

Meditationen

SW: „Gedanken über den Willen“, S. 59:

„Wenn das erkennende Fühlen im Aufwachen begriffen oder schon aufgewacht ist, verändert sich vor dem fühlenden Blick, vor allen Sinnesbereichen und vor dem Denken die Welt. Alles erscheint als fühlbarer Wille, sowohl die Dinge als auch die Gedanken. Die Dinge wollen die Dinge sein, die sie sind, und ebenso die Gedanken und auch die Gefühle. Es ist nicht der Wille *der* Dinge, der Gedanken, der Gefühle: Sie sind Wille, und dieser Wille gehört letztlich, wie jeder Wille, *jemandem*.“

S. 63:

„Anhand der charakteristischen Züge, die hier geschildert wurden, dürfte zu verstehen sein, warum wir den Ausdrucks- und empfangenden Willen den sanften, den Nützlichkeitswillen oder Zweckwillen oder Arbeitswillen den harten Willen nennen.“

S. 64:

„Der erste Wille in der Entwicklung des Kindes und der Menschheit ist der empfangend-nachahmende Wille; der zweite der Ausdruckswille, der dritte der Zweckwille.“

SW: „37. Übung: Schweigen“, S. 87:

„Dass die Bewegung, der innere Lärm stiller wird, kann nur geschehen, indem die Ebene der Bewusstheit steigt: indem man das Wort-Denken hinter sich lässt und das flüssige, wortlose, begriffslose «Denken» einsetzt. ...

Die innere Stille kann aber auch noch über das vollkommene Schweigen hinauswachsen, in die «negative» Stille, die stiller als Tonstärke Null ist, eine empfangende kelchartige Stille. ...

Die große negative Stille, das Warten ohne Ziel und Zweck, ...“

SW: „39. Übung: Bildmeditation“, S. 93, 94:

„Begriffe entstehen durch die selektive Aufmerksamkeit, die sich von der Einheit auf deren Teile gerichtet hat. ...

Beim Meditieren mit Symbolbildern wird dieser Prozess umgekehrt durchlaufen. ...

Als Beispiel versuchen wir dieses Bild vor uns zu stellen: Eine Wüste, heiß und trocken, und in ihr ein Rosenstock mit einer blühenden roten Rose. ...

Wenn wir dieses Bild wiederholt als Meditationsthema verwenden, tun wir gut, nicht aus der Erinnerung an früher gemachte Vorstellungen das Bild hervorzurufen, sondern es immer neu, wie beim ersten Mal, und auch mit neuen Einzelheiten aufzubauen.

... wir gelangen im Aufbauen zu ihr [zur Ganzheit]. Ist sie erreicht, dann können wir die Elemente besinnen, die Wüste, den Sand, das Steinige, dann das Wachsen der Pflanze und so weiter, wobei die Irrealität der Komposition eine Bedeutung erhält. Nach der Besinnung (Erschöpfung der Begrifflichkeiten) versuchen wir das Bild (wenn möglich ohne Denken) einfach mit einer inneren Fragegebärde zu halten. ...

Da jedes Bild aus Fühlen besteht – nur durch die Begriffe wird das verdeckt –, versuchen wir das Fühlen des Bildes zu erreichen. In der Konzentration – wenn sie tief genug ist – kann man lernen, die Wörter, die Begriffe zu verlieren und dann bleibt nur das reine *Das*, ...

Im Fühlen können Bedeutungen aufgehen, die in Worte oder Gedanken nicht übersetzbar sind. ...

Je intensiver das Fühlen des Bildes wird, umso mehr metamorphosiert sich dieses Fühlen zum Empfinden des Bild-Willens, der im Bild lebt.“

SW: „40. Übung: Wahrnehmungsmeditation“, S. 95, 96:

„Für die Wahrnehmungsmeditation nehmen wir als Thema immer ein Naturding oder Naturphänomen, dessen Idee oder Bedeutung dem Denken nicht zugänglich ist. In dieser Art der Meditation versuchen wir, das erkennende Fühlen im Wahrnehmen wachzurufen, wie es anfänglich im Blickkontakt aufleuchtet und beim Sehen eines menschlichen Gesichtes funktioniert. ...

Mit diesem globalen, empfangenden Blick versuchen wir, zum Beispiel einen Kieselstein, ein Blatt, einen Baum, eine Blume anzuschauen, indem wir alle Begrifflichkeiten, soweit das gelingt, vermeiden. ...

Wir versuchen, nur auf das Fühlen und den Willen zu achten, die vom Thema ausstrahlen. ...

Durch Üben kann man das erkennende Fühlen so intensivieren, dass man den Gegenstand ohne jegliche Sinneswahrnehmung in seiner Qualität fühlt. ...
Was man fühlt, ist eigentlich ein Wille.“

SW: „Bildmeditationen“, S. 108:

„Das Neue Testament enthält eine Fülle von Bildern, die alle meditiert werden können. So zum Beispiel: Der Sämann (nach Markus 4, mit allen Einzelheiten im Kapitel). Die Szene am Teich Bethesda, Johannes 5, 2-9.

Jesaja 40, 3-4 im Vergleich mit Matthäus 3, 3.“

SW: „Forschungsmeditation“, S. 122 - 124:

„Sie [eine meditative Praxis] würde darin bestehen, dass der Mensch seine punktuelle, blitzartige Verbindung mit der Ebene des Verstehens oder der Geistesgegenwart, die er in jedem neuen Verständnis verwirklicht, durch Bewusstseinsübungen auszudehnen versucht, sich auf der höheren Ebene zu artikulieren lernt (ein wortloses Denken und Wahrnehmen auszuüben), um so die Verbindung zu stärken und zu steigern; später kann er sie dann auch auf höhere Bewusstseins Ebenen (heute gewöhnlich überbewusst, wie die des erkennenden Fühlens) ausdehnen.

Der Weg einer Forschungsmeditation beginnt damit, dass das Thema (die zu erforschende Frage oder das Problem) in eine Form gebracht wird, die für das Meditieren geeignet ist. Diese Form kann ein Satz oder ein Bild sein; bei etwas fortgeschritteneren, geübteren Forschern kann es auch eine Situation, eine Frage sein, die kaum oder gar nicht formuliert ist, ein «Wie ist das?» oder auch nur ein «Wie?». Der Forscher konzentriert sich auf das Thema (auf den wortfreien Sinn des Satzes, auf die Frage in Bildform), bis das Thema durchsichtig wird, die Aufmerksamkeit in eine empfangende Gebärde übergeht. Das Thema löst sich dann in ein lebendiges Denken [eine Imagination] auf. Dieses wird immer von einem Fühlen begleitet.

Der nächste Schritt besteht darin, dass der Forscher auf das zuerst klar ausgearbeitete fließende, lebendige Denkelement «verzichtet», indem er dieses Element durchsichtig werden lässt und die Aufmerksamkeit auf das Fühlen verlegt. Kann man sich im Fühlen des Themas bewusst bewegen, wie für gewöhnlich schon im Übergang zum lebendigen Denken, so arbeitet man im Fühlen eine wolkenhafte, aber als Fühlen bestimmte charakteristische *Fühlform*

aus, durch eine Aufmerksamkeit, die *fühlt*, nicht denkt, nicht wahrnimmt. [Inspiration].

Die nächste Stufe bringt wieder einen Verzicht auf das schon Erreichte, auf die Gefühlsgestalt. Durch die Konzentration im Fühlen kann sich die Gestalt des Fühlens wieder wandeln. Man kann sagen, das Fühlen verblasst, wird aber zugleich zu einem Willen, und nun taucht vor der Aufmerksamkeit (die sich entsprechend aus dem Fühlenden zu einem Wollenden verändert) eine noch allgemeinere Gestaltung auf, eine «unbestimmtere» im gewöhnlichen Sinne, aber völlig bestimmte im höheren Sinne, eben eine *Form aus Willen* [Intuition].

...

Dieses Herunterbringen [Verwandlung der Intuition in das Alltagsbewusstsein hinein] ist ebenso schwierig zu erlernen wie das Aufsteigen. ...

Will man die Willenserkenntnis «herunterholen», so ist vor allem darauf zu achten, dass man sie nicht durch Ungeduld zu rasch auf die Ebene eines Textes bringt; dabei kann der Sinn verzerrt werden oder auch völlig verloren gehen. Mit Geduld suche man das neue Fühlen auf, aus dem sich dann der Denkfluss ergießt, ...

Geht es nicht um Erkenntnis, um Forschung, sondern um künstlerische Inspiration, die auf einem Weg der Bewusstseinschulung heute aktuell ist (da die mitgebrachten oder nicht-bewusst erworbenen Fähigkeiten um die Lebensmitte herum schwinden), so ist der Weg des Aufsteigens derselbe wie bei der Erkenntnismeditation. Wie bei dieser sollte der Meditierende eine erwartungsvolle Verwandtschaft zu dem Thema fühlen. Der Weg abwärts verzweigt sich auf dem Gebiete des erkennenden Fühlens. In der künstlerischen Meditation nämlich sollte von da aus das Tun erfolgen; die fühlende Inspiration darf sich nicht weiter abwärts in den Denkfluss verwandeln, sondern sollte den künstlerisch intelligenten Willen erfassen und lenken.“

Literatur:

SW) Georg Kühlewind: „Der sanfte Wille“, Verlag Freies Geistesleben, 2001.