

Zum Thema Gebet und Meditation

Frage zum Thema Gebet und Meditation: Ist die im Gebet ausgedrückte Sehnsucht nicht ein Weg zu Gott?

Krishnamurti: Lasst uns zuerst die in dieser Frage enthaltenen Probleme untersuchen. Sie betrifft auch die Frage nach geistiger Konzentration und Meditation angedeutet. Was verstehen wir nun unter Gebet?

Streben nach Befriedigung

Zunächst einmal ist das Gebet die Bittgesuch, das Flehen an das, was man Gott nennt, die Wirklichkeit.

Sie als Individuum fordern, bitten, betteln, bitten um Führung von etwas, das Sie Gott nennen; daher ist Ihre Herangehensweise eine, die nach Belohnung und Befriedigung strebt.

Man ist in Schwierigkeiten, national oder individuell, und betet für Führung; oder man ist verwirrt und betet für Klarheit, man sucht Hilfe bei dem, was man Gott nennt.

Das impliziert, dass Gott, was auch immer Gott sein mag – das wollen wir im Augenblick nicht diskutieren – die Verwirrung, die Sie und ich geschaffen haben, auflösen wird. Immerhin sind wir es, die die Verwirrung, das Elend, das Chaos, die entsetzliche Tyrannei, den Mangel an Liebe herbeigeführt haben, und wir wollen, dass das, was wir Gott nennen, diese Verwirrung aufklärt.

Mit anderen Worten, wir wollen, dass unsere Verwirrung, unser Elend, unsere Trauer, unser Konflikt von jemand anderem weggeräumt wird, wir bitten einen anderen, uns Licht und Glück zu bringen.

Wenn man betet, man bittet

Nun, wenn man betet, wenn man bittet, wenn man um etwas bittet, dann tritt es in der Regel ein.

Wenn Sie bitten, erhalten Sie; aber was Sie erhalten, schafft keine Ordnung, denn was Sie erhalten, schafft keine Klarheit, kein Verständnis. Es befriedigt nur, gibt Genugtuung, aber kein Verständnis, denn wenn Sie bitten, erhalten Sie das, was Sie selbst projizieren.

Wie kann die Wirklichkeit, Gott, auf Ihre spezielle Forderung antworten? Kann sich das Unermessliche, das Unaussprechliche um unsere kleinen Sorgen, unser Elend, unsere Verwirrungen kümmern, die wir selbst geschaffen haben?

Was ist es also, das antwortet?

Natürlich kann das Unermessliche nicht auf das Messbare, das Triviale, das Kleine antworten.

Aber was ist es, das antwortet?

In dem Augenblick, in dem wir beten, sind wir ziemlich still, in einem Zustand der Empfänglichkeit; dann schafft unser eigenes Unterbewusstsein eine momentane Klarheit. Sie wollen etwas, Sie sehnen sich danach, und in diesem Moment der Sehnsucht, des unterwürfigen Bettelns, sind Sie ziemlich empfänglich. Ihr bewusster, aktiver Verstand ist vergleichsweise still, so dass sich das Unbewusste in diesen Zustand hinein projiziert und Sie eine Antwort haben.

Es ist sicherlich keine Antwort aus der Wirklichkeit, aus dem Unermesslichen – es ist Ihre eigene unbewusste Antwort. Machen wir uns also nichts vor; denken Sie nicht, Sie seien in Verbindung mit der Wirklichkeit, wenn Ihr Gebet erhört wird. Die Wirklichkeit muss zu Ihnen kommen; Sie können nicht zu ihr gehen.

An diesem Problem des Gebets ist ein weiterer Faktor beteiligt, nämlich die Antwort dessen, was wir die innere Stimme nennen. Wie ich schon sagte, ist der Geist, wenn er fleht und bittet, relativ still; wenn Sie die innere Stimme hören, ist es Ihre eigene Stimme, die sich in diesen vergleichsweise stillen Geist projiziert.

Wie kann es die Stimme der Realität sein?

Wie kann ein Verstand, der verwirrt, unwissend, sehnsüchtig, fordernd, bittend ist, die Wirklichkeit verstehen?

Der Verstand kann die Wirklichkeit nur dann empfangen, wenn er absolut still ist, nicht fordernd, nicht verlangend, nicht sehnsüchtig, nicht bittend, ob für sich selbst, für die Nation oder für einen anderen. Wenn der Verstand absolut still ist, wenn das Verlangen aufhört, dann, und nur dann, zeigt sich die Wirklichkeit.

Ein Mensch, der fordert, bittet, inständig fleht, sich nach Orientierung sehnt, wird finden, was er sucht, aber es wird nicht die Wahrheit sein. Was er erhält, ist die Antwort der unbewussten Schichten seines eigenen Verstandes sein, die sich ins Bewusstsein projizieren; diese stille, kleine Stimme, die ihn lenkt, ist nicht die der Wahrheit, sondern nur die Antwort des Unbewussten.

Dieses Problem des Gebets enthält auch die Frage der geistige Konzentration. Bei den meisten von uns ist Konzentration ein Prozess der Ausgrenzung.

Geistige Konzentration ist gewöhnlich ein Produkt von Anstrengung, Druck, Lenkung, Nachahmung und deshalb ein Prozess der Abschottung. Man interessiere sich für die sogenannte Meditation, aber die Gedanken sind abgelenkt, also fixiert man den Geist auf ein Bild, eine Vorstellung oder eine Idee und schliesst alle anderen Gedanken aus.

Dieser Prozess der Konzentration, der Ausschluss ist, wird als

Mittel zur Meditation betrachtet. Das ist es, was Sie tun, nicht wahr?

Das nennen Sie Meditation

Wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen, fixieren Sie Ihren Geist auf ein Wort, ein Bild oder eine Figur, aber der Geist wandert umher.

Es gibt eine ständige Störung durch andere Ideen, andere Gedanken, andere Emotionen; sie versuchen, sie zu verdrängen und so verbringen Sie ihre Zeit damit, mit ihren Gedanken zu kämpfen.

Diesen Prozess nennen Sie Meditation. Das heißt, Sie versuchen, sich auf etwas zu konzentrieren, an dem Sie nicht interessiert sind, und Ihre Gedanken multiplizieren, vermehren sich und stören ständig, also verbrauchen sie ihre Energie in der Abwehr, in der Ablenkung und Verdrängen.

Wenn Sie sich auf den von Ihnen gewählten Gedanken, auf ein bestimmtes Objekt konzentrieren können, denken Sie, die Meditation sei ihnen endlich gelungen. Das ist sicher nicht Meditation, oder?

Meditation ist kein ausschliessender Prozess

Meditation ist kein ausschliessender Prozess – ausschliessend im Sinne von Abwehr und Widerstand gegen eindringende Ideen.

Gebet ist nicht Meditation und Konzentration, denn Ausgrenzung ist nicht Meditation.

Was ist Meditation?

Konzentration ist nicht Meditation, denn wo Interesse besteht, ist es vergleichsweise einfach, sich auf etwas zu konzentrieren.

Ein General, der einen Krieg, ein Gemetzel plant, ist sehr konzentriert.

Ein Geschäftsmann, der Geld verdient, ist sehr konzentriert – vielleicht ist er sogar rücksichtslos, legt jedes andere Gefühl beiseite und konzentriert sich ganz auf das, was er will.

Ein Mensch, der an allem interessiert ist, ist natürlich, spontan konzentriert.

Eine solche Konzentration ist keine Meditation, sie ist lediglich Ausschluss.

Was ist also Meditation?

Sicherlich bedeutet Meditation Verstehen – Meditation des Herzens ist Verstehen. Wie kann es Verstehen geben, wenn es Ausschluss gibt?

Wie kann es Verstehen geben, wenn es Bitten, Flehen gibt?

Im Verstehen liegt Frieden, Freiheit; von dem, was man versteht, ist man befreit.

Sich nur zu konzentrieren oder zu beten bringt keine Einsicht.

Verstehen ist die eigentliche Grundlage, der grundlegende Prozess der Meditation.

Sie müssen meine Worte nicht akzeptieren, aber wenn Sie Gebet und Konzentration sehr sorgfältig und tiefgehend untersuchen, werden Sie feststellen, dass beides nicht zum Verstehen führt.

Sie führen lediglich zu Eigensinn, zu einer Fixierung, zu Illusionen. Wohingegen die Meditation, in der es Verstehen gibt, Freiheit, Klarheit und Integration hervorbringt.

Was verstehen wir also unter Verstehen?

Verstehen bedeutet, allen Dingen die richtige Bedeutung, die richtige Bewertung zu geben. Unwissenheit bedeutet, falsche Werte zu geben; das eigentliche Wesen der Dummheit ist das fehlende Verständnis der richtigen Werte.

Verstehen entsteht, wenn es richtige Werte gibt, wenn richtige Werte festgelegt werden.

Und wie stellt man richtige Werte fest – den richtigen Wert von Eigentum, den richtigen Wert von Beziehungen, den richtigen Wert von Ideen?

Damit die richtigen Werte entstehen können, muss man den Denker verstehen, nicht wahr?

Wenn ich den Denker nicht verstehe, d.h. mich selbst, hat das, was ich wähle, keinen Sinn; das heißt, wenn ich mich selbst nicht kenne, dann hat mein Handeln, mein Denken keinerlei Grundlage.

Deshalb ist Selbsterkenntnis der Beginn der Meditation – nicht das Wissen, das man aus meinen Büchern, von Autoritäten, von Gurus aufnimmt, sondern das Wissen, das durch Selbstbefragung entsteht, das Gewahrsein des Selbst.

Meditation ist der Beginn der Selbsterkenntnis

Meditation ist der Beginn der Selbsterkenntnis, und ohne Selbsterkenntnis gibt es keine Meditation.

Wenn ich die Art und Weise meiner Gedanken, meiner Gefühle nicht verstehe, wenn ich meine Motive, meine Wünsche, meine Forderungen, mein Streben nach Handlungsmustern, die aus Ideen bestehen, nicht verstehe – wenn ich mich selbst nicht kenne, hat das Denken keine Grundlage.

Der Denker, der nur verlangt, betet oder ausschließt, ohne sich selbst zu verstehen, muss unweigerlich in Verwirrung, in Illusion enden.

Der Beginn der Meditation ist die Selbsterkenntnis, das heißt, sich jeder Bewegung des Denkens und Fühlens bewusst zu sein, alle Schichten des eigenen Bewusstseins zu kennen, nicht nur die oberflächlichen, sondern auch die verborgenen, die tief verborgenen Aktivitäten.

Um die tief verborgenen Aktivitäten, die verborgenen Motive, Reaktionen, Gedanken und Gefühle zu kennen, muss das Bewusstsein in Ruhe sein.

Das heißt, der bewusste Verstand muss still sein, um die Projektion des Unbewussten zu empfangen. Der oberflächliche, bewusste Verstand ist mit seinen täglichen Aktivitäten beschäftigt, damit, seinen Lebensunterhalt zu verdienen, andere zu täuschen, andere auszubeuten, vor Problemen davonzulaufen – mit all den täglichen Aktivitäten unserer Existenz.

Dieser oberflächliche Verstand muss die richtige Bedeutung seiner eigenen Aktivitäten verstehen und dadurch sich selbst zur Ruhe bringen.

Er kann nicht durch bloße Reglementierung, durch Zwang, durch Disziplin Ruhe, Stille herbeiführen.

Er kann Ruhe, Frieden, Stille nur dadurch herbeiführen, dass er seine eigenen Aktivitäten versteht, indem er sie beobachtet, sich ihrer bewusst ist, indem er seine eigene Rücksichtslosigkeit sieht, wie er mit den Angestellten, der Frau, der Tochter, der Mutter und so weiter spricht.

Wenn das oberflächliche, bewusste Bewusstsein sich also all seiner Aktivitäten voll bewusst ist, wird es durch dieses Verständnis spontan still.

ooo

Er wird nicht durch Zwang unter Drogen gesetzt oder durch Verlangen reglementiert. Dann ist er in der Lage, die Hinweise, die Andeutungen des Unbewussten, der vielen, vielen verborgenen Schichten des Geistes zu empfangen – die rassistischen Instinkte, die vergrabenen Erinnerungen, die verborgenen Bestrebungen, die tiefen Wunden, die noch nicht verheilt sind.

Erst wenn all diese sich offenbart haben und verstanden werden, wenn das gesamte Bewusstsein entlastet ist, frei von jeder Verletzung, von jeder Erinnerung, ist es in der Lage, das Ewige zu empfangen.

Meditation ist Selbsterkenntnis

Meditation ist Selbsterkenntnis, und ohne Selbsterkenntnis gibt es keine Meditation.

Wenn Sie sich nicht ständig all Ihrer Reaktionen bewusst sind, wenn Sie nicht bei vollem Gewahrsein sind, wenn Sie sich Ihrer täglichen Aktivitäten nicht voll bewusst sind, ist es eine Flucht, sich einfach in einen Raum einzuschließen und sich vor ein Bild Ihres Gurus, Ihres Meisters, zu setzen, um zu meditieren.

Denn ohne Selbsterkenntnis gibt es kein richtiges Denken, und ohne richtiges Denken hat das, was Sie tun, keinen Sinn, wie edel Ihre Absichten auch sein mögen.

So hat das Gebet ohne Selbsterkenntnis keine Bedeutung, aber wenn es Selbsterkenntnis gibt, gibt es richtiges Denken und damit richtiges Handeln.

Wenn es richtiges Handeln gibt, gibt es keine Verwirrung, und deshalb gibt es auch kein Flehen an jemand anderen, einen zu erlösen.

Ein Mensch, der vollständig gewahr ist, meditiert; er betet

nicht, weil er nichts will.

Durch das Gebet, durch Reglementierung, durch Wiederholung und alles, was damit zusammenhängt, kann man eine gewisse Stille herbeiführen, aber das ist bloße Dumpfheit, die den Verstand und das Herz auf einen Zustand der Müdigkeit reduziert. Es betäubt den Verstand. Und die Abschottung, die Sie Konzentration nennen, führt nicht zur Realität – kein Ausschluss kann das jemals.

Was zum Verstehen führt, ist Selbsterkenntnis, und es ist nicht sehr schwierig, darauf zu achten, sein, ob die Absicht richtig ist.

Wenn Sie daran interessiert sind, den gesamten Prozess Ihres Selbst zu entdecken – nicht nur den oberflächlichen Teil, sondern den Gesamtprozess Ihres Daseins – dann ist das vergleichsweise einfach.

Wer sich selbst wirklich kennen lernen will, erforscht sein Herz und seinen Verstand, um deren vollen Inhalt zu kennen. Wenn die Bereitschaft besteht, wirklich zu verstehen, wird man verstehen.

ooo

Dann kann man, ohne Verurteilung oder Rechtfertigung, jeder Bewegung des Denkens und Fühlens folgen. Indem man jedem Gedanken und jedem Gefühl folgt, im Moment wo sie entstehen, schafft man eine Stille, die nicht erzwungen, nicht reglementiert ist, sondern das Ergebnis davon, dass Sie kein Problem, keinen Widerspruch haben.

Es ist wie der Teich, der jeden Abend, friedlich und ruhig wird, wenn kein Wind weht. Wenn der Geist still ist, zeigt sich das Unermessliche.

▪ [Einbruch in die Freiheit](#)

- [Kategorien](#)
- [Themenkreise](#)



Zum Thema Gebet und Meditation