Der Segen der Meditation

Der Segen der Meditation – Da dies unser letztes Gespräch ist, möchte ich auf etwas eingehen, was Ihnen vielleicht etwas fremd sein wird, obwohl Sie das Wort vielleicht gehört und ihm eine bestimmte Bedeutung gegeben haben. Ich spreche von der Meditation, und es ist äußerst wichtig, dass wir sie verstehen. Wenn uns das gelingt, dann verstehen wir vielleicht auch das ganze komplexe Problem der Existenz und können es leben. Existenz umfasst alle Beziehungen, nicht nur zwischen uns und unserem Besitz, sondern auch unsere Beziehungen zueinander und, falls wir eine solche haben, unsere Beziehung zur Wirklichkeit.

In dieser mühseligen und komplexen Existenz ist das Verstehen von grundlegender Bedeutung. Ich verwende das Wort »Verstehen« nicht in seinem wörtlichen Sinn, denn für mich bedeutet Verstehen die Handlung selbst. Es ist nicht so, dass man erst versteht und dann handelt, sondern das Verstehen ist das Tun, ist die Handlung. Die beiden sind nicht voneinander unterschieden. Wenn wir dieses Problem verstehen, begegnen wir, vielleicht auch dem Wort »Liebe« und dem, was die meisten Menschen fürchten, dem Tod.

Wir wollen also miteinander diese Frage des Lebens, der Existenz, die alle Beziehungen einschließt, der Liebe und des Todes untersuchen. Meditation heißt, das Problem des Lebens verstehend in den Griff zu bekommen, nicht bloß als Phänomen, sondern als etwas ungeheuer Bedeutendes, das man sorgsam hegen und in der Tiefe leben muss; ja, Meditation ist Leben.

1

Viele jedoch halten Meditation für eine Flucht aus dem Leben, sie ziehen sich in ein Kloster zurück, legen ein besonderes

Gewand an und steigen aus diesem ganzen komplexen Geschäft des Lebens aus. Es gibt in Indien und Asien manche Schulen, die eine Methode, ein System anbieten, das die Sensibilität vielleicht erhöht. Und wenn man kurzsichtig genug ist, sich Visionen hinzugeben, kann man dadurch in eine geheimnisvolle, metaphysische Existenz flüchten, die in Wirklichkeit das gleiche alte, erbärmliche Dasein ist.

Doch in der Meditation gibt es keinen vorgezeichneten Pfad, kein System und keine Methode. Sie ist keine Abstraktion des Lebens mit seinen Freuden, Bekümmernissen und seiner Verzweiflung, noch ist sie ein Ausweg, eine Flucht in eine mystische, unwirkliche, romantische Welt der eigenen Phantasie.

Wir – wenigstens der Redner – verwenden dieses Wort also nicht als ein Fluchtmittel, sondern um dem Verständnis der ganzen Existenz näherzukommen. Dann hat Meditation große Bedeutung, dann wird sie zum Segen, etwas Außerordentliches, das man in der Tiefe verstehen muss. Das wollen wir jetzt zusammen ergründen! Sie wissen, dass dieses Wort »Meditation« in letzter Zeit sehr modern geworden ist. Es ist fast in aller Munde, man sieht es sogar im New Yorker(amerikanische Wochenzeitschrift), und die Herren mit den langen Haaren reden viel davon. Sie bieten Ihnen eine Methode, ein System an, geben Ihnen ein paar Worte, die Sie als Mantra wiederholen sollen, und die Versicherung, dass Sie durch diese Praxis allen Kummer überwinden und eine außerordentliche Wirklichkeit erlangen werden.

2

Es ist klar, dass das Unsinn ist, denn ein stumpfer und stupider Geist, durch und durch konditioniert, durchtränkt mit seinem Aberglauben, seinen Vorurteilen und Fehlschlüssen, kann einer bestimmten Methode folgen und ad infinitum meditieren,

aber er wird trotzdem stumpf und stupide bleiben. Eine Prüfung zeigt uns die völlige Sinnlosigkeit der Methode, des »Wie«, ihres Vorgehens, sei es von den Alten vorgeschrieben oder vom modernen Guru mit seinen Allüren, und die völlige Absurdität, einen Zustand sogenannter Erleuchtung gegen eine Summe Geldes einzutauschen. Wir wollen uns mit dieser Art von Meditation, die eine Form von Flucht ist, hier nicht weiter befassen; wir können sie in objektiver und intelligenter Einsicht beiseite lassen.

Seien wir uns von vornherein darüber im Klaren, dass Meditation keine Form der Unterhaltung ist oder etwas, das man von einem anderen, zu welchem Preis auch immer, kaufen kann. Sie fordert keine Anerkennung irgendeiner Autorität, die des Vortragenden – besonders die seine – inbegriffen. Denn wenn man dem Problem des Lebens auf den Grund gehen will, gibt es keine Autorität, keinen Lehrer, keinen Meister und keinen Guru. Sie haben alle versagt. Jeder von uns hat Kummer und Mühsal. Wir sind verwirrt, bedrückt und sehnen uns nach etwas.

Es kommt darauf an, dass wir dies verstehen, nicht irgend eine geheimnisvolle Vision. Visionen kann man leicht erklären; durch den Gebrauch von Drogen, durch die Wiederholung von Wörtern und Sätzen oder durch die Anwendung verschiedener Formen von Selbsthypnose kann der Geist jedes Phantasiebild hervorbringen, alles glauben und sich selbst unzählige Fallen stellen.

3

Wir haben es mit dem Leben zu tun, mit dem tagtäglichen Leben, mit seinen schmerzhaften Kämpfen und flüchtigen Freuden, mit seinen Ängsten, Hoffnungen, seiner Verzweiflung und seinem Kummer, mit leidvoller Einsamkeit und dem vollkommenen Mangel an Liebe, mit den groben und subtilen Formen der Selbstsucht und zuletzt mit der Angst vor dem Tod.

Es handelt sich also um Dinge, die uns direkt angehen, und der Schlüssel zu ihrem tiefen Verständnis – mit aller Leidenschaft, die uns zu Gebote steht, ist die Meditation. Wir empfangen sie jedoch nicht aus der Hand eines anderen. Sie ist in keinem Buch, von keinem Philosophen oder Spezialisten dargestellt, denn die Art und Weise, wie man meditiert, ist sehr wichtig. Das Wort selbst bedeutet nachdenken, sich besinnen, einer Sache auf den Grund gehen.

Meditation ist daher keine Anweisung, wie man denken oder was man tun soll, um den Geist unter Kontrolle zu bringen, so dass er still und ruhig wird, sondern sie ist das Verständnis aller Probleme des Lebens. Und daraus entsteht die Schönheit der Stille, denn ohne diese Schönheit hat das Leben keinen Sinn. Mit Schönheit sind nicht die Berge dort gemeint, die Bäume, das Licht über dem Wasser oder der Vogel im Flug, sondern die Schönheit des Lebens, wie sie uns im täglichen Leben entgegen tritt, im Büro oder zu Hause, wenn man für sich allein spazieren geht, im tiefen Einklang mit der Natur und der Welt, denn ohne diese Schönheit ist das Leben sinnlos.

4

Gehen wir gemeinsam dieser Frage nach, nicht nur objektiv, äußerlich, sondern auch innerlich. Die äußere Bewegung ist gleichzeitig die innere, die beiden sind nicht voneinander geschieden. Sie sind wie Ebbe und Flut, und das zu verstehen, ohne Trennung und Spaltung, ist das Schöne an der Meditation. Um total zu leben, ohne Zwietracht und Widerspruch, braucht man Gleichgewicht und Harmonie, und die Meditation ist der Weg dazu.

Meditation hat mit vielen Dingen zu tun. Ich hoffe, Sie interessieren sich für all das, weil es sehr wichtig ist, dass Sie das richtig verstehen. Wenn Sie nicht wissen, wie man meditiert, wie man lebt – ich fürchte, die meisten von uns

führen ein sehr oberflächliches Leben, sie gehen ins Büro, haben eine gute Stellung, eine Familie und ein Heim, lassen sich entweder auf einer Cocktailparty oder im Kino unterhalten, und das nennen wir leben –, dann wird Ihr Leben eine sehr langweilige, leere und seichte Angelegenheit. Unglücklicherweise wird die moderne Zivilisation, speziell in diesem Lande, immer mehr genormt, immer oberflächlicher.

Sie können meinetwegen alle Luxusartikel der Welt, gutes Essen, gute Häuser, gute Badezimmer besitzen und sich guter Gesundheit erfreuen, aber ohne das innere Leben – nicht das innere Leben aus zweiter Hand eines anderen, sondern Ihr eigenes inneres Leben, das Sie selbst entdeckt haben, dem Sie Wert beimessen, das Sie leben und das Meditation ist – wird das Leben etwas Erbärmliches. Dann werden wir noch mehr Kriege, noch mehr Zerstörung, noch mehr Elend haben. Daher ist die Meditation, ob Sie es wollen oder nicht, unabdingbar für jedes menschliche Wesen, sei er hochgebildet oder ein einfacher Mensch im Abseits. Und so hoffe ich, dass wir uns gemeinsam auf diese Reise einlassen, sie gemeinsam unternehmen.

5

Meditation hat allgemein mit Konzentration zu tun. Diese beinhaltet, recht betrachtet, eine Form der Auswahl ist. Indem man das Denken in eine bestimmte Richtung zwingt schaltet man alles andere aus. Das versteht man im allgemeinen unter Konzentration: Man lenkt den Geist auf etwas Bestimmtes hin, aber diese Konzentration errichtet eine Mauer, die jeden anderen Gedanken aussperrt. Dabei ist ein dualistischer Prozeß am Werk, eine Spaltung, ein Widerspruch, der bei näherem Hinsehen auf der Hand liegt. Meditation ist daher etwas anderes als diese Art von Konzentration und Gedankenkontrolle, obwohl Konzentration natürlich dazugehört.

Meditation braucht Aufmerksamkeit

Meditation braucht Aufmerksamkeit, die keine Konzentration ist, obwohl Aufmerksamkeit die Konzentration einschließt. Aufmerksam sein – das bedeutet, den ganzen Geist, Herz und Leib leidenschaftlich an etwas hingeben – und in dieser Aufmerksamkeit ist bei genauer Beobachtung weder der Denker noch das Denken vorhanden, weder der Beobachter noch das Beobachtete, sondern nur ein Zustand der Aufmerksamkeit. Um so vollständig, so frei aufmerksam sein zu können, muss Freiheit da sein.

Hierin liegt das ganze Problem: Nur ein völlig freier Geist kann vollkommen aufmerksam sein; einer, der sowohl intellektuell als auch emotional aufmerksam sein und aller Reaktionen bewusst sein kann; ein Geist, aus dem Freiheit kommt. Und das ist nicht so schwer, wenn Sie nichts Aussergewöhnliches darunter verstehen. Es ist wirklich ganz einfach. Wenn Sie etwas zuhören – sei es Musik oder den seltsamen Lauten der Kojoten, wenn sie sich abends zurufen, sei es dem Lied eines Vogels oder der Stimme Ihres Gatten oder Ihrer Frau –, dann schenken Sie dem Ihre ganze Aufmerksamkeit.

Sie tun es auch, wenn Sie sehr stark und unmittelbar angesprochen sind, dann hören Sie mit außerordentlicher Aufmerksamkeit zu. Wenn etwas schmerzt oder Gewinn bringt, wenn Sie etwas davon profitieren, hören Sie sehr aufmerksam zu, aber wenn dieses Zuhören mit einer Belohnung verbunden ist, dann hat man auch die Angst vor dem Verlieren.

In der Aufmerksamkeit ist also Freiheit und nur ein freier Geist ist zu der Aufmerksamkeit fähig, in der es keine Leistung, keinen Gewinn oder Verlust und keine Angst gibt. Es braucht unbedingt einen stillen, aufmerksamen Geist, um dieses

ungeheure Lebensproblem zu verstehen und diesen Zustand der Liebe zu erreichen. Zusammen wollen wir jetzt erfahren, was es heißt, aufmerksam zu sein, denn nur der aufmerksame ist auch der meditative Geist. Wir wollen es erfahren, nicht Kenntnisse sammeln. Kenntnisse sammeln ist eine Sache, erfahren eine ganz andere. So wollen wir also gemeinsam dieses Problem des Lebens erfahren, und das heißt Beziehung, Liebe und Tod.

Was bedeutet es zu leben? Nicht, was sollte es sein oder was ist sein Ziel, seine Bedeutung oder auf welches Prinzip soll sich das Leben gründen, sondern was heißt Leben wirklich, jetzt, in diesem Augenblick, in der privaten, verborgenen Sphäre unseres täglichen Lebens, denn das ist die einzige Tatsache und sonst nichts. Alles andere ist theoretisch, unreal und illusorisch. Was ist dieses Leben also, unser Leben, das Leben eines Privatmenschen? Was ist sein Leben in Beziehung zur Gesellschaft, die er errichtet hat und die ihn gefangenhält? Sicher, er ist die Gesellschaft, er ist die Wel. und die Welt unterscheidet sich nicht von ihm. Das ist ebenfalls eine Tatsache, die auf der Hand liegt.

7

Womit wir uns eigentlich beschäftigen, ist das, was *ist*, unser eigenes Leben – nicht Abstraktionen, Ideale, die ohnehin sinnlos sind. Was ist unser Leben also? Vom Augenblick unserer Geburt bis zu unserem Tod ist unser Leben ein dauernder Kampf, ein ewiges Ringen, voll Einsamkeit, Angst und Verzweiflung, eine mühselige Routine der Langeweile und Wiederholung und ein vollkommener Mangel an Liebe vorübergehend erhellt durch ein flüchtiges Vergnügen. Das ist unser Leben, unsere tägliche gequälte Existenz; von der wir vierzig Jahre in einem Büro oder einer Fabrik zubringen oder als Hausfrau mit der ganzen Plackerei, mit dumpfen Sorge, mit Neid und Eifersucht, trostloser Langeweile. Und unaufhörlich denken wir an das

sexuelle Vergnügen.

So sieht unser Leben aus, wenn Sie im geringsten ernsthaft sind und beobachten, was wirklich ist. Wenn Sie allerdings bloß Unterhaltung auf verschiedene Weise suchen, in der Kirche oder auf dem Fußballplatz, dann bringt eine solche Unterhaltung ihren eigenen Schmerz und Kummer, ihre eigenen Probleme mit sich. Das seichte Gemüt flüchtet sich in Kirche und Fußball, aber mit einem solchen Gemüt haben wir nichts zu tun, denn es hat kein echtes Interesse.

Das Leben ist ernst, aber in diesem Ernst steckt ein großes Lachen, und nur das ernste Gemüt ist lebendig und kann die ungeheuren Probleme der Existenz lösen. Unser Leben, wie wir es täglich leben, ist eine Mühsal. Das kann niemand leugnen. Und wir wissen nicht, wie wir es ändern können. Wir möchten eine andere Lebensweise finden, wenigstens sagen wir das, und manche von uns machen auch einen Versuch in dieser Richtung. Bevor wir jedoch versuchen, etwas zu ändern, müssen wir verstehen, was ist, nicht, was sein sollte.

8

Wir müssen das, was ist, richtig in die Hand nehmen und ansehen, und das geht nicht. Sie können nicht eng und unmittelbar damit in Berührung sein, wenn Sie ein Ideal haben, oder wenn Sie meinen, dies muss sich zu jenem verändern, oder wenn Sie es auf eine Änderung abgesehen haben. Wenn Sie aber imstande sind, die Dinge anzusehen, wie sie sind, dann werden Sie auf eine ganz andere Art von Veränderung stoßen, und das wollen wir jetzt untersuchen.

Bitte, folgen Sie dem ein wenig! Es sieht vielleicht kompliziert aus, ist es aber nicht, wenn Sie still zuhören. Es gibt den Beobachter und den Gegenstand der Beobachtung, und die beiden sind gespalten. Diese Spaltung, diese Trennungswand

ist das Wort, das Bild, die Erinnerung, der Raum, in dem der ganze Konflikt sich abspielt, und dieser Raum ist das Ego, das »Ich«, diese Anhäufung von Worten, Erinnerungen von tausend Gestern, und daher gibt es keine unmittelbare Berührung mit dem, was ist. Entweder man verurteilt das, was ist, rationalisiert, akzeptiert oder rechtfertigt es, und da dies alles Verbalisierung bedeutet, gibt es keine direkte Berührung und daher kein Verständnis und folglich auch keine Lösung dessen, was ist.

Sehen Sie, da ist der Neid – Neid besteht im messenden Vergleichen -, und wir sind so konditioniert, dass wir ihn akzeptieren. Einer ist klug, intelligent, erfolgreich, und der andere nicht. Von Kindheit an ist man dazu erzogen worden, zu messen, zu vergleichen, und so entsteht der Neid. Aber man nimmt den Neid objektiv als etwas Äußerliches wahr, während der Beobachter selbst dieser Neid ist. Es gibt keine wirkliche Spaltung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten. Der Beobachter erkennt also, dass er den Neid gar nicht abschaffen kann; er sieht deutlich, dass alles, was er dagegen tun kann, immer noch Neid ist, denn er ist Ursache und Wirkung zugleich.

9

Das, was ist, unser tägliches Leben mit all seinen Problemen des Neides, der Eifersucht, der Angst, Einsamkeit und Verzweiflung unterscheidet sich nicht von dem Beobachter, der sagt: »Ich bin all dies.« Der Beobachter ist neidisch, eifersüchtig, ängstlich, einsam und verzweifelt, daher kann er gegen das, was ist, nichts unternehmen, aber das heißt nicht, dass er es akzeptiert, dass er damit lebt oder sich damit abfindet. Dieser Konflikt entsteht durch die Spaltung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten, aber wenn kein Widerstand mehr vorhanden ist gegen das, was ist, dann findet eine vollkommene Wandlung statt, und diese Wandlung ist Meditation.

Wenn Sie also die ganze Struktur und das Wesen des Beobachters, der Sie selber sind, und auch das Beobachtete erkennen, das wiederum Sie selbst sind; und die Ganzheit beider, ihre Einheit erfassen, dann ist das Meditation. In ihr gibt es keinen Konflikt irgendwelcher Art, daher löst sie das, was ist, auf und übersteigt es.

Dann werden Sie sich auch fragen: Was ist Liebe? Wir haben uns mit Angst beschäftigt, und jetzt wollen wir gemeinsam erwägen, was Liebe heißt. Sie wissen, dass das Wort stark belastet ist. Es wurde missbraucht, verzerrt, zertreten und verdorben durch den Priester, den Psychologen und den Politiker, durch jede Zeitung und Zeitschrift; man schreibt und redet endlos darüber.

Was ist die Liebe also? Nicht das, was sie sein sollte, nicht ihr Ideal oder die höchste Vorstellung, sondern was ist die Liebe, die wir haben, die wir kennen? Das, was wir Liebe nennen, enthält Eifersucht und Hass und ist durchsetzt mit Schmerz. Wir sind nicht zynisch, wir beobachten nur, was das wirklich ist, dieses Ding, das wir Liebe nennen. Ist Liebe Eifersucht, ist Liebe Hass? Ist Liebe Besitzgier Tyrannei der Frau über den Mann oder des Mannes über die Frau?

10

Sie sagen, dass Sie Ihre Familie, Ihre Kinder lieben, aber lieben Sie sie wirklich? Wenn Sie wirklich Ihre Kinder von ganzem Herzen liebten – und nicht nur mit ihrem schäbigen kleinen Verstand -, meinen Sie, dass es morgen noch einen Krieg geben würde? Wenn Sie Ihre Kinder wirklich liebten, glauben Sie, dass Sie sie so erziehen würden, sie darauf drillen und sie zwingen, sich der etablierten Ordnung einer verrotteten Gesellschaft anzupassen?

Wenn Sie Ihre Kinder wirklich liebten, würden Sie erlauben,

dass man sie umbringt oder grässlich verstümmelt in einem Krieg, gleichgültig, oh es Ihr Krieg oder der eines anderen ist? Wenn Sie dies alles betrachten, dann scheint es doch darauf hinzudeuten, dass gar keine Liebe darin ist. Liebe ist keine Empfindung oder Irgendein emotionaler Unsinn, und vor allem ist Liebe nicht Genuss.

Wir müssen also verstehen, was Vergnügen, Genuss bedeutet. Für die meisten von uns sind Liebe, Sex und Genuss ein und dasselbe. Wenn wir von Liebe reden, gibt es Gottesliebe, was immer das heißt – und ich glaube, dass sie nicht einmal den Geistlichen etwas bedeutet, weil auch sie Konflikte haben mit ihrem Ehrgeiz, ihren Wünschen, ihrer Autorität und ihrem Besitz, mit ihren Göttern, Dogmen und Riten – und die sogenannte Liebe, die sich auf das sexuelle Vergnügen bezieht. Liebe ist außerdem verstrickt mit Qual, Schmerz und Verzweiflung; wenn Liebe also nicht Genuss ist, was ist dann Genuss? Bitte, beachten Sie, dass wir Genuss und Freude nicht verleugnen!

11

Es ist ein großer Genuss, eine Freude, diese herrlichen Berge zu sehen, wie sie im Abendrot leuchten, diese wunderbaren Bäume zu sehen, die dem Waldbrand und dem Staub von vielen Monaten widerstanden haben, glänzend und rein gewaschen vom Regen. Es ist ein großer Genuss, am Abend die Sterne zu‘ sehen (wenn Sie das je tun). Doch für uns ist das kein Genuss, denn wir wollen nur den sinnlichen Genuss, die intellektuellen und emotionalen Freuden. Wir müssen uns daher fragen: Was ist Genuss? Wir verurteilen ihn nicht, wir versuchen, ihn zu verstehen und das Wort zu hinterfragen.

Genuss, Freude wird wie die Angst vom Denken erzeugt. Gestern bist du in dem stillen Tal gestanden und hast zu dem Wunder der Berge in der Ferne empor-gesehen, und in diesem bestimmten

Augenblick warst du sehr entzückt. Dann kommt das Denken und sagt, wie schön es wäre, wenn man die Erfahrung von gestern wiederholen könnte.

Dieses Nachdenken über die gestrige Erfahrung, das Betrachten des wunderbaren Baumes, des Himmels und der Berge oder Ihr sexueller Genuss, ist Freude, Das Bild.. das Leben in Gedanken mit etwas, was Ihnen gestern Freude gemacht hat, das Nachdenken darüber, ist der Anfang des Geniessens. In gleicher Weise ist das Nachdenken darüber, was morgen geschehen könnte, die Möglichkeit, dass Genuss versagt werden könnte, dass Sie Ihre Stellung verlieren, krank werden oder einen Unfall haben könnten, der Anfang von Angst. Das Denken erzeugt also zugleich Genuss (Freude, Lust) und Angst, aber für uns ist Liebe Genuss.

Bitte, folgen Sie jetzt sehr genau! Liebe ist Denken, weil für uns Liebe Genießen bedeutet, das dem Denken entspringt und von ihm genährt wird. Die Lust ist nicht der eigentliche Moment, wenn wir den Sonnenuntergang oder den Geschlechtsakt erleben, sondern sie liegt im Nachdenken darüber. Die Liebe wird also vom Denken erzeugt und als Genuss von ihm genährt, erhalten und verlängert. Wenn man genau zusieht, liegt diese Tatsache auf der Hand.

Dann fragt man sich: Ist Liebe das Denken? Wir wissen, dass das Denken Lust erzeugen kann, aber unter keinen Umständen kann sie Liebe hervorbringen, ebenso wenig wie Demut. Liebe ist also weder Lust noch Begehren – dennoch lassen sich weder Lust noch Begehren leugnen. Wenn man die Welt ansieht, die Schönheit eines Baumes oder ein anmutiges Gesicht, ist das Entzücken in diesem bestimmten Augenblick gross, dann kommt das Denken ins Spiel und gibt ihm Zeit und Raum, um sich als Lust fortzupflanzen.

Wenn Sie das Wesen und die Struktur der Lust im Verhältnis zur Liebe verstehen und wenn Sie sie begreifen – und das gehört zur Meditation -, dann werden Sie merken, dass Liebe etwas ganz anderes ist, dann werden Sie wirklich Ihre Kinder lieben und eine neue Welt erschaffen. Wenn Sie diesen Zustand erreichen, wenn Sie Liebe kennen, dann können Sie tun, was Sie wollen, und nichts ist unrecht. Nur wenn Sie die Lust suchen, wie Sie es jetzt tun, dann wird alles falsch.

13

Hier ist außerdem das Problem des Todes. Wir haben uns überlegt, was unser wirkliches tägliches Leben ist, und ich hoffe, dass wir eine Reise tief in unser Inneres angetreten haben, um zu erkennen, was Liebe ist, und jetzt wollen wir versuchen herauszufinden, was der Tod ist. Sie werden dieses gewaltige Problem des Todes (nicht, was jenseits des Todes liegt) nur dann verstehen, wenn Sie sterben können, und wenn Sie das können, ist das, was nach dem Tode geschieht, vollkommen irrelevant. Wir wollen also herausfinden, was sterben heisst.

Der Tod ist unvermeidlich. Der Körper, der Organismus muss sich wie jede Maschine, die ständig in Gebrauch ist, schließlich abnützen und den Geist aufgeben. Die meisten von uns sterben leider an Altersschwäche oder an einer Krankheit, ohne zu wissen, was Sterben eigentlich heißt. Wir haben das Altersproblem, und Alter ist für uns ein Graus.

Ich weiß nicht, ob Sie je bemerkt haben, wie im Herbst ein Blatt vom Baum fällt, wie schön es gefärbt ist, wie anmutig und sanft, und doch vergeht es so leicht und mühelos. Wir dagegen, wenn wir altern – sehen Sie uns nur an! Diese Hässlichkeit, diese Verunstaltung, dieses Gehabe! Beobachten Sie es an sich selbst! Und weil wir weder in der Jugend noch in unseren mittleren Jahren richtig gelebt haben, wird das

Alter ein ungeheures Problem.

Es ist eine Tatsache, dass wir nie wirklich gelebt haben, weil wir Angst haben, Angst vor dem Leben und angst vor dem Sterben, und wenn wir alt werden, stößt uns alles zu. Das ist eines unserer größten Probleme. Deshalb wollen wir herausfinden, was es heißt zu sterben, wissend, dass der Organismus absterben muss und dass der Geist in seiner Verzweiflung über das Ende unweigerlich in einer Theorie, einem Glauben, gewöhnlich in der Wiederauferstehung oder Wiedergeburt, Trost und Hoffnung suchen wird.

14

Ganz Asien ist bekanntlich so konditioniert, dass es die Theorie der Wiedergeburt akzeptiert. Die Menschen diskutieren und schreiben viel darüber, und sie investieren ihr ganzes Leben in die Hoffnung und Erfüllung ihres nächsten Lebens, aber sie übersehen einen wichtigen Punkt. Wenn man wiedergeboren wird, ist es doch sicher von großer Bedeutung, in diesem Leben richtig zu leben.

Es macht daher sehr viel aus, was man jetzt tut, -was man denkt, wie man sich verhält, wie man spricht und wie das Denken abläuft, denn das nächste Leben wird von den Taten in diesem Leben bestimmt. Möglicherweise muss man etwas sühnen. Die Menschen scheinen das jedoch alles, zu vergessen und reden statt dessen davon, wie schön und wie gerecht die Wiedergeburt sei und solchen trivialen Unsinn.

Wir wollen uns vor den Tatsachen nicht in eine Theorie flüchten, sondern ihnen ohne Angst begegnen. Was bedeutet es, psychisch, innerlich zu sterben? Den organischen Tod kann man nicht um Aufschub bitten. Man kann nicht sagen: »Bitte, warte ein paar Tage, bis ich Chef des Unternehmens bin«, oder: »Kann es nicht einen Augenblick später sein, ich werde eben

Erzbischof?« Du kannst nicht handeln, es ist aus!

Daher musst du herausfinden, was es heißt, innerlich, psychisch zu sterben. Innerlich sterben heißt, dass die Vergangenheit vollkommen aufhören muss – man muss jedem Vergnügen sterben, allen Erinnerungen, die einem teuer sind, allen Dingen, die man lieb hat, und jeden Tag muss man sterben, nicht nur theoretisch, sondern tatsächlich. Dem Vergnügen sterben, das man gestern genoss, heißt, ihm augenblicklich sterben, ohne es in Gedanken fortzusetzen. So zu leben, dass der Geist immer jung, frisch und unschuldig, immer verletzlich ist, das heißt Meditation.

15

Wenn man einmal den Grundstein zur wahren Tugend gelegt hat, nämlich zur Ordnung in den Beziehungen, dann entsteht diese Art der Liebe und des Sterbens, und das ist das ganze Leben. Dann wird der Geist bemerkenswert still, er verstummt natürlich, nicht zwangsmässig durch Disziplin und Kontrolle, und diese Stille ist unerhört reich.

Darüber hinaus nützt kein Wort und keine Beschreibung. Dann fragt der Geist nicht mehr nach dem Absoluten, es ist nicht nötig, denn in dieser Stille liegt das, was ist. Und all dies ist der Segen der Meditation.

16

- Meditation
- Jiddu Krishnamurti – Gibt es Meditation, die nicht bewußt vom Denken hervorgerufen

Der Segen der Meditation