

Ablehnungshinweis

Nichts,
was diese Woche gesagt wird,
ist zu glauben,
nicht zu glauben,
zu akzeptieren,
abzulehnen,
im Gedächtnis zu behalten,
zu vergessen,
zu vergöttern
oder zu verdammen.

Diese Worte zu hören, bringt euch gar nichts, egal, was ihr denkt.

Wenn euch die Worte
glücklich,
traurig,
zornig,
selbstzufrieden,
froh,
missmutig,
aggressiv,
unterwürfig,
zufrieden,
unbequem
etc.
machen
oder
Verdauungsstörungen,
Kopfschmerzen,
Schläfrigkeit,
Schlaflosigkeit,
schmerzende Sitzknochen,
Fantasieflucht,
Visionen etc
erzeugen,
musst *du* selbst heraus finden,
warum.

Wenn die Worte dich veranlassen, anzufangen, Fragen zu stellen, zu zweifeln, auszukundschaften, dann haben sie ihren Zweck erfüllt.
Wenn nicht, machts nichts. :)

Niemand verteilt Noten.

Meditation ...kann man nicht machen

Was mache ich, wenn ich meditiere?

Ich versuche:

- nicht zu denken,
- still zu sein,
- etwas zu praktizieren, das ich gelesen, gesehen, gehört, studiert habe
- wach zu bleiben,
- nicht zu phantasieren,
- mir keine Sorgen zu machen,
- mich nicht um die anderen um mich herum zu kümmern,
- besser zu sein, als mein Nachbar,
- mich nicht zu ärgern, weil nichts zu klappen scheint,
- die Sitzperiode ohne Schmerzen zu überstehen,
- nicht an das nächste Essen zu denken,
- nicht auf die Uhr zu schauen,
- nicht abgelenkt zu werden,

Ich versuche/versuche nicht etc, etc, etc...



Sisyphus-Syndrom

Was ist das Resultat von all diesem „Versuchen“?

- Frustration?
- Ärger?
- Tränen?
- Enttäuschung?
- Schmerz?
- Hunger?
- Langeweile?
- Nichts?
- etc, etc, etc...

oder vielleicht:

Ich schaffe eine Phantasiewelt mit meinen eigenen Engeln, Teufeln, Kobolden, Gespenstern, Hobbits, magischen Symbolen, Zaubersprüchen, Runen, ect.

Ich tauche dort ein, unterhalte „mich“ gut und sage mir selbst: „Besser kann es gar nicht sein“. Ich nenne diesen magischen Zustand MEDITATION, aber das ist es in Wahrheit nicht.

Meditation ...kann man nicht machen

Nun, wenn ich alle diese Dinge, die ich versucht habe, und das offensichtliche Resultat davon überprüfe, was schliesse ich daraus?

- Ich kann nicht meditieren.
- Ich will nicht mehr meditieren.

oder

Ich werde die Meditation meistern, ich brauche nur:

- mehr Zeit,
- mehr Praxis,
- mehr Einsatz,
- ein neues Buch,
- einen neuen Lehrer,
- eine neue Methode,
- etc....

Fassen wir diesen Handlungsablauf zusammen:

Ziel:

Meditation.

Handlung:

Alles, was „ich versuche“.

Resultat:

Misserfolg oder Phantasie.

Schlussfolgerung:

“Ich höre auf.” oder “Ich versuche etwas anderes.” oder “Mir gefällt es so, wie es ist.”

Was ist hier falsch??

Nichts ist FALSCH!

Das ist das normale Verhalten von uns Menschen!

So funktioniert das Gehirn!

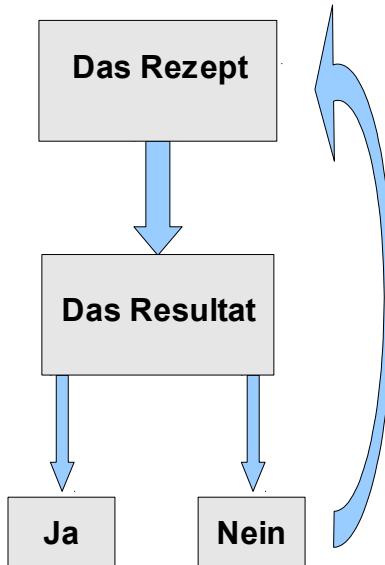
Das ist der normale Denkprozess!

Ich bin „hier“, will aber „dort“ sein. Um von hier nach dort zu gelangen, folge ich bestimmten Methoden. Ich ziehe Schlussfolgerungen und mache weiter auf Grund von diesen Schlussfolgerungen. Dies ist ganz normales Problemlösungsverhalten!

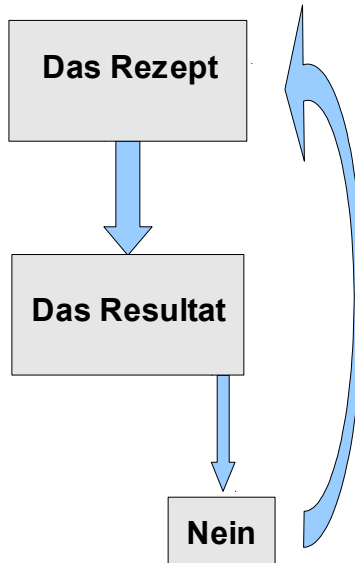
Also entspanne dich!

Meditation ...kann man nicht machen

ZIEL: Kuchen machen



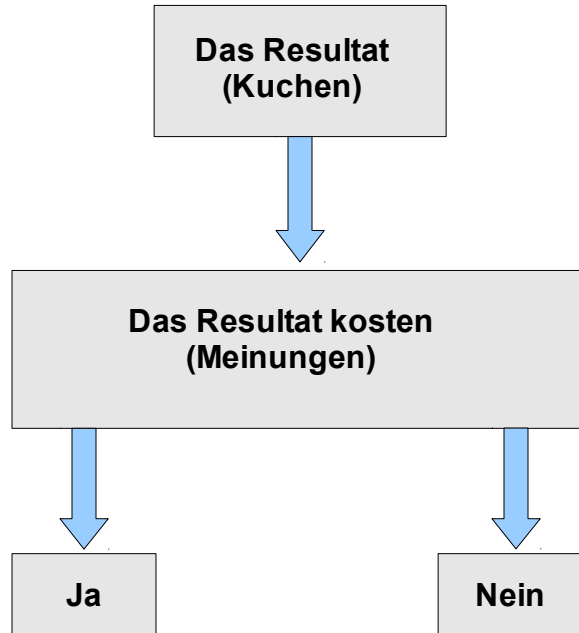
ZIEL: Meditation machen



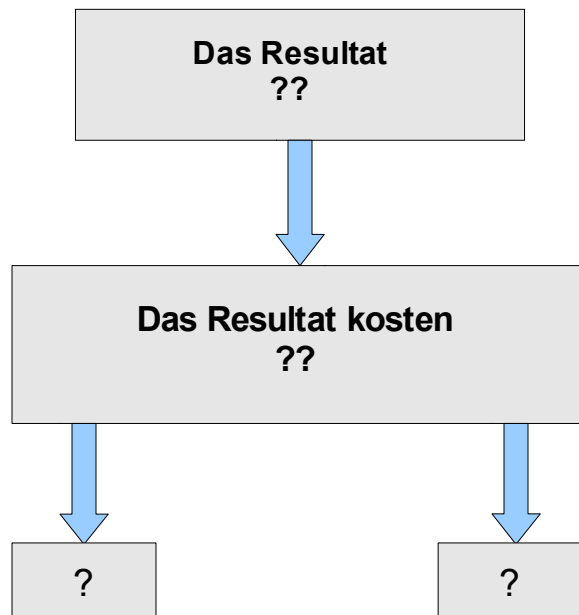
Schwachsinn ist: Dasselbe immer und immer wieder zu tun mit der Erwartung, dass es andere Resultate gibt. – Albert Einstein

Meditation ...kann man nicht machen

ZIEL: Den Kuchen kosten



ZIEL: Die Meditation kosten



Meditation ...kann man nicht machen

Was ist der Unterschied zwischen einem Kuchen machen und Meditation machen?

Kuchen machen	Meditation machen
Rezept	kein Rezept
Resultate	keine Resultate
Logik	keine Logik
Erinnerung	keine Erinnerung
Zeit	keine Zeit
Ziele	kein Ziel
Entscheidung	keine Entscheidung
Meisterschaft	keine Meisterschaft
tun	nicht-tun

Warum?

Kuchen-backen gehört in den Bereich der Gedanken. Meditation gehört nicht in den Bereich der Gedanken.

Wie wissen wir das?

Weil wir versucht haben zu meditieren mit Hilfe der Gedanken und es nicht funktioniert hat.

'The proof of the pudding is in the tasting' (Die Güte des Puddings beweist sich beim Essen.)

Kuchen kosten	Meditation kosten
Objekt	kein Objekt
Meinungen	keine Meinungen
Urteile	keine Urteile
Schlussfolgerung	keine Schlussfolgerung
Erfahrung	keine Erfahrung

Erfahrung gibt es nur im Rückblick, Er-innerung,
Im Moment des „Erfahrens“ gibt es keine Erfahrung.
Erfahrung ist ein Resultat der Er-innerung an das, was im Augenblick des Erfahrens
geschehen ist. Sie wird aus dem Gedächtnis rekonstruiert.

Wenn man ganz im Augenblick ist, wenn man den Kuchen kostet, dann sind die Sinne
völlkommen wach. Das Gehirn registriert deren Abdrücke: Geschmack, Konsistenz, etc.
Das Denken interpretiert diese Wahrnehmungen als angenehm oder unangenehm auf Grund
von gespeicherten Erinnerungen an ähnliche „Erfahrungen“. Es modifiziert früher
gemachte „Erfahrungen“ entsprechend der momentanen Sinneseindrücke. Man ruft diese
Gedanken blitzschnell ab und formt eine Meinung über den Kuchen. Man entscheidet,
ob man noch ein Stück davon essen will oder es bei diesem einen Stück belässt, etc.
Auf diese Weise wirken Gehirn und Gedanken zusammen.

Meditation ...kann man nicht machen

Wo gibt es den „Beweis“ in der Meditation?

Wovon sprechen all die Leute wie der Buddha, Christus, Rinzai, Seng-ts'an, Krishnamurti, etc.?

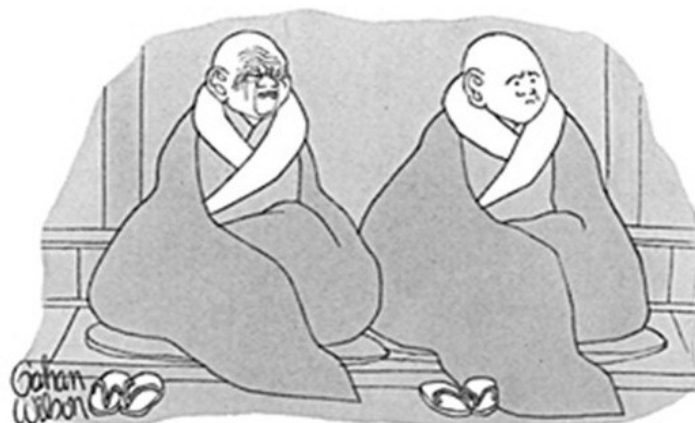
Was sagen sie? Sie müssen doch diese Sache namens Meditation „erfahren“ haben, wenn sie darüber sprechen könne? Was sagen sie mir? Was bedeuten ihre Worte?

Was ihre Worte bedeuten? Nichts!

Was sagen sie? Sie gebrauchen Worte, um einen wortlosen Zustand zu beschreiben. Sie gebrauchen Worte, um im Gehirn gespeicherte Eindrücke zu beschreiben. Diese Worte nehmen die Form von „Erfahrungen“ an.

Sie sagen mi?:

- Es existiert ein Zustand, der jenseits von Worten ist und deshalb jenseits von Gedanken, aber leider kann dieser Zustand nur mit Worten beschrieben werden.
- Du kannst es nicht von mir lernen.
- Die Wirklichkeit ist ein Land ohne Wege.
- Es existiert, aber es gibt keine Landkarte, kein Rezept, kein Ritual, kein Glaubenssystem, keine Methode, kein Ziel, keine Belohnung, keine Versprechen von Erfolg oder Misserfolg.
- Der Grosse Weg ist nicht schwierig für diejenigen, die an keinen Vorlieben festhalten.
- Kenne dich selbst.
- Du musst es selbst tun.
- Es gibt keine Sache namens Meditation.
- Du hast alle Werkzeuge, die es braucht. Du bist damit geboren. Du musst es nur erkennen und verstehen.
- Tue es JETZT!



"Nothing happens next. This is it."

(„Nichts passiert als Nächstes. Das ist es!“)

Meditation ...kann man nicht machen

Warum will ich überhaupt meditieren?

Wir machen alles zu unserer eigenen Befriedigung; wir haben immer ein Motiv, ein Programm, und es dreht sich immer um „mich“.

Ich habe einen Kuchen gebacken damit:

- ich den Geschmack geniessen kann,
- in den Augen meines Partners gut dastehe,
- dafür bezahlt werde,
- ein Diplom in Kuchen-backen erhalte,
- ich ihn jemandem schenken kann und Anerkennung dafür bekomme,
- etc.

Aus welchen Motiven meditiere ich?

- Ich bin fasziniert von den östlichen Philosophien.
- Ich habe Probleme und Meditation ist da, um Probleme zu lösen.
- Ich suche das Nirvana – das Leben hier ist Scheisse.
- Alle meine Freunde tun es.
- Keiner meiner Freunde tut es.
- Ich habe schon so Vieles gemeistert im Leben. Meditation ist das nächste auf der Liste.
- Jemand sagte, ich sollte es tun.
- Jemand sagte, ich sollte es nicht tun.
- Ich kann mir keinen Psychiater leisten.
- Timothy Leery ist mein Guru.
- Damit ich anderen sagen kann, dass ich meditiere.
- etc.

Meditation auf der Basis eines Motivs, eines Programms, von Selbstbefriedigung etc. ist nicht Meditation, sondern ein Spiel mit den Gedanken (mind game); ein belangloses Phantasiespiel. Das hat nichts zu tun mit der Wirklichkeit aber alles mit Selbstbefriedigung. Es ist eine Falle, in die man leicht hineinfällt ohne zu merken, dass es eine Falle ist.

Weisst du, warum du zu meditieren versuchst?

- Was versuchst du zu gewinnen?
- Was versuchst du zu erreichen?
- was versuchst du zu lösen? ?
- Was versuchst du zu vermeiden?
- Was, was, was?
- Wozu, wozu, wozu?

Meditation ...kann man nicht machen

Wir haben alle Werkzeuge, die wir brauchen

Im Gegensatz zum Allgemeinwissen, ist Meditation ein Zustand, der nur „entdeckt“ werden kann und selber „erfahren“ werden muss. .

Beängstigend, nicht wahr??

Niemand kann es für einen tun. Doch wir sind alle daran gewöhnt, jemanden zu haben, der Dinge für uns tut. Jemand, der unser Ego streichelt. Jemand, dem wir unseren Zorn, unsere Ängste, unsere Unwissenheit und alles andere in die Schuhe schieben können. Jemand, dem wir die Schuld geben können für Dinge, die nicht so gehen, wie wir es wünschen. (Dinge, die gut gehen, sind selbstverständlich „mein“ eigenes Verdienst.)

Wir haben alle Werkzeuge, die wir brauchen. Wir benutzen sie allerdings nicht, weil das erfordern würde, uns selbst anzuschauen. Das möchten wir nicht tun, weil es zu angenehm ist, so zu bleiben, wie wir sind. Wir haben unser Nest gebaut, unsere Grenzwälle, unsere Verteidigungsmauern, hinter denen wir sitzen und auf einen Erlöser warten. Wir bekämpfen alles, was diesen Status quo ändern könnte.

Und wir warten und warten und werden alt und sterben und ... finden nie unseren eigenen Weg. Nicht wahr?

Wir haben alle Werkzeuge, die wir brauchen. Aber sie zu benutzen braucht Mut, Leidenschaft, Ausdauer und vollkommene Ehrlichkeit. Warum? Weil wir etwas auseinandernehmen, das wir über all die Jahre aufgebaut haben. Wir nehmen unser eigenes „Selbst“ auseinander. Wir schauen in jede stinkende Ecke, in jedes Rattenloch unseres Lebens hinein. Wir greifen das Allerheiligste an. Sind wir sicher, dass wir das wollen? Vielleicht bleiben wir doch lieber im Dreck, den wir angehäuft haben?

„Der erste Schritt ist der letzte Schritt“

In den kommenden Tagen, werden wir das Thema der Meditation anhand der Worte von J. Krishnamurti betrachten. Bitte denkt daran, das Wort ist nicht Sache.



Das Wort ist nur ein armseliger Versuch, das Un-Bekannte (die Wirklichkeit jenseits des Denkens) zu beschreiben, mit den Werkzeugen des Bekannten.

Meditation ...kann man nicht machen

Lesen

Ein Buch zu lesen ist ein Aspekt der Meditation.

Es ist eine unvoreingenommene Beziehung mit dem Autor.

Was machst du während du liest?

- Fernsehen?
- Musik aus dem ipod hören?
- Essen, trinken, rauchen, Notizen schreiben, Zeilen unterstreichen?
- Sich-etwas-merken, vergleichen, übereinstimmen, nicht übereinstimmen, urteilen, Schlüsse ziehen?

Ist das lesen?

Kann man lesen, ohne etwas vom oben Genannten zu tun?

Um wirklich zu lesen, muss man sich ganz auf den Verfasser einlassen. Damit dies geschieht, darf der Geist nicht mit etwas anderem beschäftigt sein. Er muss still sein. Es ist keine Stille, die man ihm aufzwingt, sondern eine natürliche Stille, die nicht von Gedanken gestört wird – ein offener Geist!

Ist dein Geist still? Wenn der Geist still ist, dann fühlt man, dass der Autor direkt zu einem spricht. Man wird seinen Gedankenprozess nachvollziehen, die Worte passen gut und klar zusammen. Am Schluss der Lektüre hat man ein klares Bild von dem, was gesagt wurde, ohne die eigenen Ideen ins Spiel gebracht zu haben. Alles in der Rückschau, natürlich.

Bitte, lies Krishnamurti mit einem offenen Geist!

Bitte, tauche tief in seine Ideen ein.

Bitte, stimme seinen Ideen weder zu noch lehne sie ab!

Bitte, lies mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf.

Und wenn du seine Worte mit offenem Geist gelesen hast, beginne über die Ideen nachzudenken. Denke darüber nach, ohne Schlussfolgerungen zu ziehen, ohne dein kleinliches Ego zu verteidigen, ohne Furcht vor eventuellen Veränderungen, mit Offenheit.

Kannst du das tun?

gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee
gsetdialnkee