

Georg Kühlewind

Der sanfte Wille



Freies Geistesleben

Georg Kühlewind

Der sanfte Wille

*Vom Gedachten zum Denken,
vom Gefühlten zum Fühlen,
vom Gewollten zum Willen*

Verlag Freies Geistesleben

Inhalt

Einstimmung: Die Geschichte dieses Buches
Praktische Hinweise für den Leser

Erster Auftakt

I. Vom Gedanken zum Denken

Gedanken über das Denken

*Erster Übungskomplex: Reinigung des Denk- und
Vorstellungslebens*

*Gedanken über Sprache – Worte, Sätze, Begriffe,
Gegenwart und Verstehen*

Wege zur Erfahrung der Gegenwärtigkeit

Zweiter Auftakt

II. Vom Denken zum Fühlen

Gedanken und Gefühle, Denken und Fühlen

Übungen zum erkennenden Fühlen

Dritter Auftakt

III. Vom Fühlen zum Willen

Gedanken über den Willen

*Gedanken über den Willen in den
Aufmerksamkeitsübungen
Willensübungen
Übungen zum sanften Willen*

Vierter Auftakt

IV. Das geistige Wesen des Menschen

Der kosmische Hintergrund des sanften Willens

Meditation

Satzmeditation

Bildmeditation

Wahrnehmungsmeditation

Frage- oder Forschungsmeditation

Anmerkungen

ANHANG

1. Meditationen
2. Die Umkehr des Willens und die Begegnung mit der Logoskraft
3. Kunst und Erkennen

Einstimmung: Die Geschichte dieses Buches

Wenn man Jahre, Jahrzehnte hindurch Aufmerksamkeitsübungen macht, hat man eine ähnliche Erfahrung wie beim wiederholten Lesen eines anspruchsvollen Buches: Es leuchten immer wieder neue Entdeckungen, neue Aspekte, Facetten des Tuns beziehungsweise des Textes auf. Wenn das geschieht, fühlt man sich immer wieder schuldig, da man die späteren Entdeckungen in frühere Beschreibungen noch nicht einbeziehen konnte. Im Hinblick auf den Übungsweg (Erkenntnisweg, inneren Pfad) möchte ich in diesem Buch einiges nachholen. Dabei muss ich manches Wesentliche wiederholen, das in früheren Werken von mir schon beschrieben wurde – auch um dem Leser das Nachschlagen zu ersparen.

Je länger man übt, umso klarer erfährt man die Bewegungen des Bewusstseins während des Übens; sie werden durchsichtig für die tätige Aufmerksamkeit selbst. Erst werden die Bewegungen des Denkens sichtbar, dann die des Fühlens, zuletzt die Willenstätigkeiten, wobei alle drei immer vermischt und zusammen erscheinen; der Wille beispielsweise wirkt immer in den Übungen mit, nur hat eines von diesen dreien den Vorrang. Hell werden Fühlen

und Wollen nur, wenn sie wenigstens beginnen erkennend zu werden, das heißt wenn sich das Denken in das Fühlen hinein oder das schon erkennende Fühlen in den Willen hinein auflöst.

Die Beschäftigung mit den Willensarten beim Menschen begann bei mir schon vor langem (davon zeugen der Aufsatz «Die Umkehr des Willens» aus dem Jahre 1986, *Goetheanum*, 9.2., siehe Anhang 2, wie auch die Schrift «Die Schulung der Aufmerksamkeit» in dem Band *Die Freiheit erüben*, 1988). 1996 hat mein Freund Dr. Hartwig Volbehr die Frage gestellt, wie eigentlich die Ki-Übungen (beschrieben im Kapitel *Willensübungen*, Übung 36, [S. 78 f.](#)), die er schon seit längerem kannte, menschenkundlich verstanden werden können. Damit begann eine experimentierende und meditative Forschungsarbeit, deren Ergebnis zum großen Teil dieses Buch ist. Für den Impuls möchte ich Dr. Volbehr hiermit meinen sehr herzlichen Dank aussprechen, der auch für die seitdem entstandene Zusammenarbeit gilt.

Um zu der hellen, erkennenden Erfahrung des Willens zu gelangen, müssen die vorangehenden Stufen sehr intensiv durchlaufen werden. Wenn der Übende nicht das lebendige, reine, das heißt formfreie Denken, das sich in das schon vorbereitete Fühlen hineinzieht, erfährt, wird das Fühlen zwar als lichtvoll und beglückend, aber nicht erkennend erlebt. Ähnlich ist es auch im Verhältnis von Fühlen und Wollen.

Es war ein langer Weg, den sanften Willen in seiner Ursprünglichkeit zu erforschen, und das Ergebnis kann schon auf den Anfang des Erkenntnisweges hilfreich zurückwirken. Jegliche Übung ist eigentlich nur durch den sanften Willen ausführbar, und es ist gut, das zu wissen, auch wenn man diesen Willen am Anfang noch nicht voll einsetzen kann: Er glänzt im Laufe des Übungsweges auf.

Was man «Körpererfahrung» nennt, entpuppte sich als die Erfahrung, das Empfinden einer Empfindungshülle, die den Körper «umgibt» – man kann das Nicht-Räumliche kaum anders als durch räumliche Bilder darstellen. Zugleich erwies sich der Sinn von «Körperübungen» – zum Beispiel auf das Atmen zu achten – als das Herausfordern, Ins-Bewusstsein-Bringen des Subjekts, das die Übungen macht und sie beobachtet, erfährt und das in keinem Fall der Körper oder die Empfindung ist: Letztere sind Objekte, die das Subjekt erfährt. Den Dienst, auf das Subjekt hinzuweisen, könnte allerdings jedes Objekt tun; im Alltag jedoch werden die Objekte größtenteils ihrer Nützlichkeit nach gesehen, verstanden und gewertet, sodass das Subjekt «vergessen» wird, da es «unwichtig» ist. In den Übungen werden die Objekte ohne Bezug auf ihre Nützlichkeitsverwendung gewählt, sie erhalten die ursprüngliche Funktion aller Objekte, nämlich: auf das wahre Subjekt zu verweisen.

Der sanfte Wille ist frei von dem Mich-Fühlen, im Gegensatz zu den Tätigkeiten des harten Willens, der durch die Hülle der Egoität, meistens durch den Tastsinn, wirkt¹ und gerade dadurch in jedem Sinne an Effektivität verliert, abgedämpft ist.

Der erwünschte oder ideale Stil der alltäglichen Aktivitäten wird in den verhältnismäßig kurzen Zeitspannen des Übens vorbereitet. Gelangt man in den Übungen zu Erfahrungen, so werden sich die in den kurzen Übungszeiten erreichten Ergebnisse nach und nach auch auf den Alltag ausdehnen. Dieser wird heute in unserer Zivilisation durch das Prinzip der Nützlichkeit und damit durch den harten Willen der Egoität regiert. Dadurch ist die Welt schon an den Rand einer Katastrophe manövriert worden, was auch immer Technokraten darüber denken oder sagen mögen. Ich sehe nur dann eine Hoffnung, den

Untergang zu vermeiden, wenn sich die Mentalität ändert, das heißt wenn wir den harten Willen in den sanften verwandeln. Das wäre die Metanoesis, das «Ändert den Sinn» Johannes des Täufers, die neue Sinngebung des menschlichen Daseins.

Praktische Hinweise für den Leser

Dieses Buch ist, wie schon manches vorangegangene, nicht leicht zu lesen; sein voller «Inhalt» entwickelt sich nur im Tun, durch das Tun des Lesers, durch dessen eigene Besinnung und Meditation. Im Text sind «Besinnungen» und «Besinnungen / Meditationen» zu finden. Erstere sind Gedanken, die man durch Denken vertieft, fortsetzt, weiterdenkt, zweite sind Meditationstexte, die man auch besinnen kann und sollte, bevor man sie meditiert. Diese Prozesse sind im Kapitel «Meditation» (S. 88) und in mehreren meiner vorangegangenen Bücher beschrieben. Ihr aller Ziel ist es, dem Lesenden dazu zu verhelfen, über das Alltagsdenken – Vergangenheitsdenken, dialektische Denken, diskursive Denken – hinaus für kurze Zeiten auf eine höhere Ebene des Denkens und der Erkenntnis zu gelangen. Alles Wissen davon, alles vermeintliche Verstehen geistiger Forschungsergebnisse durch das Alltagsdenken ist in meinen Augen eher Hindernis, Ballastanhäufung. Leider.

Georg Kühlewind

Budapest, September 1999

Erster Auftakt

Wir leben in einer Welt der Bedeutungen, während wir doch überzeugt sind, in einer Welt der Dinge zu leben. Aber jedes Ding hat Bedeutung – man sage mir ein Ding, das ohne Bedeutung wäre. Sobald wir es nennen können, ist es schon nicht mehr ohne Bedeutung. Zunächst erfassen wir die Bedeutung durch das Denken, wir versuchen es. Auch schaffen wir manchmal neue Bedeutungen.

Wir wissen aber nicht, wie wir denken.

Nur das schon Gedachte wird uns bewusst.

Für das Kleinkind, für archaische Menschen, für einzelne engelartige Menschen,² wie den heiligen Thomas von Aquin, besteht die Wirklichkeit aus und in den Bedeutungen. Diese gehen in der menschlichen und nach der Tradition in der göttlichen Praxis den einzelnen Dingen voraus: Erst ist die Idee des Dinges da, dann das Ding, erst die Bedeutung, dann das Zeichen. Das gilt auch für die Gedanken, sofern sie im Zeichen erscheinen.

Die Bedeutungen sind stofflos. Die Zeichen bestehen aus konfigurierter Stofflichkeit, wie Luftwellen, Tinte, körperliche Gebärden. Daher geht Verstehen auch stofflos vor sich, stofflose Bedeutung kann nicht durch stoffliche Vorgänge «verstanden» werden. Auch der Verstehende in uns ist stofflos.

Stoffliche Zeichen werden zu stofflosen Bedeutungen gelesen. Denken, Gedanken, Denkender sind unstofflich.

Das erste Ziel wäre, das Denken zu erfahren. Denn das denkende Wesen selbst, durch das die Bedeutungen geschaffen, verstanden werden, bleibt zunächst verborgen.

Es ist an der Zeit, das Licht, das alles sichtbar macht, das Bedeutungslicht, das Licht des Wortes in Erfahrung zu bringen.

I.

Vom Gedanken zum Denken

Gedanken über das Denken

Wir wissen ebenso wenig, *wie* wir denken, wie wir beim Sprechen eine Bewusstheit über die Tätigkeit der Sprachorgane haben. Was uns bewusst wird, ist der fertig-gedachte Gedanke, das *Wie* seines Zustandekommens ist uns verborgen. Das kann zweierlei Gründe haben. Wir sind im Prozess des Denkens nicht bewusst – das wäre schon Grund genug, über sein *Wie* im Dunkeln zu bleiben. Der andere Grund könnte sein, dass wir im Denken so aufgehen, so identisch mit dem Prozess sind, dass keine beobachtende Instanz übrig bleibt.

Besinnung 1: Wir wachen im Bewusstsein auf, wenn das Denken schon vorbei und in Stillstand ist: im Gedachten.

Die Logik als Wissenschaft versucht die Gesetze, das *Wie* des Denkens zu formulieren – im Nachhinein. Wir denken schon logisch, ohne Logik studiert zu haben, so wie wir die Muttersprache auch ohne grammatische Kenntnisse richtig zu sprechen imstande sind. Außerdem, eben deshalb, bezieht sich die Logik auf die schon ohne sie erschienenen logischen Formen, Denkbewegungen, jedenfalls auf ein

begriffliches Denken, ähnlich wie die Grammatik auf die schon gesprochene Sprache. Daher kann die Logik nie endgültig oder fertig sein: Denn der Mensch kann immer neue logische Wendungen hervorbringen.

Besinnung 2: Erst ist logisches Denken da, dann Logik als Lehre. Erst ist die Sprache da, dann ihre explizite Grammatik.

Dass es das Denken als Prozess gibt, ist eine Folgerung aus dem Umstand, dass das Gedachte zunimmt und wechselt. Das können wir einsehen, weil wir über die Fähigkeit des Reflektierens verfügen, nämlich unsere Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit des Denkens – des Bewusstseins überhaupt – lenken können. Diese Fähigkeit ist uns ohne persönliche Arbeit, eigenes Bestreben oder Lernen gegeben. Wir schauen auf das Vergangene, schon erstarrte Denken aus der *Gegenwart*. Sie selbst erleben wir gewöhnlich nie, obwohl wir aus ihr auf die Vergangenheit und die Zukunft schauen. Indem wir auf diese schauen, heben wir sie in die Gegenwart – für einen homöopathisch kurzen Augenblick. Wir werden sie aber nur gewahr, wenn sie – auch die Bilder der Zukunft – wieder aus der Gegenwart, aus dem Denk- und Vorstellungsprozess ausgeschieden sind und als Gewordenes vor dem inneren Blick stehen, für eine Aufmerksamkeit, die aus der Gegenwart schaut.

Besinnung 3: Allein die Gegenwart ist Wirklichkeit. (Auch als Meditationsthema geeignet.)

Geistesgegenwart ist ein kurzes Aufblitzen zweier Elemente: Geist und Gegenwärtigkeit oder Intuition und

Gegenwärtigkeit, plötzlich und ohne Nachdenken. Man kann sich fragen: Was hindert daran, *immer* oder wenigstens nach Belieben geistesgegenwärtig zu sein? Dieses seltene Erlebnis können wir im Nachhinein reflektierend beobachten: Es «fällt uns etwas ein», zum Beispiel die einzige Lösung einer gefährlichen Situation, und es ist fühlbar, dass die Lösung «gekommen» ist, wir haben daran nicht gearbeitet, nicht darüber nachgedacht – dazu ist meistens auch keine Zeit. Warum passiert das nur in Gefahr oder in anderen extrem wichtigen Situationen? Die Beobachtung zeigt, dass wir im Augenblick der Gefahr völlig konzentriert sind, die Aufmerksamkeit ist ganz *in* der Situation. Wäre vielleicht wenigstens ein Teil des Hindernisses, stets geistesgegenwärtig zu sein, dass unsere Aufmerksamkeit im Alltag so zerstreut ist? Dass sich das Denken auf vorgefertigten Bahnen, in fertigen Begriffen bewegt und vermischt mit anderen seelischen Elementen, wie Wunsch, Vorurteil, Voreingenommenheit und Ähnlichem, arbeitet? Dann wären zur Eliminierung der Hindernisse zwei Schritte notwendig: die Erhöhung der *Konzentrationsfähigkeit* und die *Reinigung* des Denkens.

Besinnung/Meditation 4: Was heißt «dies» im Unterschied zu «das»?

Versuchen wir erst die Reinigung des Denkens – es wird sich zeigen, dass sie und die Konzentrierung auf dasselbe Ziel hinauslaufen. Durch das Denken über das Denken, so aufklärend es sein kann, bleiben wir auf einer Ebene mit dem Alltagsbewusstsein, wir vermehren lediglich die Objekte des Denkens, an seiner Qualität ändert sich nichts.

Eine Änderung kann nur durch *Üben* geschehen – auch jede Fähigkeit entsteht so.

Erster Übungskomplex: Reinigung des Denk- und Vorstellungslebens

Die «Reinigung» war in jeder Tradition der erste Schritt zur Ausbildung gesteigerter Erkenntnisfähigkeiten. Da in unserer Zeit das Denken / Vorstellen die einzige autonome Seelenfähigkeit ist, beginnt der Schulungsweg mit der Reinigung dieser Funktionen.

1. Übung

Wir nehmen ein einfaches Thema zum Denken / Vorstellen, zum Beispiel, was wir morgen oder heute voraussichtlich noch tun werden; oder was wir gestern getan haben; oder was der nächste Schritt in der Erziehung unseres Kindes sein sollte oder der nächste Schritt in der Lösung eines Problems. Es soll kein attraktives, interessantes Thema sein.

Wir beginnen, uns darüber Gedanken, Vorstellungen zu machen, und versuchen, alle Assoziationen, die von der Linie oder vom Netzwerk des Themas wegführen, zu vermeiden. Man kann dies auch so ausdrücken: Wir versuchen, kontinuierlich zu denken – nicht schubweise mit Unterbrechungen – und stets beim Thema – zu bleiben. Wir versuchen, auch auf die begleitenden Gefühle zu achten, indem wir sie das Denken / Vorstellen nicht beeinflussen lassen; der Vorgang soll so objektiv wie möglich verlaufen. Die begleitenden Gefühlsnuancen sollen bemerkt werden,

den Denkvorgang aber nicht beeinträchtigen. Diese Übung kann fünf bis zehn Minuten dauern.

Ist sie beendet, so schauen wir auf ihren Verlauf zurück, registrieren die Abstecher und Unterbrechungen, auch die dabei aufkommenden Gefühle, und machen uns deutlich, wann oder wo sie in der innerlich erlebten Geschichte aufgetreten sind.

2. Übung

Wir wiederholen die erste Übung, aber nun mit einem uns sehr interessierenden, attraktiven Thema. Später vergleichen wir die erste mit der zweiten Übung und registrieren die Unterschiede in der Anzahl und Intensität der Ablenkungen und in der Qualität und Intensität der Gefühle. Das Ziel ist, in beiden Übungen die Kontinuität des Vorgangs zu erreichen.

3. Übung

Der zweite Schritt in der Reinigung des Denkens besteht darin, dass wir übungsweise die Wahrnehmungselemente im Denken vermeiden. Denn in jeglicher Sinneswahrnehmung ist ein Element der Stofflichkeit, das für das Denken undurchdringlich ist: Wo das Denken / Vorstellen auf Stoffliches trifft, prallt es zurück. Das Stoffliche ist, abgesehen von seiner Qualität, undenkbar, das Denken berührt es nur wie von außen.³

Besinnung / Meditation 5: Das Stoffliche ist undenkbar.