



Grundsätzliche Wege zur Kreativität

Bewusstseins-Stufen im kreativen Prozess, von subjektiv zu objektiv

Modell der 4 Ebenen, Schritten gleich, die in der Praxis ineinander fließen!

1. expressiv

sich ungehemmt ausdrücken, den Geist lockern, spielen lernen, sich befreien von Konditionierungen und der Vorherrschaft des Verstandes und des inneren Kritikers, sich Kinderschritte erlauben, sich grundlos aus Spaß an der Freude äußern, tut einfach gut!

spontan, wild, chaotisch, leidenschaftlich, lustvoll, spielerisch, leicht, experimentell, unkontrolliert, emotional... sich grenzenlos austoben

Motto: alles ist erlaubt, alles ist möglich! Katharsis!

(vgl. Brainstorming, primal painting, mess painting...)

2. intuitiv

die eigene Tiefe erspüren, sich berühren lassen von inneren Bildern, geschehen lassen, dem Prozess vertrauen, ins Strömen kommen, in dichtem Kontakt mit sich selbst, unmittelbar gefühlter Ausdruck, der inneren Stimmigkeit folgen. Ausdauer und Dranbleiben sind nötig!

Den Dämonen/Blockaden begegnen und sie überwinden, Türöffner finden, unbewusste Inhalte auftauchen lassen, eintauchen in einen tiefen Selbsterfahrungsprozess, der Seele und Herz berührt.

gegenständlich-phantastisch bis lyrisch- abstrakter Ausdruck, insgesamt dichter, langsamer, gefühlter, konzentrierter als Stufe 1,

(s. Artikel: Malen ist leben)

3. kontemplativ

Meditation in Aktion, aus der eigenen Mitte schöpfen, sich selbst vergessen in einem Tun, das zum Nicht-Tun wird, einen inneren Ort betreten, der es ermöglicht, ins Wesen der Dinge zu schauen, innerlich still, weit und leer werden, das Zeitgefühl verlieren... FLOW erfahren

Vom ICH zum ES!

konzentriert und aufmerksam, doch gelassen, langsam, fließend, in der Mitte zwischen Entspannung und Anspannung: die rechte Spannung!

bewusst und geistes-gegenwärtig, vertieft, absichtslos

z.B. Tuschkmalerei (Sumi-e), Kalligraphie, Zentangle, Mandalas, Raku, Ikebana, Land art

(s. Artikel: Tuschespuren)

4. transpersonal - inspiriert

als Person völlig zurücktreten und als durchlässiger Kanal zur Verfügung stehen, so dass Informationen/Geistesblitze aus dem Feld der schöpferischen Intelligenz (Wahrheiten, universale Prinzipien, Visionen, Ideen, Bilder, Worte, Töne...) durchfließen können und sich offenbaren. Diese vollendeten Werke sind Geschenke an die Menschheit.

Inspiziert sein, berührt werden vom göttlichen Funken (in-spirit), in Verbindung mit der Quelle allen Seins (dem Nullpunkt), offen sein, den Eingebungen folgen. wahrhaft inspiriert durch unmittelbaren Zugang zum geistigen Feld aller Möglichkeiten. Schöpferisch wirken aus dem außerordentlichen Geisteszustand der beseelten Gnade heraus, wahre Genialität!

Das vollendete Werk hat immer heilsame Wirkung, da es objektiv ist! Es erinnert durch Resonanz den Betrachter an sich selbst, an die eigene Vollkommenheit und Essenz.

z.B. Musik von Bach, Mozart..., viele Gedichte (Tagore, Rilke...), Gemälde von Klee...