

Über das Shen

Geistesklarheit, Achtsamkeit

HORST TIWALD

I.

Die Unterscheidung von "*Angeborenem Shen*" ("Aufmerksamkeit") und "*nachgeborenem Shen*" ("Achtsamkeit") ist für mein Denk-Bewegen ganz fundamental.

- Das "**angeborene Shen**" nenne ich "*Aufmerksamkeit*". Die "Aufmerksamkeit" folgt (als das "Dasein") „unwillkürlich“ dem "Sosein" der Tatsachen. Dort "*wo*" für mich „bedeutungsvoll“ ein tatsächlicher "**Reiz**" (ein tatsächliches "Sosein") ist, "*dorthin*" wendet sich „unmittelbar“ das "angeborene Shen" (die "Aufmerksamkeit"). Sei diese mich faszinierende Tatsache nun eine „äußere“ dingliche Tatsache oder eine „innere“ bewusste oder unbewusste Tatsache, z.B. als Vorstellung (*Yi*).
- Das "**nachgeborene Shen**" nenne ich dagegen "*Achtsamkeit*". Die "Achtsamkeit" kann „willkürlich“ genau "*dorthin*" gehen, "*wohin*" sie **selbst** will. Die "Achtsamkeit" (das "nachgeborene Shen") folgt **nicht** „unwillkürlich“ genau "*dorthin*", "*wo*" ein "Sosein" "**reizt**", sondern die "Achtsamkeit" (das "nachgeborene Shen") geht "*wohin*" sie will. Die "Achtsamkeit" (das "nachgeborene Shen") bringt (dort "*wo*" die "Achtsamkeit" sich **fokussiert**) das "Sosein" der Tatsachen zu Bewusstsein, zu **Yi** (zur Vorstellung). Mit Hilfe der so gebildeten Vorstellungen (*Yi*) kann dann die Achtsamkeit „mittelbar“ geleitet werden. So kann sie auch „mittelbar“ in das eigene Bewegen geführt werden. Das eigene Bewegen verliert dadurch (über die „mittelbar“ mitwirkenden Vorstellungen) aber sehr leicht seine kindliche „Unmittelbarkeit“.

Die "Achtsamkeit" (das "nachgeborene Shen") ist im Grunde aber nichts anderes als das "angeborene Shen". Sie ist bloß ein

von den "**Fesseln**" des "Soseins" befreites individuelles "Da-sein".

Der Mensch kann sich die "Achtsamkeit" durch Üben erwerben. Das "Mensch-Werden" ist überhaupt der Übergang von der "**gefesselten** Aufmerksamkeit" (Tier) zur "**befreiten** Achtsamkeit" (Mensch).

Die Manipulation (Werbung, Propaganda, PR und viele Teile der Erziehung) des Menschen basiert leider auf einem gezielten Spiel mit der "Achtsamkeit" (mit dem "angeborenen *Shen*") der Menschen.

II.

Wenn man das *Shen* in ein "angeborenes *Shen*" und in ein "nachgeborenes *Shen*" unterscheidet, dann hat man im *Shen* in ein „So und Anders“, bzw. in ein „*Yin* und *Yang*“ unterschieden.

Es gibt aber weder ein „reines *Yin*“, noch ein „reines *Yang*“. In jedem *Yin* steckt ein *Yang* und in jedem *Yang* steckt ein *Yin*.

Dies bedeutet, dass man sowohl im "nachgeborenen *Shen*", als auch im "angeborenen *Shen*" weiter unterscheiden muss.

Das "angeborene *Shen*" (Achtsamkeit) hat „in sich selbst“:

- als „So“ (*Yin*) den Vorteil, vom Ding (oder bei den Gewohnheiten durch unbewusste Vorstellungen) fasziniert und daher mit ihm „unmittelbar“ eins zu werden;
- als „Anders“ (*Yang*) hat es aber den Nachteil, dem Ding voll ausgeliefert und von ihm gefesselt zu sein (oder bei den Gewohnheiten von den unbewussten Vorstellungen bestimmt zu werden).

Das "nachgeborene *Shen*" (Achtsamkeit) hat dagegen in sich selbst:

- als „So“ (*Yin*) den Vorteil, dem Ding (oder bei den Gewohnheiten den eigenen inneren Bildern und Vorstellungen) gegenüber „frei“ zu sein und eigenen Vorstellungen entsprechend „willkürlich“ mit Dingen (und den eigenen Vorstellungen) „mittelbar“ umgehen zu können;
- als „Anders“ (*Yang*) hat es aber den Nachteil, die kindliche „Unmittelbarkeit“ den Dingen und den eigenen inneren Bildern gegenüber leicht zu verlieren. Das eigene Bewegen wird dadurch unecht und wirkt (eigenen Vorstellungen gemäß) willkürlich gemacht.

III.

Im Training der Achtsamkeit (des *Shen*) geht es nun darum:

- die Freiheit des "nachgeborenen *Shen*" (Achtsamkeit)
- mit der kindlichen „Unmittelbarkeit“ des "angeborenen *Shen*" (Aufmerksamkeit)

zu „verbinden“.

Es geht also darum, im Widerspruch zwischen:

- dem „Eins-Sein in der Unmittelbarkeit“
- und dem „Freisein als Individuum“

die „**Mitte**“ zu finden und in ihr „gewandt“ die **Balance** zu halten.

Es geht daher

- einerseits um ein „*Einswerden*“ mit den Tatsachen;
- andererseits um ein „*Loslösen*“ vom „*Anhaften*“ an den Tatsachen.

Hier hat das „bewegende Herz“ (*Xin*, die Emotion) zentrale Bedeutung.

Das *Xin* ist das gesammelte *Qi* (Kraft).
 „*Wohin*“ das Herz (*Xin*) sich richtet, dorthin folgt die Kraft (*Qi*), dort entsteht Bewegung (Motion).

Das *Xin* ist das „unmittelbar Bewegende“, es ist die „E-Motion“:

- beim "angeborene *Shen*" (bei der „Aufmerksamkeit“) wird das *Xin* durch das Ding fasziniert und dann Gewohnheiten entsprechend geleitet;
- beim "nachgeborenen *Shen*" (bei der „Achtsamkeit“) wird das *Xin* selbstbestimmt geführt:
 - wobei es am Anfang des Übens vorerst „vorsätzlich“ in einer zeitlich distanzierten „Willkür“ zum „technisch-planvollen“ Einsatz kommt;
 - und erst nach erstem Üben in die Lage versetzt wird, im Einklang mit den Tatsachen auch „unmittelbar“ wirksam zu werden.

So führt der Weg des menschlichen „*Gewahrens*“ und „*Handelns*“:

- von der „fremdbestimmten Aufmerksamkeit“;
- über eine „distanziert technisch-planvolle Achtsamkeit“;
- letztlich wieder zu einer „kindlichen Form Achtsamkeit“.

Das „Gewahren“ des Menschen kehrt also mit dem „Gewinn der individuellen Freiheit“ wieder in ein „Einswerden mit den Tatsachen“ (mit den dinglichen und mit den mitmenschlichen Tatsachen), letztlich zu einem „Einswerden mit der Natur“, d.h. zu einem „hinhörenden Einswerden mit dem *Dao*“ zurück.

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

21. 06. 2006