner eigenen Bewegung, sondern stehst unter seinem Bann.*

*Dies nenne ich 'Einhalten', denn du bleibst an einer Stelle eingehalten.*

*Wenn du aber bemerkst, wie deines Gegners Schwert auf dich zufährt, aber deine Aufmerksamkeit nicht an dasselbe gefesselt stockt, so hast du deinerseits keinen gebundenen Plan, wie du ihm begegnen willst, sondern folgst dem Schwert einfach bis zur Person deines Gegners selbst, und das heißt: ihn mit seinen eigenen Waffen schlagen.*

*In der Zen-Lehre gibt es einen Satz, der dasselbe meint: 'Ergreif des Feindes eigenes Schwert, kehr es um, und du schlägst ihn damit.'*

*Wenn deine Aufmerksamkeit auch nur einen Augenblick durch das Schwert in des Feindes Hand gefesselt ist, oder durch dein eigenes Schwert, dass du überlegst, wie du es führen sollst, oder durch Persönlichkeit, Waffe, Ziel oder Bewegung, so gibst du gewiss dem Feind eine Blöße, dich zu treffen. Du darfst dich auch nicht um den Gegensatz zwischen dir und deinem Gegner kümmern, sonst gewinnt dieser einen Vorteil über dich. Daher darfst du auch an dich selber nicht denken. Möglichst auf der Hut sein, die Aufmerksamkeit bis zum äußersten Grad anspannen - das ist ganz recht für Anfänger, aber es führt dahin, dass dein Herz durch das Schwert hinweggerafft wird.*

*Sobald deine Aufmerksamkeit auf diese oder jene Weise gebunden ist, verlierst du deine Meisterschaft.*

---

vgl. auch MEISTER TAKUAN (Hrsg. WILLIAM SCOTT WILSON): „Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes“. Bern/München/Wien 1998.

<sup>6</sup>Dieser Gedanke findet sich ausführlicher im Kapitel über GALILEO GALILEI und TAKUAN SOHO in: HORST TIWALD: „Im Sport zur kreativen Lebendigkeit – Bewegung und Wissenschaft“ Band 2 der „Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V.“ Hamburg 2002 ISBN 3-936212-01-5. Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com) im Ordner „Buchmanuskripte“.

<sup>7</sup> KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM: „Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“. Bern/München/Wien 1975.

*Dieses 'Einhalten' muss im Glauben so gut wie in deiner Fechtkunst überwunden werden.*

*In jedem von uns steckt so etwas, das Unbewegtes Begreifen heißt. Dies gilt es zu üben.*

*Unbewegt soll nicht bedeuten, dass man wie ein Felsblock oder ein Baumstamm ohne Begreifen verharrt.*

*Unbewegtes Begreifen ist das beweglichste Ding der Welt: es ist bereit, in jede denkbare Richtung zu gehen, und hat doch keinen Einhaltepunkt. ....*

*'Unbewegt' bedeutet ohne Aufregung sein, die Aufmerksamkeit nicht auf eine Stelle heften und sie dort 'einhalten' lassen, sonst könnte sie nicht sich anderen Stellen zuwenden, die ohne Unterlass aufeinander folgen.*

*Sowie ein Gegenstand vor dir erscheint, wirst du ihn ganz von selber wahrnehmen, aber du darfst nicht bei ihm 'einhalten'.*

*Tust du aber dies, so häuft sich die Menge der Unterscheidungen in deinem Herzen, und jede will Herrschaft gewinnen.*

*Wenn du sie aber beruhigen und niederschlagen willst, so bleibt dein Herz erst recht in Verwirrung.*

*Bist du von Gegnern umringt, und jeder von ihnen zückt sein Schwert gegen dich, so parierst du und bewegst dich von einem Schwert zum anderen.*

*Du tust nicht 'Einhalten' bei einem einzelnen, das auf dich zufährt. So kannst du mit allen gleich fertig werden.*

*Wenn deine Aufmerksamkeit auf eines allein sich heftet und nicht sogleich zu den anderen weitergeht, so bist du deinen Feinden auf Gnade und Ungnade ausgeliefert.*

*Ebenso musst du dein Herz frei machen, dass nicht ein einzelner Gegenstand es gefangen nimmt, und es seine angeborene Regsamkeit bewahrt. ....*

*Wenn deine Unbewegte Erkenntnis erwacht ist, so kehrst du gewissermaßen zu der Stelle zurück, von der du ausgegangen warst. Erleuchtung ist letzten Endes ganz ähnlich der Unwissenheit selber. In ihr gewinnst du deine ursprüngliche Unbefangtheit wieder. ....*

*Es gibt zwei Arten von Schulung, die eine im letzten Begreifen, die andere in der Methode.*

- *Die erste ist, wie gesagt darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken: da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht.*
- *Allein die Meisterschaft der Einzelmethode ist ebenfalls notwendig. Hast du keine Kenntnis von ihnen, so weißt du nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst. In deinem Fall musst du wissen, wie das Schwert zu führen, wie ein Aus-*

*fall zu machen ist, welche Stellung während des Kampfes man einzunehmen hat und so weiter.*

*Beide Formen der Schulung sind notwendig, sie sind wie zwei Räder an einem Wagen."*

#### 64

Meine Achtsamkeit (*shen*) spannt in ihrer Beweglichkeit „weite Räume“ um mich auf. Diese Räume werden gebildet von allen jenen „Orten“, die alle vorübergehend meine „Leibes-Mitte“ werden könnten.

Diese für mich im wahrsten Sinne des Wortes „greifbare Weite“ erlebe ich als meine „Potenz“, als mein mutiges „Vermögen“ (*xin*).

Die Beweglichkeit meiner Achtsamkeit (*shen*) muss ich aber „zulassen“. Wenn ich nämlich mit meiner Achtsamkeit (*shen*) irgendwo „räumlich anhangen“, dann entsteht „ängstliche Enge“ sowie ein „zeitliches Einhalten“ des Fließens meiner Achtsamkeit (*shen*).

#### 65

Dieses „Anhängen“ kann sowohl in meinem Körper, aber auch außer mir, und auch in meinem Inneren geschehen, zum Beispiel im Vorstellen (*yi*).

Meine Achtsamkeit (*shen*) „kreist“ dann praktisch immer um jenen „engeren“ Vorstellungs-Bereich (*yi*) herum, den ich fixiert habe oder der mich fasziniert hat.

#### 66

Die Achtsamkeit (*shen*);

- spannt dort Räume auf, „wohin“ sie sich bewegt;
- und sie schafft dort „einswerdend“ potentielle „Achtsamkeits-Zentren“, die sie dann „merkt“ und als Vorstellungen (*yi*) „abbildet“, „wo“ sie sich („etwas“ be-„merkend“) fokussiert.

#### 67

Wenn wir uns unseren „Leib“ als einen im eigenen Bewegen „selbst achtsam erarbeiteten Raum“ vorstellen, dann ist dieser Raum keineswegs um uns herum gleichmäßig wie eine Kugel aufgebaut.

Schon in unserem „Körper-Schema“ ist bei verschiedenen Menschen jener Raum ganz unterschiedlich erarbeitet.

Manche Gebiete dieses Raumes sind für uns wie unbekanntes Niemandsland, in welches unser Vorstellen (*yi*) überhaupt nicht hinreicht. Dies sind zum Beispiel oft Gebiete hinter uns. Nicht jeder kann sich, von seiner „Körper-Mitte“ ausgehend, einen Kopfsprung rückwärts „wirklich“ („vorstellungs-wirksam“) vorstellen.

**68**

Manches haben wir nämlich nur aus einer „visuellen Außensicht“ (d.h., so wie wir uns oder andere von außen her sehen) bildlich in unserem Kopf. Mit solchen Vorstellungen (*yi*) lässt sich aber unsere Achtsamkeit (*shen*) in unserem Körper (*jing*) nicht unmittelbar „vor Ort“ bringen.

**69**

Wenn man sich zum Beispiel auf den Rücken legt, sich entspannt und dann mit der Achtsamkeit (*shen*) direkt in seinen linken Arm, d.h. in die Tat-Sache (*jing*) selbst, gehen möchte, dann kann man nach einigem Üben feststellen, dass dies gar nicht so leicht ist, wie man anfangs dachte.

Man entdeckt nämlich bald, dass man nicht im tatsächlichen Arm (*jing*) „vor Ort“ ist, sondern im Kopf bei der Vorstellung (*yi*) des Armes.

Diesen Unterschied entdeckt man aber erst nach einigem Bemühen.

Beim QIGONG geht es gezielt darum, sich den eigenen Körper „auf allen Wegen“ achtsam (*shen*) „einzuverleiben“ und in ihm die Achtsamkeit (*shen*, bzw. *qi*) „auf allen Wegen“ fließen zu lassen, damit sie nicht irgendwo fasziniert „anhangt“, bzw. in ihrem Fluss nicht „einhält“ und dadurch „blockiert“ wird.

**70**

Es geht also um beides:

- einerseits um das „Fließen der Achtsamkeit“ (*shen*), damit diese nicht fasziniert wird und „räumlich anhangt“ (bzw. nicht in ihrem Fluss „zeitlich einhält“), aber trotzdem in Form eines äußerst beweglichen „unbewegten Begreifens“ doch „vor Ort“ ist;
- andererseits geht es um das Erwerben von „zutreffendem Wissen“ und „zweckmäßiger Technik“;
- dieses Erwerben gelingt aber nur über das „Aufnehmen der Tradition“ mittels der „Sprache“ und mittels „zutreffender Vorstellungen“ (*yi*), welche das Ausarbeiten einer zweckmäßigen Technik „anbahnen“.

Ohne „zutreffende Vorstellungen“ (*yi*) und ohne „achtsam selbständiges Denken“ gibt es kein „Zurechtkommen in der Welt“.

Und ohne „deutliche und allgemeinverständliche Sprache“ ist man abgekoppelt von der „tradierten gesellschaftlichen Erfahrung“ und muss „notwendend“ immer wieder „das Rad neu erfinden“.

## 5. Teil

### 71

Diese Theorie-Fragmente wenden sich an jene, denen aufgefallen ist, dass ich in meinen Texten an manchen Stellen das Wort „*shen*“ und das Wort „*Qi*“ unmittelbar nebeneinander gesetzt habe, so als könnten und sollten sich die beiden Wörter an diesen Text-Stellen gegenseitig vertreten.

### 72

Von westlichen Vorstellungen (*yi*) ausgehend, stellen wir an die Achtsamkeit (*shen*) sofort die Frage, ob diese etwas „*Geistiges*“ oder etwas „*Materielles*“ sei.

Diesem Bemühen, „*zusammengehörende und eigentlich untrennbare Gegensätze*“ (wie „*Wechselwirken und Widerspiegeln*“) zu trennen und dann in vorgefertigte „*begriffliche Schubladen*“ hineinzuzwängen, könnte man ähnlich „*ent-gegenen*“, wie man es schon vor langer Zeit<sup>8</sup> getan hat, als man nämlich intensiv darüber nachdachte, was „*jenseits der Gegensätze*“, bzw. als „*Fülle aller Gegensätze*“, gedacht werden könnte.

Man könnte hinsichtlich der Achtsamkeit ähnlich sagen:

- die Achtsamkeit (*shen*) ist „*weder etwas Geistiges*“;
- „*noch etwas Materielles*“;
- die Achtsamkeit (*shen*) ist weder „*sowohl etwas Geistiges als auch etwas Materielles*“;
- noch ist sie „*weder etwas Geistiges noch etwas Materielles*“.

### 73

„*Achtsamkeit*“ ist vielmehr ein Wort, mit dem etwas bezeichnet wird. Es geht daher:

- nicht darum, zu fragen, was Achtsamkeit „*ist*“;
- sondern zu fragen, was mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ „*bezeichnet wird*“.

### 74

Nun könnte man meinen, dass sich nun das gedankliche Spiel mit den vier Aussagen wiederhole.

Dies ist aber nicht der Fall!

Nun würden die umgeformten Aussagen nämlich so aussehen:

---

<sup>8</sup> Insbesondere von dem buddhistischen Denker NAGARJUNA (dem Begründer der MADHYAMIKA-SCHULE), der sich intensiv mit dem befasste, was man mit *Sunnata* („*Leere*“ oder „*Leerheit*“) bezeichnet. Der Inder NAGARJUNA lebte vermutlich im 2./3. Jahrhundert. In der Tradition des ZEN-BUDDHISMUS wird er als der 14. *Patriarch* der indischen Linie betrachtet.

- was man mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ bezeichnet, ist weder das, was man nur mit dem Wort „*Geist*“ bezeichnet;
- noch ist das, was man nur mit dem Wort „*Materie*“ bezeichnet;
- das, was man mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ bezeichnet, ist aber auch weder das, was man „*entweder mit dem Wort ‚Geist‘ oder mit dem Wort ‚Materie‘ bezeichnet*“;
- noch bezeichnet das Wort „*Achtsamkeit*“ etwas, was man „weder mit dem Wort ‚*Geist*‘ noch mit dem Wort ‚*Materie*‘ bezeichnen könnte“.

**75**

Als nächstes würde sich dann die Frage aufdrängen, was eigentlich in diesen Aussagen mit dem Wort „*man*“ bezeichnet wird.

**76**

In meinen Texten bezeichne ich daher mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ vorweg gar nichts.

Ich „*gebrauche*“ das Wort „*Achtsamkeit*“ vielmehr in Beschreibungen tatsächlich nachvollziehbarer Ereignisse.

In diesem „*praktischen Gebrauch*“ bezeichnen meine Wörter „nur dann“ etwas, wenn ein Ereignis tatsächlich erlebt oder nacherlebt wird:

- also nur in jenen Situationen, in denen aktuell „das praktische Sein das eigene Bewusstsein bestimmt“.

**77**

Wenn ich dann das nacherlebbare Ereignis wiederholt, bzw. aus unterschiedlichen Perspektiven mit Wörtern beschrieben habe, dann kann ich an ähnlichen Orten auch verschiedene Wörter verwenden. Zum Beispiel kann ich statt dem Wort „*Achtsamkeit*“ dann das Wort „*shen*“ verwenden. Oder ich kann die Situation erneut vor Augen führen und das Wort „*Achtsamkeit*“ ersetzen durch die Wörter-Kette: „*das, was anhängen oder einhalten kann*“.

Dies klingt wie eine Definition, ist aber bloß ein konstruierter „*praktisch hinweisender Ersatz*“ für ein einzelnes Wort, der nur vor einem anschaulich erlebbaren und bereits irgendwie beschriebenen Hintergrund verstanden werden kann.

**78**

Auf diese Weise sammeln sich „*natürlich*“ im Dialog in den Partner „*gemeinsame*“ Wörter an (bzw. es gleichen sich verschiedene Wörter der Partner aneinander an), mit denen man sich dann eine abwesende Praxis im Bewusstsein vergegenwärtigen kann.

Man kann mit den Wörtern dann in der Phantasie auch eine dem Tatsächlichen als Vorstellung voraneilende Praxis „konstruieren“ und sich im Dialog dann auch über diese Vorhaben sprachlich miteinander austauschen.

Nun setzt der technische Prozess „vom Bewusstsein zum praktischen Sein“ ein. Nun können wir die „Praxis“ (unseren konstruierten Vorstellungen entsprechend) „technisch“ umgestalten.

## 79

Würde es keinen „Irrtum“ geben und würde die Welt sich nicht verändern, dann wäre es nicht so schlimm, wenn wir der „über-hobenen Meinung“ wären, dass dieser Prozess „vom Bewusstsein zum Sein“ jener sei, der den Prozess „vom Sein zum Bewusstsein“ abgelöst und überflüssig gemacht habe.

Da es aber „Irrtum“ mit der „Gnade der Widerruflichkeit“<sup>9</sup> gibt, müssen wir uns immer wieder „unmittelbar“ zur Praxis „hinkehren“, und uns diese möglichst „vorurteilsfrei“ selbst immer wieder neu zu Bewusstsein bringen.

Wir müssen daher immer wieder darum kämpfen, unsere „Entfremdung“ vom tatsächlichen Sein „aufzuheben“, indem wir unsere tatsächliche Praxis immer wieder selbst in unser Bewusstsein „hinaufheben“.

Unser Bewusstsein leistet uns in der Praxis nur dann treffende und zweckmäßige Dienste, wenn wir „in unserem Selbst stehend“, also „selbstständig denkend“, unserer Praxis (in allen ihren immer wieder neuen Feldern) auch immer wieder neu und unmittelbar begegnen.

Es geht dabei darum, uns die jeweilige Praxis möglichst vorurteilsfrei, aber unter Gebrauch der tradierten gesellschaftlicher Erfahrung, immer wieder selbst „unmittelbar“ bewusst zu machen.

## 80

Nun mag es so erscheinen, als würde man von der Praxis dann nicht „entfremdet“ sein, wenn man in sie „selbstvergessen“ einsinke, ohne sie im Bewusstsein „widerzuspiegeln“.

In diesem Zustand könnte man allerdings gar nicht „entfremdet“ sein. Genau so wie man auch nichts Falsches denken kann, wenn man nichts denkt.

In einem solchen Zustand wird daher nicht ein „falsches Bewusstsein“ zu treffend verbessert, sondern das Bewusstsein wird überhaupt aufgelassen.

---

<sup>9</sup> Die Formulierung von der Gnade des „Segens der Widerruflichkeit“ stammt von HUGO VON HOFMANNSTHAL. Aus seinem Text zur Oper „Die Frau ohne Schatten“ von RICHARD STRAUSS.

In dieser Verfassung wird daher weder „mittelbar“ noch „unmittelbar“ etwas erfahren. Hier gibt es auch keine selbständig widerspiegelnde, d.h. es gibt dort keine „*im Selbst stehende*“ Achtsamkeit.

## 81

In dem Augenblick, in dem es eine „im Selbst stehende Achtsamkeit“ gibt:

- in dem selben Augenblick wird auch das „achtsame Selbst“ selbst zur neuen Praxis, die sich ebenfalls widerspiegeln lässt;
- das Beachten selbst wird also zu einer Praxis, der wiederum „eine in einem höheren Selbst stehende Achtsamkeit“ unmittelbar widerspiegelnd begegnen kann. Das Selbst baut oder konstruiert sich empor, wie ja die Gehirn-Entwicklung veranschaulicht.

Auf diese Weise gibt es für die Achtsamkeit, die sich im Reflektieren immer „höher baut“ (was ja, wie schon gesagt, die Gehirnstrukturen verdeutlichen) immer wieder eine „widerspiegelnde Draufsicht auf das Untere“, bzw. auf das „strukturell festgehaltene Vorherige“.

Das Untere wird dabei im Festhalten auf einer höheren Ebene gleichsam symbolisch nachgebaut. Es wird dadurch auch etwas verkürzt, daher übersichtlicher und das „jeweils“ Wesentliche wird leichter fassbar. Es geht daher auch darum, in diesen Bereichen das jeweils Lebens-Wesentliche durch achtsames Hinwenden treffend widerzuspiegeln:

- so wird auch das Gedächtnis mit seinen unbewussten, aber wirksamen Schichten;
- sowie das aktuelle Erleben und Denken

zu einem „erweiterten Praxis-Feld“, dem aber das Selbst ebenfalls „*entfremdet*“ gegenüberstehen, und von dem es oft nur ein lückenhaftes oder auch falsches Bewusstsein haben kann.

## 82

Alle diese sich immer wieder neu aufbauenden und sich überbauenden Praxisfelder (*jing*) bilden:

- nicht nur eine „*widerspiegelnde*“, sondern auch eine „*wechselwirkende*“,
- sowie eine „*vergangenheits-lastige*“ und „*zukunfts-offene*“ Einheit.

Für diese Praxis-Felder, sowie für das Ganze der zukunfts-offenen Praxis selbst, gilt das Gleiche wie für die Achtsamkeit selbst:

- die tatsächliche Wirklichkeit (*jing*) ist „*weder etwas Geistiges*“;
- „*noch etwas Materielles*“;
- die tatsächliche Wirklichkeit (*jing*) ist weder „*sowohl etwas Geistiges als auch etwas Materielles*“;

- noch ist sie „weder etwas Geistiges noch etwas Materielles“.

**83**

Ganz Ähnliches ließe sich über das *Taiji*, als der „ganzen“ Einheit von *Yin* und *Yang* sagen:

- das *Taiji* ist „weder *Yang*“;
- „noch *Yin*“;
- das *Taiji* ist aber auch weder „sowohl *Yang* als auch *Yin*“;
- noch ist es „weder *Yang* noch *Yin*“.

## 6. Teil

### 84

Wenn wir das Wort „*bedeutungsvoll*“ gebrauchen, dann meinen wir damit nicht nur, dass das Wort eine „*Bedeutung*“ habe, sondern dass es auch auf einen positiven oder negativen „*Wert*“ hinweist. Es handelt sich also weniger um etwas, was „*voll von Bedeutung*“, sondern „*voll von Wert ist*“. Die Bedeutung als hinweisende Vorstellung (*yi*) betrifft nämlich ein „*So-Sein*“, während der Wert einer Tat-Sache (*jing*) „für mich“ ein Wert-Sein (*xin*) prägt.

### 85

Ein bedeutungsvoller Mensch ist daher ein Mensch, dem ein großer Wert zugesprochen wird, der wertvolle Taten vollbracht hat oder etwas Wertvolles als Person vertritt.

Dass etwas überhaupt eine Bedeutung (*yi*) bekommt, d.h. das etwas aus der Vielfalt aller vorstellbaren Tat-Sachen (*jing*) überhaupt als Vorstellung (*yi*) „*ausgewählt*“ wird, das hängt also offensichtlich auch damit zusammen, dass jene Tat-Sache (*jing*) einen Wert (*xin*) „für mich“ hatte.

### 86

Der Wert (*xin*) ruft die Achtsamkeit (*shen*) vor Ort und bildet erst dadurch die „*bedeutungsvolle Tatsache*“ (*Jing*) im Bewusstsein als Vorstellung (*yi*) ab.

Wenn mir Glück als positiver Wert (*xin*) widerfährt, dann fokussiert sich meine Achtsamkeit (*shen*) um die Glücks-Tatsache (*jing*) herum, spannt eine „*raumzeitliche Weite*“ auf und bindet in dieser Weite alles zu einem Ganzen zusammen.

Das Ganze des „*Hier und Jetzt*“ reicht dadurch auch etwas weiter in die Vergangenheit hinein.

Findet sich in dieser Weite vorher etwas sich abhebend Seltenes, bzw. Auffälliges, dann löst sich dieses Auffällige als „*Symbol für das Glück*“ aus dem Ganzen heraus und bleibt trotzdem mit dem Ganzen verbunden.

Das „*Ganze*“ ist dann zwar nicht das „*Symbol*“. Das ankündigende oder begleitende „*Symbol*“ steht aber für das Kommende und das Ganze.

Das Symbol wird durch seine Wert-Ladung zu etwas Bedeutungsvollem.

### 87

Dieses später bedeutungsvolle Symbol kann vorerst:

- ein das Glück oder den Schrecken begleitender Geruch, ein vorangegangener Ton sein, wie beim Bilden „*bedingter Reflexe*“ beim sog. *Klassischen Konditionieren* im Sinne von IWAN PAWLOW;
- oder eine das Glück oder den Schmerz „konstruktiv herstellende“ (und dadurch eine durch das Glück belohnte) eigene „Operation“ sein, die dann zwar nicht als Symbol bedeutungsvoll den kommenden Wert „ankündigt“, sondern „realisiert oder unterlassen“ wird, um den Wert zu realisieren oder zu meiden, bzw. die bei der Belohnung Bestrafungs-Methode zur Gewohnheit eingeschliffen wird. Dies geschieht im sog. „*instrumentellen Konditionieren*“ im Sinne von BECHTEREW, bzw. im ähnlichen sog. „*operanten Konditionieren*“, welches insbesondere mit SKINNER in Verbindung gebracht wird

## 88

Es ist also in allen diesen Fällen das „*Wert-Sein*“, das fokussiert. Ohne ein ausgeprägtes „*Wert-Verlangen*“, d.h. ohne ein „*Bedürfnis*“, gelingen „*Konditionierungen*“ nicht.

„*Konditionierungen*“ geschehen nämlich über die „*gefesselte Achtsamkeit*“, die ich als „*Aufmerksamkeit*“ bezeichne.

Bei der freien, d.h. bei der „*im Selbst ständigen Achtsamkeit*“ tritt dagegen die Rolle des „*fesselnden Herzens*“ (*xin*) in der Hintergrund.

In beiden Fällen ist es aber die Achtsamkeit (*shen*) die „*raumzeitliche Weite*“ aufspannt, in welcher sozusagen etwas gesucht werden kann, was in der „*wertvollen Tat-Einheit*“ (als etwas Auffälliges und Wiederholbares) dann zum „*bedeutungsvollen Symbol*“ werden kann.

Letztlich unterliegt es dann überhaupt der Willkür, beliebige Verknüpfungen zu vereinbaren und durch sachfremde Belohnungen und Bestrafungen zu „*verstärken*“, was die „*Entfremdung*“ fördern kann, wenn der „*Rück-Weg zu den Tatsachen*“ missachtet wird.

## 89

So verknüpfen sich „in mir“ brauchbare Erfahrungen und Irrtümer:

- meist „ohne mein Wissen“;
- oft auch „mit Wissen, aber ohne Einsicht“;
- selten dagegen „mit Wissen und Einsicht“.

Wenn ich nun im TAIJIQUAN eine Bewegung mache und meine Achtsamkeit (*shen*) auf das Bewegen (*jing*) fokussiere, dann spanne ich mit meiner Achtsamkeit (*shen*) um dieses Bewegen (*jing*) eine raumzeitliche Weite auf, die bis in die tiefen Schichten meines Gedächtnisses hinein reicht:

- bei manchen Bewegungen liegt mir dann eine „*instrumentelle Brauchbarkeit*“ nahe, zum Beispiel die Anmutung eines Wegschiebens oder eines Ziehens, eines Panzern des Körpers, usw.
- ich kann aber bei bestimmten Bewegungen auch entdecken, dass auf einmal „*Gefühle*“ nahe liegen, für welche diese Bewegungen ein „*Ausdruck*“ sein könnten. Über das achtsame Variieren des Bewegens (um diese Anmutungen herum) kann ich dann gleichsam jene Gefühle differenzieren und mir bewusst machen.

## 90

Es gibt daher ganz unterschiedliche Zugänge zum TAIJIQUAN und es gibt Menschen, denen jeweils ein bestimmter Zugang nahe liegt.

- Im „*tänzerischen Zugang*“ zum TAIJIQUAN kann es akzentuiert darum gehen, im rhythmischen Spiel mit der Schwerkraft die Möglichkeiten des Gestaltwandels des eigenen Körpers in Verbindung mit dem Fortbewegen im Raum zu erkunden und zu genießen;
- Im „*tänzerischen Zugang*“ zum TAIJIQUAN kann sich aber auch der Akzent verlagern und sich (in diesem Gestaltwandel des eigenen Körpers) den tiefer liegenden Gefühlen zuzuwenden, um deren „*Ausdrucks-Willen*“ zu erkunden und zuzulassen.
- Im „*gesundheitsorientierten Zugang*“ zum TAIJIQUAN wende ich mich im Bewegen wiederum akzentuiert der Harmonie zwischen Atembewegung und Körperbewegung zu und erkunde die Möglichkeiten, die Achtsamkeit (*shen, Qi*) im Bewegen durch den Körper fließen zu lassen. Es geht dann darum, gleichsam vorgebahnte Fließ-Bahnen des *Qi* zu entdecken, Blockaden aufzuspüren, sie zu lösen, aber auch vorübergehend Blockaden herstellen zu können, usw.
- Im „*kämpferischen Zugang*“ zum TAIJIQUAN geht es wiederum akzentuiert um das Entdecken des „*Zweckes der einzelnen Bewegungen*“, um das „*Weiten der Achtsamkeit in das Umfeld hinein*“, in welchem fremden Kräfte genutzt werden können und sollen.

## 7. Teil Als Vorschau

### 91

Meine Achtsamkeit (*shen*) stellt sich in mir als ein „Gegensatz“ (*Yin* und *Yang*) dar:

- einerseits erscheint mir meine Achtsamkeit (*shen*) so, als würde sie mich auf eine „ruhende“ punktförmige („eingipfelige“, „zugespitzte“) „Meta-Position“ heben. Von dieser „Meta-Position“ aus schaue ich dann als „untätiger Zeuge“ (d.h. als „Selbst“) auf die Welt. Meinem „Selbst“ steht dann die Welt, einschließlich meines eigenen Körpers und all dem, was ich als „Vorstellung von mir“ für mein „Ich“ halte, gegenüber. All dies wird von meiner Achtsamkeit (*shen*) widergespiegelt. Das *Shen* erscheint mir daher hier als „ruhendes *Yin*“;
- andererseits erscheint mir meine Achtsamkeit (*shen*) aber als das Beweglichste überhaupt. Dieses Bewegliche „vereint“ mich mit allem, kann sich überall „zentrieren“ und zur Ruhe setzen (also *Shen* als „ruhendes *Yin*“), aber sie kann sich auch unterscheidend bewegt „dazwischen drängen“ (also *Shen* als „bewegtes *Yang*“).

### 92

Meine Achtsamkeit (*shen*) gibt mir die „Erkenntnis“:

- dass einerseits die Achtsamkeit (*shen*) „selbst“ (als das eigentliche Subjekt des Erkennens) ein „leerer Spiegel“ ist, welcher die „Grund-Lage“ alles Erkannten ist;
- dass aber andererseits alles, was in diesem Spiegel als Vorstellung (*yi*) „erscheint“, nur ein „Symbol“ und weder die „symbolisierte Tatsache selbst“ noch der „Spiegel selbst“, d.h. nicht das „Selbst“ ist.

### 93

In dieser Meta-Position vermittelt mir meine Achtsamkeit (*shen*) daher auch die Erkenntnis, dass alles Vorgestellte (*yi*) bloß eine „symbolische Widerspiegelung“ ist. Dass also auch das Bild, das ich von mir selbst habe, also mein sogenanntes „Ich“, ebenfalls nicht mein eigentliches „Selbst“ ist.

### 94

Um nun mein „Selbst“ von diesem vorgestellten „Ich“ abzulösen und meiner Achtsamkeit (*shen*) eine relativ freie Meta-Position zu verschaffen, die

„leer“ von jeder vorgestellten Form ist, wird zum Beispiel im BUDDHISMUS die auf den „eigenen Körper“ gerichtete Achtsamkeit (*kayagata-sati*) entfaltet.

Um dieses Entfalten zu erreichen, muss aber die Achtsamkeit (*shen, sati*) vorerst vereint und „gesammelt“ (*samadhi, taiji*) werden.

Aus dieser Sammlung (*samadhi, taiji*) wird dann die Geistesklarheit, bzw. der „Hellblick“ (*vipassana*) entfaltet.

Der seine Achtsamkeit (*shen*) Übende setzt sich also hin, beruhigt (*yin*) sein Herz (*xin*), sammelt (*samadhi, taiji*) seine Achtsamkeit (*sati, shen*) und richtet sie dann auf seinen eigenen Körper.

Im SAMYUTTA-NIKAYA (XXI.5)<sup>10</sup> heißt es hierzu:

*„Was immer es an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, an Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, eigen oder fremd, fern oder nah, da sollte man der Wirklichkeit gemäß in rechter Einsicht also erkennen:*

*„das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“*

## 95

Da mir meine Achtsamkeit (*shen*) aber als ein „zusammengehörender Gegensatz“ (*yin* und *yang*) erscheint, macht sie mir ebenfalls zur Gewissheit, dass ich „ganz real eins bin mit der Welt“. Sie schafft mir die Evidenz darüber, dass ich mit meiner Achtsamkeit (*shen*) in der Welt nicht nur „an jede Stelle meines Körpers“, sondern sogar „über diesen hinaus zu den Dingen der Welt“ gehen und mich mit diesen Dingen in einem „weiten raum-zeitlichen Hier und Jetzt“ vereinen kann.

In dieser Weise vermittelt mir meine Achtsamkeit (*shen*) die Gewissheit, dass „ich die Welt bin“.

In der indischen Lehre der VEDEN drückt dies das alte Sanskrit-Wort: „*tat tvam asi*“, d.h. „Das bist Du!“ aus.

Damit soll die Identität von „eigenem realen Körper“ und der „realen äußeren Welt“ verdeutlicht werden, da beide von dem „Selben“ erfüllt sind. Nämlich von dem, was ich in mir als Achtsamkeit (*shen*) gewahre, das aber außen die Dinge (und auch mich selbst) als *Qi* durchflutet und als gemeinsame „kraftvolle Leere“ erfüllt:

- das „Selbst“ wird in dieser alten indischen Lehre „*Atman*“;
- die alles Seiende erfüllende „*Seins-Grund-Lage*“ dagegen „*Brahman*“ genannt;

---

<sup>10</sup> Vgl: NYANAPONIKA: „*Der einzige Weg. Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit*“. Konstanz 1980. ISBN 3-87125-909-8 und NYANAPONIKA: „*Geistestraining durch Achtsamkeit*“ Stammbach 1998. ISBN 3-931095-02-9.

**96**

Beim Loslösen des „*realen Selbst*“ vom „*vorgestellten Ich*“ geht es:

- einerseits darum, zwischen dem „*Selbst*“ (Achtsamkeit, *Shen*) und den Vorstellungen (*yi*) zu unterscheiden, um das erlöschungsfähige „*ewige Selbst*“ (das „*Nicht-Ich*“) sichtbar zu machen; es geht also darum, die Achtsamkeit (*shen, sati*) von den Bewusstseins-Inhalten, dem Gedächtnis und den Vorstellungen (*yi*) zu unterscheiden;
- andererseits geht es aber auch darum, den „*Wandel in der realen Welt*“, dem sowohl das vorgestellte „*Ich*“, als auch der „*eigene Körper*“ sowie die „*reale Welt überhaupt*“ unterworfen sind, sichtbar werden zu lassen.

Um diese Erkenntnis (*yi*) gleichsam herbeizuzwingen, werden auch Emotionen (*xin*) eingesetzt. Zu diesem Zwecke wird auch die Leichenbetrachtung (*sivathika*) geübt, bei der man sich dann vorstellen (*yi*) soll:

*„Auch dieser Körper ist so beschaffen, wird so werden, kann dem nicht entgehen!“*

**97**

Zum Erlangen der „*rechten Erkenntnis*“ werden drei Dinge als unentbehrlich genannt, die miteinander eine wechselwirkende Einheit bilden:

1. „*rechte Erkenntnis*“ (*yi*)
2. *rechte Anstrengung* (*xin*)
3. *rechte Achtsamkeit* (*shen*)

**98**

Mit der „*Selbsterkenntnis*“ ist gemeint:

1. das „*Selbst*“ (als Achtsamkeit, als leerer Spiegel) soll vom „*Ich*“ (als Bewusstseins-Inhalt) unterschieden werden;
2. dieses Bemühen dient aber dem Erkennen der Vergänglichkeit, d.h. des tatsächlichen Wandels der realen Welt;
3. der „*WEG in die Welt*“ soll daher beim eigenen Körper beginnen, denn dieser ist jener Teil der Welt, den ich sowohl „*von innen*“ und „*nach innen*“, als auch „*von außen*“ und „*nach außen*“ betrachten und erkennen kann;
4. wenn „*niemand*“ in diesem Vorhaben mit sich selbst klar kommen sollte, dann dürfen auch „*wir*“ nicht hoffen, mit der Welt insgesamt zurecht zu kommen.

**99**

Bereits im 8. Jhd. v. Chr. wurde in DELPHI (GRIECHENLAND) der Gott APOLLON verehrt, welcher der Überlieferung nach durch eine PHYTHIA sein Orakel verkünden ließ. Es wird auch berichtet, dass am Eingang des APOLLON-TEMPELS VON DELPHI folgende drei Inschriften eingemeißelt waren:

1. „Erkenne Dich selbst!“ (*gnothi seauton*);
2. „Du bist!“ (*ei*)
3. „Nichts im Übermaß!“ (*meden agan*)

Dieser Ratschlag soll von CHILON VON SPARTA<sup>11</sup>, einem der SIEBEN WEISEN, stammen. Er soll auch den Rat gegeben haben:  
*„Über die Toten rede nur wohlwollend!“*

### 100

In der Schrift „Das Großen Lernen“<sup>12</sup> oder auch „Die Große Lehre“ (*Daxue*) genannt, die ZENGZI, ein Schüler der KONFUZIUS<sup>13</sup> niedergeschrieben haben soll, heißt es:

- *„Jene, die im Altertum die helle Tugend im Reiche (oder: in der Welt) hell zu machen wünschten, ordneten erst ihren Staat;*
- *wünschten sie, ihren Staat zu ordnen, so regelten sie erst ihre Familie;*
- *wünschten sie, ihre Familie zu regeln, so kultivierten sie erst ihre Person;*
- *wünschten sie, ihre Person zu kultivieren, so richteten sie erst ihr Herz gerade;*
- *wünschten sie, ihr Herz gerade zu richten, so machten sie erst ihre Gesinnung aufrichtig;*
- *wünschten sie, ihre Gesinnung aufrichtig zu machen, so vollendeten sie erst ihr Wissen;*
- ***die Vollendung des Wissens aber liegt im Erreichen der Dinge (ge wu);***
- ***erst wenn die Dinge erreicht sind, wird das Wissen vollendet;***
- *erst wenn das Wissen vollendet ist, wird die Gesinnung aufrichtig;*
- *erst wenn die Gesinnung aufrichtig ist, wird das Herz gerade;*
- *erst wenn das Herz gerade ist, wird die Person kultiviert;*
- *erst wenn die Person kultiviert ist, wird die Familie geregelt;*
- *erst wenn die Familie geregelt ist, wird der Staat geordnet;*
- *und erst wenn der Staat geordnet ist, wird das Reich (oder: die Welt) in Frieden sein.“<sup>14</sup>*

Das Ziel der „Selbsterkenntnis“ ist daher nicht eine „egozentrierte meditative Weltflucht“, sondern das Erreichen jener „Mitte“, von welcher der „praktische Zugriff zur Welt“ erst optimal möglich wird.

<sup>11</sup> CHILON VON SPARTA lebte um 556 v. Chr.

<sup>12</sup> Vgl. RALF MORITZ (Hrsg. und Leiter der Übers.): „Das Große Lernen“ (*Daxue*). Stuttgart 2003. ISBN 3-15-018265-4. Reclam-Universalbibliothek 18265.

<sup>13</sup> KONFUZIUS lebte von 551-479 v. Chr.

<sup>14</sup> Zitiert in: WOLFGANG BAUER: „Geschichte der chinesischen Philosophie“, München 2006, ISBN 13:978 3 406 54141 4, Seite 265.

Die erste Station auf diesem „WEG“ ist „für uns“ der eigene Körper in seinem „bewegten Wechselwirken mit der Welt“ und seinem „ruhenden Widerspiegeln der Welt“, zu der er in seinem „Wandel“ ja selbst gehört.

Der Daoist ZHUANGZI<sup>15</sup> sagte zu diesem Thema:

*„Zu erkennen, was die Natur (wörtl. Himmel) vollbringt, und zugleich auch zu erkennen, was der Mensch vollbringt, das ist höchste Erkenntnis:*

- *die Erkenntnis des Wirkens der Natur wird durch die Natur erzeugt,*
- *die Erkenntnis menschlichen Wirkens dadurch, dass man das Erkennbare erkennt und sich vom Unerkennbaren nähren lässt.*

*Seine Lebensjahre zu vollenden und nicht auf halben Wege zu sterben, das ist die Fülle der Erkenntnis.*

*Indessen, es gibt hier eine Schwierigkeit:*

- *Die Erkenntnis hängt von etwas ab außer ihr, um sich als richtig zu erweisen.*

*Da nun aber gerade das, wovon sie abhängig ist, ungewiss bleibt, woher kann man dann wissen, ob das, was wir Natur nennen, nicht menschlich ist, und das, was ich Mensch nenne, nicht in Wirklichkeit naturzugehörig?*

- *Es bedarf eben des ‚wahren Menschen‘, ehe es wahre Erkenntnis geben kann.“*

Nun folgt im Text von ZHUANGZI der Hinweis darauf, dass der „wahre Mensch“ sein Herz (*xin*) beruhigen und gelassen werden müsse. Er dürfe, wie die wahren Menschen der Vorzeit, weder seine Lust noch seine Angst durch Vorstellungen (*yi*) aufblähen. Das *Dao* dürfe nicht durch das Bewusstsein (*yi*) beeinträchtigt werden. Dann folge für die „wahren Menschen“:

*„Womit sie sich eins fühlen, ist eines, womit sie sich nicht eins fühlen, ist auch eines:*

- *wo sie sich eins fühlen, sind sie Gefährten der Natur,*
- *wo sie sich nicht eins fühlen, sind sie Gefährten der Menschen.*

*Darin also, dass sich Natürliches und Menschliches bei ihnen die Waage hält, erwiesen sie sich als ‚wahre Menschen‘.“<sup>16</sup>*

Der griechische Philosoph HERAKLIT<sup>17</sup> meinte zu diesem Thema:

*„Klugsein ist die größte Vollkommenheit, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend“<sup>18</sup>*

<sup>15</sup> ZHUANGZI lebte um 370-300 v.Chr.

<sup>16</sup> ZHUANGZI 6 zitiert in: WOLFGANG BAUER: „Geschichte der chinesischen Philosophie“, München 2006, ISBN 13:978 3 406 54141 4, Seite 87-88.

<sup>17</sup> HERAKLIT lebte in Ephesos um 540-480 vor Chr.

---

<sup>18</sup> HERAKLEITOS. zitiert nach AUGUST BIER: „*Die Seele*“. München-Berlin 1942 (1939)

**Rückblick**  
09. 03. 2009

**I.**

Ich stimme der Ansicht zu, dass alles, was **wirkt** körperlich ist, bzw. physisch ist, d.h. **Bewegen** ist.

Dieser Ansicht kann ich leicht zustimmen, da ja hiermit noch gar nicht vereinbart ist, was man unter „*körperlich*“ zu verstehen habe.

Mit diesem Gedanken erklärt sich jeder (stofflich, informationell oder energetisch gedachte) *materialistische Monismus* und jeder *Pantheismus*.

Daran ändert sich nämlich auch nichts, wenn man diesen *Monismus* umkehrt und dann sagt, dass alles „*Geist*“ sei, und dann statt von „*Materialismus*“ vom „*Spiritualismus*“ redet.

Dann ist eben die *Materie* der *Geist* und der *Geist* ist die *Materie*, die aber **beide unerkennbar** sind und daher für uns ohnehin nicht unterscheidbar wären. Der Streit dreht sich daher gar nicht um die „Sache“, sondern bloß um den „Namen“!

In beiden Fällen ist das „Ganze des Seienden“ dann **Alles**, dem man sich dann aber **nur im Denken** annähern kann, indem man eine gedankliche **Spekulation** konstruiert.

Von diesem erdachten „Ganzen des Seienden“ gibt es aber in der Realität:

- sowohl eine sich annähernde naturwissenschaftliche **Außen-sicht**;
- als auch eine sich annähernde **Innensicht**, welche z.B. **in** den realen so-seienden Empfindungen auch „differenzierte“ Werte erfasst und diese „Einheiten von Wert-Sein und So-Sein“ dann als **real wirkende** Emotionen differenziert.

Auch stimme ich der Ansicht zu, dass diese „Innen- und Außensicht des Seienden“ (wenn sie vom Subjekt zur „zur Sprache gebracht“ wird) ein „körperliches Internes Modell der Erfahrung“ aufbaut, das dann als „Vor-Urteil“ bei jedem weiteren aktuellen Erfahren als *Subjektivität* ein wesentliches Wörtchen mitspricht.

Aus dieser Sicht erfahre ich dann **in mir** ein „wertendes und vorurteilendes Subjekt“ als „**Ich**“, dem dann jeweils der „innere und/oder äußere Gegenstand der jeweiligen Erkenntnis“ **gegenüber** steht.

In dieser Hinsicht ist „jedes Erfahren eines Soseins und/oder eines Wertseins“ ein reales **körperliches Erleben**.

## II.

Für das Verständnis dieser materialistischen Sichtweise ist das Verständnis der Position des genialen Denkers JOSEF DIETZGEN<sup>19</sup> sehr aufschlussreich:

- DIETZGEN setzte nämlich die „*Wahrheit im absoluten Sinne*“ mit „*Materie*“ gleich.

Beim Verstehen dieser Meinung von DIETZGEN kommt es nämlich zwangsläufig dann zu Missverständnissen:

- wenn man als Kritiker von seinem eigenen Verständnis von „*Materie*“ ausgeht und dann DIETZGEN unterstellt, dass „*die Materie des eigenen Verständnisses*“ identisch sei mit „*DIETZGENS Wahrheit*“.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen DIETZGEN und seinen Kritikern besteht meiner Ansicht nach auch darin:

- dass seine Kritiker eine Erkenntnistheorie logisch begründen und rechtfertigen wollen;
- während DIETZGEN von einer Erkenntnistheorie ausgeht, von welcher her er der Logik ihren Stellenwert zuweist.

Daraus ergibt sich:

- seine Kritiker bringen alles, was zur Sprache gebracht wurde, vor den Richterstuhl der formalen Logik;
- während DIETZGEN im Aufgreifen von „Tatsachen der äußeren Erfahrung“ die logische Bedeutung des Werkzeuges „Denken“ darin entdeckt, das beim gedanklichen Einteilen der Welt mit dessen Hilfe in immer wieder allgemeinere Gruppen unmittelbar **gewahrt** werden können.

Dieses Entdecken von tatsächlich **treffenden** (zu-treffenden) immer wieder allgemeineren Gruppen (die immer mehr Objekte der Welt umfassen)

---

<sup>19</sup> PETER JOSEPH DIETZGEN (1828-1888). Vgl. seine hervorragende Schrift: „*Das Wesen der menschlichen Kopfarbeit, dargestellt von einem Handarbeiter. Eine abermalige Kritik der reinen und praktischen Vernunft*“ (erschienen 1869 bei OTTO MEIBNER in HAMBURG), in: JOSEF DIETZGEN (Hrsg. EUGEN DIETZGEN) „*Sämtliche Schriften*“, Berlin 1930. vgl. hierzu auch die 1799 erschienene Schrift von JOHANN GOTTFRIED VON HERDER (1744-1803) über: „*Metakritik zur Kritik der reinen Vernunft*“, Aufbau-Verlag Berlin 1955.

**dachte** nun DIETZGEN **spekulativ** weiter, bis er dann gedanklich beim gedanklichen Konstrukt eines „*absolut Allgemeinen*“ ankam.

Dort traf er aber, auf seinem gedanklichen Weg (nicht aber auf einem Weg der konkreten Erfahrung!), auf **keine Form** (auf kein spezifizierendes und unterscheidendes *Sosein* mehr), sondern bloß auf ein *Dasein*.

Dieses spekulativ erdachte „*Ganze des unendlich werdenden Seienden*“ (das ohnehin in seiner Unendlichkeit des Werdens **nie ein Ganzes wird!**) wird für ihn zum **erdachten** „formlosen Ganzen“ als *Kosmos*.

Dieses weltlich gedachte alles umfassende **Dasein** (als das *höchste Allgemeine*) ist für ihn dann „**Wahrheit im absoluten Sinne**“ und für ihn identisch auch die „**Materie**“, an der alle Dinge der Welt teilhaben.

Aus dieser Sicht ist dem Menschen diese *absolute Wahrheit* aber nicht nur unerreichbar, sondern wäre (falls das Werden der Welt überhaupt zu Ende kommen sollte!) auch kein Objekt des Denkens mehr, welches **logisch** nur mit **letztlich sinnlich unterschiedenem Sosein** operiert.

In seiner Fixierung auf die **sinnlich vermittelte äußere Empirie** unterscheidet DIETZGEN allerdings nicht zwischen:

- dem „*spekulativ erdachten Ganzen des Seienden*“;
- und dem in der inneren Empirie „*unmittelbar zu gewahrenden Sein als Grund alles Seienden*“.

Intuitiv setzt aber DIETZGEN dieses „innen konkret zu gewahrende Sein“ gleich mit dem (aufgrund „sinnlicher Erfahrung“) spekulativ „erdachten höchsten Allgemeinen der äußeren Erfahrung“, indem er dieses erdachte „*höchste Allgemeine*“ als „*absolute Wahrheit*“ und identisch als „*konkrete Materie*“ fasst, die allem **Dasein** seinen **Grund** gibt und alles Seiende miteinander **verbindet**.

Die Welt selbst sieht JOSEF DIETZGEN als **allseitigen Wechselwirkungszusammenhang**, der sich in „*Gegensätzen*“ bewegt.

Hier folgt DIETZGEN den seiner Zeit weit vorauseilenden ADAM MÜLLER<sup>20</sup>, den er vermutlich deswegen nicht zitiert, weil ADAM

---

<sup>20</sup> ADAM HEINRICH MÜLLER, RITTER VON NITTERDORF (1779-1829). Vgl. seine im Jahre 1805 erschiene „*Lehre vom Gegensatz*“ in: Adam Müller (Hrsg. Wal-

MÜLLER den inneren Zusammenhang der Welt als „*religio*“, als eine dem Menschen innerlich konkret orientierende religiöse Rückverbundenheit, sieht.

Eine solche Sichtweise war dem „*Philosophen der Sozialdemokratie*“ daher vorerst unannehmbar.

In seinen letzten Schriften nähert sich JOSEF DIETZGEN aber jener vorerst ignorierten Position an.

Dies tat er ähnlich wie HEINRICH HEINE<sup>21</sup>, der am Ende seines Lebens ebenfalls anders dachte, als in jener Zeit, in der er die deutsche Philosophie und Religion sehr treffend kritisierte.

Aus der Sicht von JOSEF DIETZGEN erkennt sich die Welt selbst. Deswegen muss sich nach ihm jede formale Logik immer wieder an jener Logik messen, welche im „Selbsterkennen der Welt“ sich **rückblickend** bewährt (dort eben, wo relative Wahrheit in der „**Wiederholung** von Weltgeschehen“ als **Gesetz** sichtbar und „*bewahrt*“ wird).

Und nach dieser „**real werdenden Logik**“ muss dann gegebenenfalls die **formale Logik** ihre Uhren immer wieder nachstellen.

Die geschieht genau so, wie jene **tatsächliche Logik** eben **in der realen Welt** auch in jenen Forschungsbereichen sichtbar wird, wo **anscheinend a-logische** Geschehen aufgefasst werden können, wie z.B. in der *Quantenphysik*.

DIETZGEN war ein Kind seiner Zeit und ist daher das **mechanistische Denken** von HEGEL noch nicht ganz losgeworden. Er orientierte seine Erkenntnistheorie auch an den damaligen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen über das **sinnliche** Wahrnehmen, welche zu sensualistischen Auffassungen verleiteten.

So verfolgte DIETZGEN die *Innere Erfahrung* **der realen Welt** nicht systematisch, sondern sie floss in sein Gedankengebäude nur intuitiv ein.

DIETZGEN ortete auf diese Weise den Bezug für ethisches Verhalten:

- nicht ausdrücklich in einem **inneren unmittelbaren Gewahren des Weltzusammenhanges**;

---

ter Schroeder und Werber Siebert): „*Kritische/ästhetische und philosophische Schriften*“, 2. Band, Luchterhand Verlag, Neuwied und Berlin 1967.

<sup>21</sup> CHRISTIAN JOHANN HEINRICH HEINE (1797-1856). Vgl. seinen Text: „*Zur Geschichte der Religion und Philosophie*“ (1834) und seine „*Geständnisse*“ (1854), beides in: „*Heines Werke in fünf Bänden*“, 5. Band, Aufbau-Verlag Berlin Weimar 1964.

- sondern nur in einem **äußeren gedanklich erfassbaren Allgemeinen**, nämlich in der „**von der Natur abhängigen Menschheit**“ als einem **werdenden raumzeitlich Ganzen**, das letztlich das oberste Ziel jedes ethischen Handelns sei, bzw. sein sollte.

Daraus ergab sich dann auch seine didaktische **Aufklärungsstrategie**, die auf **Vermittlung von Wissen und auf Fortschritt** setzte.

Diese auf Wissen bauende und mit Wissen **motivieren** wollende **Gesinnungs-Ethik der Aufklärung** ist aus meiner Sicht aber genau so einseitig, wie jene **östliche Meditations-Ethik**, welche in einer **von der Welt isolierten** inneren Erfahrung Emotionen aufbläht oder auch ausmerzt (und zum Teil auch psychotechnisch konstruiert) und dann meint, diese Emotionen (und sei es auch die innere Intensität einer wünschenswerten allgemeinen Liebe) würden sich von selbst in der Welt verwirklichen.

### III.

Jene Ansicht von JOSEF DIETZGEN beschreibt aber nur eine Seite meines Weltbildes!!!

In mir gewahre ich nämlich nicht nur ein *Sosein* und ein *Wertsein*, sondern **unmittelbar** auch das „**Dasein** dieses Gewahrens“.

Dieses „Gewahren meines eigenen *Daseins* und des *Daseins* von allem“, mit dem ich im **Sein** unmittelbar verbunden bin, gewahre ich deswegen, weil es **für mich eben unmittelbar da ist** (auch mein eigener Irrtum ist auf diese Weise für mich ganz real und unmittelbar da!).

Dieses unmittelbare Gewahren ist mir aber:

- **weder sinnlich vermittelt;**
- **noch ist es ein Wirken** (noch ist es ein **Bewegen**).

Und dieses „unmittelbare Gewahren des Seins“ ist das Fundament dessen, was wir als „**Evidenz**“ bezeichnen:

- **dass** mir etwas evident ist, das ist hier das Entscheidende;
- im „zur Sprache bringen dessen, **was** das Evidenzerlebnis **beschreibt**“, ist dagegen trotz einer Evidenz ein Irrtum möglich.

Also:

- was „für mich“ zur Sprache gebracht relativ wahr ist, das **kann** mir immer evident sein;

- aber nicht alles Zur-Sprache-Gebrachte, was in mir von einer Evidenz begleitet ist, **muss** für mich deswegen schon relativ wahr sein.

**Gerade deswegen bedarf eben „das Zur-Sprache-Bringen von evidenten Erlebnissen“ der „von der Erfahrung geleiteten Logik“. Auf deren Prüfstand muss daher das „mir subjektiv Evidente“ immer wieder gebracht werden.**

Nun kann es sein, dass in dieser logischen Konfrontation:

- entweder das Zur-Sprache-Gebrachte zerbricht, was oft der Fall ist;
- oder die Logik und/oder deren Prämissen werden erschüttert, was seltener vorkommt.

Also:

- nicht alles, was einem evident ist, ist in der zur Sprache gebrachten Form schon deshalb wahr, weil es evident ist;
- aber alles, was zur Sprache gebracht den Anspruch auf Wahrheit erhebt, muss sich auch als Evidenz unmittelbar bewähren.

Genau so:

- wie sich einerseits jedes Zur-Sprache-Gebrachte an der Logik;
- und andererseits die Logik letztlich an der Evidenz eines unmittelbar „leiblich geschauten Wirklichkeitszusammenhanges“ immer wieder bewähren muss.

#### **IV.**

In diesem Gedanken folge ich der BHAGAVAD GITA<sup>22</sup>, welche **in** der „Einheit des *Brahman*“ zwischen der *Prakriti* (Natur) und *Purusha* (*Atman* als den **achtenden** Menschen) unterscheidet und die Ansicht vertritt:

- dass einerseits **nur die Natur wirkt** und alles unterschiedliche *Seiende* nur aus dem gegenseitigen Wirken der Natur entsteht;
- dass aber andererseits *Brahman*, bzw. *Atman* nur der „**untätige Zeuge**“ dieses Geschehens ist, und dass Alles **aus Brahman** (als einer Kraft) **entsteht**, bzw. dass diese Kraft alles erfüllt.

Im Wirken der Natur (**zu der auch das Wahrnehmen und Denken gehört!!!**) gibt es natürlich Karambolagen zwischen subjektiven Erfahrungen (z.B. als Emotionen) und den aktuell einströmenden sinnlichen Empfindungen, bzw. Wahrnehmungen.

---

<sup>22</sup> Ich folge hier der Übersetzung von SRI AUROBINDO.

Das Problem ist nun aber:

- hier nicht die Subjektivität gegen die Objektivität auszuspielen, indem man z.B. versucht, die Emotionen zu beherrschen oder emotionslos zu werden;
- sondern als **untätiger Zeuge** dieses „widersprüchliche Geschehen der Natur“ von einer „Metaposition der Achtsamkeit“ her zu durchschauen und es dadurch der Natur zu ermöglichen, über diese **Klarheit** des *Daseins* auch zu einer **deutlichen und treffenden** Wahrheit (als theoretischem *Sosein* und praktischem *Wertsein*) zu kommen.

Diese **Metaposition** ermöglicht eine „Klarheit des Widerspiegelns“ (als **selbstklares Dasein**) als Grundlage für das Herstellen einer „deutlichen und treffenden Widerspiegelung“ (des *Soseins*) **durch die Natur selbst**.

***Nur die Natur*** (die eigene und/oder fremde) **führt und lenkt die Achtsamkeit**, die jedoch von einer achtsamen Metaposition ihr eigenes **von der Natur bewirktes Bewegen** beachten kann. Wo also das eigene Beachten sich selbst widerspiegelt.

Es ist also zu unterscheiden:

- einerseits gibt es in der Natur ein **Wechselwirken**, bei dem im Wahrnehmen z.B. „*der eigene Körper hineingehalten wird in die Bewegung der Umgebung*“ und letztlich hinein in das bewegte Ganze, dessen Teil er ist;
- andererseits gibt es aber einen **untätigen Grund der Natur**, das *Sein*, das als *Grund* gerade nicht wirkt (sich als *Identität*, als *Ewigkeit* nicht bewegt, bzw. verändert!!) und dadurch:
  - alles **zu Einem verbindet**;
  - alle **Energien mit Kraft erfüllt**;
  - und alles **widerspiegelt**.

## V.

Für einen Wahrheitssucher gibt es nichts Freudigeres, als eine echte Enttäuschung?

Jede „*Ent-Täuschung*“ beseitigt ja eine Täuschung, also einen Wahn, einen Irrtum, dem man scheinbar liebgewonnen hat, und an den man sich oft wie an einen Strohalm klammert, obwohl er bloß eine angenehme Gewohnheit ist.

Dieses Anklammern wird auch „*Anhaften*“, bzw. „*Anhangen*“ oder „*Einhalten*“ genannt.

Beim Annähern an das, was als sog. Erleuchtung bezeichnet wird, ist es besonders wichtig, zu erkennen:

- dass das „*Ich*“ **genau so** wirklich und wirkend ist wie jedes andere Ding außer mir.

Das „*Ich*“ ist mein **wertendes** Zentrum, das **verantwortungsvoll** für das Bestehen meines Körpers (z.B. auch im Kampf auf Leben und Tod) sorgt:

- dieses „*Ich*“ besitzt eine Trägheit (als Widerstand und als Beharrungsvermögen) und ist daher wie jedes Bewegen bestrebt, seine Richtung (seinen da-seienden Wert!) zu behalten, d.h. in seiner *Soheit*<sup>23</sup> als *Daseinsfaktor* zu überleben.

Solche werdenden *Ich* sind (als relativ beständige *Soheit*) jeweils das Einzige, was wirkt und bewirkt wird.

Solche *Ich* sind als *Soheiten* spezifische und träge, aber letztlich doch vergängliche Qualitäten, welche als interagierende und sich widerspiegelnde „**Daseinsfaktoren**“ die Welt bewegen.

Erkannt, d.h. im Bewusstsein als Ganzheit wiedergespiegelt, wird dann jede „*Soheit*“ als *Monade* zum spezifischen „*dharmā*“.

BUDDHA soll auf die direkte Frage, ob es ein „*Ich*“ gäbe, vieldeutig geantwortet haben, dass sich die Edlen dieser Welt darüber einig seien.

Das „*Ich*“ wirkt aber nicht nur in der Welt, **sondern es bewirkt in sich auch ein Bild von sich selbst, das ebenfalls wirkt.**

Das *Sosein* und *Wertsein* dieses Bildes zeigt dem, der sein eigenes Bild von sich gewahrt, das *Entstehen von Leid* auf.

Zum „**Ich-Wahn**“ wird dieses Bild aber erst, wenn man es für das „absolut identisch bleibende *Selbst*“ hält.

Das *widerspiegelnde Selbst* ist nämlich ohne Wirken, daher ohne Zeit und in dieser Sicht dann *ewig*.

Das *Selbst* erzeugt keine Bilder. Weder solche von der Welt noch von sich selbst.

Das *Selbst* ist als reine Achtsamkeit bloß untätiger Zeuge, der nirgends anhaftet.

---

<sup>23</sup> Zu meinem Verständnis von *Soheit* (*Tathata*) siehe meine Texte im Internet: [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com) unter den Downloads im Ordner „*Buchmanuskripte*“ das Manuskript „*Zen – nicht missverstehen!*“

Zum *Anhaften* wird man (als „*Ich*“!) verlockt durch die Welt, bzw. von dem „erfahrenen“ Bild von ihr.

Dieses „Anhaften“ geschieht aber nur, wenn der *Ich-Wahn* nicht durchschaut ist.

Wir haben also begrifflich drei Bereiche zu unterscheiden:

- ein wirkendes und bewirktes **Ich** als *Daseinsfaktor*, als *Soheit*, die, jeweils als ein Ganzes erfasst und im Bewusstsein widergespiegelt, dann als *dharma* bezeichnet wird;
- im **Bewusstsein** ist die Welt auf diese Weise ein *Monadennetz* von *Dharmas* ähnlich dem *Perlennetz des Indra*. Jede *Monad* ist aber letztlich als etwas Gewordenes auch etwas Vergängliches und daher mit Leid behaftet;
- dann haben wir das **Selbst** (das „*Nicht-Ich*“) als *untätigen Zeugen (Leere)*, der bloß widerspiegelt aber nicht die soseienden **Widerspiegelungen** des Bewusstseins bewirkt. Dieses *Selbst* haftet nirgends an.

## VI.

Begriffliche Verwirrung entsteht in deutschen Texte zum BUDDHISMUS dann, wenn nun der *untätige Zeuge* als „**Es**“ bezeichnet wird und dadurch:

- einerseits das „*Es*“ sprachlich vom „*Ich*“ unterschieden wird;
- und durch diese Wortwahl andererseits das „**Selbst**“ gedanklich in die Nähe des unterbewusst oder unbewusst wirkenden animalischen „*Es*“ der Tiefenpsychologie gerückt wird.

So kann man dann zum Beispiel in Texten zum *ZEN im Bogenschießen* lesen, dass „*Es schießt!*“.

Diese Formulierung legt Missverständnisse nahe:

- entweder denkt man dadurch an eine animalisch-unbewusste Spontaneität des Körpers;
- oder an ein metaphysisches Tätigwerden des *Selbst* (als *Es*).

In beiden Fälle gerät man dadurch in eine missverstehende gedankliche Sackgasse.

Zum Ausdruck soll durch jenen Satz vielmehr kommen:

- dass in der Inneren Erfahrung der *untätige Zeuge* gewahrt, dass **es** ohne sein Zutun geschieht; dies gewahrt er eben gerade weil er sich als untätiger Zeuge selbst widerspiegelt und dadurch gewahrt, „*dass es eben schießt*“;
- der Schuss ereignet sich aus dieser Sich als **Resultierende eines umfassend bewussten Bemühens**; es erscheint als ein

Geschehen des Findens einer Balance in der realen Einheit von Subjekt und Ziel;

- **in diese reale Balance ist aber alles erfahrene Können des Subjektes mit unmittelbarem Augenmaß eingebracht.**

Solche Erkenntnis lässt den *Ich-Wahn* (und sein willkürlich-vorsätzliches Planen, das oft seine phantastische Rechnung ohne den realen Wirt macht!) wie den Schnee in der Sonne schmelzen.

Dieses Hinwegschnmelzen des *Ich-Wahnes* wird dann als „**Erleuchtung**“ bezeichnet, die sich **allmählich** (bzw. in vielen unterschiedlich hohen Stufen) oder **plötzlich** ereignen kann.

Wobei es in diesem Bemühen mit der Zeit dämmert, dass man auf diesen Stufen gar nicht bergauf, sondern bergab zur Wirklichkeit hinab steigt.

Man bräuchte also eigentlich nur „**loszulassen**“.

Daran hindert aber das „das Leben verantwortende und immer wieder Sicherheit suchende *Anhaften*“, das ständig den **Berg der eigenen Erfahrung** erklimmen möchte.

Es ist daher aufgegeben, sich in Balance in diesem **realen und sinnvollen Gegensatz** zu bewegen.