

Meditation ist das Ende des Denkens. Nur dann enthält sie eine andere Dimension,
die jenseits von Zeit liegt. - Krishnamurti März 1979

Meditation heisst herauszufinden, ob das Gehirn mit alle seinen Aktivitäten und Erfahrungen, absolut still sein kann. Nicht erzwungen, denn wenn du Zwang ausübst, entsteht Dualität.
Jede Anstrengung zu meditieren macht Meditation unmöglich.

Meditation ist nicht Konzentration, denn dies ist Ausschliessen, Abschneiden, eine Widerstand, also ein Konflikt. Ein meditativer Geist kann sich konzentrieren, was dann kein Ausschliessen ist, kein Widerstand, aber ein konzentrierter Geist kann nicht meditieren.

Meditation ist die *Freiheit vom Denken* und eine Bewegung in der Ekstase der Wahrheit.

Meditation ist dieses Licht im Geist, das den Weg zum Handeln erleuchtet; und ohne dieses Licht gibt es keine Liebe. Meditation ist der Zustand des Geistes, der alles mit vollkommener Aufmerksamkeit betrachtet, das Ganze, nicht nur Teile davon.

Meditation ist etwas ganz *Aussergewöhnliches*, und wenn du sie nicht kennst, bist du wie der Blinde in einer Welt von leuchtenden Farben und dem Wechsel von Licht und Schatten. Sie ist nichts Intellektuelles, doch wenn das Herz Zugang zum Geist findet, hat der Geist eine ganz andere Qualität. Er ist dann wirklich grenzenlos, nicht nur in seiner Fähigkeit, zu denken, effizient zu wirken, sondern ebenso in seiner Empfindung, in einem weiten Raum zu leben. wo du Teil von allem bist.

Man muss für sich selbst erkennen, nicht durch irgend jemanden. Wir kennen die Führung von Lehrern, Erlösern und Meistern. Wenn du wirklich erkennen willst, was Meditation ist, musst du jede Führung ganz und gar verwerfen. Wenn du dir vornimmst zu meditieren, ist dies keine Meditation.

Wenn deine Meditation nur eine Angelegenheit ist, etwas woran du persönlich Freude hast, dann ist es keine Meditation. Meditation schliesst einen vollkommenen, radikalen Wandel von Geist und Herz ein. Dies ist nur möglich, wenn sich das ausserordentliche *Empfinden innerer Stille* einstellt, und dies allein bringt einen religiösen Geist hervor. Dieser Geist weiss was heilig ist. Meditation ist das Wirken der Stille.

Ein meditativer Geist ist still. Es ist die *Stille*, in der das Denken vollkommen aufgehört hat. Dieser meditative Geist ist der religiöse Geist - Religion, die nichts mit Kirche, Tempeln oder Gesängen zu tun hat. Der religiöse Geist ist die Explosion von *Liebe*, bei der jede Trennung aufhört.

Das Erblühen von Liebe ist Meditation. Wie Schönheit ist sie nicht in Worte zu fassen.
Allein aus dieser Stille wirkt der meditative Geist.

Glaube ist unnötig, ebenso wie Ideale. Beide verschwenden Energie, die gebraucht wird, die Entwicklung der Wirklichkeit zu verfolgen, dessen was ist. Glaube wie Ideale bewirken die Flucht aus der Wirklichkeit, und Flucht bringt kein Ende des Kummers. *Das Ende des Kummers ist das Verstehen der Wirklichkeit von Augenblick zu Augenblick.* Es gibt weder ein System noch eine Methode, die zum Verstehen führt; nur eine unvoreingenommene Wahrnehmung der Wirklichkeit wird dies erreichen. Meditation nach einem System heisst, dem auszuweichen, was du in Wirklichkeit bist; es ist sehr viel wichtiger, dich selbst zu verstehen, die ständige Veränderung der Wirklichkeit um dich herum, als zu meditieren, um Gott zu finden oder Visionen zu haben, Gefühlsregungen oder andere Formen der Unterhaltung.

Wir müssen die Struktur unserer Gesellschaft ändern, ihre Ungerechtigkeit, ihre erschreckende Moral, das Trennende zwischen Mensch und Mensch, das sie geschaffen hat, die Kriege, das vollkommene Fehlen von Zuneigung und Liebe, das die Welt zerstört.

Meditation ist *keine Flucht aus der Welt*. Es ist kein isolierendes, sich abkapselndes Tun, sondern vielmehr die Einsicht in die Welt und wie es auf ihr zugeht. Die Welt hat wenig zu bieten, abgesehen von Nahrung, Kleidung, Obdach und Vergnügen mit seinem grossen Kummer.

Meditation heisst wegwandern von dieser Welt; man muss ein totaler Aussenseiter sein. Dann hat die Welt eine Bedeutung, und die Schönheit von Himmel und Erde ist dauerhaft. Dann ist Liebe nicht Vergnügen. Von dort geht jedes Handeln aus, das nicht Ergebnis von Spannung, Widerspruch, Streben nach Selbstverwirklichung oder Machtdunkel ist.

Nach immer reicherem, tieferen *transzendenten Erfahrungen* zu suchen ist eine Form der *Flucht* aus der aktuellen Wirklichkeit, daraus, was „ist“, und das sind wir selbst, unser eigener begrenzter Geist. Warum sollte ein Geist, der wach, intelligent, frei ist, überhaupt irgendeine „Erfahrung“ brauchen oder Haben? Licht ist Licht, es verlangt nicht nach mehr Licht.

Meditation heisst zu sehen, was ist, und darüber hinauszugehen.

Schönheit bedeutet Empfänglichkeit - ein Körper ist empfänglich bei richtiger Ernährung, richtiger Lebensweise. Dann wird der Geist unvermeidlich und natürlich, unwissentlich still werden. Du kannst den Geist nicht zur Ruhe bringen, denn „du“ bist der Unruhestifter, du bist selbst verstört, ängstlich, verwirrt - wie kannst du den Geist zur Ruhe bringen? Doch wenn du verstehst, was Verwirrung ist, was Kummer ist und warum Kummer niemals enden kann, und wenn du weisst, was Vergnügen ist, dann entsteht daraus ein ausserordentlich ruhiger Geist; du musst nicht danach suchen. Du musst am Anfang anfangen, und der erste Schritt ist der letzte Schritt und das ist Meditation.

Stille und *Weite* gehören zusammen. Die Unermesslichkeit der Stille ist die Unermesslichkeit des Geistes, wo es keine Mitte gibt. Die Meditation eines im höchsten Masse stillen Geistes ist der Segen, den der Mensch immer sucht. Diese Stille enthält jede Eigenschaft von Stille.

Ich weiss nicht, ob du je bemerkt hast, dass totale Stille herrscht, wenn du vollkommen aufmerksam bist. Und in dieser *Aufmerksamkeit* ist keine Grenze, da ist keine Mitte, wie das „Ich“, das bewusst und aufmerksam ist. Diese Aufmerksamkeit, diese Stille ist eine Art von Meditation.

Meditation ist niemals Gebet. Beten, Flehen wird am *Selbstmitleid* geboren. Du betest, wenn du in Schwierigkeiten bist, wenn du Kummer hast. Doch wenn du glücklich und froh bist, flehst du nicht. Dieses Selbstmitleid, so tief im Menschen verankert, ist die Wurzel der Trennung. Was getrennt ist oder sich als getrennt empfindet, immer bestrebt, Vereinigung mit etwas herzustellen, das nicht getrennt ist, erzeugt nur mehr Spaltung und Schmerz. Aus dieser Verwirrung heraus ruft man den Himmel an; oder seinen Ehemann oder irgendeine eingebildete Gottheit. Dieser Schrei mag eine Antwort finden, doch die Antwort ist das Echo auf das Selbstmitleid in seiner Abgeschnittenheit.

Die Wiederholung von Worten, von Gebeten ist selbsthypnotisch, sich selbst einschliessend und zerstörerisch. Die Isolierung des Denkens bleibt immer innerhalb des Feldes des Bekannten, und die Antwort auf das Gebet ist die Antwort des Bekannten,

Meditation ist weit davon entfernt, in dieses Feld kann das Denken nicht eindringen; dort gibt es keine Trennung und daher keine Identität. Meditation findet offen statt; Heimlichkeit hat in ihr keinen Platz. Alles wird klar dargelegt; dann entsteht die Schönheit der Liebe.

Wenn du dir vornimmst, gut zu sein, wird die Güte niemals erblühen. Wenn du Demut kultivierst, hört sie auf zu sein. Meditation ist *die Brise, die hereinweht*. Doch wenn du das Fenster bewusst offenlässt, sie bewusst einlädst, wird sie niemals kommen.

Meditation ist *harte Arbeit*. Sie erfordert die *höchste Form von Disziplin*, nicht Anpassung, nicht Nachahmung, nicht Gehorsam, sondern eine Disziplin, die, die aus ständiger Wahrnehmung nicht nur der äusseren Dinge um dich herum, sondern auch des inneren Geschehens entsteht.

Deshalb ist Meditation keine Tätigkeit die in der Einsamkeit ausgeübt werden muss, sondern im täglichen Leben, was Zusammenwirken, Empfindsamkeit und Intelligenz erfordert.

Dient sie nicht der Schaffung einer *Grundlage für ein rechtschaffenes Leben*, wird Meditation zur Flucht und hat keinerlei Wert. Ein rechtschaffenes Leben bedeutet nicht Befolgen gesellschaftlicher Moral, sondern *Freiheit von Neid, Gier und Machtstreben* - all dies ruft Feindseligkeit hervor. Davon kann man sich nicht durch einen Willensakt befreien, sondern dadurch, dass man sich ihrer durch Selbsterkenntnis bewusst ist.

Wahrnehmung ohne das Wort, also ohne Denken ist eines der eigenartigsten Phänomene. Die Wahrnehmung ist dann sehr viel schärfer, nicht nur im Gehirn, sondern mit allen Sinnen.

Eine solche Wahrnehmung ist weder die bruchstückhafte Wahrnehmung des Intellekts noch Sache der Gefühle. Sie kann *vollkommene Wahrnehmung* genannt werden und ist Teil von Meditation. In der Meditation heisst Wahrnehmung ohne den Wahrnehmende, mit der Höhe und Tiefe des Unermesslichen zu kommunizieren.

Man kann jedoch mit geöffneten Augen und umgeben von Objekten aller Art meditieren. Doch dann haben diese Objekte überhaupt keine Bedeutung. Man sieht sie, aber es gibt keinen Prozess des Erkennens, was bedeutet, dass keine Erfahrungen gemacht werden.

Welche Bedeutung hat solche Meditation? Da ist *keine Bedeutung*, da ist *kein Nutzen*. Doch in dieser Meditation gibt es eine Bewegung grosser Ekstase, die nicht mit Vergnügen verwechselt werden darf. Es ist die *Ekstase*, die Auge, Hirn und Herz unschuldig werden lässt. Kann das Leben nicht als etwas vollkommen Neues gesehen werden, ist es Routine, Langeweile, eine bedeutungslose Angelegenheit. Daher ist Meditation von *grösster Wichtigkeit*. Sie öffnet die Tür für das Unberechenbare, für das Unermessliche.

Im Verstehen der Meditation ist Liebe, und Liebe ist nicht das Ergebnis von Systemen, von Gewohnheiten, vom Befolgen einer Methode. Liebe kann nicht durch Denken kultiviert werden. Liebe mag entstehen, wenn vollkommene Stille herrscht, eine Stille in welcher der Meditierende gänzlich abwesend ist; und der Geist kann nur still sein, wenn er seine eigene Bewegung als Denken und Fühlen versteht. Um diese Bewegung von Denken und Fühlen zu verstehen, kann es bei ihrer Beobachtung kein Missbilligen geben.

In solcher Weise zu Beobachten ist eine Disziplin, und diese Disziplin ist flüssig, frei, nicht die Disziplin der Anpassung.

Meditation ist die Blüte des Verstehens. Verstehen geschieht nicht innerhalb zeitlicher Grenzen; Zeit bringt niemals Verstehen. Verstehen ist kein allmählicher Prozess, bei dem nach und nach mit Sorgfalt und Geduld etwas zusammengetragen wird. Verstehen geschieht jetzt oder nie; es ist ein zerstörerischer Blitz, keine zahme Angelegenheit; es ist diese Zerstörung, vor der man sich fürchtet und der man deshalb ausweicht, wissentlich oder unwissentlich.

Verstehen kann den Lauf des Lebens verändern, die Art zu denken und zu handeln; ob angenehm oder nicht, Verstehen ist eine Gefahr für jede Beziehung.

Doch ohne Verstehen wird der Kummer fortbestehen. Kummer endet durch Selbsterkenntnis, durch Wahrnehmung eines jeden Gedankens und Gefühls, jeder Regung des Bewussten und des Verborgenen. Meditation ist das Verstehen des Bewusstseins, des verborgenen und des offenen, und der Bewegung, die jenseits allen Denkens und Fühlens liegt.

Frohsinn und Vergnügen kannst du auf jedem Jahrmarkt kaufen. Doch *Erfüllung* kannst du nicht kaufen - weder für dich noch für einen anderen. Frohsinn und Vergnügen binden die Zeit. Erfüllung gibt es nur in vollkommener Freiheit. Vergnügen und Frohsinn kannst du suchen und auf vielerlei Art finden. Doch sie kommen und gehen.

Erfüllung - dieses seltsame Gefühl der Freude - hat keinen Grund. Wenn sie einmal da ist, bleibt sie, abhängig von der Qualität deines Geistes - zeitlos, grundlos, etwas, was nicht zeitlich zu messen ist.

Meditation ist nicht das Streben nach Vergnügen oder die Suche nach Frohsinn.

Meditation ist im Gegenteil ein Zustand des Geistes, in dem es weder einen Begriff noch eine Formel gibt, und deshalb vollkommene Freiheit. Nur zu einem solchen Geist kommt die Erfüllung - ohne dass man danach strebt oder es erwartet. Wenn sie erst einmal da ist, kannst du in der Welt mit all ihrem Lärm, ihrem Vergnügen und ihrer Rohheit leben, und dieser Geist wird davon unberührt bleiben. Wenn sie erst da ist, gibt es keinen Konflikt mehr. Doch das Ende von Konflikt ist nicht notwendigerweise vollkommene Freiheit.

Meditation ist die Bewegung des Geistes in dieser Freiheit. In dieser Explosion der Erfüllung werden die Augen unschuldig, und dann ist Liebe Segen.

Ohne das *Bewusstsein über die Aktivitäten des Selbst* wird Meditation zu sinnlicher Erregung und damit von sehr geringem Wert.

Wenn du einmal das *Fundament der Tugend* gelegt hast - Ordnung in Beziehungen -, dann entsteht diese Art der Liebe und des Sterbens, die Leben ist; dann wird der Geist ausserordentlich ruhig, natürlich still, nicht ruhiggestellt durch Unterdrückung, Disziplin und Kontrolle, und die Stille ist unermesslich reich.

Darüber hinaus ist kein Wort, keine Beschreibung von irgendeinem Nutzen. Dann erforscht der Geist nicht das Absolute, weil es nicht nötig ist, denn in dieser Stille liegt "das, was ist". Und das Ganze ist der *Segen der Meditation*. Meditation ist das Wirken der Stille.

Es ist sonderbar, wie ungemein wichtig Meditation wird; sie hat weder Anfang noch Ende.

Sie ist wie ein Regentropfen: In diesem Tropfen sind alle Ströme, Flüsse, Seen und Meere.

Dieser Tropfen nährt Erde und Mensch. Ohne ihn wäre die Erde eine Wüste.

Ohne Meditation wird das Herz zu einer Wüste, zu einer Ödnis.

Meditieren heisst von der Zeit unberührt sein. Meditieren ist das Überschreiten von Zeit.

Zeit ist die Distanz, die das Denken zu seinen Ergebnissen zurücklegt. Diese Reise verläuft immer auf dem alten Pfad; er mag anders aussehen, neue Ausblicke bieten, doch es ist immer derselbe Weg, der nirgendwo hinführt - ausser zu Kummer und Leid. In der Meditation kann man herausfinden, ob es ein Ende des Wissens gibt und damit Freiheit vom Bekannten.

Nur wenn der Geist die Zeit überschreitet, ist Wahrheit keine Abstraktion mehr.

Dann ist Entzücken keine aus Vergnügen abgeleitete Idee, sondern eine nicht in Worte zu fassende Wirklichkeit. Den Geist von Zeit zu entleeren ist die Stille der Wahrheit, und dies zu sehen ist, es zu tun; so besteht keine Trennung zwischen Sehen und dem Tun. In der Unterscheidung von Sehen und Tun wird der Konflikt geboren, Elend und Verwirrung. Was keine Zeit hat, ist das Ewige

Meditation hält sich niemals an Zeit; Zeit kann keinen Wandel bewirken; sie kann eine Veränderung bewirken, die erneut verändert werden muss, wie alle Reformen. Eine Meditation, die der Zeit entspringt, ist immer bindend, in ihr liegt keine Freiheit, und ohne Freiheit geht es immer um Entscheidung und Konflikt.

Meditation ist Mittel und Zweck zugleich. Meditation ist kein Mittel zu einem Zweck; es gibt keinen Zweck, kein Ziel; sie ist eine Bewegung innerhalb und ausserhalb der Zeit. Jedes System, jede Methode bindet das Denken an die Zeit, doch wenn man jeden Gedanken und jedes Gefühl unvoreingenommen wahrnimmt, ihre Gründe und Abläufe versteht und ihnen die Erlaubnis gibt zu erblühen, so ist dies der Beginn von Meditation. Wenn Denken und Fühlen blühen und vergehen, ist Meditation die Bewegung über die Zeit hinaus. In dieser Bewegung ist Ekstase; in vollkommener Leere ist Liebe, und in der Liebe liegen Zerstörung und Schöpfung.

Meditation ist eine der grössten Künste im Leben - vielleicht „die“ grösste - , und man kann sie von niemandem lernen. Sie hat keine Technik und keinen Lehrer. Wenn du etwas über dich selber lernen willst, dann beobachte dich, beobachte die Art, wie du gehst, wie du isst, was du sagst, den Klatsch, den Hass, die Eifersucht - und wenn du dir all dessen in dir bewusst bist, ausnahmslos, ist das Teil der Meditation. So kannst du sogar meditieren, wenn du in einem Bus sitzt oder durch die Wälder voller Licht und Schatten gehst oder dem Gesang der Vögel lauschst oder das Gesicht deiner Frau oder deines Kindes betrachtest.

In dem Raum, den Denken um sich herum schafft, ist keine Liebe. Dieser Raum trennt einen Menschen vom anderen, und in ihm sind all das Werden, der Kampf des Lebens, die Qual und die Angst. Meditation ist das Ende dieses Raums, das Ende des "Ich". Dann hat Beziehung eine ganz andere Bedeutung, denn in diesem nicht durch Denken geschaffenen Raum existiert der andere nicht, weil du nicht existierst.

Meditation ist nicht das Streben nach einer wie immer durch Tradition geheiligten Vision, Vielmehr ist sie der unendliche Raum, in den denken nicht eindringen kann. Für uns ist der kleine Raum, der vom Denken um sich herum geschaffen worden ist, also das "Ich", ausserordentlich wichtig, denn das ist alles, was der Geist kennt, und er setzt sich mit allem, was in diesem Raum ist, gleich. Die Furcht, nicht zu sein, ist in jenem Raum geboren. Hat man dies verstanden, kann der Geist in der Meditation in eine Dimension des Raums vordringen, wo Handeln Nichthandeln ist.

Wir wissen nicht, was Liebe ist, denn in dem Raum, den das Denken um sich herum als das "Ich" schafft, ist Liebe der Konflikt zwischen dem "Ich" und dem "Nicht-Ich". Dieser Konflikt, diese Qual, ist nicht Liebe. Denken ist die reine Verneinung von Liebe, und es kann nicht in jenen Raum vordringen, wo das "ich" nicht ist. In jenem Raum ist der Segen, den der Mensch sucht und nicht finden kann. Er sucht ihn innerhalb der Grenzen des Denkens, und Denken zerstört die Ekstase dieses Segens.

Meditation ist weder die blosse Kontrolle von Körper und Denken noch ein System von Einatmen und Ausatmen. Der Körper muss ruhig, gesund und entspannt sein; die Empfänglichkeit muss geschärft und gestützt werden; und der Geist muss aufhören, zu schwatzen, zu stören, umherzuschweifen. Es ist nicht der Organismus, mit dem man beginnen muss; eher muss man sich um den Geist mit seinen Vorurteilen und Eigeninteressen kümmern. Wenn der Geist gesund und kraftvoll ist, dann wird die Empfänglichkeit gesteigert und aussergewöhnlich fein sein. Dann wird der Körper mit seiner natürlichen Intelligenz die nicht von Gewohnheit und Geschmack verdorben ist, funktionieren, wie er sollte.

Daher muss man mit dem Geist und nicht mit dem Körper beginnen, wobei Geist Denken und Vielfalt der Ausdrucksformen des Denkens ist. Reine Konzentration macht das Denken eng, beschränkt und spröde, doch Konzentration stellt sich ganz natürlich ein, wenn es eine Wahrnehmung der Denkvorgänge gibt. Diese Wahrnehmung kommt nicht vom Denker der auswählt und aussortiert, der festhält und verwirft. Diese Wahrnehmung lässt keine Wahl zu, und sie ist sowohl äusserlich wie innerlich; beides fliesst ineinander, und so hat die Trennung zwischen Äusserem und Innerem ein Ende.

Meditation ist die totale Freisetzung von Energie.

Denken zerstört Gefühl - und Gefühl ist Liebe. Denken kann nur Genuss bieten, und im Streben nach Genuss wird die Liebe beiseite geschoben. Der Genuss von Essen und Trinken hat seine Fortsetzung im Denken, und diesen Genuss zu kontrollieren oder zu unterdrücken, den Denken erzeugt, hat keinen Sinn es schafft nur vielfache Formen von Konflikt und Zwang.

Denken ist Materie, es kann nicht nach etwas suchen, was ausserhalb der Zeit liegt, denn Denken ist Erinnerung, und die Erfahrung in dieser Erinnerung ist so tot wie das Blatt aus dem letzten Herbst.

In der Wahrnehmung all dessen stellt sich Aufmerksamkeit ein, die bei Unaufmerksamkeit nicht entstehen kann. Unaufmerksamkeit diktiert die angenehmen Gewohnheiten des Körpers und schwächt die Intensität des Fühlens ab. Unaufmerksamkeit kann nicht in Aufmerksamkeit verwandelt werden. Die Wahrnehmung von Unaufmerksamkeit ist Aufmerksamkeit. Das Erkennen dieses ganzen komplexen Prozesses ist Meditation, von der allein Ordnung in diese Verwirrung kommt. Diese Ordnung ist so absolut wie die Ordnung in der Mathematik, und daraus entsteht Handeln - das unmittelbare Tun. Ordnung ist nicht Gestaltung und Proportion: dies kommt viel später. Ordnung entsteht aus einem Geist, der nicht mit Denkinhalten vollgestopft ist. Wenn das Denken still ist, ist da Leere, also Ordnung.

Die Meditation eines im höchsten Masse stillen Geistes, ist der Segen, den der Mensch immer sucht. Diese Stille enthält jede Eigenschaft von Stille.

Dies ist etwas noch Wunderbareres, wenn es dir geschieht.

Ich kann darauf eingehen, doch die Beschreibung ist nicht das Beschriebene. Du erfährst all dies, wenn du auf dich selbst siehst - kein Buch, kein Lehrer kann dich darüber etwas lehren. Verlass dich auf niemanden, tritt keinen spirituellen Organisationen bei; man muss all dies aus sich selbst heraus lernen. Und da wird der Geist dinge entdecken, die unglaublich sind. Doch dafür darf es keine Trennung geben, statt dessen unermessliche Stabilität, Schnelligkeit, Mobilität. Für einen solchen Geist gibt es keine Zeit, und das Leben erhält eine ganz andere Bedeutung.

Der Tod, den Meditation mit sich bringt, ist die Unsterblichkeit des Neuen.