

# Meditation aus Der Flug des Adlers

Meditation aus *Der Flug des Adlers* – Ich möchte über etwas sprechen, das ich für sehr wichtig halte; wenn wir es verstehen, werden wir vielleicht in der Lage sein, eine totale Wahrnehmung des Lebens ohne jegliche Fragmentierung zu erlangen, so dass wir ganzheitlich, frei und glücklich handeln können.

Wir sind immer auf der Suche nach irgendeiner Form von Mysterium, weil wir so unzufrieden sind mit dem Leben, das wir führen, mit der Oberflächlichkeit unserer Aktivitäten, die sehr wenig Sinn haben und denen wir versuchen, eine Bedeutung, einen Sinn zu geben.

Aber das ist ein intellektueller Akt, der deshalb oberflächlich, verfänglich und letztlich sinnlos bleibt.

Im Wissen, dass unsere Vergnügungen sehr bald vorbei sind, dass unsere alltäglichen Aktivitäten Routine sind, dass unsere Probleme, so viele von ihnen, vielleicht niemals gelöst werden können, ohne an irgendetwas zu glauben, ohne Vertrauen in die traditionellen Werte, in die Lehrer, in die Gurus, in die Sanktionen der Kirche oder der Gesellschaft – in diesem Wissen sind die meisten von uns immer auf der Suche, auf der Suche nach etwas, das sich wirklich lohnt, nach etwas, das nicht vom Denken berührt wird, nach etwas, das wirklich einen außergewöhnlichen Sinn für Schönheit und Ekstase hat.

Ich glaube, die meisten von uns versuchen, etwas zu finden, das beständig ist, das nicht leicht zu verderben ist.

Wir lassen das Offensichtliche beiseite, und sehen eine tiefe Sehnsucht – nicht emotional oder sentimental – eine tiefe Frage, die die Tür zu etwas öffnen könnte, das nicht vom Denken erfasst wird, etwas, das nicht in irgendeine Kategorie

von Glauben oder Überzeugung eingeordnet werden kann. Aber hat das Suchen, die Suche überhaupt einen Sinn?

## **Ist die Wahrheit jemals durch Suchen zu finden?**

Wir werden nun die Frage der Meditation erörtern.

Es ist eine ziemlich komplexe Frage, und bevor wir darauf eingehen, müssen wir uns über die Suche, das Streben nach Erfahrung, den Versuch, eine Realität herauszufinden, im Klaren sein.

Wir müssen die Bedeutung des Suchens und der Suche nach der Wahrheit verstehen, das intellektuelle Tasten nach etwas Neuem, das nicht aus der Zeit stammt, das nicht durch eigene Ansprüche, Zwänge und Verzweiflung hervorgerufen wird.

Ist die Wahrheit überhaupt durch Suchen zu finden?

Ist sie erkennbar, wenn man sie gefunden hat?

Wenn man sie gefunden hat, kann man dann sagen: „Das ist die Wahrheit“, „Das ist das Wirkliche“?

## **Hat die Suche überhaupt einen Sinn?**

Die meisten religiösen Menschen sprechen immer von der Suche nach der Wahrheit; und wir fragen, ob man überhaupt nach der Wahrheit suchen kann.

Steckt in der Idee des Suchens, des Findens, nicht auch die Idee des Erkennens – die Idee, dass ich, wenn ich etwas finde, in der Lage sein muss, es zu erkennen?

Bedeutet Erkennen nicht, dass ich es bereits erkannt habe?

Ist die Wahrheit „wiedererkennbar“ – in dem Sinne, dass sie bereits erfahren wurde, so dass man sagen kann: „Das ist sie“?

Welchen Wert hat es dann, überhaupt zu suchen?

Oder, wenn es keinen Wert hat, hat dann das im reine, ständige Beobachten, das ständigen Zuhören einen Wert? – Das ist nicht dasselbe wie Suchen.

Bei ständiger Beobachtung gibt es keine Vergangenheit.

„Beobachten“ bedeutet, sehr klar zu sehen; um sehr klar zu sehen, muss man frei sein, frei von Ressentiments, frei von Feindschaft, von Vorurteilen oder Groll, frei von all den Erinnerungen, die man als Wissen gespeichert hat und die das Sehen behindern.

Wenn diese Qualität vorhanden ist, diese Art von Freiheit mit ständiger Beobachtung von dem, was tatsächlich vor sich geht, – nicht nur im Außen, sondern auch im Inneren -wozu dann überhaupt noch suchen?

Denn es ist alles da, die Tatsache, das „was ist“, es wird bloss beobachtet. Aber in dem Moment, in dem wir das, was ist, in etwas anderes verwandeln wollen, beginnt ein Prozess der Verzerrung statt.

Wenn wir frei beobachten, ohne jede Verzerrung, ohne jede Bewertung, ohne jeden Wunsch nach Vergnügen, wenn wir einfach nur beobachten, sehen wir, dass das, was ist, eine außergewöhnliche Veränderung erfährt.

ooo

Die meisten von uns versuchen, ihr Leben mit Wissen, mit Unterhaltung, mit spirituellen Bestrebungen und Überzeugungen zu füllen, die, wie wir leicht feststellen, sehr wenig Wert haben.

Wir wollen etwas Transzendentes erleben, etwas, das jenseits

aller weltlichen Dinge lieg; wir wollen etwas Unermessliches erleben, das keine Grenzen hat und keine Zeit hat. Um etwas Unermessliches zu „erfahren“, muss man die Implikationen von „Erfahrung“ verstehen. Warum wollen wir überhaupt „Erfahrung“?

Bitte akzeptieren noch leugnen Sie das, was der Redner sagt, sondern prüfen Sie es. Der Redner – das sei hier noch einmal klar gesagt – hat keinerlei Wert. (Es ist wie mit dem Telefon, man gehorcht nicht dem, was das Telefon sagt. Das Telefon hat keine Autorität, aber man hört ihm zu.)

Wenn ihr aufmerksam zuhört, gibt es Empathie – nicht Zustimmung oder Ablehnung, sondern eine Qualität des Geistes, die sagt: „Lass uns sehen, worüber du sprichst, lass uns sehen, ob es überhaupt einen Wert hat, lass uns sehen, was wahr und was falsch ist. Sagt nicht ja oder nein, sondern beobachtet und hört zu. Achtet nicht nur auf das, was gesagt wird, sondern auch auf eure Reaktionen, auf eure Entstellungen, während ihr zuhört; seht eure Vorurteile, eure Meinungen, eure Bilder, eure Erfahrungen, seht, wie sie euch am Zuhören hindern.

## **Was ist die Bedeutung der Erfahrung?**

Hat Erfahrung irgendeine Bedeutung?

Kann Erfahrung einen Geist aufwecken, der schläft, der bestimmten Schlussfolgerungen gezogen hat und von Überzeugungen festgehalten und konditioniert wird?

Kann Erfahrung ihn aufwecke, all diese Strukturen zerschlagen?

Kann ein solcher Verstand – so konditioniert, so belastet durch seine eigenen unzähligen Probleme, seine Verzweiflung und seinen Kummer – auf irgendeine Herausforderung reagieren? Kann er das?

Und wenn er antwortet, muss die Antwort nicht unzureichend sein und daher zu mehr Konflikt führen?

Die ständige Suche nach einer breiteren, tieferen, transzendenten Erfahrung ist eine Form der Flucht vor der tatsächlichen Realität dessen, was ist, nämlich uns selbst, unserem eigenen konditionierten Geist.

Warum sollte ein Geist, der äußerst wach, intelligent und frei ist, überhaupt eine „Erfahrung“ brauchen; warum sollte er eine haben?

Licht ist Licht, es fragt nicht nach mehr Licht.

Der Wunsch nach mehr „Erfahrung“ ist eine Flucht vor dem Eigentlichen, dem „Was ist“.

Wenn man frei ist von dieser ewigen Suche, frei von der Forderung und dem Wunsch, etwas Außergewöhnliches zu erfahren, dann können wir herausfinden, was Meditation ist. Dieses Wort ist – wie die Worte ‚Liebe‘, ‚Tod‘, ‚Schönheit‘, ‚Glück‘ – so belastet.

Es gibt so viele Schulen, die euch lehren, wie man meditiert. Aber um zu verstehen, was Meditation ist, muss man die Grundlage für ein rechtschaffenes Verhalten legen.

Ohne diese Grundlage ist Meditation in Wirklichkeit eine Form der Selbsthypnose.

Wenn man nicht frei ist von Ärger, Eifersucht, Neid, Gier, Besitzgier, Hass, Konkurrenzdenken, Erfolgsstreben – all den moralischen, respektablen Formen dessen, was als integer gilt -, wenn man nicht das richtige Fundament legt, wenn man nicht tatsächlich ein tägliches Leben führt, das frei ist von der Verzerrung durch persönliche Furcht, Angst, Gier und so weiter, hat Meditation sehr wenig Bedeutung.

Das Legen dieses Fundaments ist von entscheidender Bedeutung.

## Was ist Tugend? Was ist Moral?

Bitte sagen Sie nicht, dass diese Frage spiessig sei, dass sie in einer Gesellschaft, die alles zulässt, keine Bedeutung habe. Um diese Art von Gesellschaft geht es uns nicht.

Es geht uns um ein Leben, das völlig frei von Angst ist, ein Leben, das zu tiefer, beständiger Liebe fähig ist. Ohne das wird die Meditation zu einer Ablenkung.

Dann ist es, wie wenn man Drogen nimmt – wie es so viele getan haben -, um eine außergewöhnliche Erfahrung zu machen und dennoch ein kleines, schäbiges Leben führt. Diejenigen, die Drogen nehmen, haben einige seltsame Erfahrungen, sie sehen vielleicht ein wenig mehr Farben, sie werden vielleicht ein wenig sensibler, und da sie in diesem chemischen Zustand sensibel sind, sehen sie vielleicht Dinge ohne den Raum zwischen dem „Beobachter“ und dem Beobachteten; aber wenn die chemische Wirkung vorbei ist, sind sie wieder da, wo sie waren – mit Angst oder Langeweile – zurück in der alten Routine müssen sie die Droge aufs Neue nehmen.

Wenn man das Fundament der rechten Verhaltens nicht legt, wird Meditation zu einem Trick, um den Geist zu kontrollieren, um ihn ruhig zu stellen, um ihn zu zwingen, sich dem Muster eines Systems anzupassen, das sagt: „Tu diese Dinge und du wirst eine große Belohnung erhalten.“

Aber ein solcher Geist – man kann mit allen Methoden und Systemen, die angeboten werden, machen, was man will – wird eng, unbedeutend, konditioniert und daher wertlos bleiben.

Es ist unerlässlich zu erforschen, was Tugend ist, was rechtes Verhalten ist. Ist das Verhalten das Ergebnis der Konditionierung durch die Umwelt, durch eine Gesellschaft, durch eine Kultur, in der man aufgewachsen ist? .

ooo

Ist das Tugend?

Oder liegt die Tugend in der Freiheit von der gesellschaftlichen Moral von Habsucht, Neid und all dem, was als höchst respektabel gilt?

Kann Rechtschaffenheit kultiviert werden? – Und wenn sie kultiviert werden kann, wird sie dann nicht zu einer mechanischen Sache und ist somit überhaupt keine Tugend?

Rechtschaffenheit ist etwas Lebendiges, Fließendes, das sich ständig erneuert, sie kann unmöglich in der Zeit festgelegt werden; das ist so, als würde man behaupten, man könne Demut kultivieren.

### **Kann man Demut kultivieren?**

Nur der eitle Mensch „kultiviert“ die Demut. Doch was immer er auch kultivieren mag, er wird eitel bleiben.

Aber sobald man die Natur der Eitelkeit und des Stolzes ganz klar sieht, ist man frei von dieser Eitelkeit und diesem Stolz – und dann ist man demütig.

Wenn dies sehr klar ist, können wir weiterfahren mit der Untersuchung, was Meditation ist. Wer dies nicht tiefgründig, in einer sehr realen und ernsthaften Weise tun kann – nicht nur für einen oder zwei Tage – soll es sein lassen. – dann rede bitte nicht über Meditation.

Wenn man versteht, was Meditation ist, entdeckt man eines der außergewöhnlichsten Dinge. Aber man kann sie unmöglich verstehen, wenn man nicht ans Ende des Suchens, des Tastens, des Wollens, des gierigen Festhaltens gelangt ist, an etwa das man für die Wahrheit hält – was in Wirklichkeit aber nur die eigene Projektion ist.

Man kann nicht dazu kommen, wenn man nicht mehr nach „Erfahrung“ verlangt, sondern die Verwirrung, in der man lebt,

die Unordnung des eigenen Lebens, versteht.

In der Beobachtung dieser Unordnung offenbart sich die Ordnung – die keine Vorlage hat. Wenn man zu diesem Ende gekommen ist – was an sich schon Meditation ist – dann können wir mit dem Fragen fortfahren. Und zwar nicht nur, was Meditation ist, sondern auch, was Meditation nicht ist. Denn in der Verneinung des Falschen liegt die Wahrheit.

Jedes System, jede Methode, die uns lehrt, wie man meditiert, führt offensichtlich in die Irre.

Man kann das intellektuell und logisch nachvollziehen: Das Praktizieren von etwas methodisch vorgegebenem – wie edel, wie alt, wie modern, wie populär es auch sein mag -, führt zu einem Mechanismus, man tut etwas immer und immer wieder, in der Absicht, etwas zu erreichen.

In der Meditation ist der Zweck nicht anders als die Mittel.

ooo

Aber die Methode verspricht Ihnen etwas; sie ist ein Mittel zum Zweck.

Wenn das Mittel mechanisch ist, dann ist der Zweck auch etwas, das von der Mechanik bewirkt wird; der mechanische Geist sagt: „Ich werde etwas bekommen.“

Man muss völlig frei sein von allen Methoden, von allen Systemen; das ist bereits der Anfang der Meditation; man löst sich bereits etwas, das falsch und bedeutungslos ist.

Und dann gibt es diejenigen, die „Gewahrsein“ praktizieren.

### **Kann man Gewahrsein praktizieren?**

Wenn ihr Gewahrsein „praktiziert“, dann seid ihr die ganze

Zeit unaufmerksam.

Seid euch also Ihrer Unaufmerksamkeit bewusst, übt „aufmerksam zu sein.“

Seid euch der Unaufmerksamkeit gewahr, dann ist diesem Gewährsein bereits Aufmerksamkeit. Man müsst es nicht üben. Bitte, seien sie sich dessen absolut klar. Es ist so offensichtlich und einfach.

Man muss nicht nach Burma, China oder Indien reisen, an Orte, die zwar romantisch, aber nicht konkret sind.

Ich erinnere mich, dass ich einmal mit einer Gruppe von Leuten in einem Auto in Indien unterwegs war. Ich saß mit dem Fahrer vorne, hinten saßen drei Leute, die über Achtsamkeit sprachen und mit mir diskutieren wollten, was Achtsamkeit ist. Das Auto fuhr sehr schnell. Auf der Straße stand stand eine Ziege; der Fahrer passte nicht auf und überfuhr das arme Tier. Die Herren im Heck diskutierten weiter darüber, was Gewährsein ist; sie nicht die geringste Ahnung, was soeben passiert war! Ihr lacht, aber das ist das, was wir alle tun: Wir beschäftigen uns intellektuell mit der Idee des Gewährseins, der verbalen, dialektischen Untersuchung von Meinungen, sind uns aber nicht wirklich bewusst, was vor sich geht.

Es gibt keine Praxis, sondern nur das Leben selbst.

## **Und hier stellt sich die Frage: Wie kann man die Gedanken kontrollieren?**

Die Gedanken wandern überall hin; kaum will man über etwas nachdenken, sind sie schon mit etwas anderem beschäftigt.

Man sagt: Übe, kontrolliere; denke an ein Bild, einen Satz oder was auch immer es ist, konzentriere dich. Dann schwirren die Gedanken in eine andere Richtung, also „ziehst“ du sie

zurück und dieser Kampf geht weiter, hin und her.

Man frage sich einmal: Wozu braucht man überhaupt Gedankenkontrolle und wer ist die Instanz, die die Gedanken kontrolliert?

Bitte, folgen sie diesem ganz genau. Solange man diese Frage nicht wirklich versteht, ist man nicht in der Lage zu erkennen, was Meditation bedeutet.

Wenn man sagt: „Ich muss die Gedanken kontrollieren“, wer ist dann der Kontrolleur, der Zensor?

Unterscheidet sich der Zensor von der Sache, die er kontrollieren, formen oder in eine andere Qualität verwandeln will? – Sind sie nicht beide dasselbe?

Was geschieht, wenn der „Denker“ erkennt, dass er der Gedanke ist – dass der „Erfahrende“ die Erfahrung ist?

Was soll man dann tun?

Verstest ihr diese Frage?

Der Denker ist der Gedanke, und der Gedanke schweift ab; dann sagt der Denker, der sich für getrennt hält: „Ich muss das Denken kontrollieren.“

Unterscheidet sich der Denker von dem, was man den Gedanken nennt? Wenn es keinen Gedanken gibt, gibt es dann einen Denker?

Was geschieht, wenn der Denker sieht, dass er der Gedanke ist?

Was geschieht tatsächlich, wenn der „Denker“ der Gedanke ist, so wie der „Beobachter“ der Beobachtete ist?

Wenn es keine Trennung, keine Spaltung und damit keinen Konflikt gibt, der Gedanke also nicht mehr zu kontrollieren, zu formen ist, was findet dann statt?

Gibt es dann überhaupt ein Umherschweifen der Gedanken?

Vorher gab es die übliche Kontrolle der Gedanken, die Konzentration der Gedanken, den Konflikt zwischen dem „Denker“, der die Gedanken kontrollieren wollte, und den abschweifenden Gedanken. Und jetzt, was geschieht?

ooo

Dann gibt es die plötzliche Erkenntnis, – eine Einsicht, keine verbale Aussage, sondern eine Realität: Der „Denker“ ist der Gedanke. Was geschieht dann?

Gibt es nun so etwas wie wandernde Gedanken?

Nur wenn der „Beobachter“ sich von den Gedanken unterscheidet, beurteilt er sie. Dann kann er sagen: „Das ist ein richtiger oder ein falscher Gedanke“ oder „Der Gedanke schweift ab, ich muss ihn kontrollieren“.

Aber wenn der Denker erkennt, dass er der Gedanke ist, gibt es dann überhaupt ein Umherschweifen?

Geht der Sache nach, verehrte Zuhörer, glaubt mir nichts. Sehen sie es selbst.

Nur wenn es einen Widerstand gibt, gibt es einen Konflikt.

Der Widerstand wird vom Denker erzeugt, der denkt, er sei vom Gedanken getrennt.

Aber wenn der Denker erkennt, dass er der Gedanke ist, gibt es keinen Widerstand.

Das bedeutet nicht, dass der Gedanke überall herumläuft und macht, was er will, im Gegenteil. Das ganze Konzept von Kontrolle und Konzentration erfährt eine gewaltige Veränderung; es wird zu Aufmerksamkeit, was etwas völlig anderes ist.

Wenn man die Natur der Aufmerksamkeit versteht und dass Aufmerksamkeit fokussiert werden kann, versteht man, dass sie etwas ganz anderes ist als Konzentration, die Ausschluss

bedeutet.

## **Dann wirst du fragen: „Kann ich irgendetwas ohne Konzentration tun?“**

Braucht es Konzentration, um etwas zu tun? Oder kann man etwas mit Aufmerksamkeit tun, was nicht dasselbe ist wie Konzentration.

Aufmerksamkeit“ bedeutet, zuzuhören, zu hören, zu sehen, und zwar mit der Gesamtheit deines Wesens, mit deinem Körper, deinen Nerven, deinen Augen, deinen Ohren, deinem Geist, deinem Herzen, ganz und gar.

In dieser totalen Aufmerksamkeit – in der es keine Trennung gibt – kannst du alles tun; und in dieser Aufmerksamkeit gibt es keinen Widerstand.

Der nächste Punkt ist: Kann der Geist, still werden? Der Geist, in dem das Gehirn enthalten ist – das Gehirn, das konditioniert ist, das Gehirn, das das Ergebnis von Tausenden von Jahren der Evolution ist, das Gehirn, das der Speicher des Gedächtnisses ist – kann der still werden?

Denn nur wenn der gesamte Geist still ist, unbewegt, nur dann ist Wahrnehmung möglich, klares Sehen, ohne die Verzerrungen eines konfusen Geistes.

Wie kann der Geist still sein, unbewegt?

Ich weiß nicht, ob du selbst schon einmal gesehen habt, dass du, um einen schönen Baum oder eine Wolke voller Licht und Herrlichkeit zu betrachten, ganz und gar still sein musst. Andernfalls sonst schaut man nicht direkt hin; man sieht es durch die Brille des Vergnügens oder der Erinnerung an gestern. Man schaut es nicht wirklich an, das Bild überlagert die Tatsache.

Man fragt sich also, ob die Gesamtheit des Geistes, einschließlich des Gehirns, völlig still sein kann.

Viele Menschen haben diese Frage gestellt – wirklich sehr ernsthafte Menschen – sie waren nicht in der Lage, sie zu lösen. Also haben sie Tricks erfunden und gesagt, der Geist könne z.B. durch Wiederholung von Worten still gemacht werden kann.

ooo

Habt ihr das jemals ausprobiert – die Wiederholung von „Ave Maria“ oder von Sanskrit-Worten, die manche Leute aus Indien mitbringen, Mantras genannt. Haben sie die Wiederholung bestimmter Worte praktiziert, um den Geist still zu machen?

Es spielt keine Rolle, welches Wort es ist, machen Sie es rhythmisch – Coca Cola, irgendein Wort – wiederholen Sie es ununterbrochen und Sie werden sehen, dass Ihr Geist ruhig wird. Aber das ist ein dumpfer Geisteszustand, es ist kein empfindsamer Geist, wach, aktiv, vital, leidenschaftlich, intensiv.

Ein dumpfer Geist mag zwar sagen: „Ich habe eine enorme transzendente Erfahrung gemacht“, aber er täuscht sich selbst.

Es kommt also nicht auf die Wiederholung von Worten an, auch nicht auf den Versuch, Stille zu erzwingen; dem Geist werden zu viele Tricks vorgeführt, damit er still ist. Und doch weiß man tief in sich selbst, dass, wenn der Geist wirklich still ist, die ganze Sache vorbei ist und es nur dann echte Wahrnehmung gibt.

**Wie kann der Geist, einschließlich des Gehirns, völlig ruhig werden?**

Manche sagen, man soll richtig atmen, tief einatmen, das

heißt, mehr Sauerstoff ins Blut bekommen. Ein schäbiger kleiner Verstand, der sehr tief atmet, Tag für Tag, kann ziemlich ruhig sein; aber er ist immer noch das, was er ist, ein schäbiger kleiner Verstand.

Oder Yoga praktizieren?– Auch hier sind so viele Dinge im Spiel.

Yoga bedeutet Geschicklichkeit im Handeln, nicht nur das Praktizieren bestimmter Übungen, die notwendig sind, um den Körper gesund, stark und empfindsam zu halten – dazu gehört auch, die richtige Nahrung zu sich zu nehmen, den Körper nicht mit viel Fleisch vollzustopfen und so weiter (wir gehen nicht weiter darauf ein, ihr seid wahrscheinlich alle Fleischesser).

Geschicklichkeit im Handeln erfordert eine große Sensibilität und eine Leichtigkeit des Körpers. Es erfordert die Einnahme der richtigen Speisen, nicht, was die Zunge diktiert oder was man gewohnt ist.

Was soll man dann tun?

Wer stellt diese Frage?

Man sieht sehr deutlich, dass unser Leben in Unordnung ist, innerlich und äußerlich. Und doch ist Ordnung notwendig, so geordnet wie eine mathematische Ordnung, und dies kann nur dadurch geschehen, dass man die Unordnung beobachtet, nicht indem man versucht, sich an die Vorlage von andere anzupassen oder an das, was man selbst für Ordnung halten mag.

Ordnung entsteht durch Sehen, in dem man sich der Unordnung bewusst wird.

Man sieht auch, dass der Geist außerordentlich ruhig, empfindsam, wachsam sein muss, nicht in irgendwelchen Gewohnheiten gefangen, weder physisch noch psychisch –; wie soll das zustande kommen?

Wer stellt diese Frage?

Stellt der plappernde Verstand die Frage, der Verstand, der so viel Wissen hat?

Hat er etwas Neue gelernt? – Er sagt: „Ich kann nur klar sehen, wenn ich ruhig bin, also muss ich ruhig sein.“

### **Dann fragt er: „Wie soll ich still sein?“**

Natürlich ist eine solche Frage an sich falsch. Denn in dem Moment, in dem man nach dem „Wie“ fragt, sucht man nach einem System und zerstört damit genau das, wonach man fragt, nämlich: Kann der Geist vollkommen still sein? – nicht mechanisch, nicht gezwungen, still zu sein.

Ein Geist, der nicht dazu gezwungen wird, still zu sein, ist außerordentlich aktiv, empfindsam, aufmerksam. Aber wenn man nach dem „Wie“ fragt, dann besteht eine Trennung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten.

Wenn man erkennt, dass es keine Methode, kein System, kein Mantra, keinen Lehrer, nichts auf der Welt gibt, das einem hilft, still zu werden, wenn man die Wahrheit erkennt, dass nur der ruhige Geist sieht, dann ist der Geist außerordentlich still. Es ist, als ob man die Gefahr sieht und sie umgeht; wenn man sieht, dass der Geist vollkommen still sein muss, ist er vollkommen still.

Nun kommt es auf die Qualität der Stille an.

Ein sehr enger Geist kann sehr still sein, er hat seinen kleinen Raum, in dem er still ist. Dieser kleine Raum mit seiner kleinen Stille ist das Toteste, was es gibt – ihr kennt das.

Aber ein Geist, der einen grenzenlosen Raum hat, ohne ein Zentrum wie das „Ich“, den „Beobachter“, dessen Stille, dessen Ruhe ist ganz anders.

In dieser Stille gibt es überhaupt keinen Beobachter; diese Qualität der Stille ist ein riesiger Raum, sie ist grenzenlos und intensiv aktiv. Die Aktivität dieser Stille ist völlig anders als die Aktivität der Selbstzentriertheit.

ooo

Wenn der Geist so weit gegangen ist (und in Wirklichkeit ist es gar nicht so weit, es ist immer da, wenn man weiß, wie man hinschauen muss), dann ist vielleicht das, was der Mensch über die Jahrhunderte hinweg gesucht hat – Gott, die Wahrheit, das Unermessliche, das Namenlose, das Zeitlose – gerade hier; ohne dein Dazutun, es ist einfach da..

Ein solcher Mensch ist gesegnet, er kennt Wahrheit und Ekstase.

Sollen wir mehr dazu sagen, Fragen stellen?

### **Ihr könntet mich fragen: „Welchen Wert hat das alles im täglichen Leben?“**

Ich muss leben, ins Büro gehen; da ist die Familie, da ist der Chef, der Wettbewerb – was hat das alles damit zu tun?

Stellt ihr euch diese Frage nicht?

Wenn ihr sie stellt, dann habt ihr nicht alles begriffen, was heute Morgen gesagt wurde.

Meditation ist nicht etwas, das sich vom täglichen Leben unterscheidet; setzt euch nicht in eine Zimmerecke und meditiert zehn Minuten lang, um dann herauszukommen und ein Metzger zu sein – sowohl metaphorisch als auch tatsächlich.

Meditation ist eine der ernsthaftesten Angelegenheiten. Man tut es den ganzen Tag: im Büro, in der Familie, wenn man zu jemandem sagst: „Ich liebe dich“, wenn man an seine Kinder

denkt, wenn man sie zu Soldaten erziehst, zum Töten, zur Verstaatlichung, zur Anbetung der Flagge, wenn man sie dazu erzieht, in diese Falle der modernen Welt zu gehen – all dies zu beobachten, den eigenen Anteil daran zu erkennen, all das ist Teil der Meditation.

Wenn man so meditiert, zeigt sich darin eine außerordentliche Schönheit. Dann handelt man in jedem Moment richtig; und wenn man in einem bestimmten Moment einmal nicht richtig handelt, macht das nichts, man wird es wieder aufgreifen – ohne keine Zeit mit Bedauern zu verschwenden.

Meditation ist ein Teil des Lebens, nichts anderes als das Leben.

### **Fragender: Können Sie etwas über Faulheit sagen?**

Krishnamurti: Faulheit – zunächst einmal, was ist falsch an Faulheit?

Wir sollten Faulheit nicht mit Muße verwechseln.

Die meisten von uns sind leider faul und neigen dazu, träge zu sein, also zwingen wir uns selbst zur Aktivität und werden dadurch noch fauler.

Je mehr ich mich gegen die Faulheit wehre, desto fauler werde ich.

Aber schauen Sie sich die Faulheit an, wenn Sie morgen aufstehst und sich furchtbar faul fühlen, weil es so viele Dinge, die sie nicht tun wollen.

Warum ist der Körper faul geworden?

Wahrscheinlich hat man zu viel gegessen, sich sexuell verausgab; man hat am Tag und in der Nacht zuvor alles getan, um den Körper schwer und träge zu machen; und der Körper sagt:

„Um Gottes willen, lasst mich ein bisschen in Ruhe“. Aber man will ihn peitschen, ihn aktiv machen.

Doch man verändert seinen Lebensstil nicht, also nimmt man ein Aufputzmittel um den Körper zu aktivieren.

Wenn man genau hinschaut, sieht man, dass der Körper seine eigene Intelligenz hat. Es erfordert sehr viel Intelligenz, die Intelligenz des Körpers zu beobachten.

Man zwingt ihn, man treibt ihn an; man ist an Fleisch gewöhnt, man trinkt, raucht. Ihr kennt das ganze Drum und Dran. Und so verliert der Körper seine eigene, ihm innewohnende organische Intelligenz.

Damit der Körper intelligent handeln kann, muss der Geist einsichtig sein und darf sich nicht in den Körper einmischen.

Probieren Sie es aus, und Sie werden sehen, dass die Faulheit eine gewaltige Veränderung erfährt.

ooo

Dann ist da noch die Frage der Freizeit.

Die Menschen haben immer mehr Freizeit, besonders in den wohlhabenden Gesellschaftsschichten.

Was fängt man mit der Freizeit an? – Das wird zum Problem: mehr Unterhaltung, mehr Kino, mehr Fernsehen, mehr Bücher, mehr Geplauder, mehr Kreuzfahrten, mehr Cricket: Sie wissen schon, auf und davon, die Freizeit mit allen möglichen Aktivitäten füllen.

Die Kirche sagt, füllt sie mit Gott, geht in die Kirche, betet – all diese Tricks, die sie schon immer angewendet haben, was nur eine andere Form der Unterhaltung ist.

Ihr habt Freizeit; nutzt ihr sie, um euch nach außen oder nach innen zu wenden?

Das Leben ist nicht nur ein inneres Leben; das Leben ist eine Bewegung, es ist wie die Flut, die kommt und geht.

Was macht ihr mit der Muße?

Werdet ihr gelehrter, zitiert ihr mehr Bücher?

Haltet ihr Vorträge (was ich leider auch tue, oder schaut ihr tief in euer Inneres?

Um ganz tief nach innen zu gehen, muss auch das Äußere verstanden werden. Je mehr man das Äußere versteht – nicht nur Fakten wie die Entfernung zwischen hier und dem Mond, nicht technisches Wissen, sondern die äußerlichen Bewegungen der Gesellschaft, der Nationen, die Kriege, den Hass, den es gibt – wenn man das Äußere versteht, dann kann man sehr tief nach innen gehen. Und diese innere Tiefe hat keine Grenzen.

Man sagt nicht: „Ich habe das Ende erreicht, das ist die Erleuchtung“.

Erleuchtung kann nicht von einem anderen gegeben werden; Erleuchtung kommt, wenn man die Verwirrung verstanden hat; und um die Verwirrung zu verstehen, muss man sie betrachten.

**Fragender: Sie sagen, der Denker und der Gedanke seien nicht getrennt und die Idee, der getrennte Denker könne den Gedanken kontrollieren, verstärke nur den Kampf und die Komplexität des denkenden Geistes und deshalb könne es keine Stille geben; ich verstehe aber nicht – wenn der Denker der Gedanke ist – wie entsteht die Trennung dann überhaupt? Wie kann der Gedanke gegen sich selbst kämpfen?**

Krishnamurti: Wie kann die Trennung zwischen dem Denker und dem Gedanken entstehen, wenn sie doch eigentlich eins sind? Ist das bei Ihnen so? Ist es für sie eine Tatsache, dass der

Denker der Gedanke ist? Oder denken Sie, dass es so sein sollte, ohne dass es für Sie eine Realität ist? Um das zu erkennen, muss man große Energie haben; das heißt, wenn man einen Baum sieht, muss man die Energie haben, diese Trennung zwischen sich und dem Baum nicht zu haben.

Um das zu erkennen, braucht man enorme Energie; dann gibt es keine Trennung und somit keinen Konflikt zwischen den beiden; es gibt keine Kontrolle. Aber da die meisten von uns auf diese Vorstellung konditioniert sind, dass der Denker sich vom Gedanken unterscheidet, entsteht der Konflikt.

### **Fragender: Warum finden wir uns selbst so schwierig?**

Krishnamurti: Weil wir einen sehr komplexen Verstand haben, nicht wahr? Wir sind keine einfachen Menschen, welche die Dinge einfach betrachten, wir haben einen komplexen Verstand. Und die Gesellschaft entwickelt sich und wird immer komplexer – wie unser eigener Verstand. Um etwas sehr Komplexes zu verstehen, muss man sehr einfach sein.

Um etwas Komplexes, ein sehr komplexes Problem, zu verstehen, muss man das Problem selbst betrachten, ohne alle vorgängigen Schlussfolgerungen, Antworten, Vermutungen und Theorien in die Untersuchung einzubeziehen. Wenn man das Problem betrachtet – und weiss, dass die Antwort im Problem liegt – dann wird der Geist sehr einfach; die Einfachheit liegt in der Beobachtung, nicht im Problem, das komplex sein kann.

### **Fragender: Wie kann ich die ganze Sache, alles, als Ganzes sehen?**

Krishnamurti: Man ist es gewohnt, die Dinge fragmentarisch zu betrachten, den Baum als etwas Getrenntes zu sehen, die Frau als etwas Getrenntes, das Büro, den Chef – alles in Beuchstücken.

Wie kann ich die Welt, von der ich ein Teil bin, vollständig, total, nicht in Teilen sehen?

Hören Sie einfach zu, Sir, hören Sie einfach zu: Wer wird Ihnen diese Frage beantworten?

Wer wird Ihnen sagen, wie Sie sehen sollen – der Redner?

Sie haben die Frage gestellt und warten auf eine Antwort – von wem?

Wenn die Frage wirklich sehr ernst ist – ich sage nicht, dass Ihre Frage falsch ist – wenn die Frage wirklich ernst ist, wo liegt dann das Problem?

Das Problem ist dann: „Ich kann die Dinge nicht vollständig sehen, denn ich betrachte alles in Bruchstücken“!

Wann sieht der Verstand die Dinge in Bruchstücken?

Und warum?

ooo

Ich liebe meine Frau und hasse meinen Chef! – Verstehen Sie das?

Wenn ich meine Frau liebe, muss ich auch alle anderen lieben. Nein?

Sagen Sie nicht ja, denn das tun Sie nicht. Man liebt die eigene Frau und die Kinder nicht; man tut es nicht, auch wenn man es so nennt.

Wenn man seine Frau und seine Kinder wirklich lieben würde, würde man anders mit ihnen umgehen, sie anders erziehen. Man kümmert sich um sie, nicht finanziell, aber auf eine andere Art und Weise.

Nur wenn es Liebe gibt, gibt es keine Trennung.

Verstehen Sie, Sir?

Wenn Sie hassen, gibt es Spaltung, dann sind Sie ängstlich, gierig, neidisch, brutal, gewalttätig; aber wenn Sie lieben – nicht mit dem Verstand lieben, Liebe ist kein Wort, Liebe ist kein Vergnügen – wenn Sie wirklich lieben, dann haben Vergnügen, Sex und so weiter eine ganz andere Qualität; in dieser Liebe gibt es keine Spaltung.

Spaltung entsteht, wenn es Angst gibt.

Wenn man liebt, gibt es kein „ich“ und „du“, „wir“ und „sie“.

Aber jetzt werden Sie sagen: „Wie soll ich lieben? Wie soll ich diesen Duft bekommen?“

Darauf gibt es nur eine Antwort: Sehen Sie sich selbst an, beobachten Sie sich; ohne sich zu geißeln, sondern nur beobachte. Und aus dieser Beobachtung heraus, indem Sie die Dinge sehen, wie sie sind, werden Sie vielleicht diese Liebe bekommen. Aber man muss sehr hart an der Beobachtung arbeiten, man kann nicht faul, nicht unachtsam sein.

London, 23. März 1969

ooo

**Der Flug des Adlers** J. Krishnamurti Flug des Adlers Kapitel 3  
London öffentlicher Vortrag 23. März 1969 'Meditation' – [DeepL Pro](#)

J. Krishnamurti [Flight of the Eagle](#) Chapter 3 London 4th  
Public Talk 23rd March 1969 'Meditation'

- [Leben & Lehre](#)
- [Leben in der Stadt](#)
- [Fragmentierung – aus „Der Flug des Adlers“](#)
- [Freiheit – aus „Der Flug des Adlers“](#)
- [Die Suche nach Erfahrungen](#)
- [Wie man in dieser Welt leben soll](#)
- [Krishnamurti – Gibt es Meditation, die nicht bewußt vom Denken hervorgerufen wird? YouTube \(DE\)](#)

- [Meditation – aus „Der Flug des Adlers“](#)
- [Zum Thema Transformation](#)
- [Zum Thema Stille des Geistes](#)
- [Die Lasten von gestern](#)
- [JK 1983 Brockwood, Rede 4 – Welche Beschaffenheit des Gehirns ist für die Meditation erforderlich? YouTube DE](#)



**Meditation aus *Der Flug des Adlers***