

## MuDo im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (20. 02. 1999)

### I.

"MuDo" ist der "Weg der Achtsamkeit". Ich folge dem Verständnis von "Achtsamkeit", wie es von Nyanaponika<sup>1</sup> dargestellt und es bereits von Elsa Gindler<sup>2</sup> in die *Leibeserziehung* eingebracht wurde.

Das Wort "MuDo" verwende ich im Sinne von Jae Hwa Kwon<sup>3</sup>, der sich bemühte, den "Weg der Krieger" ("Bu-Do") aus der Sicht des Zen-Buddhismus zu erläutern.

Der Zen-Buddhismus hat verschiedene fernöstliche Bewegungskünste geprägt. Das japanische Wort "Zen", mit dem diese Richtung des Buddhismus bezeichnet wird, leitet sich vom chinesischen Wort "Chan" ab, das eine Umbildung des Sanskritwortes "dhyana", bzw. des Paliwortes "jhana" darstellt, was "Versenkung" bzw. "Vertiefung" (jhana) bedeutet.

Diese Richtung des Buddhismus wurde der Legende nach von dem nach China eingewanderten buddhistischen Mönch Bodhidharma (chin. *Tamo*, jap. *Daruma*) begründet und soll eine Verbindung der buddhistischen Lehre der "Leerheit" (*sunyata*), die besonders Nagarjuna<sup>4</sup> herausgearbeitet hat, mit dem

---

<sup>1</sup> Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz 1970.

<sup>2</sup> Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

Heinrich Jacoby (Sophie Ludwig Hrsg.). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel zur Entfaltung des Menschen.. Hamburg 1994.

<sup>3</sup> Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976.

<sup>4</sup> Dem Problem, über die "Leere" etwas zu sagen, hat sich Nagarjuna gestellt. Er lebte vermutlich im zweiten, bzw. dritten Jahrhundert nach Christus und gilt als der 14. Patriarch der indischen Linie des späteren Zen-Buddhismus. Im Zen werden nichtsprachliche Wege gesucht, die "Leere", über die schwer etwas zu sagen ist, wortlos durch "direktes Hindeuten" zu treffen, wozu sich unter anderen die Bewegungskünste besonders eignen. Über die Philosophie des Nagarjuna vgl.:

Max Walleser (Übers.). Madhyamika-Sastra. Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der tibetischen Version übertragen. Heidelberg 1911.

Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. Nach der chinesischen Version übertragen. Heidelberg 1912.

Max Walleser (Übers.) Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Nach indischen, tibetischen und chinesischen Quellen. Göttingen/Leipzig 1914.

Taoismus (im Sinne der Gedanken des Lao-tse) bilden, wie er im *Tao Te King*<sup>5</sup> niedergelegt ist.

Der Weg (*Pfad*) des Buddhismus ist mehrstufig und beginnt bei ganz einfachen Übungen. In den ersten Stufen wird in der **Sammlung** (*samadhi*) vorangeschritten, um dann die Stufen der **Vertiefung** bzw. *Versenkung* (*jhana*) zu erreichen.

Die *Versenkung* (*Vertiefung*, *jhana*) soll gewissermaßen in **schauender Bewußtheit**<sup>6</sup> mit der "Leere" (*sunyata*) bzw. mit dem Tao **bekannt** machen, was aber nicht bedeutet, daß dieses in einem **Bewußtsein** auch als Wissen, bzw. mit dem **Verstand** als "Gedanke gefaßt" (*vitakka*) und mit der **Vernunft** im "diskursiven Denken" (*vicara*), auch **erkannt**<sup>7</sup> wird.

"**Samadhi**" bedeutet wörtlich "Fest-zusammen-gefügtsein" also **Sammlung**, **Konzentration** im Sinne des *Gerichtetseins* des Geistes auf ein Objekt. "Samadhi" meint auch die "**Einspitzigkeit des Geistes**" (*citt`ekaggata*).

Bei der *Sammlung* geht es vom Anfang an um die *Ganzheit* des **Bewußtseins**, bei der *Vertiefung* dagegen um das **Lösen** des **Bewußtseins** von der **Bewußtheit**, bzw. um das **Entwinden** von *Bewußtsein* und *Bewußtheit*.

## II.

Wenn man sich konkret um **Konzentration auf ein Objekt** bemüht, wird einem beim Üben bald ein wesentlicher Unterschied innerhalb des **Prozesses** des

<sup>5</sup> Lao-Tse. (Übers. Günther Debon). Tao-Te-King. Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend. Stuttgart 1961.

<sup>6</sup> "Bewußtheit" wird hier mit "Leere" (*Formlosigkeit*) zusammengedacht, die einem Spiegel gleich die "Möglichkeit des Wissens" darstellt: dies im Unterschied zum "Bewußtsein" als "Wirklichkeit des Wissens" und der "Willkür" als das "selbstbestimmte Umsetzen des Wissens".

Vgl. mein Projektpapier Nr. 3: Bewußtsein, Willkür und Bewußtheit im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'. (Hamburg 03. 12. 1998) sowie Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

<sup>7</sup> zur Unterscheidung von "kennen" und "erkennen" vgl. Horst Tiwald. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*. Hamburg:b&d Verlag. (im Druck)

*Konzentrierens* deutlich: es zeichnen sich zwei Schwerpunkte ab, die jedoch eine **komplementäre Einheit**<sup>8</sup> bilden.

Zum einen erlebt man ein *Konzentrieren* des *Bewußtseins* **auf** ein *Objekt*. Dieses Bemühen erscheint im Extrem als ein fixierendes Anstarren. Dieses wird als Versuch erlebbar, um das Objekt herum, bzw. um die erscheinende Qualität des Objektes, eine **harte Grenze** zu ziehen. Dabei wird willentlich alles auszublenden gesucht, was außerhalb dieser *Grenze* liegt. Dieses Außerhalbliegende versinkt dann im "*Nichts*"<sup>9</sup>. Außenstehenden erscheint man in diesem Bemühen um *Konzentration* als "*geistesabwesend*".

In diesem Verfahren ist das Bewußtsein nicht durch eine Qualität **akzentuiert**, sondern es ist **aus- und eingegrenzt**.

Das so durch eine **Grenze** "*zusammengebundene*" Bewußtsein wird (bei diesem *ein- und ausgrenzenden* Bemühen) durch all das **andere** bedroht, was das *Konzentrationsobjekt* zwar selbst nicht ist, ihm aber seine *Form* gibt. Dieses *Andere* versucht sich, das Eingegrenzte "**definierend**", über die willkürliche "*Grenze*" ins

---

<sup>8</sup> Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von "*sich gegenseitig ergänzend*" gemeint. Das *Ganze* setzt sich zu Polen auseinander, die sich gegenseitig brauchen, obwohl sie einseitig erscheinen. Für sich alleine betrachtet besitzt jeder Pol in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander. Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige "*Verwinden*" von Yin und Yang ("*verwinden*" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von "*gegenseitig verdrehen*", als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel "*ein Leid verwindet*") bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht "*überwunden*", sondern bloß "*verwunden*". Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß "*verwundene*" Yang. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte *Grenze* zwischen Yin und Yang. Deshalb kann weder das eine noch das andere "*definiert*", d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß "*verwundenen*" und deshalb zur Bewegung antreibenden Widerspruch aufzuwerfen. Da die *Pole* nicht hart *begrenzt* sind, "*transzendieren*" sie aufeinander zu und spannen zwischen sich ein "*Feld*" auf. Vergleiche auch den Begriff "*Verwinden*" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet.

Gianni Vattimo. Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie. In Wolfgang Welsch (Hrsg.). Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion. Weinheim 1988.

<sup>9</sup> Zur Unterscheidung von "*Leere*" und "*Nichts*", sowie zum Zusammenhang von "*Nichts*" und "*Grenze*" vergleiche mein Projektpapier Nr. 14: Das 'kraftschlüssige' Bewegen im 'Gewandtheits - und Achtsamkeitstraining. Hamburg, 06. 05. 1999 sowie Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&dVerlag.

Bewußtsein zu schieben. Dadurch entsteht, wenn das Starren durchbrochen wird, ein oszillierendes Flattern des Bewußtseins, das auch als "*Schwanken*" bezeichnet wird.

- Zum anderen kann man eine *Konzentration* des Bewußtseins **im Konzentrationobjekt** erleben. Dieses *Konzentrieren* erscheint als ein durch die Qualität des *Konzentrationsobjektes* **akzentuierter** und nicht als ein *aus- und eingrenzender* Prozeß. Bei dieser *Konzentration* ist man mit dem Bewußtsein **in** der Qualität des erscheinenden Objektes und unterscheidet **im** Objekt. Man setzt die Qualität zur inneren *Form*, zu einem "*Muster von Unterschieden*", aktiv auseinander. Hier wird die *akzentuierte* "**Eingipfeligkeit**" (*ekaggata*) des Bewußtseins aber ebenfalls bedroht, denn es gibt dann bald nichts mehr, was nicht zum *Konzentrationsobjekt*, bzw. zur aktuellen Erlebenssituation, assoziativ dazugehört. Die ganze Welt spiegelt sich in der Qualität des *Konzentrationsobjektes*, bzw. im aktuellen Erleben. Dies verleitet dazu, mit der *Konzentration* abzudriften und vom "*Hundertsten ins Tausendste*" zu kommen, und letztlich ebenfalls zu "*schwanken*".

Die "*eingipfelige*" *Sammlung* (*Konzentration*) des Bewußtseins, die auch als "**Geistesgegenwart**" bezeichnet wird, ist daher nur zu erreichen, wenn in der **Komplementarität** dieser beiden unterschiedlichen Prozesse "*Gleichgewicht*" erreicht wird. Dieses "*Gleichgewicht*" prägt die "*Sammlung*" aber nicht als starren **Zustand**, sondern es erscheint als ein äußerst bewegliches Balancieren, als "*relative Ruhe*"<sup>10</sup>.

Beim buddhistischen Bemühen um Erlösung (bzw. *Erlöschen*) schließt sich an die "*angrenzende Sammlung*", als Übergang zur "*Vertiefung*" (*Versenkung*), die "*volle Sammlung*" an.

Hier gibt es wiederum zwei unterschiedliche Zielrichtungen:

- entweder versucht man sich in der *Versenkung* immer weiter von der Welt zu lösen, um das sog. *Nirwana* (wörtl. '*das Erlöschen*') zu erreichen;
- oder man versucht, wie im Zen-Buddhismus, im Erleben des **Satori** mit einer **verwandelten** *Konzentration* (*Sammlung*) wieder in die konkrete Welt einzutreten.

In diesem Sinne forderte Daisetz Taitaro Suzuki:

---

<sup>10</sup> Zur "*relativen Ruhe*" vergleiche mein Projektpapier Nr. 12: *Bewegung und Pulsation im 'Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining'* - Zur Erinnerung an Friedrich Engels. Hamburg 23. 04. 1999.

*"Satori muß sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*

*"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*

*"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."<sup>11</sup>*

Jae Hwa Kwon stellt dies aus der Sicht des Taekwondo so dar:

*"Die Gesamtheit aller Do-Systeme, die den Gedanken des Taekwon-Do als letztes Ziel haben, nämlich die Erreichung des Satori, wird Mu-Do, (Bu-Do) genannt. Im einzelnen unterscheiden sich diese Systeme aber oft sehr, nur ihre äußerliche Gestaltung des Do gleicht sich insofern, als eben auch die Idee der Konfrontation mit der Umwelt ein Hilfsmittel zur Erreichung des Satori ist."<sup>12</sup>*

Das sogenannte "Satori" (das Befreiungs- bzw. Erleuchtungserlebnis im Zen) ist **kein sakrales Hinaustreten** aus der Welt, sondern ein ganz **profanes Hineintreten** in die Welt. Es ist nicht ein Ergreifen eines formlosen "Inhalts" jenseits der Welt der "Formen", sondern gerade umgekehrt:

Das "Satori" ist das Ergreifen des formlosen "Inhalts" **in der "Form"**.

Es ist das Ergreifen der "Freiheit" **in der "Ordnung"** und das Erleben der Einheit von "Ordnung und "Freiheit"<sup>13</sup>. Im "Satori" wird der Zustand der sog. "Leere" erreicht. Das Bewußtsein ist dann zwar "**leer**" an "**Formen**", aber es ist eine "**Fülle**" **existentiellen Inhalts** erlebbar. Dieser Zustand ist Grundlage einer unmittelbaren **intuitiven** Beziehung zur Welt.

*"Die Geisteshaltung, die Buddha vorgeschrieben hat und die nach seiner Ansicht allein zur wahren Schau befähigt, soll erreicht werden. Erst dieser Zustände völliger 'Leere', der ungemein schwierig ist und den sich die Europäer gar nicht vorstellen können, stellt den Ausgangspunkt für das wahre Erkenntnisvermögen dar, das höher ist als das Denken und alle sonst gebrauchten Urteilsmittel. Es kann*

<sup>11</sup> Daisetz Teitaro Suzuki. *Leben aus Zen*. München-Planegg 1955.

<sup>12</sup> Jae Hwa Kwon. *Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate*. Bern/München/Wien 1976. S. 100.

<sup>13</sup> Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

Horst Tiwald. *Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegn lernen*. Hamburg 1996.

*auf diese völlig verzichten, ist von ihnen gänzlich unabhängig und würde von ihnen gestört.*

*Die Erreichung dieses Zustandes ist 'Satori', jene wahre und mit Worten nicht wiederzugebende Einsicht in das Wesen des Seins, ein unmittelbares Wissen um alle Dinge in der Weise, daß man völlig mit ihnen eins wird und sie nicht mehr von außen, als Zweites beurteilt. Man ist selbst das Erkannte und alles hat denselben Rang, es gibt keine Wertung von vorteilhaft und schlecht, hoch und niedrig, gut oder böse." ...*

*"Der Zustand der 'Leere' stellt einerseits nicht, wie vielfach geglaubt wird, im Buddhismus das Ziel des Strebens dar. Nein, dieser Zustand ist die Grundlage erst allen Handelns, Denkens, allen Aufenthalts in dieser Dimension.*

*Erst wer diese Basis erreicht hat, kann von ihr ausgehend in Übereinstimmung mit den kosmischen Gesetzen zum Wohle seiner Entwicklung sich im Seienden befinden. Andererseits ist der diesen Zustand Erlebende angefüllt mit der Unendlichkeit des Absoluten, oder wie immer man es bezeichnen will."<sup>14</sup>*

### III.

In meinem Buch *"Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport"* habe ich diese Sichtweise von Jae Hwa Kwon aufgegriffen, und sein Bemühen, das Taekwondo in die Nähe des Zen zu rücken, so gesehen:

*"Die Koreaner weisen mit Recht darauf hin, daß ihre Systeme des waffenlosen Kampfes (z. B. Tae kwon do) historisch näher der Quelle 'China' liegen, als z. B. das japanische 'Karate', und daß sie den gleichen, in der Welt fälschlich als typisch japanisch hingestellten, geistigen Inhalt haben. ...*

*Sie sprechen dann von 'Mu-do' statt von 'Budo', was den geistigen Gehalt direkter und klarer zum Ausdruck bringt."<sup>15</sup>*

Ich habe dann das Prinzip *"Judo"*, das Jigoro Kano seiner Bewegungskunst zugrundelegte, mit dem Prinzip *"Mudo"* in Beziehung gebracht. Für Jigoro Kano war *"Judo"*

*"...der Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper. ....*

*Ich gab diesen alles durchdringenden Grundsatz den Namen 'Judo'. So ist Judo in weitem Sinne ein Studium und eine Übungsmethode*

---

<sup>14</sup> Jae Hwa Kwon. Zen-Kunst der Selbstverteidigung - Taekwon-Do - Karate. Bern/München/Wien 1976. S. 11 und S. 20.

<sup>15</sup> Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und Geschäfts. Daher kann Judo in einer von diesen Formen studiert und geübt werden..."<sup>16</sup>,

Diesem Prinzip "Judo" stellte ich das Prinzip "MuDo" als "Weg der Achtsamkeit" zur Seite:

*"Diese beiden Prinzipien, das Prinzip 'Judo', das vorwiegend auf Körper und Wahrnehmen orientiert, sowie das Prinzip 'Budo' ('Mudo'), das vorwiegend auf Wahrnehmen und Denken gerichtet ist, bilden eine untrennbare praktische Einheit, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten methodisch angegangen werden kann. Letztlich geht es sowohl hinsichtlich der **aktuellen Ökonomie**, als auch hinsichtlich der **Geistesgegenwart** um das Aufbrechen von Gewohnheiten."*<sup>17</sup>

Die Klammer dieser beiden Prinzipien bildet die **"Einheit von Wahrnehmen und Bewegen"**, wie sie im "Gestaltkreis" von Viktor von Weizsäcker<sup>18</sup> dargestellt wurde.

#### IV.

Willy Pieter<sup>19</sup> hat zur Wortschöpfung "MuDo" angemerkt, daß sich das chinesische Schriftzeichen für "Budo" aus zwei Zeichen zusammensetze. Das erste hätte militärischen Bezug und bedeute "militärische Kunst". Das gleiche Schriftzeichen würde aber, mit **der exakt gleichen Bedeutung**, im Koreanischen als "Mu" ausgesprochen.

Das chinesische Schriftzeichen für die chinesische Aussprache "Mu" sei dagegen ein anderes, das "Nichts" bedeute. Dieses chinesische Schriftzeichen würde aber im Japanischen ebenfalls mit "Bu" ausgesprochen, hätte dort auch die gleiche Bedeutung und daher nichts zu tun mit "Budo" oder "Mudo" im Sinne eines "militärischen Weges".

Aus der Sicht von Willy Pieter sei Jae Hwa Kwon offensichtlich ein Fehler unterlaufen, wenn er meine, das chinesische Schriftzeichen für "Nichts" sei das originale Schriftzeichen für "Budo" oder "Mudo",

<sup>16</sup> Jigoro Kano. Der Beitrag des Judo zur Erziehung. In: "Budo-ABC" 79/80.

<sup>17</sup> Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981.

<sup>18</sup> vgl. Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986

<sup>19</sup> Brief von Drs. Willy Pieter, Den Haag 26. 11. 1981.

denn die Kombination jenes Zeichens mit dem Zeichen für "Do" bedeute "Tyrannei", "Scheußlichkeit" und "Bosheit".

Ich habe Willy Pieter damals geantwortet, daß die "Konstante" in der Betrachtung von Jae Hwa Kwon nicht der objektive Sachverhalt "*Budo-Sport*" sei, sondern eine für den Zen typische Idee, die den japanischen Weg der Samurei genau so beeinflusst habe, wie viele andere fernöstliche Bewegungskünste.

Aus meiner Sicht wolle Jae Hwa Kwon diese Idee historisch verfolgen und freilegen, da sie seiner Ansicht nach der eigentliche Kern des "*Budo*" ("*Mudo*") war, ist und sein solle.

Jae Hwa Kwons Anliegen sei es offensichtlich, die starke Assoziation der Wörter "*Bu*" zu "*Krieger*" und "*Do*" zu "*technisch-methodischem Verfahren*" aufzulösen und auf jene Bedeutung hinzuorientieren, welche die Wörter "*Mu*" und "*Do*" im Zen-Buddhismus haben, und daß ich dies als ein wichtiges und ernstes Anliegen betrachten würde.

## V.

In den vom Zen beeinflussten Bewegungskünsten hat der Begriff der "*Leere*" ganz zentrale Bedeutung.<sup>20</sup>

Die deutschen Übersetzungen fernöstlicher Texte verleiten oft dazu, die "*Leere*" mit dem "**Nichts**" gleichzusetzen. Mit den Wörtern "*leer*", "*nichts*", "*ohne*", "*kein*", usw. wird dabei relativ beliebig umgegangen.

Wir wollen uns dem Verständnis der "*Leere*" annähern, indem wir uns klar machen, was **eigentlich** mit "*Inhalt*" gemeint ist.

Jede Erscheinung hat zwei Seiten. Sie hat einen "**Inhalt**" und sie hat eine "**Form**". Beide bilden in der "*Erscheinung*" eine untrennbare Einheit.

---

<sup>20</sup> Garma C. C. Chang. Mahamudra-Fibel - Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus. Wien 1979.

Max Walleser (Übers.). Die Mittlere Lehre des Nagarjuna. (tibet. Vers.) Heidelberg 1911, (chin. Vers.) Heidelberg 1912.

Max Walleser. (Übers.). Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Erkenntnis. Göttingen 1914.

Der **"Inhalt"** ist schon der Definition nach das "Gegenteil" zur **"Form"**. Er ist **nicht** die differenzierte Struktur der Form, die ja bloß eine **"Form in der Form"** wäre.

Der **"Inhalt"** selbst ist formlos, er ist **leer an "Form"**, aber er ist **inhaltliche Fülle**.

Oft wird in Übersetzungen mit dem Wort **"Nichts"** das bezeichnet, was wir hier mit **"Leere"** meinen: die **"Leere"** als inhaltliche, formlose Fülle.

Die **"Leere"** ist nicht das **"Nichts"** der Angst und des Zitterns. Dieses **"Nichts"** ist als Erlebnis, im Unterschied zur **"Leere"**, das Zerbrechen der vom **"Inhalt"** **bereits losgelösten "Form"**, das Schwinden der **abstrahierten "Form"**.

Dieses Zerbrechen der bereits **inhaltlosen "Form"** ereignet sich oft als ein **"Loslassen"** von der **Sprache**. In diesem Falle ist es dann ein **"Loslassen"** von einem Sprachgewirr, dem nichts mehr **"inhaltlich" gegenwärtig** ist, und welches das Bewußtsein nur mehr gefangen hält.

Dieses **"Loslassen"** von der vom **"Inhalt"** bereits losgelösten, abstrahierten Sprache führt in das **haltlose** Erlebnis des **"Nichts"**. In diesem **"Ent-Setzen"** scheint dann **beides** verloren, neben dem **"Inhalt"** nun auch die **"Form"**.

Dieses Erlebnis des **"Nichts"** führt aber, auf dem Weg zum **"Satori"**, über eine intensive **orientierungslose** Angst hinein in den **"Inhalt"** der **"Form"** des **"Hier und Jetzt"**, also hinein in die Welt der Unterscheidungen.

Es wird dadurch ein realer, **unmittelbarer**, ein **nicht** durch Sprache **vermittelter**, sondern ein direkter Bezug zum konkreten **"Hier und Jetzt"** gewonnen. Nicht jenseits der Welt der Erscheinungen, sondern mitten in ihr wurzelt dieses Erleben. Die konkrete reale Erscheinung zeigt sich dann **"wie neu"**, nun eben als eine mit **"Inhalt"** **gefüllte "Form"**.

Hier ist der **"Inhalt"** nicht, wie in der **Sprache**, die **"Formen in der Form"**. Es wird vielmehr der **reale "Inhalt"** gegenwärtig, der definitionsgemäß als **"formlos"** bezeichnet wird.

Im Erleben wird der **"Inhalt"** als eine **"formlose Fülle"**, als **"Leere an Form"** erlebt. Der **"Inhalt"** ist gegenwärtiges **"Da-Sein"**.

## VI.

"MuDo" ist als "*Weg der Achtsamkeit*" **kein** kompensatorischer Weg, der einen betrüblichen und unachtsamen Alltag ausgleichen will. Er ist keine Ausflucht oder Zuflucht, um dem Leiden des Alltags zu entkommen.

Jedes methodische Üben ist in diesem Weg bloß ein exemplarischer und vereinfachter Einstieg in das alltägliche Leben selbst. Dort erfolgt im eigentlichen Sinne das wirksame Training. Das vom Alltag isolierte Üben ist bloß eine anregende Verdeutlichung.

Fernöstliche Bewegungskünste sollte man daher nicht als **Ausgleich** zum Alltag, sondern als **Einstieg** in einen zu verändernden Alltag betrachten.

Das Üben im Bogenschießen, zum Beispiel, sollte sich im Alltag umsetzen und dort bewähren.

*"MuDo"* ist nicht orientiert auf vom Alltag isolierte Künste!

Man kann natürlich der Meinung sein, daß man "*MuDo*" betreiben sollte, um in speziellen Beanspruchungen, sei dies im Sport oder im Beruf, leistungstärker zu werden. Solche erwünschte Effekte stellen sich auch bald ein. Sie fördern den Menschen aber nur eine gewisse Strecke.

Geht es um besondere Beanspruchungen und Spitzenleistungen, sei es im Sport oder im Beruf, dann wird bald deutlich, daß diese nicht mehr isoliert von der **im Alltag ausbalancierten** Persönlichkeit zu erbringen sind.

Am Anfang sind, als eine Art "*Krisenintervention*", allerdings die meisten Methoden der Persönlichkeitsentfaltung ein kompensatorisches Geschehen. Sie bieten einen Ausstieg aus dem komplexen Alltag und einen von Erfolgen begleiteten Einstieg in eine vereinfachte Situation.

Diese Anfangsphase hat aber ihre "*Halbwertszeit*", die man nützen sollte, um **mutig** in den Alltag, d. h. in sein konkretes Leben einzusteigen. Verpaßt man diese **Selbstvertrauen fordernde** Chance, dann läuft man Gefahr, sich selbst in einem "*klösterlichen*" Üben einzumauern, das dann als schützendes und einkerkerndes "*Treibhaus*" an die Stelle des Lebens zu treten sucht.

## VII.

Man kann aus einer bestimmten Perspektive die Religionen, hier im weitesten Sinne aufgefaßt, in zwei Gruppen einteilen:

- erstens in jene, die den Menschen Hilfen geben, ihren Alltag zu **ordnen** und die ihr Verhalten leiten; diese Religionen sagen anschaulich was "*oben*" und was "*unten*" ist, was "*rechtens*" ist und was wann und wo getan werden sollte; sie geben dem Alltag eine zweckmäßige und brauchbare Orientierung, sind auf das "**Sosein**" des Lebens bezogen, wie es Judentum, Islam und der Konfuzianismus sind, die den Menschen auf die Harmonie schaffende **Ordnung** des Alltags orientieren.
- von diesen unmittelbar der praktischen Orientierung zugetanenen Religionen unterscheiden sich die Lehren von Buddha, Lao Tse und Jesus. Bei diesen geht es nicht um die "**Form**" des zu Machenden, sondern um den "**Inhalt**". Jesus meinte nicht, daß er neue "*Formen*", neue **Ordnungen** und **Gesetze** bringen würde, sondern "**das Gesetz erfüllen**" wolle. Es ging ihm nicht in erster Linie um das "*Was*", sondern fundamental um das "*Wie*" des Tuns einer "**Person**".

Wenn man die erste Gruppe der Religionen verstehen lernen möchte, dann ist es hilfreich, jene Länder zu bereisen, in denen sie die Kultur prägen.

Ganz anders verhält es sich aber bei der zweiten Gruppe, die mehr oder weniger als **Kontrapunkt** zur jeweiligen Kultur gesetzt wurden.

Diese Lehren wollten gerade das **unsichtbare** Gegenteil des "*kulturell Sichtbaren*" verdeutlichen. Es sollte hingeführt werden zu einer fundamentalen "**personalen Einstellung**". Damit wollte man die "*kulturell herrschende Einstellung*" überwinden und auch das "*kulturell Sichtbare*" verbessern.

Ein Japanaufenthalt und selbst der Besuch aller Zen-Klöster würde einen Europäer genau so wenig oder viel dem Zen näher bringen, wie es einem Japaner nützen würde, bei einem Europaaufenthalt alle christlichen Kirchen und Klöster zu besuchen und den christlichen Alltag zu beobachten, um dem näher zu kommen, was das Anliegen von Jesus war.

Selbst ein intensives Studium der Geschichte des Abendlandes würde bestenfalls **auf- und einleuchten** lassen, was Jesus **nicht** wollte.