



EINEN MOMENT BITTE. ODER: DIE PFORTE DES MESSIAS

EINE GRUNDÜBUNG ZUR KREATIVITÄT

von Georg Kühlewind

Ein Ratschlag vorab

Ich rate dazu, alle Übungen mit einem entspannten, spielerischen, «sanften» Willen zu machen. Es gibt kein Drängen, keinen Erfolgszwang. Wenn wir die Übungen machen, werden sie gelingen, vielleicht nach ein paar Versuchen. Um den sanften Willen zu erreichen, können wir uns mit der fühlenden Aufmerksamkeit auf Körperregionen konzentrieren und versuchen, sie leicht zu fühlen (Oberkopf, Stirn, Hals, Schultern, Schulterblätter, den Rücken entlang, Brust, Bauch etc.). Oder wir stellen uns eine friedliche Szenerie vor: blauer Himmel, über dem weiße Wolken langsam dahinsegeln; ein Teich mit einem langsam, gleichmäßig dahingleitenden Schwan.

Grundübung

Nachdem wir uns gelockert haben, sind wir für die Grundübung* bereit, die jeglicher anderen Übung vorausgeht und, unabhängig von anderen Übungen, zehn Minuten am Tag gemacht werden sollte.

Wenn wir uns im Alltagsleben beobachten, können wir bemerken, dass wir oft oder meistens *reagieren*. Das heißt, es ist keine Pause zwischen «Input» und «Output», wir handeln kausal bedingt. Automatismen, Stimulationen, Gewohnheiten, Vorurteile, vorgefasste und gängige Meinungen bestimmen unser Handeln an unserer statt. Etwas geschieht uns, und wir tun daraufhin etwas, ohne nachzudenken oder abzuwägen – als handelten wir innerhalb einer Kausalkette. Die Grundübung besteht darin, dass wir eine kurze Pause einlegen

zwischen dem, was passiert ist, und unserem Reagieren darauf, so als würden wir sagen: Einen Moment bitte. Dieser kurze Augenblick *bricht die Kausalkette auf*, in der wir zu stehen scheinen; er verwirklicht einen *freien Moment*; dies ist der Moment des Anfangs oder der Kreativität (keine echte Schöpfung hat einen Grund); er lässt sich zu dem Moment weiterentwickeln, wo das Bewusstsein frei von Begriffen ist, sodass eine neue Idee erscheinen kann; da er begriffsfrei ist, ist er der erste Schritt zu *erkennendem Fühlen*, er bereitet auf den Moment der Intuition in jeglicher Sinneswahrnehmung vor; er verhilft zu der Erfahrung der formfreien oder *leeren Aufmerksamkeit*. Am Anfang wird der freie Augenblick vielleicht einige Sekunden währen, dann kann er kürzer werden, bis er schließlich gar keine Zeit in Anspruch nimmt, ebenso wenig wie blitzartiges Verstehen. Abgesehen von den zehn Minuten täglich machen wir diese Übung vor jeder anderen: ein Moment der Stille und des Friedens. Wir suchen uns dafür einen geeigneten Zeitpunkt am Tag, und sie wird sich dann auf alle unsere Handlungen ausweiten. Wir werden manche unbedachte Tat vermeiden können und in manche Situation gar nicht erst hineingeraten.

Der Philosoph Walter Benjamin schreibt: **«Jeder Augenblick ist eine Pforte, durch die der Messias eintreten kann.»** (Illuminationen) ■

*Diese Übung wurde von Dr. Hartwig Volbehr vorgeschlagen.

Georg Kühlewind, **Licht und Freiheit**. Kleiner Leitfaden zur Meditation, 68 Seiten, kartoniert, 10,50 Euro, Verlag Freies Geistesleben, ISBN 3-7725-2234-3