

Du bist Schönheit

Krishnamurti – angewandt im Alltag

Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie



Von der Liebesgeschichte
eines späten Sommers

Meditative Betrachtungen mit

Samuel Wölber

Du bist Schönheit

Krishnamurti – angewandt im Alltag

Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie

Von der Liebesgeschichte eines späten Sommers

Meditative Betrachtungen mit Samuel Widmer

Samuel Widmer

Du bist Schönheit

Krishnamurti – angewandt im Alltag

Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie

Von der Liebesgeschichte eines späten Sommers

Meditative Betrachtungen mit Samuel Widmer

BASIC EDITIONS

Dieses Buch erschien 1999 auch in Englisch:

You Are Beauty

Krishnamurti – Applied in Daily Life

Basic Editions · ISBN 3-9521250-7-5

©1998	Basic Editions · Samuel Widmer Schweiz 1. Auflage
Layout & DTP Druck	Kurt Marti · CH-2575 Gerolfingen · Schweiz WB-Druck GmbH+ Co Buchproduktions KG D-87669 Rieden am Forggensee
ISBN	3-9521250-4-0
Verlag	Basic Editions (by Kurt Marti) Waldeckstrasse 8 CH-2575 Gerolfingen · Schweiz Telefon + 41 (0)32-396 06 75 Telefax + 41 (0)32-396 06 76
e-mail	kurt.marti@datacomm.ch

für Dich, Marianna Anna,
anmutige Begleiterin eines lieblichen Sommers,
holde principessa meiner scheuen Seele ...

aber auch für Dich, Jamahal Celia,
tiefste aller grossen Lieben,

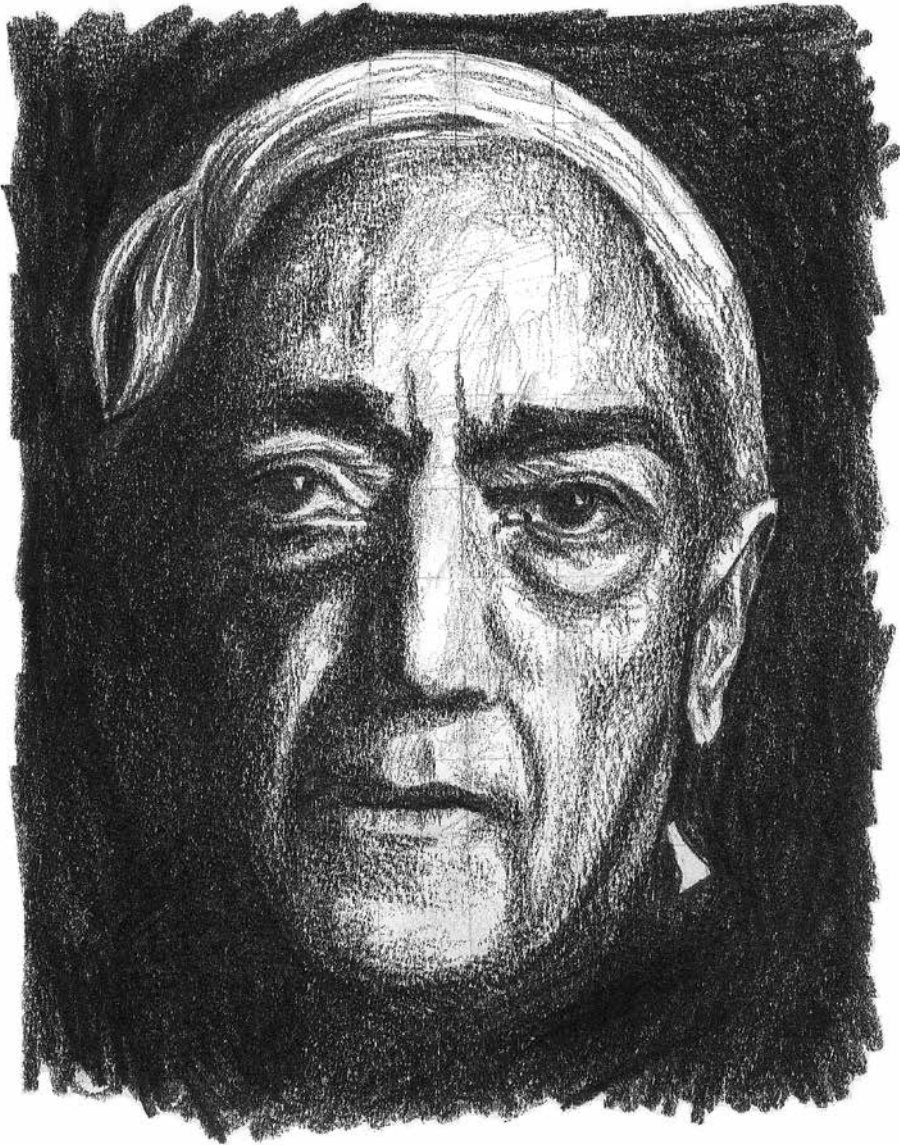
und für Euch alle,
die Ihr die wachsende Gemeinschaft trägt:

Manfred, Christine, Marco, Michael, Ueli, Holger, Sascha, Ulrike,
Nicole, Markus, Irène, Edi, Bea, Ayse und Heinz, Maya, Uma,
Brigitte, Kurt, Cornelia, Heini, Baula, Elisabeth und alle Eure Kinder

Inhaltsverzeichnis

Zur Einstimmung	9
I. Sei dir selbst ein Licht!	47
1. Die Wahrheit ist ein pfadloses Land	48
2. Der erste Schritt ist der letzte Schritt	50
3. Sehen, was ist	51
4. Die Kunst des Lauschens	52
5. Die Kunst des Schauens	54
6. Lerne über dich selbst, so wie du wirklich bist!	56
7. Der Geist, der keine Verletzung kennt	59
II. Die Fragmentierung des Geistes	65
1. Wille ist Widerstand	66
2. Wer Sexualität verurteilt, verbannt die Schönheit	68
3. Kein Teil des Geistes ist nicht konditioniert	71
4. Keine Autorität!	73
5. Leben ist eine Bewegung in Beziehung	76
6. Der Inhalt des Bewusstseins ist das Bewusstsein	79
7. Der Weg des Zweifels	82
III. Nichts zu sein ist der Anfang von Freiheit	91
1. Fundamentale Fragen stellen	92
2. Die unmögliche Frage stellen	96
3. Der Beobachter ist das Beobachtete	100
4. Die erste und die letzte Freiheit	102
5. Du bist die Welt	104
6. Völlige Verneinung ist die Essenz des Positiven	106
7. Das Beenden des Leids	108

IV. <i>Das Ich ist der Inhalt des Bewusstseins</i>	113
1. Weisheit ist nicht die Anhäufung von Wissen	114
2. Das Erwachen der Intelligenz	116
3. Ein Leben ohne einen einzigen Konflikt	118
4. Es gibt keine psychologische Entwicklung	121
5. Das Muster egozentrischer Aktivität zerbrechen	123
6. Die Funktion des Denkens	125
7. Chronologische und psychologische Zeit	128
V. <i>Alleinsein ist die Wandlung</i>	133
1. Wandel durch Einsicht	134
2. Die Kunst der Meditation	135
3. Die Welt des Werdens anhalten	137
4. Radikale Wandlung	140
5. Bilder zerstören die Liebe	143
6. Allein stehen!	146
7. Wo das Wort schweigt, beginnt das Unermessliche	148
VI. <i>Meditation ist das Erblühen der Güte</i>	155
1. Geduld ist die Essenz der Liebe	156
2. Richtiges Handeln	159
3. Ohne Liebe gibt es keine Schönheit	162
4. Die Kunst, seinen Lebensunterhalt zu verdienen	164
5. Wenn wir keine Güte und Liebe haben, sind wir nicht wirklich erzogen	168
6. Der religiöse Geist ist explosiv	170
7. Im Enden finden wir einen neuen Anfang	173
VII. <i>Liebe ist gefährlich</i>	179
1. Was ist Vertrauen?	180
2. Ein wahrhaftiges menschliches Wesen sein	182
3. Lebenskunst	184
4. Nicht sein	186
5. Wo Du bist, kann das Andere nicht sein	189
6. Man muss tief gründen, um Freude zu kennen	192
7. Der Gedanke wird es nie berühren können	196
<i>Ausklang und Abschied</i>	199



Zur Einstimmung

Im Sommer 1997 und dann nochmals im Herbst desselben Jahres hatte ich Gelegenheit, mich – zum Teil allein, zum Teil mit Freunden und mit meiner Familie und schliesslich auch noch überrascht vom unerwarteten Geschenk einer besonderen Liebesgeschichte – in einem kleinen Haus, fast schon eher einer Hütte, wie sie die Bergbauern in diesen Tälern des Berner Oberlands benutzen, für einige Zeit in der Stille dieser wunderbaren Natur zu erholen.

Krishnamurti ist häufig in diesem Tal gewandert zur Zeit, als er im Chalet Tannegg in Gstaad wohnte, wenn er jeweils im Sommer seine Reden in Saanen gab. Nichts war deshalb natürlicher, als mich in dieser Umgebung noch einmal mit Krishnamurti und seiner Lehre zu beschäftigen und davon angeregt, selbst ein kleines Buch dazu in Angriff zu nehmen. Erfasst von der Energie dieser Lehre und dieser Persönlichkeit, die mich beide bereits seit vielen Jahren – zwanzig oder mehr – ergriffen haben, erschien es auch ganz selbstverständlich, dem Ruf von Nalini, einer indischen Frau und Ärztin, die ich an der Krishnamurti-Schule im Rishi-Valley einige Jahre zuvor kennengelernt hatte, zu folgen und ein bisschen beim jährlichen Treffen zum Gedenken Krishnamurtis, das nach wie vor jeden Sommer in Saanen abgehalten wird, hineinzuschnuppern und auf diese Weise auch zu Friedrich Grohe und anderen Menschen aus der näheren Umgebung Krishnamurtis Kontakt zu bekommen. Aus diesen Kontakten ist dann auf die Bitte von Friedrich Grohe, als Psychotherapeut etwas zum Einfluss der Lehre Krishnamurtis auf die Psychotherapie zu verfassen, der folgende Artikel entstanden, der bereits so etwas wie ein Vorwort zum nun vorliegenden Buch wurde. Ich stelle ihn deshalb anschliessend in leicht erweiterter Form diesem kleinen, poetischen Werk voran.

Wie dieser nachfolgende Text genauer aufzeigen wird, soll dieses Büchlein vor allem zusammenfassen, was ich persönlich in der Auseinandersetzung mit Krishnamurti und der Lehre, die er vermittelt hat, verstanden habe.

Aber es soll daneben auch ein aktueller Bericht der Anwendung dieser Lehre werden. Die Lehre fruchtet nichts, wenn sie nicht im Alltag gelebt wird. Diese Aktualität wird ab und an zwischen den Zeilen aufleuchten. Der Vollzug der Lehre im Alltag muss eine Liebesgeschichte sein, sonst ist etwas unverstanden geblieben, eine Liebesgeschichte mit dem Meister, eine Liebesgeschichte mit der Lehre, eine Liebesgeschichte mit der Quelle, aus der sie kommt, eine Liebesgeschichte mit dem Leben, mit der Natur dieser wunderbaren Bergtäler, die uns hier umgeben, und ganz konkret auch eine Liebesgeschichte zwischen Menschen.

Eine Verflechtung spezieller Art von Liebesgeschichten, alten und neuen, fand statt in diesem Sommer in diesem lieblichen Tal, währenddem dieses Buch entstand.

In der wahren Gemeinschaft ist jeder für jeden die grosse Liebe. Eine grosse Liebe schliesst andere grosse Liebesgeschichten nicht aus, im Gegenteil ermöglicht sie diese erst. In der wahren Liebe ist jeder und jede der erste, die erste für dich. Wenn nicht das Besitzdenken vorherrscht in Beziehungen, wird ein Wetteifern in der Liebe möglich, das nichts mit Wettstreit, mit Konkurrenz, mit Vergleichen und Besserseinwollen zu tun hat, sondern damit, sich mit den anderen zusammen darin zu üben, einander zu verwöhnen, Freude auf Freude zu häufen, das Glück zu mehren, so dass alle geborgen, aufgehoben, genährt und glücklich sein können. Die wirkliche Liebe fördert die Liebesgeschichten der anderen. Sie fühlt sich nicht ausgeschlossen davon, weil sie selbst einschliesst und keine Grenzen kennt. Die Geschichte wahrer Gemeinschaft, wirklicher Liebe muss noch geschrieben werden. Bis heute wurde sie auf dieser Erde nie in grösserem Stil gelebt. Die Lehre Krishnamurtis im Alltag zu integrieren würde eine neue Geschichte hervorbringen, wie sie bis heute noch nicht gedacht worden ist. Dazu will dieses Buch anregen und Hilfe sein.

Sobald das Besitzdenken aber siegt in uns, wollen wir die Liebe der anderen limitieren, damit unser eigener Mangel darin, unsere Insuffizienz in der Liebe nicht sichtbar werden soll. Wenn Liebe da ist, will jeder die Liebe mehren, die Liebe des anderen noch potenzieren. Man freut sich an der Liebe, wo immer sie gerade wächst. Man wetteifert miteinander, in der Liebe der Erste zu sein, darum gibt es in ihr nur Erste.

Von dieser Verflechtung der Liebesgeschichten, ganz konkret zwischen Menschen, will dieses Buch deshalb ein Lied singen, eine Geschichte erzählen, eine völlig neue Geschichte der gemeinsamen Reise ins Unbekannte, die mehr zwischen als auf den Zeilen stehen wird.

Wenn du, lieber Leser, liebe Leserin, lieber gleich in die geistige Atmosphäre des Meisters eintauchen willst, überspringst du vielleicht eher diesen Artikel, der den Hauptteil des Vorwortes bildet und steigst gleich in die sieben mal sieben Meditationen ein, die dem Vorwort folgen und den speziellen Duft der Lehre Krishnamurtis einfangen wollen. Du kannst dann die Einstimmung ebenso gut als Zusammenfassung an den Schluss deiner Betrachtungen stellen oder ganz weglassen. Lediglich die eingeflochtene Liebesgeschichte, die bereits im Vorwort einsetzt, verliert dann eine Spur ihrer Farbe und Verständlichkeit.

Das Büchlein ist eher als Meditationsimpuls, nicht zum Durchlesen in einem Zug gedacht. Ich rate dir, dir täglich höchstens einen der sieben mal sieben Texte vorzunehmen, sie mit dir herumzutragen, sie durchzukauen, zu verdauen, zu geniessen. Das Gleiche gilt natürlich für die vielen Fragen, die immer wieder die Texte begleiten. Jede einzelne sollte ein kleines Erdbeben in deinem Geist bewirken, sonst hast du dich davon nicht wirklich berühren lassen. Ein rein intellektuelles und schnelles Erfassen macht wenig Sinn. Persönlich habe ich die ursprünglichen Aussagen Krishnamurtis, denen diese Texte entsprungen sind, viele, viele Jahre in mir bewegt, bevor es mir möglich wurde, eine Gesamtschau davon zu entwickeln. Und dieser Prozess wird wohl nie ganz abgeschlossen sein.

Krishnamurti - angewandt im Alltag

**Der Einfluss seiner Lehre auf die Psychotherapie
(Entwurf für einen Artikel
in der Zeitschrift Link für November 1997)**

Aufzuwachen am Morgen in diesem stillen, lieblichen Seitental ist wunderbar. Die Sonne wird noch lange nicht über den Berg kommen, aber der Blick durch das kleine Fenster der Berghütte zeigt, dass es ein schöner Tag werden wird, voller Sonnenschein. Die Frische des Morgens liebkost die Haut. Es riecht nach frischem Regen. Der Bach lärmt heute morgen; er ist immer noch angeschwollen von dem heftigen Gewitter des Vorabends. Über den Hügeln und Wiesen liegen noch Nebelfetzen. Die Gräser glitzern, und die vielen Spinnweben darin bilden einen hellen Schaum. Und später, sobald die ersten Sonnenstrahlen über den goldumflossenen Bergkamm hinweg das Tal erreichen, beginnen die Wiesen zu dampfen, und die wattige Nässe leuchtet in tausend Kristallen auf, bevor sie sich verflüchtigt. Der helle Himmel ist unergründlich tief. Keine Wolke teilt seine Ganzheit.

Die anderen schlafen noch im Haus. Bald werden die Kinder aufstehen und mich aus dem Bett holen. Zusammen werden wir das Frühstück vorbereiten. Du, reife grosse Liebe, wirst noch ein Weilchen schlafen. Und wir werden über deinem Schlaf wachen. Aber du, zarte neue Liebe, wirst schon bald meine Wange küssen, wenn ich in der Küche das Feuer schüre. Welch ein Glück, euch beide, euch alle lieben zu dürfen!

Die jugendliche Stille des Morgens ist voller Jubel; sie lässt das Herz erwartungsvoll pulsieren. Die Augen sind belebt vom Glanz, der auf allem liegt, und die Ohren folgen lauschend ganz von selbst den Tönen und Geräuschen, die der grundsätzlichen Stille Ausdruck geben.

Mit der Lehre Krishnamurtis kam ich 1973 zum ersten Mal in Kontakt. Durch eine Freundin geriet das Büchlein Einbruch in die Freiheit in meine Hände. Die Lektüre liess mich vom Blitz getroffen zurück, vom Donner gerührt. Ich hatte mich schon seit einigen Jahren auf den pfadlosen Pfad der Beobachtung von dem, was ist, begeben und war diesen Weg mit Hilfe anderer, in einer Gruppe und auch begleitet von verschiedenen Lehrern gegangen. Was ich da las war also nicht völlig neu für mich; aber was mich im Innersten erschütterte, war die kompromisslose Wahrheit, die ungefilterte Wirklichkeit von dem, was da stand: jedes Wort ein Donnerschlag, jeder Satz ein

Hammer. Ich war daran gewöhnt, jedes bisschen Klarsicht aus dem, was andere – auch berufene Leute – zu sagen haben, herauspicken zu müssen, gewöhnt, dass auch der begnadetste Lehrer nicht frei ist von Verwirrung und es deshalb äusserst mühsam und schwierig ist, seine eigene Verwirrung im Spiegel der Beziehung zu ihm zu klären. Und hier traf ich also auf etwas, was ich vorher nie gefunden hatte und seither auch nie wieder gesehen habe: absolute Klarsicht, Wahrheit pur, die Stimme einer völlig unpersönlichen Intelligenz, eine Quelle von Einsicht, wie ich sie bisher nicht berührt hatte.

Das war mein erster Kontakt mit Krishnamurti und seiner Lehre, der gefolgt war von einem jahrelangen, intensiven Studium seines Werkes. Erst ein paar Jahre später, 1977, begegnete ich dann dem Menschen Krishnamurti selbst, beim Sommertreffen in Saanen, das ich fortan sporadisch, soweit es mir meine Pflichten erlaubten, besuchte. Den Menschen Krishnamurti in Aktion zu sehen war dann die zweite Offenbarung; oder vielmehr bestand diese darin, unmittelbar zu sehen, erleben zu können, wie da eine immense unpersönliche Energie, zu der ich selbst bereits eine Ahnung von Kontakt bekommen hatte, durch diese Persönlichkeit wirksam wurde.

Krishnamurti hatte sein Leben lang abgelehnt, eine Autorität zu sein, ein Meister zu sein, Schüler zu haben. Er hatte verweigert, die Rolle des Weltlehrers anzunehmen, die man für ihn ausgedacht hatte. Aber in meiner Auseinandersetzung mit ihm und seinem Teaching erkannte ich ihn genau als das: als den Weltlehrer unseres Zeitalters, der gekommen war, um uns das Lernprogramm für die nächsten 2000 Jahre zu diktieren. Ich hatte keine Mühe, diese Sicht zu akzeptieren; sie war die simple Wahrnehmung einer Tatsache. Da ich verschiedener Umstände wegen nie in einen ganz persönlichen Kontakt trat mit ihm und mich auch eher fern hielt von der Clique, die sich um ihn gebildet hatte, war ich auch nie in Gefahr, mich in irgendwelche Projektionen, Autoritätskonflikte oder Abhängigkeiten in bezug auf seine Person zu verwickeln. Diese Stadien hatte ich bereits zuvor mit anderen Lehrern durchlaufen, die Gefahr darin erkannt und mich von der Versuchung, in derartige Verbundenheit einzutreten, bereits gelöst. So konnte ich seine Berufung sehen, erkennen, dass er in der Zurückweisung der ihm von Menschen zugedachten Aufgabe, diese in einem tieferen Sinn genau angenommen hatte, und im Spiegel des Bezogenseins zu diesem unpersönlichen Licht meine eigene Berufung allmählich erkennen.

Ich hatte andere, auch grosse Lehrer kennengelernt: Manuel, mit dem ich ganz persönlich leben durfte, Bhagwan, dem ich zumindest persönlich begegnet bin und den Don Juan Matus Castanedas, einen der ganz Grossen, den ich nur aus der Ferne lieben durfte. Aber hier spürte ich, und fühlte mich dadurch begnadet, war ich dem begegnet, was höchstens einmal in tausend Jahren über diese Erde wandelt: dem Buddha, dem Christus oder wie sie es immer genannt haben. Dankbar nahm ich diese Gnade an.

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Krishnamurti war nicht mein Meister. Ich hatte persönliche Lehrer, einen Meister hatte ich nie, brauchte ich nie. Krishnamurti ist der Meister, der Lehrer, der Lehrer für ein ganzes Zeitalter. Darin ist etwas völlig Unpersönliches.

In dieser Zeit befand ich mich gleichzeitig in der Ausbildung zum Arzt und schliesslich dann zum Psychiater und Psychotherapeuten. Psychotherapie hatte ich immer als das Beobachten, Aufdecken und Stillsein mit dem, was ist, und als die Wandlung, die dadurch in uns einsetzt, erlebt. Es irritierte mich deshalb zuerst, zu hören, dass Krishnamurti dem analytischen Vorgehen der Psychoanalyse nichts abgewinnen konnte. Erst allmählich verstand ich, dass es innerhalb der Psychotherapie zwei grundsätzlich verschiedene Bewegungen gibt und dass diejenige, welcher ich mich ganz spontan angeschlossen hatte, die kleinere war. Die andere, grössere, ist diejenige, die tatsächlich Psychotherapie, Psychoanalyse als gedanklichen, intellektuellen, analytischen Prozess versteht; die mir bekannte, kleinere ist diejenige, der das Gedankengut Krishnamurtis nicht fremd ist, obwohl es in dieser Reinheit natürlich kaum irgendwo zu finden ist. Man kann auch sagen, Analytiker im Sinne Krishnamurtis vermeiden Beziehung, währenddem für die kleinere Gruppe Analyse oder eben Psychotherapie gerade ein Prozess der Beziehung ist. Diese kleinere Bewegung versucht Transformation zuerst in sich selbst, im Analytiker, und dann darüber hinaus im Klienten zu bewirken, indem Hilfe geleistet wird, sich der inneren Wahrheit zu stellen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und in diesem Stillsein damit dann Wandlung zu erfahren. Die Entdeckung, dass Psychotherapie nicht einfach Psychotherapie ist, nicht immer das darunter verstanden wird, was ich damit meinte, dass vielmehr mein Verständnis davon einen kleinen Raum innerhalb dieser grossen Gesamtbewegung des

psychotherapeutischen Denkens einnahm, entfremdete mich natürlich zunehmend von der Zugehörigkeit zu diesem Hintergrund, lange noch bevor ich darin ausgewachsen war. Gleichzeitig erschloss mir aber dieses Umfeld einen Raum, in dem ich meine Berufung, wie ich sie mehr und mehr erkannte und anerkannte, leben konnte, und es fiel mir daher leicht, diesen Hintergrund zumindest vorläufig als Rahmen für meine Tätigkeit zu akzeptieren. Meine Berufung erkannte ich darin, zuerst einmal eine völlige Wandlung in meinem Bewusstsein hervorzubringen und diese dann unter die Menschen zu tragen, um mitzuhelfen, eine grundsätzliche – und äusserst notwendige – Mutation im Bewusstsein der Menschheit überhaupt zu bewirken. Psychotherapie war für mich nie ein Prozess gewesen, der lediglich oberflächliche Symptome heilen soll – dies war höchstens ein wünschenswerter Nebeneffekt –, sondern das Angebot, im Spiegel einer Beziehung oder – im Rahmen der Gruppentherapie, wie ich sie später vor allem zu betreiben begann – im Spiegel von vielen Beziehungen diese grundsätzliche innere Revolution im Bewusstsein hervorzubringen, von der Krishnamurti in so eindrücklich klarer Weise sprach.

Die Psyche wird im allgemeinen als ein Teil des Bewusstseins gesehen. Krishnamurti braucht die beiden Begriffe auch synonym. Die Psychologie befasst sich meist nur mit gewissen Spektren des Bewusstseins, vor allem mit Problemen und Bedürfnissen. Lediglich die transpersonale Psychologie ist wesentlich darüber hinausgegangen in einen umfassenderen Bereich, indem sie sich auch mit Liebe und Gotteserfahrung auseinandersetzt.

Natürlich gibt es auch noch andere Richtungsunterschiede in der Psychotherapie, wie zum Beispiel die zudeckende oder unterdrückende versus die aufdeckende oder aner kennende Psychotherapie, welche ebenso wie der analytische beziehungsweise Wahrnehmungszugang die Tore für Krishnamurtis Lehre in der Psychotherapie öffnen beziehungsweise schliessen. Aber darauf näher einzugehen, fühle ich mich nicht berufen.

Zusammenfassend kann man sagen: Normale Psychotherapie befasst sich mit dem Kranken. Es geht dabei um eine Umkonditionierung oder Neukonditionierung des Gehirns. Dieser Art von Psychotherapie, die sehr verbreitet ist, ist das Denken Krishnamurtis fremd. Meine Psychotherapie fühlt sich verantwortlich für den ganzen Menschen und auch für die Erneuerung der Gesellschaft. Ihr

Ziel ist eine völlige Dekonditionierung des menschlichen Gehirns und Geistes, eine radikale Wandlung des einzelnen und damit der Gesellschaft. Diese Art der Psychotherapie ist die praktische Anwendung der Lehre Krishnamurtis im Alltag.

Im Verlauf der 25 Jahre Tätigkeit in diesem Umfeld der Psychiatrie und Psychotherapie, die diesem ersten Kontakt mit Krishnamurti folgte, habe ich mich konsequenterweise immer mehr davon gelöst und zurückgezogen. Es ist mir daher nicht möglich, wirklich Verbindliches zu sagen über die Auswirkungen der Lehre Krishnamurtis auf die Psychotherapie im allgemeinen. Mein Kontakt zu ihren Vertretern ist zu gering, mein Studium der aktuellen Literatur praktisch gleich null. Im Laufe der Zeit habe ich mich fast völlig von diesem anfänglich hilfreichen Mutterkuchen abgenabelt und stehe heute unabhängig und allein, ohne eine Verbindung zu irgendwelchen Gesellschaften oder Vereinigungen, lediglich im Herzen verbunden mit Persönlichkeiten, die mir Freund geworden sind im Laufe meines Lebens. Dass diese Entwicklung so verlaufen ist, werte ich als Zeichen, dass sich die Psychiatrie und Psychotherapie als Ganzes in eine andere Richtung bewegt als in die, die Krishnamurti mit seinem Wirken vorgegeben hat. Belegen kann ich das allerdings nicht. Es ist mehr ein allgemeiner Eindruck. Andererseits weiss ich aber aus den persönlichen Beziehungen zu Menschen, die in diesem Bereich tätig sind, dass es viele gibt, die zum Teil oberflächlich, zum Teil tiefeschürfender und zum Teil sogar ganz fundamental von der Lehre Krishnamurtis beeinflusst sind.

Ich werde deshalb nach diesen einleitenden Worten zu meinem Hintergrund lieber über den Einfluss Krishnamurtis auf mein ganz persönliches Wirken sprechen und die Beurteilung, wie weit sein Einfluss in der ganzen Bewegung der Psychiatrie und Psychotherapie spürbar (beziehungsweise bereits spürbar) ist, den Historikern überlassen.

Wie ich schon ausgeführt habe, haben mich die Schriften Krishnamurtis und der Kontakt zu ihm nicht eigentlich auf den Weg der wahllosen und reaktionslosen Beobachtung von dem, was ist, gebracht – den hatte ich schon zuvor aus eigener Einsicht oder durch die Führung und Hilfe anderer Persönlichkeiten eingeschlagen –, sondern sie hatten mich vielmehr darin unterstützt, bestätigt und mir geholfen, an kritischen Stellen in der allgemeinen Verwirrung,

in der sich die Menschheit befindet, Klarheit zu finden. Mein Wirken als Psychotherapeut oder später als spiritueller Lehrer verstand ich zunehmend als eine Integrationstätigkeit für das, wofür Krishnamurti das Fundament gelegt hatte. Ich sah meine Aufgabe darin, mit anderen zusammen in der Menschheit dieses unmöglich scheinende Unterfangen einzuleiten, von welchem ich denke, dass es zwei- bis viertausend Jahre dauern wird, bis es vollzogen ist, nämlich diese Lehre im Bewusstsein der Menschheit so sehr zu verankern, dass sie im Alltag wirksam werden wird.

Krishnamurti war für mich eine Quelle. In erster Linie eine ganz unpersönliche Quelle. Ich begegnete ihm ja auch nie ganz persönlich; so war es leicht und wohl auch hilfreich, ihn so zu sehen. Ich erlebte es auch nie so, dass seine Person die Quelle war, sondern ich spürte, dass sich eine immense Kraft durch ihn offenbarte, zu welcher wir alle auch einen direkten Zugang bekommen können und auch bekommen sollen. Da dieser Zugang in mir aber nicht so unmittelbar herzustellen war, wurde vorübergehend Krishnamurti und vor allem seine Bücher Mittler zu dieser Quelle. Von dieser Quelle habe ich getrunken. Ich liess mich regelrecht durchtränken davon. Dies ging so weit, dass jede Unterscheidung zwischen dem, was ich aus meiner eigenen Einsicht gewonnen, und dem, was ich aus dieser Quelle aufgenommen hatte, hinfällig wurde. Von Krishnamurti habe ich in gewissem Sinne gar nichts gelernt, nichts aufgenommen, nichts memorisiert vor allem, kein neues System bekommen oder so etwas. Vielmehr bestand sein Einfluss in der Befreiung von allem Einfluss, in der Unterstützung, Ermunterung, Anregung, selbst zu lernen, sich auf seine eigene Wahrnehmung zu verlassen und dabei das zu entdecken, was für uns alle gleich ist: die unerschöpfliche Quelle des Heiligen.

Krishnamurti war aber auch eine Person. Er war auch der Lehrer, obwohl er ein solcher gar nicht sein wollte. Und ich liebte ihn als Lehrer, ich verehrte ihn und spürte auch immer wieder ein Bedürfnis, ihm als Lehrer die Reverenz zu erweisen. Denn ich hatte im Umgang mit anderen Lehrern bereits gelernt, dass man von der Autorität des Lehrers wieder frei wird, wenn man diesen liebt, wenn man ihn anerkennt als geistigen Vater, wenn man sich in Dankbarkeit, Ehrerbietung und Demut vor ihm verneigt.

«Triffst du Buddha unterwegs, dann bring ihn um!», ist ein bekanntes Zitat aus der Zen-Literatur. Der Satz ist irgendwie richtig. Auch Krishnamurti hat immer wieder festgehalten, dass die Lehre

wichtig ist und nicht der Lehrer. Wenn ich mich von der Autorität des Lehrers nicht lösen kann, wenn seine Worte endlos in meinem Gemüt als seine Worte weitergeistern, kann sich die Wahrheit in mir nicht unabhängig entfalten. Aber persönlich habe ich einen besseren, weniger gewalttätigen Weg gefunden, als den Lehrer umzubringen: Liebe macht frei, völlige Verschmelzung macht unabhängig, nicht Abgrenzung; denn Liebe und Tod sind eins, gehen Hand in Hand. In der Liebe zu ihm stirbt mein Ego in den Lehrer und seine Lehre hinein, damit stirbt auch der Lehrer als Person für mich, und die Lehre und «mein Wesen» sind eins. Dankbarkeit macht frei; Widerstand bindet.

Oft offenbart sich uns die Quelle, die letztlich eine innere Erfahrung ist, zuerst personifiziert in einem Menschen, weil wir in der Auseinandersetzung mit einem konkreten menschlichen Wesen unsere Schwächen und Eigenheiten, die wir zu verstehen haben, besser anschauen können. In diesem Sinne spürte ich schon seit längerer Zeit ein Bedürfnis, diesem meinem wichtigsten und langjährigsten Lehrer, Krishnamurti, in irgendeiner Weise noch meine Achtung, meine grosse Zuneigung und meinen Dank darzubringen. Ich hatte inzwischen bereits selbst eine ganze Reihe von Büchern geschrieben, die wie ich selbst durchtränkt waren von diesem Einfluss, von der Energie, vom Licht dieser Quelle. Ich hatte in diesen Büchern auch immer mal wieder auf diesen wichtigsten Einfluss auf mein Leben und auf mein Wirken hingewiesen, hatte auch offenbart, dass ich in Krishnamurti den Weltlehrer erkannt hatte, aber suchte doch immer noch nach einer Möglichkeit, eine geeignetere und etwas umfassendere Form für meine Wertschätzung zu finden. Schliesslich reifte in mir allmählich der Drang, ein Buch über Krishnamurti und seinen Einfluss in meinem Leben unter dem Titel, den dieser Artikel trägt, zu schreiben, auch eine Art Zusammenfassung seiner Lehre, wie ich sie verstanden habe, zu formulieren, um auf diese Weise meine Ehrerbietung darzubringen, obwohl Krishnamurti zu diesem Zeitpunkt bereits seit über zehn Jahren verstorben war. «Lieber Meister», wollte ich damit sagen, «ich habe dich erkannt, und ich bin glücklich, dass ich gleichzeitig mit dir über die Erde wandeln und dir begegnen durfte. Du brachtest mir Schönheit. Du warst die Schönheit. Du bist Schönheit. Ich danke dir.» Auch hatte ich das Gefühl, dass ein solches Büchlein für die Verbreitung seines Gedankengutes

im Feld der psychotherapeutisch interessierten Menschen hilfreich sein könnte und es zu schreiben, somit zu meinen Aufgaben gehörte. Die Lehre Krishnamurtis im Alltag des Menschen integrieren zu helfen ist für mich die Aufgabe und der Sinn dieses Buches.

Alle meine Bücher habe ich aus einem inneren Drang heraus geschrieben. Ich denke sie mir nicht aus, sondern sie formen sich in mir als eine Energie, die schliesslich explodiert, wenn sie stark genug geworden ist, und sich ausdrückt in Worten. Ich habe dabei weniger das Gefühl, selbst etwas hervorzubringen, als mehr einem Ruf zu folgen, mich brauchen zu lassen als Werkzeug für genau diese unerschöpfliche Kraft und Quelle, die ich in ihrer reinsten Form in Krishnamurti wahrgenommen habe. Auch hier, für dieses neue Buch über die Lehre Krishnamurtis, spürte ich wieder diesen Drang. Genau zum Zeitpunkt, als diese innere Kraft sich aus mir heraus langsam in eine Form ergiessen wollte, bekam ich über die bereits erwähnten interessanten Umwege Kontakt zu Friedrich Grohe, mit dem ich bereits ein paar Jahre zuvor kurz Berührung gehabt hatte und der mich nun aufforderte, einen Artikel für seine Zeitschrift Link genau zu diesem Thema zu schreiben. Dem bin ich natürlich gerne nachgekommen, schafft es doch auf diese mysteriöse Weise, die die Wirklichkeit des Lebens immer wieder hat, eine Verbindung zum Umfeld, das den Nachlass Krishnamurtis verwaltet, noch bevor ich mit der eigentlichen Arbeit an diesem Buch begonnen habe. Und dieser Artikel wird gewissermassen eine Zusammenfassung von dem oder auch ein Ausblick auf das, was ich in breiterer Form in ein, zwei Jahren hoffe vorlegen zu können: Krishnamurti – angewandt im Alltag; eine Zusammenfassung seiner Lehre als Einladung, sich mit seinem Werk zu beschäftigen, für meine Klienten und all die Menschen, die meine Seminare besuchen.

Der Mittag mit seiner Hitze trifft uns hoch oben in den Bergen. Er riecht nach Schweiss. Seiner Natur nach ist er viel lärmiger, hitziger als der Morgen. Die Menschen füllen ihn aus mit ihrem Tun, und auch alle Natur ist emsig und ruhelos. Aber da ist eine andere Stille jetzt, die alles durchdringt, die Stille der nackten Felsen gegenüber, dieser gigantischen Berge und des weiten Himmels darüber: eine ewige Stille. Sie ergreift das Herz mit ihrer Heiligkeit und macht den Abstieg in der sengenden Wärme freundlich und leicht. Weit ausgedehnt ist die Wahrnehmung. Das Herz und der Kopf sind erfüllt von dieser Unendlichkeit und dieser Freiheit. Das

Auge hält die ewig ruhenden Tannen, die Dörfer in der Tiefe und Ferne, voll von menschlichem Lärm, der aus dieser Distanz und dieser Höhe so unbedeutend scheint. Es umfasst die Schneefelder und braunen Hänge, die unendlich vielen Grün, die diese Landschaft komponieren, das glatte Gleiten und dann wieder den schnellen Flügelschlag der Dohlen. Heiss türmt sich die Glut des Mittags im Nacken.

Hinter mir in einiger Distanz höre und fühle ich euch alle. Die Wahrnehmung trägt euch mit, auch wenn oder gerade weil sie von grossem Alleinsein erfüllt ist. Am Wegrand, im Halbschatten auf feuchtem Grund, da wo die Walderdbeeren reifen, werde ich auf euch warten. Die Liebesgeschichte hat begonnen. Ganz zaghaft noch, aber unwiderstehlich.

Die Füsse bewegen sich wie von selbst, und das ganze Wesen ist Lauschen. Innen ist nichts anderes als die Wahrnehmung dieses Äussern: der wechselseitige Ruf der Bergdohlen, ständig sich verändernd in ihrem Flug, die Glocken der Kühe oder das Geräusch von gerupftem Gras, wenn wir sie passieren. Manchmal schauen sie auf und erwidern unseren Blick.

Über allem ballen sich vereinzelt, aber gewaltige Wolkentürme.

Nach all diesen Ausführungen, die ein Vorwort für das erwähnte Buch bilden könnten beziehungsweise eine Erklärung sind für mein Wirken: Was sind denn nun die Auswirkungen der Lehre Krishnamurtis auf mein Leben, auf mein Wirken als Psychotherapeut, auf meine Tätigkeit als Autor von psychotherapeutisch und spirituell orientierter Literatur? Nach all dem Lernen und Forschen in den Werken Krishnamurtis, nach all den Jahren des Beobachtens: Was ist die Lehre, die ich aufgenommen habe?

Ich weiss es nicht. Sie ist nicht fassbar. Im Gegenteil bin ich in ihrer Betrachtung und Befolgung leer geworden. Um Krishnamurti und seine Lehre zu realisieren, musste ich schliesslich auch ihn selbst beiseite setzen, muss man ihn zuerst beiseite setzen, so wie alles, was zur Vergangenheit gehört. Deshalb ist die einzige mögliche Antwort auf die Frage nach dem Inhalt der Lehre für mich, dass wir zusammen noch einmal ganz neu hinschauen, noch einmal ganz neu hineingehen, jetzt, mit frischem Geist, der noch nichts weiss, leer ist, unschuldig, demütig, der fragt, der schaut, der lauscht, noch einmal zusammen diese Lehre entdecken, die immer neu und unbekannt und unfassbar sein wird.

Ich kann keine wirkliche Zusammenfassung von Krishnamurtis

Lehre schreiben. Das ist ganz einfach nicht meine Aufgabe. Das überlasse ich gerne anderen. Es ist auch nicht an mir, eine Interpretation seines Wirkens zu verfassen. Auch das ist nicht meine Aufgabe, und überdies braucht die Wahrheit nie eine Interpretation. Sie steht für sich, allein. Was ich kann ist, die Einsicht, die ich selbst aus der Quelle gewonnen habe, zusammenfassen. Das ist eine Zusammenfassung der Lehre Krishnamurtis, weil seine Lehre gar nicht seine Lehre ist, sondern eine unpersönliche, ein direkter Ausdruck der Quelle. Für mich war aber auf weiten Strecken das, was er persönlich ausgedrückt hat, Quelle. Darum ist meine Lehre seine Lehre, und seine Lehre ist die Lehre und meine Lehre ist ebenso die Lehre, und seine Lehre ist nicht seine Lehre, und meine Lehre ist nicht meine Lehre. Eine Unterscheidung von sein und mein und dein ist auf dieser Ebene nicht mehr nötig und nicht mehr möglich.

Jedoch ist mein Ausdruck dieses Unpersönlichen wiederum persönlich, individuell. Wir können nicht Individuen sein, solange wir zersplittert sind und daher nicht die Ganzheit ausdrücken, hat Krishnamurti immer wieder betont. Sobald dies aber der Fall ist, kommt das, was wir ausdrücken, direkt aus der Quelle, ist aber dabei immer auch gefärbt von unserem Persönlichen, Individuellen. Wir sind Individuen geworden, Persönlichkeiten, die das unpersönliche Potential der Ganzheit ganz intim ausdrücken. Das ist auch das eigentlich Schöne daran. Immer wieder geniesse ich es, die Wahrheit wieder von einem anderen zu hören, auf eine andere Art noch gezeigt zu bekommen, so dass ich sie noch tiefer verstehen kann. Darin haben auch die Schwächen und Unvollkommenheiten desjenigen Platz, der sie ausdrückt. Das Wahre im Falschen zu sehen, hat Krishnamurti immer wieder hervorgehoben, sei auch notwendig. Auch Krishnamurti, obwohl ein wunderbares und fast vollkommenes Vehikel für die Essenz, hatte seine dunklen oder unklaren Seiten. Für mich tut das seiner Lehre, die gar nicht seine ist, und seinem persönlichen Wirken, meiner Liebe zu ihm und meinem Erkennen, dass er der Lehrer unserer Zeit war, überhaupt keinen Abbruch. Ich habe mich deshalb immer wieder gewundert, dass im engen Kreis um ihn ein Buch, wie das von Radha Rajagopal Sloss (*Lives in the Shadow with Krishnamurti*) oder ähnliche Informationen, auch wenn sie bestimmt nicht nur aus reinen Motiven weitergegeben wurden und auch viel Unwahres und falsch Verstandenes enthalten, unterdrückt werden und solche Bücher in den Bücher-

listen nicht aufgeführt sind. Alles dient. Auch das Böse oder das Verirrte dient. Alles dient der Liebe. Warum kann man das nicht sehen und würdigen? Für mich waren alle Informationen über Krishnamurtis Person, wie zum Beispiel auch die Kitchen Chronicles von Michael Crohnen, die Bücher von Sidney Field (The Reluctant Messiah), Peter Michel (Freiheit und Liebe) oder Vimala Thakar (Meine Begegnung mit Krishnamurti) und andere, äusserst hilfreich und informativ, obwohl sie zum Teil sehr subjektive Beobachtungen oder ein wenig umfassendes Verständnis des Wirkens von Krishnamurti ausdrücken. Gerade das Buch von Radha Sloss half mir mit seinen Informationen über dessen persönliches sexuelles Leben über einen der wenigen Zweifel hinweg, die ich in bezug auf Krishnamurti hatte, so dass ich ihn noch ungehinderter lieben und ihm ergeben sein konnte.

Für mich hat in seinen Büchern und Reden immer etwas gefehlt, nämlich eine ausführlichere Darstellung der Sexualität und des richtigen Umgangs mit ihr, auch sein ganz Persönliches darin. Zwar war alles, was er darüber sagte, absolut wahr und in Ordnung, aber irgendwie nicht vollständig. In der Psychotherapie erkennt man gerade diese Kraft und ihre Unterdrückung und deshalb Pervertierung, die ungelösten Fragen um sie herum als grosses Problem, das verantwortlich ist für enormes Leid in der Welt und für das fehlende Blühen von Gemeinschaft und Liebe. In meinen Büchern habe ich deshalb dieser Problematik viel Raum gegeben und schien damit gewissermassen im Widerspruch zu Krishnamurti zu stehen, obwohl ich mich doch so ganz und gar als sein Schüler fühlte. Das Buch von Radha Rajagopal Sloss warf nun Licht auf diese Diskrepanz, zeigte mir die persönliche Geschichte des Meisters, seine Begrenzung in diesen Fragen, zeigte mir, dass er darin auch ein Kind seiner Zeit war, nahm die Last des Zweifels von mir und bestätigte mich in der Einsicht, mit der ich schon lange schwanger gegangen war, dass es eben meine Aufgabe ist, gerade diesen Aspekt noch hervorzuheben, ihn in der reaktionslosen und wahllosen Betrachtung ans Licht der Wahrheit zu bringen. Dass Krishnamurti als konkrete Person in unerwünschte Schwangerschaften, eine unklare Dreiecksgeschichte, die ihn noch im hohen Alter einholte, in unerfreuliche Abtreibungen, für die er nicht die Verantwortung übernommen hatte, verwickelt war, wertet die Schönheit seines Lebens und Werkes für mich nicht ab, sondern auf. Es bestätigte mein Gefühl, dass er weitgehend

umgeben war von Menschen, die ihn nicht wirklich verstehen konnten, vor denen er sich verstecken und beschützen musste, dass auch er gezwungen war, einen Teil seines Seins im Verborgenen zu leben, wenn er der allgegenwärtigen Verachtung und Abwertung durch die gängige, verlogene Sexualmoral, derselben, die nun ein Buch wie das von Radha Rajagopal Sloss verleugnen will, entgehen wollte. Dabei ist es nicht deshalb wichtig, das Leben und die Person des Lehrers zu verstehen, um ihm in irgendeiner Weise grosse Wichtigkeit zu geben, sondern gerade um ihn vergessen zu können. Die Lehre ist wichtig, nicht der Lehrer; und nach dessen Vollkommenheit und ungebrochener Integrität zu schreien, weist lediglich auf die Konditionierung des Rufers hin. So hat es Krishnamurti jedenfalls in Diskussionen um seine Lebensweise selbst aufgezeigt. Aber er hat auch darauf hingewiesen, dass jeder, der dafür erwacht, dass er dem Buddha begegnet ist, oder jemanden trifft, der ihn kannte, alles daran setzen wird, diesen zu verstehen, dass er alles über diesen und sein Leben erfahren will. Warum? Eben um in diesem Verständnis von ihm frei zu sein. Man wendet die Lehre auch auf den Lehrer an! Was man versteht, davon ist man frei. Wozu wäre die Lehre sonst nütze?

Und der Rest des Sloss-Buches, die Rechtfertigung der Rajagopal-Familie, die Verworrenheiten und Verdrängungen sehe ich und lasse sie ohne eine Reaktion stehen. Dankbar bin ich für die Informationen über Krishnamurtis persönliche Sexualität, die alle anderen offenbar lieber verschwiegen und mich und möglicherweise viele andere damit in die missliche Lage eines kleinen Kindes versetzt hätten, das in seiner Familie spürt, dass etwas nicht klar ist, es aber nicht verstehen kann, weil man ihm die dazu notwendigen Informationen vorenthält.

Ähnlich erging es mir mit der Tatsache, dass ich mich einer ganz speziellen Psychotherapie, die mich innerhalb des ganzen Kollegenkreises noch viel mehr zum Aussenseiter machte, intensiv befasst hatte, nämlich der Psycholytischen Psychotherapie, das heisst der Unterstützung des psychotherapeutischen Prozesses durch psychotrope Substanzen wie zum Beispiel LSD oder MDMA (Ecstasy). Auch dazu hat sich Krishnamurti sehr wenig und wenn, dann eher negativ geäußert, obwohl er andererseits in den siebziger Jahren zugeben musste, dass Menschen mit LSD-Erfahrung Sätze wie du bist die Welt oder der Beobachter und das Beobachtete sind eins viel leichter

verstehen konnten, also einen Zugang zu einem tieferen Verständnis gefunden hatten. Genau dies entsprach auch meiner Erfahrung, weshalb ich mich besonders dieser Form der Psychotherapie verschrieben habe, dies gar als Teil meiner Berufung fühle, ihr – obwohl dies mit viel Schwierigkeiten und gar Verfolgung verbunden ist – in unserer Welt voller Tabus und Geboten zum Durchbruch zu verhelfen. Auch diesen Teil der Diskrepanz, dass ich als ergebenere Schüler Krishnamurtis da eine ganz andere Ansicht vertreten muss, konnte ich als Aspekt einer Wahrheit verstehen, die sich immer wieder neu zeigen will und sich niemals einfangen lässt in fixe Bilder und feste Strukturen.

Seinen Lehrer zu lieben heisst, von ihm frei zu sein. Deshalb gibt es keine Autorität. Eigentlich ist es nicht wichtig, aus welcher Quelle unser Erwachen kommt. Aber natürlich sind da auch die Liebe und der Respekt für den Lehrer. Und genau in dieser Liebe und in diesem Respekt bist du frei von seiner Autorität. Liebe ist der befreiende Faktor auf allen Ebenen.

Unsere Konditionierung sieht doch ganz allgemein so aus, dass wir von einem Lehrer, einem Heiligen erwarten, dass er ein Held sein soll; und ein Held ist in unserer Vorstellung ein Mensch ohne Bedürfnisse, einer, der ganz unabhängig und allein stehen kann. Das gilt vom Revolverhelden des Wilden Westens bis zum spirituellen Lehrer. Darauf sind wir konditioniert. Und diese Konditionierung begründet sich natürlich auf der Abwehr der Einsamkeit, des Ausgeliefertseins, auf der viele Muster in unserem Denken aufbauen. Ist sie deswegen wahr? Natürlich nicht. Der Held verkörpert das Ideal unserer Verdrängung, das wir alle nicht erreichen, weil es nicht lebbar ist. Erleuchtung hat nichts mit Unabhängigkeit zu tun. Im Gegenteil besteht Erleuchtung gerade darin, den Mut aufzubringen, dieses komplette Alleinsein anzunehmen, in dem die Wahrheit unserer völligen Abhängigkeit voneinander, von der Umgebung, vom Universum sichtbar wird. Darin findet sich zwar ein völliges Auf-sich-selbst-gestellt-Sein, das aber gleichzeitig ein totales Angewiesen-Sein aufs Ganze beinhaltet. Wer aber dem Bild unserer Konditionierung nicht entspricht, kann in unseren Augen nicht erleuchtet sein, kann kein Held sein. Die Bilder der anderen, der Unerleuchteten, die sie auf ihn projizieren, anzupirschen, gehört zur Lebenskunst des Erwachten. Ob das Vorhandensein dieser Problematik im Leben Krishnamurtis bereits ein Hinweis ist, dass

die Menschheit auch diesmal noch nicht bereit ist für die Lehre, für den Meister, dass wir auch an dieser Runde wiederum scheitern, das Paradies nicht zurückgewinnen, wieder eine Religion mit einem sagenumwobenen Stifter schaffen werden?

Die Sonne steht noch hoch. Ganz plötzlich treten wir ein in eine ganz andere Stille. Ganz unerwartet umfängt sie uns, wie wir den Fluss erreichen, gesäumt von vielerlei Bäumen, die den Weg, der ihm entlang führt, beschatten. Der Fluss ist ein Gefühl und ein Gesang. Seine Stille fühlt sich angenehm kühl an, durchdringend, betörend auch. Das klare Wasser rinnt eiskalt über Gesicht und Hände. Die von der Hitze erregten Sinne beruhigen sich schnell und beim schattigen Rastplatz befällt uns schnell eine Art ekstatischer Trance, die auch Folge der körperlichen Anstrengung sein mag. Der Gesang des Flusses schwillt manchmal an wie ein ganzer Chor, um an anderen Stellen wieder in ein leises Murmeln zu verfallen. Sein Lärmen verschwindet nie ganz, aber es scheint zusammengesetzt aus verschiedenen Orchestern, die manchmal weiter auseinander und manchmal näher beieinander plaziert sind und die sich gegenseitig unentwegt und fröhlich zu übertönen versuchen. Das Tosen des Baches ist Stille. Es stört die Stille nicht. Es ist ihr Ausdruck.

Auf der Holzbank sitzen wir nahe beieinander, versinken ineinander und ruhen uns aus. Wir sind völlig still. Stille umgibt uns, erfüllt uns. Es gibt wenig zu sagen. Wir fühlen uns unmittelbar. Die Liebe ist erwacht; und das Auge ist berührt vom Flirren der Lichter und der Schatten.

Der Kopf und das Herz halten diese Stille. Das Auge schaut aus dieser Stille. Es empfängt den Tanz der Lichtflecken, die durch die Blätter fallen. Das Ohr lauscht aus dieser Stille heraus. Nichts stört, deshalb ist alles still. Wunderbare Blätter wachsen am Rande des Flusses, grosse rauhe Scheiben. Das Licht der Sonne, reflektiert vom Wasser, zittert auf ihnen.

Es ist eigenartig, auf diesen Wegen zu wandern, den Pfaden, die der Meister gegangen ist. Es ist eigenartig, das zu beschreiben, was er so oft beschrieben hat und gleichzeitig zu sehen, dass es nie dasselbe sein kann, dass es immer neu sein wird, noch nie dagewesen, wenn man es wirklich erschaut, erlauscht, erfühlt. Darum ist es nicht nur eigenartig, macht es einen nur für einen Augenblick scheu, erfüllt es auch mit Freude und ist letztlich auch völlig unbedeutend, das zu erfahren und festzuhalten, was ein anderer vor uns schon getan hat. In diesem Erkennen wird das Auge jung, das Ohr voller Unschuld und der Geist und das Herz damit: Sie sind

völlig leer und deshalb voller Jubel. Sie jubeln mit dem Bach. Und dieser Jubel ist die Ekstase der Stille.

Was ist denn nun also diese Lehre, von der wir hier ständig sprechen? Wie kann man sie umschreiben? Und wie hat sich die Integration dieser Lehre im Alltag für mich persönlich und für die Menschen, die ich begleite, ausgewirkt? Und was ist Psychotherapie?

Es handelt sich dabei um die Beschreibung eines Prozesses der Transformation, einer Transformation des gesamten menschlichen Geistes, einer möglichen und absolut notwendigen und völlig radikalen Wandlung in unserem Bewusstsein, einer inneren Revolution. Diesen Prozess können wir als Meditation bezeichnen. Ich kann ihn hier in einem solchen Artikel nur rudimentär beschreiben, hoffe ihn aber im angekündigten Buch, das sich darauf begründen wird, dann genauer auszuführen. Diese Lehre in meinen Worten zusammenzufassen ist identisch damit, zu erzählen, wie sie sich auf mich oder meine Klienten ausgewirkt hat. Es handelt sich ja nicht um eine Theorie, sondern um einen lebendigen Prozess, von dem «ich» nicht getrennt bin, «mein» Klient nicht getrennt ist, wenn wir ihn durchlaufen. Die Beschreibung ist nicht das Ding, hat Krishnamurti immer wieder betont. Aber dieser lebendige Prozess ist das, was von mir übrig bleibt, was vom Klienten übrig bleibt, wenn wir uns ihm stellen, wenn das Ich darin schwindet. Ein Prozess, der uns mit unserer eigentlichen Natur in Verbindung bringt, mit der Essenz allen Seins, uns als reine, leere Wahrnehmung zurücklässt. Deshalb bleibt nichts, ausser diesen unpersönlichen Prozess aufzuzeigen, ihn gemeinsam anzutreten, der uns ins Unpersönliche führt, dahin, wo wir wieder Anteil an der Ganzheit haben, am ungeteilten Wesen. Das heisst, dieses Paradox zu verwirklichen, dass das höchst Individuelle gleichzeitig das höchst Unpersönliche, eben das Ungeteilte ist, wie der Begriff es ursprünglich beschreibt.

Der erste und wichtigste Schritt in diesem Prozess bei dieser Reise ins Unbekannte ist die Wahrnehmung, die Beobachtung, das Erwachen für die eigenen Sinne, für die Gesamtheit der sinnlichen Wahrnehmung: Achtsamkeit für das, was ist. Zu lernen, mit dem, was ist, still zu sein, es in sich zu halten; zu lernen, es ohne innere Reaktion aus der Vergangenheit zu betrachten, zu verstehen, wahllos sich dem inneren und äusseren Prozess zuzuwenden. Die Dinge

so zu sehen, wie sie sind, ohne unsere Meinung, ohne unser Urteil, ohne unsere Erinnerung. Daraus erwächst Aufmerksamkeit, welche nicht Konzentration ist. Konzentration schliesst immer einen Teil aus. Konzentration ist Widerstand gegen einen Teil. Diese Art der Beobachtung ist der erste Schritt, und sie ist auch der letzte Schritt. Freiheit steht am Anfang, hat Krishnamurti immer wieder gesagt, und nicht am Ende der Reise. Freiheit ist im wesentlichen die Freiheit, ohne ein Tabu hinschauen zu können auf das, was ist. Wir beginnen also immer mit dem Lauschen und dem Schauen. Dies sind die Hauptpfade in den Zustand der Meditation oder in die Domäne der Psychotherapie, die in der Essenz dasselbe sind. Auf die Vögel zu lauschen, zum Beispiel, im Äussern, ohne Unterbrechung durch Gedanken, auf den ganzen Fluss der Musik, die die Welt in jedem Moment macht. Direkt, unmittelbar auf die Dinge zu schauen. Die Dinge so zu sehen, wie sie sind, darin liegt grosses Verstehen und grosse Schönheit. Aus der Aufmerksamkeit, die dabei entsteht, kommt Klarheit, die Fähigkeit, auch die inneren Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Das ist dann der zweite Schritt, die Selbsterkenntnis, das heisst auf dieselbe Weise nach innen zu schauen, auf seine Gedanken zu lauschen, auf seine Gefühle, auf seine Emotionen von Augenblick zu Augenblick. Wiederum zu lauschen auf das, was ist, ohne unsere Meinung, ohne unser Urteil, ohne unsere Erklärungen. Dem, was im Geist vor sich geht, vorsichtig zu folgen, das heisst der Bewegung des Ichs, des Egos, des Selbst, der Bewegung des Denkens. Ohne Selbsterkenntnis kann der Zustand der Meditation nicht gefunden werden. Und Selbsterkenntnis, das heisst, jeden Gedanken zu kennen, jede Stimmung, die ganze Aktivität des Geistes zu sehen, wie sie ist. Es heisst nicht, das höhere Selbst in sich zu kennen oder ähnlichen Unsinn, sondern ganz simpel dem Prozess des Ichs zu folgen. Aus der Selbsterkenntnis kommt die Energie, die Energie, welche in der Konditionierung des Geistes gebunden ist, die Energie, die wir brauchen, um uns genau von dieser Konditionierung zu befreien, die wir brauchen, um aufmerksam sein zu können, die wir brauchen, um in die tieferen Zustände der Meditation zu gelangen.

Selbsterkenntnis heisst in der Psychotherapie vor allem, sich wahrhaftig seinen inneren Gefühlszuständen zu stellen; Gier, Geiz, Neid und Ehrgeiz, Gewalttätigkeit und so weiter in sich zu beob-

achten, ohne sie zu verurteilen und ohne sie zu rechtfertigen. Das ist das, was wir zuerst an der Oberfläche in uns finden, das, was wir die abwehrenden Gefühlszustände nennen, die wir unter dem Begriff Aggression zusammenfassen könnten. Das in sich zu beobachten, aber auch im Äussern, die Auswirkungen in der Welt und im persönlichen Leben, die gesellschaftlichen Strukturen, die sich darauf begründen und so weiter und so weiter. Aus dieser stillen Betrachtung, die ohne jedes Urteil ist, kommt ganz von selbst eine gewissermassen alchemistische Wandlung.

Selbsterkenntnis findet von Moment zu Moment statt. Wenn wir uns selbst kennen, blüht das Gute in uns. Mit der Selbsterkenntnis kommt auch das richtige Denken, denn ohne sie als Grundlage ist unser Denken unwahr. Sich selbst zu kennen führt zu Freiheit. Lauschen ist der befreiende Faktor. Das, was wir wirklich sehen, was wir wirklich verstehen, davon sind wir frei. Aber wenn es einen Konflikt gibt zwischen dem, was ist, und dem, was wir denken, dass es sein sollte, dann gibt es keine Klarheit, kein wirkliches Sehen. Verstehen ist nur möglich, wenn es keinen Konflikt gibt, innerlich und in den Beziehungen. Selbsterkenntnis, das heisst, wahllos achtsam zu sein auf die Bewegung des Ichs, welches ein Bündel von Erinnerungen ist. Aus diesem Bündel der Erinnerungen kommt der Gedanke als eine Reaktion auf das, was ist, als Antwort aus dem Gedächtnis.

Die Vergangenheit erschliesst sich nicht durch ihre direkte Betrachtung, das ist eine tote Angelegenheit, sondern durch die Beobachtung unserer Reaktionen in der lebendigen Gegenwart, in unseren alltäglichen Beziehungen. Da diese Reaktionen der Vergangenheit entspringen, bilden sie den Schlüssel zu einem Verständnis seiner selbst und damit der Vergangenheit und zu einem Freisein davon in diesem Verständnis. Das Zusammensein mit dem, was wirklich ist, auf der Ebene des persönlichen Denkens, führt zu einer Transformation auf der Energieebene, zu einer völligen Auflösung dieser Gefühlsschicht, die wir unter den Begriffen Aggression oder abwehrende Gefühlszustände zusammengefasst haben. Diese Auflösung ist aber noch nicht eine totale, sondern führt lediglich in die tieferen Bereiche, in das, was die Psychologie als das Unbewusste bezeichnet hat, oder in das, was wir als die abgewehrten Gefühle bezeichnen oder auch unter dem Begriff Trauer oder Schmerz zusammenfassen können. Es umfasst die ganzen Gefühlszustände des Abgewiesenseins, des Verlorenenseins, des Ausgeschlossenseins, der

Trauer und des Schmerzes. Am tiefsten Punkt findet sich immer die Einsamkeit. Am Übergang zu dieser tieferen Schicht tritt immer zuerst Angst auf, Angst, diese abgewehrten Bereiche in uns wahrzunehmen, und es geht wieder darum, zuerst dieser Angst stillzuhalten, sie in sich reaktionslos zu beobachten, bis sich der Schmerz dahinter zeigt, und dann auch diesen wieder still zu betrachten, bis Transformation einsetzen kann. Dieser Transformationsprozess führt schliesslich ganz von selbst zu einer Auflösung auch der tiefen Gefühlsschichten, so dass ein ursprünglicher Zustand, der frei ist von Emotion und Gefühl, wieder gefunden werden kann. Die künstliche Trennung von Bewusstem und Unbewusstem wird wieder aufgehoben. Dieses «Fühlen» ist ein Zustand von Mitgefühl und Liebe. Das Anerkennen der Trauer und die Einsicht in die Strukturen, welche ihre Abwehr wiederum im persönlichen Leben und im kollektiven Bereich geschaffen haben, bringt eine Leidenschaft in uns hervor, eine Leidenschaft für alle und alles, die wir als Mitgefühl bezeichnen. Durch die Bewältigung dieser Gefühlszustände in uns wird das Denken in uns ruhiger, so dass wir uns nun ihm zuwenden können. Dies ist der dritte Schritt in den Zustand der Meditation hinein.

Meditation kann nicht gesucht werden, wir können diesen Seinszustand nicht suchen, er kann nicht gefunden werden. Und doch ist Meditation etwas ganz Wichtiges. Vielleicht ist es das Wichtigste im Leben, diesen Geisteszustand zu finden, weil wir ohne Meditation nicht über die Grenze von Gedanke, Geist und Gehirn hinausgehen können. Meditation muss ganz von selbst kommen, natürlich, leicht, ohne Anstrengung. Es ist mehr wie das Öffnen eines Fensters, so dass der Wind hereinkommen kann. Aber darauf, ob er hereinkommt, haben wir keinen Einfluss. Ob er kommt oder nicht kommt, ob es ein starker Wind oder eine leichte Brise ist, untersteht nicht unserer Kontrolle.

Dies ist der dritte Schritt. Der Geist muss völlig frei sein vom Suchen, vom Suchen nach Erfahrung, davon, etwas werden zu wollen. Das heisst, die Welt des Werdens in sich zu stoppen. Im Prozess der Selbsterkenntnis verfolgt man die Gedanken, die in einem auftauchen, zurück bis zu ihrer Quelle. Dabei erkennt man schliesslich, dass der Gedanke immer etwas sucht, weil der Zustand des Denkens ein inkompletter Zustand ist. Der Gedanke sucht deshalb nach dem Zustand der Ganzheit, der Vollkommenheit. Aber das Denken kann

nie rund sein in sich. Indem wir dies einsehen, diese Quelle der Gedanken verstehen, sind wir wiederum frei davon. Und sobald wir vom Gedanken frei sind, das Denken schweigt, ist da Stille. Stille ist aber ein runder Zustand, ein kompletter, ein vollkommener, ein ganzheitlicher. Und so findet das Suchen ein Ende. Der Geist ist angekommen in diesem Zustand der Stille und ist daher ganz, vollkommen, rund. Dies ist auch der Zustand der Unschuld.

Das Verstehen des Denkens in seinem Ursprung führt zur Stille, der Stille, aus der sich Meditation entfaltet.

All das, Wahrnehmung, Achtsamkeit, lauschen auf das Äussere, aus welchem Klarheit geboren wird, lauschen auf das Innere, welches Selbsterkenntnis ist und aus welchem die Energie, tiefer zu gehen und die Quelle allen Denkens zu finden, freigesetzt wird, was schliesslich zur Stille führt, all das ist das Fundament für wirkliche Meditation. Dies alles gehört dazu, um das Fenster zu öffnen. Aber auf den Wind zu warten ist sinnlos, denn er wird nie kommen, wenn wir auf ihn warten. Wenn wir die Türe öffnen aus der Motivation heraus, dass wir etwas wollen, wird es nie kommen. Das Fundament muss aus Liebe gelegt werden, aus Zuneigung für das, was ist, aus Mitgefühl. Aus Freiheit und Liebe heraus muss die Bereitschaft da sein, mit dem zu sein, was ist. Aus diesem Grund sind alles willentliche Meditieren, alles Einnehmen von bestimmten Haltungen, alles Murmeln von Mantras, alle Gebete nicht wirkliche Meditation. All das führt lediglich zu Verwirrung und Illusion, und die Ruhe, die aus solcher Aktivität kommt, ist die Ruhe, die einem ein Beruhigungsmittel gibt. Wirkliches Lauschen und Schauen ist eine Bewegung ohne Wiedererkennen.

So kommen wir denn zum vierten Schritt bei unserer Reise zum Zustand der Meditation, nämlich zum Schauen ins kollektive Unbewusste hinein, in die Tiefen unseres Seins. Auch dies kommt ganz von selbst. Es kommt mit der Stille, die durch das Verstehen des Denkens gefunden wurde. Das Buch der Menschheitsgeschichte beginnt sich uns zu öffnen, das rassische Unbewusste, das gemeinsame Unbewusste. Alles, was je vom menschlichen Geist erlebt wurde, zeigt sich uns, aber nur soviel, wie für uns persönlich wichtig ist. Wir müssen nicht danach suchen. Es sprudelt ganz von selbst empor, wenn unser Gehirn still wird. Mit dem Öffnen dieses

Buches ist eine Gefahr verbunden, weil das, was wir zu sehen bekommen, so faszinierend ist. Wir sind in Gefahr, von den Inhalten des menschlichen Geistes, des menschlichen Bewusstseins so sehr fasziniert zu sein, dass wir nicht mehr erkennen, dass das wirkliche Ding darin besteht, von diesen Inhalten frei zu sein. Auch hier geht es wieder darum, den Ursprung dieses riesigen Flusses der Gedanken im menschlichen Bewusstsein zu finden. Die einzelnen Inhalte darin sind nicht so wichtig. Es ist dieselbe Quelle, welche wir schon gefunden haben, währenddem wir nach dem Ursprung des Denkens im persönlichen Geist suchten, in den persönlichen Gedanken. Die Quelle ist wiederum das Suchen, das Suchen nach Ganzheit. Weil der menschliche Geist, der sich in seiner Identifikation mit dem Fluss der Gedanken unvollständig fühlt, nach Ganzheit sucht. Aber das Denken kann Ganzheit nie finden, da das Denken in sich inkomplett ist, immer partiell ist. Das Stillsein mit dem, was ist, auf der Ebene des menschlichen Bewusstseins überhaupt, und die Wandlung, die wir dadurch erfahren, führt zur Öffnung des Raumes der Stille, in dem das stattfindet, was eigentlich Meditation ist. Darin öffnet sich die Weite, welche Gedanken und Worte nicht erreichen können.

Im riesigen, gemeinsamen, menschlichen Geist finden wir zwei Haupttendenzen, zwei Hauptströmungen, auf welchen unsere ganze Kultur, unsere Moral, unsere Institutionen, alle materialisierten Bewegungen der Gesellschaft basieren. Die eine Strömung ist die Bewegung des Denkens, welche ununterbrochen versucht, das Unangenehme zu vermeiden, die Suchttendenz, die Flucht vor der Einsamkeit, welche wir am tiefsten Punkt der Bewegung des Selbst immer finden. Die Existenz ist aber immer gleichzeitig wunderbar und unerträglich, wenn wir uns ihr nackt stellen. Deshalb versucht der menschliche Geist, das Unerträgliche zu vermeiden. Natürlich verliert er, indem er dies versucht, auch den Kontakt zum Wunderbaren. Deshalb versucht er dann endlos, dieses Wunderbare wieder zu finden. Er sucht nach dem Göttlichen. Dies ist die andere grosse Bewegung im menschlichen Geist, das, was wir als Religion bezeichnen. Dies zu sehen, dies zu verstehen, heisst wiederum, davon frei zu sein. Man versteht, dass das menschliche Bewusstsein eine Bewegung des Denkens ist und dass diese Bewegung eine grundsätzlich falsche ist. Sie führt nirgendwo hin, ausser zu endlosem Konflikt

und Leiden. All das zu sehen heisst, all das zu beenden.

Damit kommt die Leere, die Entleerung des Bewusstseins, die Entleerung des menschlichen Geistes im eigenen Gehirn. Damit stellt sich auch die Erkenntnis ein, dass der Geist nie ein persönlicher Geist ist, dass genau das Denken die illusionären Grenzen im Geist schafft, welche uns diesen Eindruck vermitteln, und dass der Geist genauso wie das Herz, welches zum Geist gehört, ein gemeinsamer ist. Es gibt nur ein Herz und nur einen Geist. Das ist Kommunion, der Anfang von Gemeinschaft. Endlich erkennst du, dass du beim Lauschen auf das Äussere und beim Lauschen auf das Innere schliesslich dasselbe findest. Innen und aussen findet sich letztlich dasselbe. Da ist nur ein einziges Wesen.

In diesem ganzen Prozess werden der Geist und auch das Gehirn sehr sensitiv und damit werden sie fähig, Stille zu empfangen. Die Gehirnzellen werden still. Aber darin ist keine Kontrolle, keine Unterdrückung. Das würde wieder Konflikt heissen und damit neuer Lärm. All dies kommt ganz von selbst, ganz natürlich.

Es sind nun also Stille und Leere gefunden auf einer sehr tiefen Ebene, tatsächlich auf allen Ebenen des Gehirns, des Seins, des Geistes, des Bewusstseins. All das benötigt viel Energie und diese Energie, wie wir gesehen haben, kommt aus der Selbsterkenntnis.

In dieser Stille und Leere öffnet sich der Raum. Das ist der nächste, der fünfte Schritt in den Zustand der Meditation. Alle Räume, die von Gedanken kreierte waren, kollabieren, und du betrittst den wirklichen Raum, den gemeinsamen Raum, den Raum des Kosmos. Damit kommt die Realisation, dass innen und aussen dasselbe ist. Du bist nur noch eine Leere, welche im Raum schwimmt, gefüllt mit der Energie, welche diesen Raum erfüllt. Es gibt kein Suchen mehr, keine Erfahrung, weil es auch keinen Erfahrenden mehr gibt. Da ist nur ein Zustand der Zeitlosigkeit. Der Schlüssel zur Stille besteht darin, die Maschinerie des Denkens zu verstehen und nicht das Denken zu stoppen. Wenn du das Denken verstehst, bist du frei davon. Was immer du verstehst, davon bist du frei. Etwas zu verstehen heisst auch, es zu lieben.

Meditation zielt, genauso wie Psychotherapie, so wie ich sie verstehe, darauf, das zu sehen, was ist. Wirkliche Aufmerksamkeit ist ein Licht, welches das, was beobachtet wird, auflöst. Das ist ein alchemistischer Prozess, die Beobachtung und deshalb Auflösung von dem, was ist. Dies muss ein authentischer Prozess in jedem

Individuum sein. Dies ist der Prozess des Sterbens, des Sterbens in die Stille, des Sterbens in die Leere, des Sterbens in den Raum, des Sterbens in die Liebe, des Sterbens ins Unbekannte. In diesem ganzen Prozess durchlaufen wir zwei Transformationen. Einmal die persönliche Wandlung, die erste Transformation, das Anerkennen und damit die Auflösung der persönlichen inneren Gefühlszustände, im wesentlichen heisst das Aggression (oder abwehrende Gefühle)

Angst Trauer (oder abgewehrte Gefühle) Mitgefühl und Liebe, und dann die zweite Transformation, das heisst dasselbe noch einmal auf einer unpersönlichen, kollektiven Ebene, das heisst ein tieferes Verständnis desselben, der Gefühlszustände, im gemeinsamen menschlichen Bewusstsein.

Aggression ist ein Symptom von Angst, Angst ist ein Symptom von abgewehrter Trauer und damit die Abwesenheit dieser Trauer, Trauer ist ein Symptom von (noch) nicht ganz zugelassener Liebe. Die erste Transformation, die persönliche, führt zum du bist die Welt; die Welt ist dich, das heisst zu Mitgefühl und Liebe und damit zu einer ersten Stille, das heisst zu einem ruhigeren Denken, das folglich beobachtet werden kann. Die zweite Transformation oder Wandlung besteht dann im Aufdecken des Ursprungs dieses Denkens. In der Wahrnehmung dieses Ursprungs wird das Denken völlig still, es löst sich auf. Die zweite Wandlung führt daher zur Erkenntnis: der Beobachter und das Beobachtete sind eins. Der wandelnde Faktor auf beiden Ebenen ist die Kraft der Trauer, des Schmerzes. Wenn der Schmerz ganz geworden ist, ist die Liebe da.

Für diese Transformationsschritte brauchen wir keine Zeit. Ein Punkt, den Krishnamurti auch immer wieder betont hat. Sie geschehen unmittelbar. Es braucht lediglich dieses Kongruent-Werden mit sich selbst, diese wahrhaftige Beobachtung von dem, was ist. Alles andere folgt daraus, ohne Mühe. Sterben an diesem Punkt heisst, den Gedanken absterben. Das heisst nicht, dass dann keine Gedanken mehr da wären, sondern dass das Denken seinen legitimen und richtigen Platz bekommt. Dem Denken absterben heisst auch, ins Alleinsein hineinzusterben. Es heisst auch, in einen Zustand des Nicht-Wissens hineinzusterben, in einen neuen Geist. Das, was sterben muss, ist das Denken auf der psychologischen Ebene.

Im wirklichen Lauschen verschmelzen alle Geräusche in die Gebärmutter der Stille hinein. In einem stillen und leeren Geist, welcher

den engen Raum, den die Gedanken schaffen, verlassen hat, der statt dessen im weiten und offenen Raum der Realität lebt, wird aus dieser Stille heraus ein neuer Geist geboren, der Geist der Unschuld, der nicht wissende Geist, der wahrhaftig religiöse Geist. In dieser Stille findet sich eine völlig neue Bewegung, nicht die Bewegung der Gedanken, die immer limitiert ist, unvollständig, nicht eine Bewegung der Zeit oder in der Zeit. Ein stiller Geist kennt keine Erfahrung. Er ruht in sich selbst. Er ist ein Licht, ein Licht für sich selbst. Er lebt in der Erkenntnis, dass es nur ein Ding gibt. Die Bewegung in ihm ist ohne Richtung, ohne Ursache, ohne Motiv oder Wirkung. Sie ist direkt verbunden mit dem Leben, eine Bewegung ins Unbekannte. Es ist die Bewegung des Lebens, welche durch dich hindurchfließt. Du bist dann das Leben. Du bist die Gegenwart. In der Stille und im weiten Raum auf diese Bewegung zu stossen ist der sechste Schritt in der Meditation.

Die Transformation in den neuen Geist hinein ist nie teilweise, sondern immer total. Entweder ist da eine Transformation oder es ist keine da. Das heisst nicht, dass du dann perfekt sein oder keine Fehler mehr machen würdest. Leben ist ein Lernprozess. Es ist da, um durch Fehler zu lernen. Aber etwas verändert sich an diesem Punkt völlig im Geist auf dem Niveau der Gehirnzellen. Es ist dieser neue Geist, welcher die Welt transformieren wird. Wenn es genügend menschliche Wesen geben wird, welche in diesen neuen Geist hineingeboren sind, wenn es genügend Lauscher und Schauer geben wird, wenn es genügend menschliche Wesen in einem Zustand der Meditation geben wird, wird sich die Welt verändern, ganz von selbst, ganz natürlich. Das heisst allerdings, warten zu können, für immer wenn nötig, ruhig warten zu können, still, geduldig und glücklich, vielleicht für tausend Jahre oder für fünftausend Jahre oder wie lange auch immer. Für immer warten zu können heisst, fähig zu sein, mit dem Tod zu leben, so stark wie der Tod zu sein. Nur die Liebe ist so stark wie der Tod. Deshalb heisst, in einem Zustand der Meditation zu sein, auch in einem Zustand der Liebe zu sein. Die Liebe ist jenseits des Bewusstseins.

Damit kommen wir zum letzten Schritt, zum siebten Schritt, welcher in Wirklichkeit einfach der nächste Schritt ist, für immer der nächste Schritt. Für den neuen Geist ist er für immer der nächste Schritt. Die neue Bewegung im Geist ist Schöpfung. Die Bewegung des Schöpfers

rischen drückt sich manchmal aus, manchmal nicht. Sie ist auf jeden Fall Ausdruck. In dieser Bewegung findest du deinen persönlichen Impuls, der tatsächlich sehr unpersönlich ist, und beginnst ihm mit Leichtigkeit zu folgen. Manchmal drückst du dich aus, wenn du dazu eingeladen bist und manchmal bist du einfach still. In beidem bist du das Leben, welches sich für immer bewegt. Darin ist keine Wahl. Solange es noch eine Wahl zu geben scheint, hast du dich nicht wirklich selbst erkannt.

Wenn du diesen neuen Geist gefunden hast, diese neue Bewegung, bist du wie ein junges Blatt an einem Baum, sehr verletzlich; und vielleicht wirst du von einem Tier gefressen. Dies steht nicht unter deiner Kontrolle. Vielleicht wirst du auch von den Menschen zerstört, weil du sehr zerstörbar bist. Und auch das ist nicht unter deiner Kontrolle. Aber gleichzeitig bist du auch getragen und behütet: Wenn es nicht dein Schicksal ist, zerstört zu werden, kann dir nichts passieren. Du bist getragen und behütet, weil in einem jungen Blatt an einem Baum auch die ganze Lebenskraft wirksam ist. Deshalb bist du auch wie ein Blatt im Wind, getragen vom Wind. Aber dich dem Leben hinzugeben ist mehr als das. Wenn du nur ein Blatt bist im Wind, befindest du dich in dieser missbraucherischen, ausbeuterischen Haltung, in der die meisten menschlichen Wesen sind. Du musst auch der Wind sein, der das Blatt trägt. Das ist wirkliche Hingabe ans Leben: das Kind zu sein in den Armen der Mutter, aber auch die Mutter, welche das Kind trägt. Du bist dem Leben ausgeliefert aber gleichzeitig auch völlig verantwortlich für das Leben. Leben ist ein endloser Prozess des Werdens, der mit der anderen Bewegung des Werdens, die aus dem Suchen des Denkens kommt, nichts gemein hat.

Nun gibt es aber ein Problem: Das Wort ist nicht das Ding. Wenn du dir den neuen Geist als nettes Bildchen vorstellst, ist das nicht das Wirkliche. Wenn da Angst ist, dann ist das Faktum, welches beobachtet werden muss, Angst. Und diese Beobachtung wird dich zum neuen Geist führen. Angst ist letztlich immer Angst, ausgeschlossen zu sein, ausgeschlossen vom Lebensprozess. Diese Angst musst du dir sehr gut anschauen, denn sie wird dich zurückführen zu einem Zustand, in dem du dich wieder eingeschlossen fühlst.

Wenn tatsächlich Widerstand in dir ist oder Eifersucht oder was auch immer, musst du dir diese Tatsachen anschauen. Sie werden

dich führen. Alles Weggehen von den Tatsachen verursacht nur Illusionen. Meditation beginnt immer wieder damit, dass man die Dinge sieht, wie sie sind, mit einer wahllosen Achtsamkeit, mit einer Aufmerksamkeit, in der keine Wahl ist, keine Verurteilung, kein Beurteilen, kein Vergleichen, kein Interpretieren; lediglich nüchterne Beobachtung. Lausche einfach den Vögeln und deinen Gedanken! Lausche auf alles! Selbsterkenntnis heisst, in Kontakt zu kommen mit deinen Wünschen und deinen Sehnsüchten, mit Krisen, Hoffnungen und Verzweiflung, mit Ambitionen, mit Konflikten und Freude, mit Schmerz, physisch und psychologisch, mit Leid. Aber auch mit Angst, mit Einsamkeit, mit Vergnügen, mit Erfüllung, Frustration, mit Befriedigung und Unbefriedigtsein, mit den ganzen Wegen des Selbstaudrucks, weil all das ein Teil des Inhalts des Bewusstseins ist. Um dich selbst zu kennen, musst du dein tägliches Verhalten in deinen Beziehungen beobachten; es beobachten, ohne daran herumzumachen, ohne es zu unterdrücken oder dich darin zu suhlen. Es braucht, dass du völlig ehrlich mit dir selbst bist. Wenn du ehrgeizig bist oder gewalttätig, dann musst du das in dir beobachten und nicht vorgeben, dass du davon frei bist. Das Problem aller Probleme ist der Macher der Probleme, also das Ich. Es zu beobachten führt zu Freiheit davon. Die Natur zu beobachten ist verhältnismässig leicht. Es ist viel, viel schwieriger, mit der gleichen passiven Achtsamkeit die eigenen Wünsche, die eigene Abhängigkeit, die eigenen Bedürfnisse, die eigene Gier zu beobachten. Selbsterkenntnis ist ein ausgedehntes Lauschen, in dem auch das Sehen, das Riechen, das Fühlen enthalten sind. Gedanke und Emotion müssen im Geist erblühen können, so dass sie sterben können.

All das ist Psychotherapie, wie ich sie unter dem Einfluss der Lehre Krishnamurtis verstanden habe. Dieser ganze Prozess ist Psychotherapie.

Psychotherapie umfasst darin vor allem den Weg der Selbsterkenntnis, das bedeutet, das Fundament zu legen für die tieferen Zustände der Meditation. Das, was darüber hinausgeht, bezeichnet man heute üblicherweise als spirituelles Erwachen. Der ganze Prozess ist aber unteilbar, und wie weit ihn ein Klient unter der Überschrift Psychotherapie gehen will, ist von ihm abhängig und nicht klar abzugrenzen.

Und schliesslich, fast unvermittelt, senkt sich der Abend mit seiner ganz

besonderen Stille wie die Gnade selbst auf uns hernieder. Er findet uns wieder zurück vor dem Haus, auf einem unbehauenen Holzklotz sitzend. Alles ist still jetzt. Es ist nicht die Stille des Aufbruchs, wie sie der Morgen kennt, und auch nicht die dichte, schwüle, übersättigte Stille des Mittags. Sie ist die schönste Stille des Tages; von ihr erfüllt zu sein, ist ein grosses und stilles Glück. Sie erzählt von Abschied und Wehmut, von Geheimnissen, die sich offenbaren werden, und von Erfüllung. Die grossen, grünen und schlanken Nadelbäume ruhen darin und zeigen ihr Wesen mehr als irgendwann sonst. Ein Raunen liegt in der Luft, als ob alle Natur Austausch halten würde. Das Herz ist erfüllt von Ehrfurcht vor diesem Mysterium, das es fühlt, und der Kopf ergibt sich mühelos in den Ruf des Abends, der ihn in die Weite des dunkelwerdenden Himmels und die Unergründlichkeit des Seins entführt. Vom Boden steigt Kühle auf, fröstelnd empfängt sie der Körper. Aber am Hang des entfernten Hügels gegenüber sieht man ein Reh mit zwei, drei Kitzen friedlich in den letzten Sonnenstrahlen äsen. Nichts stört diese Idylle. Auge und Ohr sind eins in ihrer Wahrnehmung und nicht getrennt vom Geist. Darum wird Einheit empfangen. Der Bach singt endlos sein Lied. Der Himmel ist wieder tief und fast ohne graue Schleier.

Bald werden wir drinnen beieinander sitzen und zusammen über die Liebe lernen. Kein Konflikt wird darin sein, sondern grosser Respekt und stille Freude. Du bist da, und das ist Freude.

Meditation heisst also, das Heilige wieder zu entdecken, die Quelle aller Regeneration, und ein Gefühl für die enorme Heiligkeit in der Beziehung des Menschen zum Kosmos, zu seiner Umgebung und zu seinen Mitmenschen wiederzufinden. Meditation ist ein Erwachen ins Alleinsein, welches nicht Isolation ist, sondern ein völliges Bezogensein. In diesem Alleinsein bist du komplett ausgeliefert, dir deiner vollkommenen Abhängigkeit vom Ganzen bewusst und gleichzeitig ganz auf dich gestellt, zentriert in deinem ganz persönlichen Weg. Dieses Alleinsein ist die Mutation des Bewusstseins, eine vollständige Transformation von dem, was gewesen ist. Alleinsein kann das Zeitlose empfangen, das Neue, welches sich immer wieder selbst zerstört.

Meditation führt also zur Liebe. In einem Zustand der Meditation zu sein heisst, in einem Zustand der Liebe zu sein. Die Liebe zu definieren ist nicht einfach, eigentlich unmöglich. Trotzdem ist es immer wieder hilfreich und notwendig, es zu versuchen, weil es

eine Konfrontation schafft zwischen dem Zustand, in dem wir leben, und den Möglichkeiten, die das Leben eigentlich bietet.

Wir verstehen die Liebe immer irgendwie als eine Tätigkeit, eine Aktion, die das Ich tut. Und sie richtet sich in unserer Vorstellung immer vor allem an eine andere Person. Ich liebe dich, ich liebe sie, ich liebe ihn. Dies ist ein Widerspruch in sich selbst und hat mit Liebe gar nicht viel zu tun. «Ich» kann gar nicht lieben. Liebe ist im Gegenteil die Abwesenheit von «Ich». Die Liebe ist fast ausgestorben in der Welt. Sie ist zwar überall und allgegenwärtig, weil nichts ohne ihre Kraft existiert und sich bewegt, aber im menschlichen Bereich blüht sie nicht. Wir können uns ihr Blühen gar nicht vorstellen.

Liebe ist eine Kraft, eine Intelligenz auch, die unabhängig von uns Menschen existiert. Sie kann uns ausfüllen, wenn wir das Fenster für sie offen lassen, wenn wir sie in unser Gehirn einfließen lassen. Sie ist ein Wesen, ein riesiges, allumfassendes Wesen, das alles ausfüllt und lenkt. In der Natur ist sie schnell zu erkennen. Wo immer ein Fleckchen Erde ist, beginnt es zu wachsen und zu spriessen. Die treibende Kraft darin, das ist die Liebe. Andere würden es das Leben nennen oder Gott.

Diese Kraft, dieses heilige Wesen haben wir aus dem Bereich des Menschlichen ausgeschlossen. Unsere Gehirne sind so eng strukturiert, dass es darin keinen Platz mehr findet, darum sind wir nicht davon gelenkt und erfasst und blühen nicht. Das Fenster für die Liebe offen zu lassen heisst, die ganze innere Struktur unseres Gehirns, unseres Ichs in stiller Betrachtung aufzulösen, jeden Gedanken, jede Stimmung zu beobachten, bis wir zur Quelle des Denkens vorstossen und das Denken daher schweigt.

Die Quelle ist das ewige Suchen des Denkens. Denken als Zustand ist unvollkommen, daher sucht das Denken die Ganzheit. Es kann sie aber nicht finden, da der Zustand des Denkens an sich unvollständig ist. Wenn das Denken dies einsieht, stellt es sein Suchen ein, da es erkennt, dass es nicht finden kann, was es sucht. Die Stille, die aber dem Ende des Denkens folgt, ist ein ganz anderer Zustand. Stille ist in sich ganz, vollkommen. Daher ist im Verstehen und damit Beenden des Denkens die Ganzheit gefunden, die das Denken suchte, aber nicht erreichen konnte.

Damit wird das Gehirn wieder empfänglich für die Stille, für die Weite, für den Raum. Da hinein kann diese Liebe sich ergiessen, kann dieses geheimnisvolle Wesen eintreten, wenn es will. Wir ha-

ben keinen Einfluss darauf; wir kontrollieren die Liebe nicht. Aber sie ergreift uns, wenn wir sie lassen. Sie organisiert sich selbst, bringt uns zum Blühen und alles um uns herum. Wir sind zwar ihr Werkzeug, das ausführt, was sie befiehlt, wenn wir ihr folgen. Aber sie ist es, die alles lenkt und schafft. Wir stehen nur noch mit offenem Mund da und beobachten das Wunder, das geschieht, wenn sie da ist.

Jetzt leben wir in der Welt in Armut, materiell, psychologisch, beziehungsmässig. Wenn die Liebe Zugang bekäme zu unseren Gehirnen, ins menschliche Bewusstsein eindringen und den menschlichen Geist erfüllen könnte, würde alles hier blühen, unser ganzes Leben, unser ganzes Sein. Jeder hätte, was er braucht, alles wäre von Glück erfüllt; alles würde sich mühelos ineinander fügen. Harmonie wäre da, ohne dass wir erklären oder verstehen könnten, warum. Das Wunderbare würde erblühen. Das Wunder, und dies ist ganz wörtlich zu verstehen, würde stattfinden. Dieses unergründliche Wesen würde uns ganz und gar ausfüllen. Wir wären eingeladen in ihm zu wandeln. In diesem Zustand der Liebe, diesem Zustand des Glücks. Alles, was wir heute Liebe nennen, ist höchstens unsere Sehnsucht nach ihr, unsere Abhängigkeit von ihr, die wir spüren. Wir kennen die Liebe nicht. Wir können uns ein Leben in Blüte nicht einmal vorstellen. Wir sind so sehr an dieses Darben hier gewöhnt, dass wir nicht einmal mehr unglücklich sind darob. Dieses Unglück wieder zu spüren und mit ihm still zu sein, öffnet das Fenster. All das ist Psychotherapie. All das ist Meditation. All das ist spirituelles Erwachen. All das ist Religion. All das ist Leben. Ein einheitlicher Prozess, der nicht zu unterteilen ist; und der Name, den wir ihm geben, ist ohne Bedeutung.

Die Rehlein sind längst wieder in den Wald eingetaucht. Die Schatten haben die Oberhand gewonnen. Die Wasser, vom Berg kommend, sind müde geworden. Verschlafen und zurückgezogen murmeln sie leise. Die Geräusche der Nacht sind unzertrennlich mit ihren dunklen Schatten verwoben. Ein schwarzer Mantel legt sich über alle Schönheit und alles Leid der Welt. Auch die Schwärze ist Schönheit. Und auch sie ist wieder Stille.

Eure Präsenz schwebt in den Räumen, obwohl ihr schon eingeschlafen seid. Du in meinem Arm, und du drüben bei den Kindern. Die eine, die beständige, reife Liebe, und die andere noch junge, die sich ihrer selbst noch gar nicht ganz bewusst geworden ist. Was wird uns diese Liebe bringen?

Wohin wird sie uns führen? Was werden wir entdecken?

Die Nacht bringt nochmals eine neue Qualität: Sie ist die Königin von allem Stillesein. Die Stille wird durch nichts unterbrochen als durch das Plätschern des Wassers. Die äussere Stille trifft die innere. Einssein ist das Resultat. Die fehlende Strassenbeleuchtung in diesem abgelegenen Tal erlaubt dem Auge, einen Sternenhimmel zu schauen, wie es ihn sonst nur selten erblicken kann. Auch die Sterne tanzen und singen, endlos, endlos. Lauschen und Schauen sind eins darin. Fühlen ist Erfülltsein. Der Schlaf kommt und bringt seine eigene Stille. Der Geist ist stumm und schaut, stumm und lauscht, stumm und fühlt sich ein. Er ist nicht getrennt von dem, was er empfängt.

Samuel Widmer
August 1997

Soweit also der ungekürzte und noch zusätzlich ausgefeilte Beitrag, den ich für Friedrich Grohes Newsletter Link verfasst habe. Er ist dann allerdings doch nicht erschienen. Einerseits einfach, weil er zu lang war. Andererseits allerdings auch, weil meine Bemerkungen zur Sexualität Krishnamurtis und vor allem die Erwähnung des Sloss-Buches eine Kontroverse ausgelöst haben, welche sich in einem eher fruchtlosen Briefwechsel niederschlugen. In diesem Zusammenhang wurde auch sichtbar, dass die hier vorgelegten Texte offenbar als ein Versuch zur Interpretation des Werkes Krishnamurtis gewertet werden könnten. Jedenfalls versuchte man, mir dies unterzuschieben. In diesem Fall hätte man mich gründlich missverstanden: Du wirst in diesem Buch lediglich direkte Zitate von Krishnamurti einerseits und das, was ich persönlich dazu denke, was ich persönlich davon verstanden habe, andererseits finden. Jeder Versuch einer Interpretation liegt mir völlig fern. Ich versuche auch nicht den Namen Krishnamurtis einzusetzen, um selbst berühmt und bekannt zu werden. Von der Last, eine öffentliche Person zu sein, habe ich auch ohne dies schon genug aufgebürdet bekommen. Und Geld verdienen konnte ich auch ohne einen Meister schon immer selbst und genug. Und auch Schüler suche ich keine. Es muss versteckte Bosheit sein, geboren aus Neid und Minderwertigkeits- oder Autoritätsproblemen, die einem – natürlich im Gewand der Freundlichkeit und Anteilnahme – solches unterstellen und die Freude an der unschuldigen kreativen Entfaltung vergällen will. Bosheit, die nichts von der Liebe weiss, welche die Ekstase nicht kennt, etwas einfach aus Liebe und Freude zu tun. Denn, was immer man und wer immer etwas zu diesem Buch sagen wird, die Wahrheit bleibt, dass es lediglich ein schlichtes und freudiges Dankeschön an den Lehrer ist, gewachsen aus der Liebe zu ihm und seiner Lehre. Und sonst nichts.

Mich hat immer wieder gewundert, dass die meisten Menschen die Grösse und wahre Bedeutung eines anderen nicht zu erkennen vermögen. Wahrscheinlich wollen sie nicht klar sehen, weil sie das, was sie sehen würden, nicht anerkennen könnten. Sie stellen Krishnamurti in eine Reihe mit anderen Philosophen der Gegenwart, mit dem Dalai Lama oder anderen religiösen Führern und sehen nicht, dass sich etwas ganz Aussergewöhnliches in diesem Menschen inkarniert hatte, dass er wirklich der Weltlehrer war. Kritiker sagen