Denken ist die Ursache von Angst

Denken ist die Ursache von Angst. Das letzte Mal haben wir über das Problem der Gewalt gesprochen, wie sie das Leben von uns allen, von der Kindheit bis zum Tod, durchzieht. Diese Gewalt, Aggression, Brutalität existiert auf der ganzen Welt, nicht nur im Individuum, wo sie sich als Hass oder als eine verkehrte Art von Loyalität auswirkt, sondern auch äußerlich in unserer Hinnahme des Krieges als einer Lebensform. Gewalt entsteht aus Eigentumsrecht, aus sexuellen Rechten und anderen Formen von Ideologie. Man weiß das alles sehr wohl; man sieht es sehr deutlich.

Alle Religionen verkündeten: Tötet nicht, seid freundlich, seid barmherzig und so fort, aber die organisierten Religionen haben ganz und gar keine Bedeutung. Sie hatten nie eine. So müssen wir also dieser Sache ins Auge sehen – dem Problem der Gewalt: Wir müssen uns die Frage stellen, ob es für den Menschen überhaupt möglich ist, nicht nur in seinen persönlichen Beziehungen, sondern auch in seinem Verhältnis zur Gesellschaft, völlig frei von Gewalt zu sein. Das ist keine rhetorische Frage und keine intellektuelle Untersuchung, sondern ein aktuelles Problem, dem jeder von uns gegenübersteht, sowohl psychisch, innerlich (gleichsam unter der Haut) als auch äußerlich, zu Hause und am Arbeitsplatz.

In jeder Art von Tätigkeit ist dieser aggressive Geist und brütet Hass und Feindseligkeit. Und wir stellen die Frage, ob es möglich ist, nicht nur auf der Ebene des Bewusstseins, sondern auch in den tieferen Schichten des Geistes, diese Gewalt vollkommen auszurotten, so dass wir in Frieden miteinander leben und die nationalen und religiösen Spaltungen mit ihren Dogmen, ihrem Glauben, ihren Theorien und Ideologien überwinden können.

°°°

Nähern wir uns dem Problem nun auf eine andere Weise. Es scheint, dass eine unserer Schwierigkeiten darin liegt, dass uns, obgleich wir eine Menge Energie besitzen, die Kraft, die Vitalität und die Begeisterung fehlen, um diese Wandlung in uns herbeizuführen. Das wichtigste ist ja doch, uns selbst zu kennen – nicht nach dem Urteil eines Sachverständigen. Das ist die Grundlage jeglichen Handelns, und wenn wir uns nicht kennen, nicht in uns gehen, uns erfahren und tief in unseren meditativen Geist eindringen, dann fehlt diese Grundlage. Dann wird alles Tun zusammenhanglos, widersprüchlich.

Aus diesem Zustand des Widerspruchs entsteht der Konflikt, und dieser Konflikt belastet jeden von uns. Alles, was wir tun, was wir denken, was wir berühren, erzeugt Konflikt und Kampf. Diese vergeuden auf verschiedene Weise die Energie, die für die innere Revolution der Psyche lebensnotwendig ist.

Denn diese setzt voraus, dass wir in unserem Inneren von Konflikten gänzlich frei werden; aber das heißt nicht bloß, zufrieden zu sein, zu vegetieren oder stumpf dahin zu leben. Im Gegenteil, wenn Energie nicht für üble Zwecke eingesetzt wird, wie jetzt, ist diese Energie das Element, das uns zur Selbsterkenntnis führt. Obwohl die alten Griechen, die Hindus und die Buddhisten alle forderten: »Erkenne dich selbst«, haben sich nur sehr wenig Menschen die Mühe dazu genommen.

Um sich selbst kennenzulernen, braucht man keine Autorität, weder der Kirche, eines Heilandes oder Meisters noch eines Sachverständigen. Das einzige, was man zu tun hat, wenn man es wirklich ernst meint, ist zu beobachten, nicht nur kritisch, sondern mit einem Geist, der die Freiheit hat zu lernen. (Ein Baby schreit) Wer hat jetzt das Wort?

°°°

Wissen Sie, in Indien, wo wir im Freien sprechen, finden sich ungefähr drei bis viertausend Menschen ein, die ihre Kinder mitbringen. Es sind auch Studenten da, Bettler und jede Art von Menschen. Die meisten verstehen kein Englisch, aber es wird als lohnend und verdienstvoll angesehen, einer religiösen Versammlung beizuwohnen.

Es gibt also viel Lärm, und die Krähen und anderen Vögel stimmen mit ein. Jeder nimmt an dieser Art von Zusammenkunft teil, nicht nur die Vögel und die Kinder, sondern auch diejenigen, die wenig Wissen von sonst etwas haben, die nicht viel verstehen, und trotzdem ist es gut, bei einer solchen Versammlung dabei zu sein. Hier, wo man Englisch spricht und versteht, ist es lohnend und bedeutungsvoll, dass sowohl Kinder als auch alte Menschen als auch diejenigen, die in der Mitte des Lebens stehen, zusammenkommen, um ernst und eingehend über die Probleme zu sprechen, denen wir alle gegenüberstehen.

Leider sind wir nicht ernsthaft genug. Wir sind voreingenommen und haben Schlüsse gezogen, die uns daran hindern, selbst zu prüfen. Unsere Erfahrung ist eine Schranke, desgleichen unser Wissen. Wenn wir daher mit einem Geist zuhören könnten, der sowohl ernst als auch suchend ist, dann würden wir in dieser Kommunikation nicht nur einer Masse von Worten hören oder neue Ideen sammeln, sondern tief in uns eindringen und etwas über uns selbst erfahren.

°°°

Der Zweck dieser Zusammenkünfte ist es doch, tief in unser Inneres einzudringen und uns selbst zu entdecken, und nicht,

uns sagen zu lassen, was wir tun und denken sollen (das wäre zu unreif und kindisch) oder eine neue Autorität aufzustellen, einen neuen Guru und derlei absurdes Zeug. Selbstentdeckung heißt nicht zu fragen: »Wer bin ich?«, sondern sich wirklich zu beobachten, wie man sein Gesicht im Spiegel betrachten würde, wie man sich gebärdet, welche Worte man gebraucht, wie man einen Baum, einen Vogel oder eine ziehende Wolke beobachtet, die Ehefrau, den Ehemann oder einen Nachbarn. Durch Beobachtung beginnt man sich selbst zu entdecken, denn man ist nie statisch.

Es gibt im Inneren nichts Beständiges, obwohl die Theologen und die anderen »gottesfürchtigen« Leute behaupten, dass es ein konstantes Wesen gebe. Aber das ist wieder nur eine Theorie, eine Idee. Dann lassen Sie uns fröhlich und frei untersuchen, ob der Geist – dieser menschliche Geist, der seit Millionen von Jahren existiert und durch tausend Erfahrungen so stark konditioniert ist, der so viele Ideen und Ideologien in sich aufgenommen hat – ob solch ein Geist in sich gehen und herausfinden kann, ob er sich ganz und gar von der Gewalt befreien kann.

Nähern wir uns dem Problem von einer anderen Seite. Solange es Angst gibt, muss es Gewalt, Aggression, Hass und Zorn geben. Die meisten Menschen haben Angst, nicht nur in Bezug auf die Aussenwelt, sondern auch vor innerlichen Geschehen. Zwar sind das Außen und das Innen nicht von einander getrennt, sie sind in Wirklichkeit eine Bewegung. Wenn wir also das Innere verstehen – seine Anlage, sein Wesen und die ganze Struktur der Angst –, dann können wir vielleicht eine neue Gesellschaft errichten, eine neue Kultur, denn die gegenwärtige Gesellschaft ist korrupt und ihre Moral ist unsittlich.

°°°

Wir müssen also herausfinden, nicht ideologisch, nicht

intellektuell als eine Art von Spiel, sondern wirklich für uns selbst entdecken, ob es möglich ist oder nicht, von dieser Angst frei zu sein. Es gibt so viel verschiedene Formen von Angst, dass wir einzeln darauf eingehen könnten: die Angst vor der Dunkelheit, die Angst, die Arbeit oder den Lebensunterhalt zu verlieren, die Angst vor der Aufdeckung einer schändlichen Tat, die Angst der Frau vor ihrem Mann, des Mannes vor seiner Frau, die Angst der Eltern vor den Kindern, die Angst, nicht geliebt zu werden, die Angst vor dem Alter, vor der Einsamkeit und dem Tod – so viele Formen der Angst.

Wenn wir also die Angst nicht verstehen, um die es hauptsächlich geht, leben wir im Finstern und werden uns nie von der Brutalität, der Aggression, dem Neid und dem Konkurrenzkampf befreien können.

Was ist Angst? Was ist das wirkliche Wesen der Angst, nicht ihre verschiedenen Formen? Was verursacht Angst? Wie wir vorhin feststellten, ist der Redner kein Analytiker, er praktiziert keine Massenanalyse. Mit Analyse haben wir gar nichts zu tun, denn wie Sie gleich sehen werden, ist sie eine Zeitverschwendung. Die Analyse setzt einen Analytiker und etwas, das analysiert werden soll, voraus, während der Analytiker ja selbst der Analysand ist. Er kann sich unmöglich von dem unterscheiden, was er analysieren will, und wenn er dieses Phänomen beobachtet, sieht er ein, was für eine schreckliche Zeitverschwendung die Analyse ist.

°°°

Sie können, wenn Sie reich sind und Lust dazu haben, sich damit wie mit einem Spiel amüsieren, aber wenn Sie wirklich über das Wesen und die Struktur der Angst hinausgegangen und sie völlig ausmerzen wollen, dann müssen Sie direkt, nicht durch einen analytischen Prozeß oder ein intellektuelles Konzept dahin kommen. Wenn Sie etwas verstehen wollen,

insbesondere ein Lebewesen, dann müssen Sie es mit einem lebendigen Geist, nicht mit totem Wissen beobachten, nicht mit etwas, das Sie bereits gelernt haben oder schon wissen.

Das wollen wir also jetzt tun, und wenn Sie zuhören, dann hören Sie nicht dem Redner zu, denn er ist überhaupt nicht wichtig. Er ist wie das Telefon – er ist nicht wichtig! Das Wichtige am Telefon ist, was aus ihm heraus tönt. Dabei ist es nötig, dass Sie sich selbst beobachten, dass Sie Ihr Gemüt durch die Worte des Redners beobachten und ihn als einen Spiegel benutzen. Und wenn Sie sich als ein menschliches Wesen beobachten, das so stark von der Vergangenheit konditioniert, so unentrinnbar verfangen ist in Kummer und Mühsal, dann kommt aus dieser Beobachtung ein Verstehen, das eine ganze neue Art des Handelns hervorbringt.

Das wollen wir zusammen untersuchen und diskutieren, nicht wie Lehrer und Schüler oder ein Guru und sein Anhänger, sondern wie zwei Freunde, die versuchen, die ungeheuren Probleme des täglichen Lebens zu lösen. Wenn Sie keinen vernünftigen, gesunden, anständigen und rechtschaffenen Grund dazu legen, können Sie unmöglich meditieren oder die Wahrheit finden.

°°°

Um den rechten Grund zu legen, damit wir uns selbst eine Leuchte werden, müssen wir die Angst verstehen. Was ist Angst (nicht, wie überwindet man sie)? Ich weiß nicht, ob Sie schon bemerkt haben, dass alles, was überwunden werden muss, immer aufs neue überwunden werden muss. Wenn Sie jemals etwas erobert haben – gleichgültig, ob es ein äußerer oder innerer Feind ist –, müssen Sie immer und immer wieder erobern.

Wir versuchen nicht, die Angst zu überwinden, wir wollen sie nicht unterdrücken, ihr keine andere Eigenschaft geben, sondern wir versuchen statt dessen, sie zu verstehen und

herauszufinden, was Angst eigentlich ist und wie sie entsteht. Was ist also diese Angst, die Angst vor dem, was war, die Angst vor dem Gestern, die Angst vor dem Morgen, die Angst, nicht zu sein und nicht zu werden, das heißt, die Angst in der Zeit?

Wenn Sie mit einer Aufgabe, einer großen Lebenskrise konfrontiert sind, gibt es kein Gestern und Morgen, man handelt augenblicklich, nicht wahr?

Es ist das Nachdenken über das, was gestern geschehen ist oder morgen geschehen wird, das die Angst erzeugt, aber wenn Ihr Handeln unmittelbar ist, dann können Sie nicht darüber nachdenken, was jetzt, in diesem Augenblick geschieht. Das Denken hat keinen Zutritt zur aktiven Gegenwart. Erst wenn das Handeln vorbei ist, können Sie daran denken, was vielleicht geschehen wäre, an die Vergangenheit oder Zukunft.

Das Denken ist also die Ursache der Angst, das Nachdenken über gestern und morgen – gestern hatte ich Schmerzen, und morgen kommen sie vielleicht wieder, oder ich verliere morgen vielleicht meine Stellung, und davor habe ich Angst. Bitte beobachten Sie, wie Sie denken und fühlen. Gehen Sie selbst in sich, und Sie werden sehen, wie leicht es ist! Wenn Sie es nicht tun, dann ist die Sache sehr komplex, dann hat sie überhaupt keinen Sinn.

°°°

Daher bringt das Denken die Angst hervor – das Denken, dass ich vielleicht nichts tauge und nicht erfolgreich bin, der Gedanke, nicht geliebt und völlig allein zu sein, der Gedanke, dass eine schändliche Tat, die ich begangen habe, ans Licht kommt, der Gedanke, etwas zu verlieren, was mir kostbar und teuer ist. Im Gefolge des Denkens sind Reue und Verzweiflung. Das Denken ist die Quelle der Angst, aber gleichzeitig auch

der Lust.

Der Gedanke an etwas, das einem Freude gemacht hat, gibt dieser Freude Nahrung und Substanz. Wenn Sie den Sonnenuntergang eines Abends oder das Licht über den Bergen am frühen Morgen betrachten und diese ganze Schönheit und Lieblichkeit in sich aufnehmen, dann gibt es im Augenblick der Wahrnehmung keinen Gedanken, nur ein vollständiges Innen sein all dessen, was Sie umgibt.

Wenn Sie aber anfangen, darüber nachzudenken, in Gedanken dahin zurückgehen und sich sagen, ich muss noch mehr von dieser Freude haben, ihre Schönheit wieder einfangen, dann setzt dieses Nachdenken die Freude fort. Das Denken erzeugt also sowohl Lust als auch Angst. Diese psychische Tatsache liegt auf der Hand, und wir nehmen sie intellektuell zur Kenntnis, aber das hat keinen Wert, weil die Lust den Samen der Angst in sich trägt; daher ist Lust, Angst.

Bitte, beobachten Sie dies sehr sorgfältig! Wir meinen damit nicht, dass Sie sich Freude versagen sollen. Alle Religionen auf der ganzen Welt haben Freude und Genuss – sexueller oder anderer Art – verurteilt. Das tun wir nicht! Ein religiöser Mensch verleugnet und unterdrückt nicht, sondern er lernt und beobachtet.

°°°

Das Nachdenken darüber, was geschehen ist oder geschehen könnte, zeitigt Angst, z. B. die Angst vor dem Tode. Aufgeschoben und in die ferne Zukunft verbannt, ist sie dennoch da. Ebenso das Nachdenken über eine Verfehlung in der Vergangenheit, die andere ausnützen könnten, oder über den Genuss geschlechtlicher Liebe und das Aufbewahren dieses Bildes.

Dieses Nachdenken über etwas erzeugt entweder Angst oder Lust. Es erhebt sich also die Frage: Können wir unser tägliches Leben ohne Einmischung des Denkens leben? Die Frage ist nicht so verrückt, wie sie klingt, und sie ist sehr wichtig, denn der Mensch hat in jedem Zeitalter das Denken und den Intellekt in all den »klugen« Büchern mit ihren Theorien, in all den theologischen Werken mit ihrem Gottesbegriff und ihrer Anleitung zur rechten Lebensweise angebetet.

Diese Fachleute und Sachverständigen sind wie Menschen, die man an einen Pfahl gebunden hat. Wegen ihrer Konditionierung können sie nicht weitergehen, sie sind beschränkt, was sie auch denken mögen. Und weil sie das Resultat von zehntausend Jahren Propaganda sind, haben ihre Götter, ihre Dogmen und Rituale gar keinen Sinn. Der Mensch hat das Denken angebetet und auf einen Sockel erhoben. Sehen Sie sich all die Bücher an, die geschrieben wurden!

Was ist das Denken, und welche Bedeutung hat es? Ich weiß, dass es Menschen gibt, die sagten: »Tötet den Geist!« Man kann ihn nicht töten! Man kann das Denken nicht einfach ablegen wie ein Kleid, das man trägt. Sie müssen diesen außerordentlichen Prozess des Denkens verstehen, Ihr eigenes Denken, nicht durch Bücher oder Vorträge über das Denken. Wenn Sie überhaupt denken, was ist der Ursprung des Denkens? Wann ist Denken nötig und wann nicht? Wann ist es ein Hindernis und wann eine Hilfe? Dies alles müssen Sie also selbst herausfinden und sich nicht vom Redner oder von einer anderen Autorität leiten lassen.

°°°

Wissen Sie, die Welt wird immer autoritärer, nicht nur im religiösen und politischen, sondern auch im psychischen Bereich. Es muss natürlich eine gewisse Form von Autorität in der technischen Wissenschaft geben, aber Autorität in

religiösen und psychischen Dingen auszuüben, ist etwas Grauenhaftes, denn dann ist der Mensch nie frei und kann niemals frei werden. Freiheit jedoch ist eine absolute Notwendigkeit. Wie kann ein Geist, der Angst hat, jemals frei sein?

Wie kann ein Geist, der durch andauerndes Denken und unaufhörliches Schwätzen verdunkelt ist, je frei sein zu schauen, zu suchen, zu leben und die Ekstase kennenzulernen, die nicht aus dem Vergnügen kommt? Also, was ist das Denken; kann es auf einer bestimmten Ebene aufhören und doch auf anderen rational, vernünftig, objektiv, unemotional und unpersönlich weiter funktionieren?

Das heißt, Wissen über das Universum, über alles ist nötig – Wissen, aber wir machen auch die Beobachtung, dass das Denken sowohl Angst wie Lust erzeugt, und fragen uns daher, ob dieses Denken aufhören kann. Sie müssen dies wiederum selbst herausfinden, so dass Sie nicht mehr Menschen aus zweiter Hand sind wie jetzt, sondern dass Sie selbst Ihre Entdeckungen machen. Was ist also das Denken?

°°°

Es ist sehr einfach: Das Denken ist das Reagieren der Erinnerung. Jemand stellt Ihnen eine bekannte Frage, und Sie antworten sofort; und wenn die Frage etwas komplizierter ist, dann brauchen Sie etwas Zeit, um zu antworten. In dem Zeitraum zwischen der Frage und der Antwort wird das Gedächtnis tätig und aus diesem Gedächtnis antworten Sie. Daher ist das Denken das Reagieren der Erinnerung, und diese ist das Lagerhaus des Gedächtnisses der Rasse, der Tradition, ob christlich, hinduistisch oder buddhistisch.

In ihm liegt das verborgen, was viele Jahrhunderte angesammelt haben, während der bewusste Geist das Lagerhaus des Wissens

ist, das Sie angesammelt haben. Und durch diese Struktur des Gedächtnisses sind Sie konditioniert, und daher antworten Sie. Wenn Sie als Republikaner, Demokrat oder Kommunist konditioniert sind, dann antworten Sie von diesem Hintergrund her, aus diesem Gedächtnis.

Wenn Sie als Christ aufgewachsen sind und von der Propaganda der Kirche mit ihren Dogmen und Ritualen indoktriniert sind, dann antworten Sie aus diesem Gedächtnis, aus dieser Konditionierung. Oder wenn Sie ein Hindu sind, dann antworten Sie von dem Hintergrund Ihrer Götter und Ihrer Puja, der Tempel Rituale und so fort.

°°°

Das Denken ist also die Reaktion der Gehirnzellen, die ein Wissen aufgrund von Erfahrung angehäuft haben, und da das Denken Angst erzeugt, hat es sich gespalten und den Denker vom Denken getrennt. Der Denker sagt: »Ich habe Angst.« Der Denker, das »Ich«, ist getrennt von dem, wovor er Angst hat, von der Angst selbst. Also ist Dualität da und eine Spaltung – der Denker und das Gedachte, der Beobachter und das Beobachtete, der Erfahrende und das Erfahrene.

Diese Dualität oder Spaltung, diese Trennung ist die Ursache der Anstrengung, die Quelle, der jede Anstrengung entspringt. Abgesehen von der offensichtlichen Dualität von Mann und Frau, schwarz und weiß, gibt es auch eine innere psychische Dualität als Beobachter und beobachtetes Ding, als Erfahrend, und Erfahrenes.

In dieser Spaltung, zu der Zeit und Raum gehören, liegt der ganze Vorgang des Konflikts. Sie können es an sich selbst beobachten. Sie sind gewalttätig, das ist eine Tatsache, und Sie haben außerdem das ideologische Konzept der Gewaltlosigkeit, und das ergibt einen Dualismus. Der

Beobachter sagt: »Ich muss gewaltlos werden«, und der Versuch, gewaltlos zu werden, ist bereits der Konflikt, und dieser ist eine Verschwendung von Energie. Wenn der Beobachter dagegen dieser Gewalt völlig bewusst ist – ohne den ideologischen Begriff der Gewaltlosigkeit –, dann kann er unmittelbar damit fertig werden.

Man muss daher diesen dualistischen Vorgang in sich selbst beobachten. Diese Spaltung von Ich und Nicht-Ich, vom Beobachter und dem Beobachteten hat diese Spaltung herbeigeführt. Es ist das Denken, das mit dem Bestehenden unzufrieden ist und nur das gelten lassen will, was sein sollte; es ist das Denken, das eine Erfahrung als Lust genossen hat und mehr davon haben will. In jedem von uns steckt dieser dualistische, widersprüchliche Vorgang, und er ist eine Verschwendung von Energie. So fragt man sich, warum gibt es diese Spaltung?

°°°

Warum gibt es diese dauernde Anstrengung vom Seienden zu dem hin, was sein sollte? Und ist es möglich, dieses, was sein sollte, das Ideal, das die Zukunft ist, und das Gewesene, die Vergangenheit, aus der sich die Zukunft bildet, vollkommen loszuwerden? Gibt es überhaupt einen Beobachter, oder ist es nur das Denken, das sich in den Beobachter und das Beobachtete spaltet? Sie können dies betrachten und es entweder übergehen, oder Sie können sich eingehend damit befassen, denn solange es einen Beobachter gibt, muss es Spaltung und daher Konflikt geben. Der Beobachter ist immer das Alte, nie das Neue.

Das Beobachtete ist vielleicht neu, aber der Beobachter übersetzt es immer in das Alte, in die Vergangenheit, also kann das Denken nie neu und deshalb nie frei sein. Das Denken ist immer alt; wenn Sie also das Denken verehren, dann verehren Sie etwas Totes. Das Denken ist wie die Kinder

unfruchtbarer Frauen. Und wir, die wir große Denker sein sollen, leben in Wirklichkeit von der Vergangenheit, und deshalb sind wir tote Menschen.

Das Denken hat also Lust und Angst geschaffen, die Gewalt hervorbringt, und es stellt sich das Problem: Es gibt die Angst, und es gibt die Gewalt, und Worte oder Beschreibungen setzen ihnen kein Ende. Ich sehe sehr klar, wie das Denken diese Angst erzeugt hat – ich habe Angst, etwas zu verlieren, was mir sehr kostbar ist: Das ist der Gedanke, der diese Angst hervorgebracht hat.

Wenn das Denken sich selbst unterdrückt und sagt: »Ich denke nicht daran«, ist die Angst trotzdem da. Wenn ich versuche, davor zu fliehen, wenn ich sie annehme oder verleugne, so habe ich dennoch Angst. Wie lautet dann die nächste Frage? Die Angst ist vorhanden, und das Denken kann man nicht unterdrücken – das wäre eine extreme Art von Neurose.

°°°

Was geht vor, wenn der Beobachter das Beobachtete ist? Der Beobachter ist das Resultat der Vergangenheit, – des Denkens; und das Beobachtete, nämlich die Angst, ist ebenfalls das Resultat des Denkens. Beide, der Beobachter und das Beobachtete, gehen aus dem Denken hervor. Was das Denken auch unternimmt im Hinblick auf diesen Zustand der Angst – , ob es sie akzeptiert oder unterdrückt, ob es eingreift oder zu sublimieren versucht,– was immer es tut, setzt die Angst in einer anderen Form fort.

Wenn das Denken diesen Vorgang beobachtet und sich selbst gründlich kennenlernt (kein anderen sagt es ihm) und selbst das Wesen und die Struktur der Angst, die sie selbst ist, begreift, dann sieht das Denken ein, dass es tun kann, was es will, und der Angst doch nur neue Nahrung gibt. Wenn das

geschieht, was erwächst aus diesem Verständnis?

Ich, das angstvolle Denken, beobachte die Angst so wie ich Freude beobachtet habe. Nun ist der Beobachter das Beobachtete. Es ist ein Verstehen da, nicht als ein intellektuelles Konzept, sondern als eine echte Realität. Was geschieht also? Das Verstehen ist nicht intellektuell, deshalb ist es die höchste Form der Intelligenz und in dieser Weise intelligent sein, bedeutet, höchst sensibel, des Wesens und der ganzen Struktur der Angst bewusst zu sein.

Wenn ich Angst unterdrücke oder ihr davonlaufe, dann findet keine sensible Wahrnehmung von Angst und ihren Begleiterscheinungen statt. Daher muss ich Angst kennenlernen und darf ihr nicht ausweichen. Ich kann etwas aber nur dann kennenlernen, wenn ich in direkten Bezug dazu trete, und dieser innige Bezug ist nur möglich, wenn mein Blick frei ist.

°°°

Diese Freiheit ist die höchste Form von Sensibilität, nicht nur psychisch, sondern auch geistig. Auch das Gehirn wird hochsensibel. Dieses Verstehen ist Intelligenz, und diese Intelligenz tritt nun in Kraft, und solange sie da ist, gibt es keine Angst. Angst gibt es nur dann, wenn diese Intelligenz nicht vorhanden ist. Wir müssen das tief innerlich verstehen, nicht nur verbal, denn wie wir vorhin sagten, das Wort ist nicht das Ding und die Beschreibung nicht das Beschriebene.

Sie können einem Hungrigen eine Mahlzeit beschreiben, aber die Worte und die Beschreibung stillen seinen Hunger nicht. Diese Intelligenz ist die höchst Form von Sensibilität, nicht nur auf der psychischen Ebene (das bedeutet sehr viel, worauf wir jetzt leider nicht eingehen können), sondern auch auf einer tieferen, psychischen Ebene, und diese Intelligenz ist die Grundlage der Tugend.

Heutzutage, fürchte ich, pfeifen die meisten Menschen auf das Wort »Tugend« sowie auf »Demut« und »Freundlichkeit« – diese Worte haben ihre ganze Bedeutung verloren. Aber ohne Tugend gibt es keine Ordnung. Wir sprechen nicht von politischer oder ökonomischer Ordnung, sondern von etwas ganz anderem. Die Ordnung, von der wir reden, ist Tugend, nicht die sogenannte Tugend oder Moral der Kirche, denn diese gründet sich auf Autorität.

Die Moral der Kirche und der organisierten Religionen ist unmoralisch, weil sie einen Kompromiss mit der Gesellschaft schließt. Für diese Organisationen ist die Tugend ein Ideal, und diese Ordnung kann nur entstehen, wenn wir den ganzen negativen Prozeß der Unordnung verstehen, der in uns ist, dieser Widerspruch, diese Spaltung, die aus dem Vorgang des Denkens kommt. Solange· wir diesen Zustand der Ordnung und Tugend nicht klar verstehen und tief in unserem Inneren den Grund dazu legen, können wir uns mit der Frage der Meditation nicht befassen und nicht herausfinden, was Liebe und Wahrheit ist.

°°°

Wenn Sie jetzt noch Zeit und Lust haben, möchten Sie vielleicht ein paar Fragen stellen und die Dinge gemeinsam besprechen.

FRAGE: Können Sie auf diese Verbalisierung eingehen, die im Inneren stattfindet, wenn man etwas sehr genau ansehen möchte?

KRISHNAMURTI: Ich frage mich, ob wir je an uns beobachtet haben, was für Sklaven wir sind der Worte, der Verbalisierung. Warum? Wir sind unfähig, irgend etwas anzuschauen – eine Wolke, einen Vogel, diese wunderbaren Berge dort, unsere Frau oder unseren Mann –, ohne diesen Prozeß der Verbalisierung. Warum? Wie kommt es, dass wir nichts ohne ein Vorstellungsbild

anschauen können? Warum betrachten wir alles durch ein Bild, welches das Wort ist? Warum sehe ich meine Frau, meinen Mann oder meinen Freund durch ein Bild? Meine Frau hat mir viel angetan – sie verfügte über mich, sie hat mit mir geschimpft, mich tyrannisiert oder mich geärgert, mich beleidigt und mich sitzen lassen.

Und über die Zeit, über viele Tage hin habe ich dies alles zusammengetragen. Es ist eine Erinnerung geworden, und durch diese Erinnerungen, durch all diese Verletzungen sehe ich meine Frau. Wenn ich Sie darauf hinweisen darf: Der Redner hat unglücklicherweise einen gewissen Ruf, und Sie sehen ihn durch dieses Bild, und daher sehen Sie den Redner gar nicht. Sie sehen ihn durch das Bild, das Sie von ihm haben, das Wort, die Vorstellung, die Tradition. Können Sie also etwas ohne das Bild sehen? Können Sie einen Menschen ohne Bild sehen? Können Sie ohne Bild Ihre Frau oder Ihren Mann sehen, den Mann drunten im Tal, den Menschen, der Sie beleidigt oder Ihnen geschmeichelt hat?

°°°

Man kann nur dann ohne Bild sehen, wenn man das Wesen der Erfahrung verstanden hat. Was ist Erfahrung? Wir müssen begreifen, was Erfahrung ist, denn diese angehäufte Erfahrung ist es, die dauernd Bilder aufstellt. Das Wort »Erfahrung« bedeutet, ganz an etwas herankommen, durch es hindurchgehen, aber das tun wir nie! Nehmen wir ein ganz einfaches Beispiel. Sie beleidigen mich, und die Erfahrung bleibt, sie hinterlässt einen Eindruck in meinem Gemüt, sie wird teil meiner Erinnerung,

Sie sind also mein Feind. Dasselbe geschieht, wenn Sie mir schmeicheln, dann sind Sie mein Freund. Die Erinnerung an die Schmeichelei bleibt genauso zurück wie an die Beleidigung. Bitte, kann ich in dem Augenblick, da man mir schmeichelt oder

mich beleidigt, vollkommen durch diese Erfahrung hindurchgehen, so dass sie keine Spur in meinem Gemüt hinterlässt?

Das bedeutet, dass, wenn mich jemand beleidigt, ich zuhöre und es uneingeschränkt, völlig objektiv und ohne Emotion ansehe, so wie ich dieses Mikrophon ansehe, das heißt, dass ich ihm meine volle Aufmerksamkeit mit Verstand und Herz zuwende, um festzustellen, ob das, was man mir sagt, richtig ist, und wenn es nicht so ist, wozu soll ich es festhalten? Das ist keine Theorie. Der Geist ist nie frei, wenn er noch in irgendeiner Form am begrifflichen Denken und den Bildern festhält. Und ich tue dasselbe, wenn Sie mir schmeicheln und mir sagen, was für ein wunderbarer Redner ich bin. Ich höre mit meinem ganzen Geist und Herzen zu, während Sie sprechen, nicht nachher.

°°°

Ich stelle fest, warum Sie das sagen und welchen Wert es hat, ob ich ein wunderbarer Redner bin oder nicht, und dann habe ich nichts mehr zu tun mit Beleidigung oder Schmeichelei. Das ist jedoch nicht so einfach, denn wir leben gerne in einer Welt der Bilder, Bilder der Sympathie und Antipathie. Wir leben mit ihnen und unser Geist kann das Schwätzen und Verbalisieren nicht lassen. Daher sehen wir nie unsere Frau, unseren Mann oder einen Berg mit einem freien Geist, aber nur der unschuldige Geist kann wirklich sehen.

FRAGE: Wie können wir die Spaltung in uns loswerden?

KRISHNAMURTI: Zunächst möchte ich vorschlagen, dass Sie gar nichts loswerden! Etwas loswerden heißt, davor zu flüchten. Sie müssen es aber ansehen, sich darauf einlassen! Diese Spaltung in Sympathie und Antipathie, Liebe und Hass, mein und nicht mein existiert in unserem Inneren – weshalb?

Wir kommen jetzt zu einem sehr wichtigen Punkt: Begreifen Sie

oder finden Sie etwas heraus durch Analyse? Betrachten wir das einmal! Hier haben wir das Problem der Spaltung, des Widerspruchs in uns selbst. Ich will es verstehen und ihm auf den Grund gehen, um festzustellen, ob es möglich ist, dass der Geist ohne Zersplitterung existiert. Kann ich das durch Analyse herausfinden? Wird dieser Spaltung durch Analyse ein Ende gesetzt? Die Analyse setzt doch jemanden voraus, der analysiert, und etwas, das analysiert wird. Daher unterscheiden sich diese beiden, und das führt zu Spaltung. Kann also diese Zersplitterung in uns durch Analyse, die natürlich Denken bedeutet, zu Ende kommen, oder geschieht es durch unmittelbare Wahrnehmung?

Sie können nur dann etwas unmittelbarer wahrnehmen, wenn Sie diese Spaltung nicht verurteilen, wenn gar kein Urteil stattfindet, das mir anhaftet, in einem Zustand ohne Spaltung zu sein und diese Harmonie anzustreben. Sie können Harmonie nicht erreichen, solange diese Spaltung zwischen Ihnen und der Harmonie als eine Vorstellung besteht, denn diese Spaltung, aus dem Denken entstanden, trägt den Keim weiterer Spaltung.

°°°

Seit grauen Urzeiten sagt man, hie Gott, hie Mensch – diese ewige Spaltung. Später sagte man, Gott sei nicht jenseitig, sondern hier, in dir selbst. Und wieder gab es diese Spaltung zwischen dir und dem Gott in dir. Der Gott, der früher in einem Stein, einem Baum, einer Statue wohnte, der als Heiland und Meister verehrt wurde, war jetzt in dir; du bist der Gott. Dann sagt der Gott in dir: »Tue dies und tue jenes nicht, sei in Harmonie, sei freundlich, liebe deinen Nächsten«, aber du kannst es nicht, weil du zwischen dir und dem Gott in dir gespalten bist.

Durch das Denken kommt die Spaltung also zustande, und durch das Denken, das heißt durch Analyse, hoffen. Sie den Zustand

zu erreichen, in dem es keine Spaltung gibt. Das können Sie aber nicht; es geht nur, wenn der Geist selbst diesen ganzen Prozess beobachtet und begreift und sich dann ganz still verhält. Dieses Wort »Begreifen« ist sehr wichtig. Eine Beschreibung führt nicht zum Begreifen, auch nicht die Entdeckung der Ursache von etwas.

Was führt also dazu, und was ist es? Haben Sie je bemerkt, wenn Ihr Geist still zuhört – nicht streitet, nicht urteilt, kritisiert, abschätzt und vergleicht, sondern nur zuhört –, dann ist er in diesem Zustand still geworden, und nur dann begreifen wir. Es gibt diese Spaltung in uns, diesen ewigen Widerspruch, und wir müssen uns einfach dessen bewusst sein und nicht versuchen, ihn zu beseitigen, denn alles, was wir tun, verursacht diese Spaltung.

Die vollkommene Enthaltung ist daher die vollkommene Handlung.

- Jiddu Krishnamurti: Frei von Problemen
- Angst

Denken ist die Ursache von Angst