

Georg Kühlewind

Georg Kühlewind (1924 - 2006), gebürtiger Ungar („echter“ Name: György Székely), ehemaliger Professor der physikalischen Chemie an der TU Budapest, war Autor von 23 Büchern zu Themen wie der Erkenntnistheorie und -Praxis, der Psychologie, der Pädagogik, der Sprachwissenschaft und der Christologie. Er hat die meisten seiner Bücher in deutscher Sprache geschrieben; viele seiner Bücher wurden in verschiedene Sprachen, wie Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Holländisch, Georgisch, Rumänisch und Ungarisch übersetzt. Er übte eine intensive, internationale Vortragstätigkeit aus. Er war ein wahrer Polyhistor und „moderner Mystiker“ – mit wissenschaftlichem Anspruch. Er war einer der bedeutendsten Wissenschaftler der modernen Zeit, der – wie das bei wahren Genies meistens der Fall ist – seiner Zeit weit voraus war.

Zum Werk von Kühlewind

Kühlewind hat erkannt, dass der zeitgemäße Weg für den Menschen ist, dass er die Verantwortung für seine eigene geistige Entwicklung übernimmt, die Grenzen seiner gegebenen Erkenntnisfähigkeiten ertastet, und diese erweitert. Das „Übersinnliche“ liegt nicht irgendwo in einem hypothetischen Raum, sondern auf dem Quellgebiet unserer eigenen Erkenntnisfähigkeiten. Üblicherweise werden uns nur die Produkte des Erkennens bewusst – die schon gedachten Gedanken, die schon in Form geronnenen Wahrnehmungen. Nur die Vergangenheit des Erkennens – die „In-Formation“ – wird uns bewusst, nicht aber sein Ursprung, seine Gegenwart. Die eigene Gegenwart kann uns aber nicht prinzipiell verschlossen sein – die Unfähigkeit sie zu erfahren liegt nur

an der gegebenen Konstitution unseres Bewusstseins, an der Schwäche unserer Aufmerksamkeit. Wer sein Denken und Wahrnehmen im Entstehen, im Prozessualen bewusst erlebt, hat seine Erkenntnisgrenzen erweitert, und ist in den Bereich der „Gegenwart“ und des „Lebens“ eingedrungen. Das geht nicht einfach, die entsprechende Stärkung der Aufmerksamkeit muss erübt werden.

Kühlewind hat einen modernen „Übungsweg“ erarbeitet und sehr gründlich beschrieben. Damit sind seine Forschungsergebnisse nachvollziehbar, und erfüllen den Anspruch der Wissenschaftlichkeit.

Der geistige Weg, den Kühlewind vorgezeichnet und vorgelebt hat, könnte für viele Menschen eine ganz neue Perspektive für das Leben eröffnen. Seine „Philosophie“ strahlt Lebensfreude und Besonnenheit aus und spricht den innigsten seelischen Bedarf vieler Menschen, die so etwas, wie „den Sinn des Lebens“ suchen, an.

Univ. Prof. Dr. Laszlo Böszörményi

Wonach suchen wir?

1. Schau in den Himmel. Siehst du ihn?
Schau die Wolken an. Siehst du sie?
2. Denke: Der Himmel ist blau.
Denke: Die Wolken sind weiß.
3. Solange dein Blick auf den blauen Himmel gerichtet ist, siehst du die Wolken nicht.
Solange dein Blick auf eine Wolke gerichtet ist, siehst du den Himmel nicht.
Solange du denkst, der Himmel ist blau, kannst du nichts anderes denken.
Solange du denkst, die Wolken sind weiß, kannst du nichts anderes denken.
4. Denn wenn du etwas denkst oder siehst, ist dein Denken oder Sehen in die Form deines Erfahrens von Denken oder Sehen versunken.
5. Deine denkende oder sehende Aufmerksamkeit muss sich aus einer Form zurückziehen, formfrei werden, um eine andere Form annehmen zu können: die nächste Erfahrung.
6. Während des Übergangs von einer Erfahrung zur nächsten muss Aufmerksamkeit formfrei, leer sein.

Wonach suchen wir?

Fortsetzung

7. Versuche zu beobachten, wie Aufmerksamkeit das Bild des Himmels, der Wolken, dieses Gedankens, dieses Textes wird.
8. Bei dem Versuch, dies zu beobachten, erfahren wir, dass die formfreie Aufmerksamkeit nicht zu finden ist, wir erfahren stets die geformten Zustände: den Himmel, die Gedanken, welche wir «Objekte» der Aufmerksamkeit nennen.
9. Und doch muss uns die formfreie Aufmerksamkeit zur Verfügung stehen, sonst könnten wir nicht verschiedene Objekte, Gedanken, Gefühle nacheinander erfahren.
10. Die Aufmerksamkeit scheint zu «vermitteln», was wir wahrnehmen. Aber was sollte denn vermittelt werden? Wenn wir uns etwas Objektives vorstellen, das vermittelt werden könnte, so ist dieses Etwas schon in unserer Aufmerksamkeit, es ist ein Bild, das aus Aufmerksamkeit besteht.
11. Was auch immer uns begegnet, ist eine aktuelle Metamorphose, eine Form unserer Aufmerksamkeit. Und ebenso: Was auch immer in unser Bewusstsein eintritt, ist ein Bild, eine Erfahrung, die aus unserer Aufmerksamkeit entstanden ist, ohne die es keine Erfahrung geben kann. Diese Aufmerksamkeit ist unser Bewusstsein oder Geist.
12. Es kommen also alle Objekte, Erscheinungen und Formen aus dem formfreien, leeren Bewusstsein, dessen Metamorphosen sie sind, und können wiederum zu diesem hinführen.
13. Es gibt Dinge, bei denen es uns so vorkommt, als wären sie unabhängig von unserer Aufmerksamkeit da. Aber was für uns da ist, existent ist, muss erscheinen – andernfalls wissen wir nicht davon. Und dieses Erscheinen findet in unserer Aufmerksamkeit statt.
14. Die Aufmerksamkeit ist weder «außen» noch «innen». Innerhalb wovon sollte sie sein? Außerhalb wovon könnte sie sein? Jedes «Etwas» ist selbst schon eine Erscheinung.

Quelle: *Licht und Freiheit (Ein Leitfaden für die Meditation)*, Georg Kühlewind, 2004

Konzentrationsübung

55. Unsere Aufmerksamkeit kann sich nur auf ein Thema wirklich richten. Aber das Alltagsleben drängt, und so sind wir gewöhnt, sie auf viele Themen gleichzeitig zu richten. Dies geschieht, indem wir den Lichtstrahl unserer Aufmerksamkeit sehr schnell von Thema zu Thema bewegen.
56. Um diese Art zerstreuter Aufmerksamkeit auszugleichen, versuchen wir uns ganz auf ein inneres Bild einzustellen, das Bild eines vertrauten, von Menschen geschaffenen Gegenstandes, wie zum Beispiel eine Büroklammer, eine Nadel, einen Bleistift, einen Ring oder Ähnliches.
57. Er sollte keine besondere Anziehung für uns haben. Andernfalls geschieht das Halten des Bildes nicht durch den Gebrauch unserer Willenskraft; er sollte von Menschen geschaffen sein, damit man seine Funktion erkennen kann, die eng mit seinem Begriff zusammenhängt. Die Funktion von Naturdingen kennen wir nicht.
58. Das innere Bild lässt sich leicht aufrufen durch die Frage: Wie sieht er aus, oder besser: Wie siehst du aus? – indem man den Gegenstand von Anfang an anspricht.
59. Auf diese Weise erhalten wir ein ganzes, vollständiges Bild von dem Gegenstand, im Unterschied zu der Erfahrung, die sich ergibt, wenn wir ihn Stück für Stück «aufbauen» – dann sehen wir jeweils nur den Teil, an dem wir arbeiten.
61. Wir können diese Übungen mit geschlossenen oder auch mit offenen Augen machen, falls wir es verhindern können, irgendetwas anzusehen. Wir versuchen während dieser Übung das Denken so weit wie möglich zu vermeiden.
62. Wenn wir mit dem inneren Auge das Bild des gewählten Gegenstandes sehen, versuchen wir, es einige Minuten zu halten. Da es sehr flüchtig ist, reden wir es an, sprechen mit ihm. Wir sagen zum Beispiel: «Bleib», «keine Eile», «wir haben Zeit». Was wir sagen, ist unerheblich, nur auf das Ansprechen kommt es an.
64. Die letzte Form, in der wir den Gegenstand ansprechen, ist mit unserem Blick. Wir gebrauchen einen ansprechenden Blick, um das Bild zu visualisieren. Solange wir es ansprechen, kann es nicht verschwinden.
65. Der Blick, mit dem man das Bild anspricht, schützt das Bewusstsein vor Zerstreuung, je nachdem, wie intensiv er ist. Und er deutet an, dass wir den Gegenstand beherrschen, weil wir wissen, wie er zu gebrauchen ist, wissen, was auch immer sich in unserer Imagination abspielt. Wir können mit dem Gegenstand oder seinem Bild machen, was wir wollen.

Quelle: *Licht und Freiheit (Ein Leitfaden für die Meditation)*, Georg Kühlewind, 2004

Konzentrationsübung

Fortsetzung

74. In der Konzentrationsübung versuchen wir das ursprüngliche Wirken der Aufmerksamkeit, das einer überbewussten Quelle entspringt und auf ein Objekt gerichtet ist (wie es sich bei Kleinkindern und in archaischen Kulturen noch findet), wiederzugewinnen. Die Gerichtetheit dient unserem Bewusstsein als Rückgrat und stärkt es.
75. Wenn wir schon einige Erfahrung mit der Übung haben, können wir mit Ablenkungen anders umgehen. Anstatt uns zu bemühen, sie zu vermeiden, versuchen wir sie als eine unerbetene Metamorphose unserer Aufmerksamkeit anzusehen. Wenn uns das gelingt, können wir den Aufmerksamkeitsstrom aus ihnen abziehen und ihn wieder auf das Thema lenken.
76. Das Erleben der Identität mit dem Thema befähigt uns dazu, die Brücke, nämlich die Aufmerksamkeit, zu erkennen, die Subjekt und Objekt verbindet – für gewöhnlich bleibt sie unbemerkt. Das Thema als ein aus Aufmerksamkeit Gemachtes zu erfahren ist das Identitätserlebnis, wenn Subjekt und Objekt eins werden. Später können wir diese Brücke an jedem Inhalt unseres Bewusstseins erfahren.
77. Die leere Aufmerksamkeit wird nicht durch Fortlassen oder Auslöschen des Themas erreicht, sondern vor dem Thema, bevor der Strom formfreier Aufmerksamkeit zu dem Thema wird, es hervorbringt.
78. Diese formfreie Aufmerksamkeit kann von dem Selbst als Zeugen als empfangende Aufmerksamkeit für neue Intuitionen «gebraucht» werden.
79. Wenn nicht ein von Menschen geschaffener Gegenstand das Thema ist, sondern ein Symbol, das für eine Bedeutung steht, die sich nicht auf informativem Wege mitteilen lässt, ändert sich die Übung etwas und wird *Meditation* genannt. Bei der Konzentration ist die «Bedeutung» des Gegenstandes bekannt, bei der Meditation suchen wir nach «Bedeutungen» jenseits der informativen Bedeutung, die wir verstehen.

Meditation

80. Information kann vonseiten ihres Empfängers verstanden werden, ohne dass dieser neue Begriffe bilden muss. Aber es gibt Erfahrungen, die sich als Information durchaus nicht übermitteln lassen. Diese sind Themen für die Meditation.
81. Diese Erfahrungen können in Formen gefasst werden, die das Bewusstsein, wenn es sich auf sie konzentriert, zu der Erfahrung hinleiten, aus der sie entstanden sind.
82. Beim Empfangen oder Erzeugen einer Information, eines informativen Textes, bewegt sich das Denken diskontinuierlich von einem Begriff zum anderen. Die Bewegung erschöpft sich jedes Mal, sobald sie einen bekannten Begriff erreicht hat – sie kommt bei ihm zum Stillstand. Gewöhnliche Aufmerksamkeit muss sich bewegen, um aufrechterhalten werden zu können.
83. Was wir suchen, ist nicht Denken, sondern Nicht-Denken, also ein Hinwenden zu der reinen Kraft der leer denkenden Aufmerksamkeit. Meditation ist, auch wenn sie die Aufmerksamkeit auf ein Thema richtet, Nicht-Denken.
84. Wenn wir nicht-denken, ist das Denken unbewegt, ruhig, still, es arbeitet kontinuierlich, was dasselbe ist, wie wenn es still steht.
85. Wirklich aufmerksam zu sein bedeutet nicht zu denken. Nicht einmal zu fühlen. Und auch nicht empfangender Wille zu werden. Die Aufmerksamkeit bleibt unbewegt beim Thema, Begriffe, Gedanken, alles schon Geformte vermeidend. Sie verbleibt als das formfreie, begriffsbildende, flüssige Denken.
86. Diese Aufmerksamkeit ist Licht, das alles durchdringt. Denn alles ist aus diesem Licht gemacht.
87. Die Meditationsthemen sind die wahren Objekte der Aufmerksamkeit – undenkbar und daher für sie übermittelbar und durchsichtig. Das Selbst kann die leere, noch nicht geformte Aufmerksamkeit zu ihnen hinwenden.
88. Wenn die Aufmerksamkeit nicht konzentriert genug ist, fällt das Bewusstsein ins Denken zurück. Alle Arten der Meditation implizieren Übung und Verstärkung der Aufmerksamkeit.

Quelle: *Licht und Freiheit (Ein Leitfaden für die Meditation)*, Georg Kühlewind, 2004

Textmeditation

89. Jeder Satz, jede Folge von Sätzen geht aus einem Kern hervor, einem DAS, welches jenseits von Sprache, jenseits von Zeichen ist.
90. Dieser Kern, die Bedeutung, ermöglicht es dem Bewusstsein, die richtigen Wörter und grammatischen Formen, die Zeichen, zu finden. Da Bedeutung jenseits von Sprache ist, ist sie das, was von einer Sprache in die andere übersetzt werden kann. Um einen informativen Satz hervorzubringen und zu verstehen, müssen wir für einen blitzartigen Augenblick die zeichenlose Bedeutung erlangen.
91. Beim meditativen Satz gibt es hinter der offenkundigen, übersetzbaren informativen Bedeutung eine verborgene Bedeutung. Diese verborgene Bedeutung versuchen wir zu erreichen, indem wir die unbewegte, still stehende Aufmerksamkeit auf die informative Bedeutung konzentrieren.
92. Da Aufmerksamkeit, wenn sie konzentriert ist, nur ein Thema haben kann, ist die erste Schwierigkeit beim Meditieren, dass der Satz aus mehr als einem Wort besteht und dass die informative Bedeutung selbst schon in den Wörtern verborgen ist.
93. Deshalb versuchen wir den Satz auf seinen Kern zu reduzieren, auf seine Quelle, die den Wörtern vorangegangen ist. Wir können das gleich tun, falls die Aufmerksamkeit intensiv ist; oder indem wir den Satz in eines seiner Wörter zusammenziehen oder in ein Wort, das nicht aus dem Satz genommen ist.
94. Wir wählen ein Wort aus – das uns am wichtigsten erscheint oder am sympathischsten ist – und tragen die Bedeutung der anderen Wörter eine nach der anderen in das gewählte Wort hinein. Dieses wird den ganzen Satz repräsentieren.
95. Wir haben dann ein Zeichen, auf das wir uns mit der unbewegten, nicht-denkenden Aufmerksamkeit konzentrieren können. Je nachdem, wie stark dies geschieht, kann auch das letzte Zeichen verschwinden, und es bleibt nurmehr die reine, zeichenlose Bedeutung.
96. Diese kann durchsichtig werden und eine neue Bedeutung aufscheinen lassen, die sich nur noch in einem Meditationssatz oder in einem Bild ausdrücken lässt. Das Auftauchen einer neuen – tieferen oder höheren – Bedeutung ist eine Erfahrung, insofern steht sie außer Zweifel.
97. Beim wiederholten Meditieren desselben Themas erfahren wir, wenn es erfolgreich verläuft, eine andere - tiefere oder höhere - Bedeutung, die der ersten Erfahrung nicht widerspricht, sondern sie integriert oder vertieft. Jedes neue Meditieren fügt dem Thema eine neue Bedeutung hinzu, weil die Erfahrungen uns verändern, und dem veränderten Bewusstsein offenbart das Thema mit jedem Mal eine neue Essenz.

Quelle: *Licht und Freiheit (Ein Leitfaden für die Meditation)*, Georg Kühlewind, 2004

Beispiel einer Textmeditation

Es empfiehlt sich, die Meditation mit einem Besinnen (vertieften Denken) auf den Text oder das Bild zu beginnen. Wir versuchen, konzentriert über die Wörter und die Struktur des Satzes nachzudenken. Das tun wir, um das Denken zu ermüden – denn es sollte nicht tätig werden, wenn die Aufmerksamkeit in der Meditation still steht. Aber es kann dabei helfen, in die Meditation einzutreten, wenn etwas Neues im Licht des Denkens aufsteigt. Als Beispiel nehmen wir eine klassische Meditation des Zen-Buddhismus: Dieser Geist ist Buddha.

Wir besinnen uns auf das Wort «dieser» («dieses»). Für gewöhnlich weisen wir mit ihm auf etwas hin, das uns nahe ist, näher als «jenes». Jedwedes, auf das wir hindeuten wollen, kann «jenes» genannt werden. Nur eins kann nicht «jenes» sein, sondern nur «dieses»: nämlich das, was wir jetzt gerade tun, und auch das ist schon im nächsten Augenblick «jenes». Wenn wir darauf hinweisen können, ist es «jenes», also ist «dieses» streng genommen kein hinweisendes Fürwort. Was ich *jetzt* tue und wo *jetzt* im Alltag als wirklich erlebt wird, das ist identisch mit dem Ich - das niemals «jenes» sein kann.

Die Text-Meditation kann also in drei Schritten beschrieben werden:

1. Besinnung
2. Reduktion (auf ein Wort oder Symbol)
3. Konzentration auf ein Symbol oder auf die Bedeutung – dies ist die eigentliche Meditation.

Die Reduktion kann durch andere Mittel ersetzt werden, z.B. dadurch, dass man alle Wörter des Satzes «zusammenklebt», sie zu einer Einheit macht. Beispiel für eine Reduktion: Dieser Geist ist Buddha. Wir wählen als Zeichen, das übrig bleiben soll, das Wort «dieser» aus – jedes andere Wort des Satzes könnte ebenso gut gewählt werden. Zuerst tragen wir die Bedeutung von «Geist» in «dieser» hinein: Dieser ist Buddha. Dann ziehen wir die Bedeutung von «ist» mit «dieser» zusammen: Dieser Buddha. Der letzte Schritt ist dann, die Bedeutung von Buddha (was auch immer wir unter diesem Wort verstehen) in «dieser» hineinziehen zu lassen: Dieser. Auf dieses bedeutungsschwere (den ganzen Satz repräsentierende) Wort konzentrieren wir uns.

Wir können die Meditation mit der Konzentrationsübung verbinden, wenn wir ein geeignetes Thema wählen. Das kann ein von Menschen geschaffener Gegenstand sein, er muss jedoch auch eine symbolische Bedeutung haben, wie «Schlüssel», «Becher», «Kelch», «Tor», «Band» und Ähnliches.

Mit der Konzentration beginnend, erreichen wir den Punkt der Identifikation und des «Ich-bin»-Erlebnisses. Dann fassen wir das Thema als Symbol auf und meditieren darüber in derselben Weise, wie wir es mit einem meditativen Text tun: Wir nehmen die informative (übersetzbare) Bedeutung als Symbol für die verborgene Bedeutung.

Wie bei der Konzentrationsübung die Qualität der Aufmerksamkeit vom Denken/Vorstellen ins Fühlen und dann in den empfangenden Willen übergeht, kann dies auch bei der Meditation geschehen.

Meditationen

Bedeutung ist geformtes Licht, frei von Materie.

Wir verstehen, was nicht mit den Sinnen wahrnehmbar ist: Bedeutung.

Jeder Inhalt entfacht die Frage: Wer erfährt ihn?

Licht ist formfrei.

Dunkelheit wird von Licht erfahren.

Das Subjekt ist nur jetzt.

Wir halten uns an dem fest, was wir nicht wissen.

Ist dies ein Gedanke?

Licht scheint durch sich selbst.

Das Ich-bin gewahrt das Licht.

Dies ist Licht.

Gedanken, Bilder, alles verschwindet spurlos im Licht. Im Licht ist nichts.

Aufmerksamkeit sucht sich selbst.

Licht erfährt sich selbst im Menschen.

Liebe spricht.

Licht ist jenseits von Worten.

Liebe: Identität und Unterschied, das Wesen des Ich.

Wenn Ideen kommen, können wir nicht denken.
Wenn wir denken, kommen keine Ideen.

Das Licht sucht sich selbst, darum scheint es.

Ich bin die Tür.

Licht ist unbesiegbare Freude.

Echte Aufmerksamkeit ist Liebe.

Wahres Licht durchdringt alles.

Wenn Licht sich selbst findet, vervielfacht sich sein Leuchten und singt.

Leerheit ist die Erfahrung des Ich: nicht dies und nicht das.

Je unbewegter, umso erkennender.