

Was ist Meditation?
Zitate aus verschiedenen Richtungen
als Versuch einer Annäherung.

Thich Nhat Hanh: Gatha bewussten Atmens.

Ich atme ein und ich weiss, dass ich einatme,

ich atme aus und ich weiss,

je tiefer die Einatmung ist,

desto langsamer wird die Ausatmung.

Das Einatmen beruhigt mich,

das Ausatmen entspannt mich.

Ich atme ein und lächle,

ich atme aus und lasse los.

Beim Einatmen gibt es nur den gegenwärtigen Augenblick,

beim Ausatmen erlebe ich diesen wunderbaren Augenblick.

Ramana Maharashi: Wer bin ich?

Wenn der Geist, der alle Wahrnehmung, Denken und Tätigkeit verursacht, still und bewegungslos geworden ist, verschwindet die Welt. Wenn die Welt, also das Sichtbare, verschwunden ist, ergibt sich die Erkenntnis des Selbst, welches der Sehende ist. Was bleibt, wenn alles eben Genannte als "dieses nicht" ausscheidet, ist allein das Gewahrsein. Und das bin ich. Durch das Nachfragen "Wer bin ich?" Der Gedanke "Wer bin ich?" löst alle anderen Gedanken auf; so wie das Holzstück, mit dem das Feuer entfacht wird, am Ende selbst verbrennt, wird sich auch der "Ich"-Gedanke am Ende auflösen. Was sich dann ergibt, ist Selbst-Erkenntnis. Wenn andere Gedanken auftauchen, sollte man ihnen nicht nachgehen, sondern fragen: "Wem kommen diese Gedanken?". Wie viele Gedanken auch auftauchen mögen, man sollte unbeirrt fragen: "Wem ist dieser Gedanke gekommen?". Die Antwort wird sein: "Mir". Wenn sich dann die Frage anschließt: "Wer bin ich?", wird der Geist zurück zu seiner Quelle gelenkt, und die Gedanken versiegen. Mit zunehmender Übung entwickelt der Geist die Fähigkeit, in seiner Quelle zu verharren.

Martin Buber: Ich und Du.

Die Welt ist dem Menschen zwiefältig nach seiner zwiefältigen Haltung. Die Haltung des Menschen ist zwiefältig nach der Zwiefalt der Grundworte, die er sprechen kann. Die Grundworte sind nicht Einzelworte sondern Wortpaare. Das eine Grundwort ist das Wortpaar Ich-Du. Das andere Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es; wobei ohne Änderung des Grundwortes, für Es auch eins der Worte Er und Sie eintreten kann. Somit ist auch das Ich des Menschen zwiefältig. Denn das Ich des Grundwortes Ich-Du ist ein anderes als das des Grundwortes Ich-Es. Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Das Grundwort Ich-Es kann nie mit dem ganzen Wesen ausgesprochen werden. Die Welt der Erfahrung gehört dem Grundwort Ich-Es zu. Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung.

Khalil Gibran: Der Prophet. Von der Selbsterkenntnis.

Ein Mann bat: Sprich zu uns von der Selbsterkenntnis!

Und er sagte:

Eure Herzen kennen unausgesprochen die Geheimnisse der Tage und der Nächte.

Doch eure Ohren dürsten nach den Klängen des Wissens in euren Herzen.

Ihr wollt in Worten wissen, was ihr insgeheim gewusst.

Ihr wollt den blossen Körper eurer Träume mit euren Fingern berühren.

Und das ist gut so!

Die verborgene Quelle eurer Seele soll aufsteigen und sich plätschernd ins Meer ergiessen. Und der Schatz in eurer unendlichen Tiefe will für eure Augen sichtbar werden. Doch wiegt eure verborgenen Schätze nicht mit der Waage! Und lotet die Tiefen eures Wissens nicht mit der Senkschnur aus! Denn das Ich ist ein Meer ohne Mass und ohne Grenzen.

Sagt nicht: Ich habe die Wahrheit gefunden,

sagt vielmehr: Ich habe eine Wahrheit gefunden.

Sagt nicht: Ich habe den Pfad der Seele entdeckt,

sagt vielmehr: Ich traf die Seele, als sie auf meinem Pfad ging.

Denn die Seele wandelt auf allen Wegen.

Die Seele bewegt sich nicht auf einer Bahn, noch wächst sie wie im Schilfrohr.

Die Seele entfaltet sich vielmehr wie eine Lotosblume aus zahllosen Blütenblättern.

Sogyal Rinpoche: Autobiographie in fünf Kapiteln.

1. Ich gehe die Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verloren ... ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß wo ich bin. Es ist meine eigene Schuld. Ich komme sofort heraus.

4. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.

5. Ich gehe eine andere Straße.

Die vier Wahrheiten Buddha's und der achtfache Pfad.

Dem Leiden gewahrsein.

Den Gründen des Leidens auf die Spur kommen.

Es gibt ein Sein ohne Leiden.

Es gibt Wege das Leiden zu mildern und zu beenden.

Richtiges Verstehen.

Richtiges Denken.

Richtiges Sprechen.

Richtiges Handeln.

Richtige Lebensweise.

Richtiges Bemühen.

Richtiges Gewahrsein.

Richtige Konzentration.

Die drei Tore Buddha's der Befreiung.

Da wo keine Unterscheidung mehr ist zwischen Auge und Form-Farbe, zwischen Ohr und Klang-Rhythmus, zwischen Nase und Geruch, zwischen Zunge und Geschmack, zwischen Körper und Eigen-Berührungs-Empfindung, zwischen Denkendem und Gedanken, da wo kein Menschenwesen mehr ist das seiner Erleuchtung gewahr ist und keine realisierte Erleuchtung, da ist kein Subjekt-Objekt mehr.

Leerheit ist die Abwesenheit einer permanenten Identität der Dinge.

Symbol-losigkeit ist die Natur der Konzept-losigkeit der Dinge.

Ziel-losigkeit ist die Weise eines Menschenwesens, das sich nicht gedrängt fühlt hinter etwas herzulaufen, um es zu realisieren oder um es zu haben.

Die acht Negationen von Nagarjuana.

Da ist keine Generierung.

Da ist keine Zerstörung.

Da ist kein Weitergehen.

Da ist keine Unterbrechung.

Da ist keine Einheit.

Da ist keine Vielfalt.

Da ist kein Ankommen.

Da ist kein Weggehen.

Tonglen, die heilende Atem-Praxis.

Atme ein allen Schmerz und alles Leid,

breche dein Herz auf,

atme aus und heile.

Tonglen empfehlen wir als wunderbares Geschenk, bitte lass Dich von einer Lehrerin/Lehrer darin einführen oder lies das Buch “Pema Chödrön, Tonglen: Der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schliessen. (Tonglen. The Path of Transformation.)” oder das Buch “Sogyal Rinpoche, The Tibetan Book of Living and Dying.”

Jiddu Krishnamurti.

We are going to enquire, search out for ourselves, what is meditation. The word “meditation” means, according to a good dictionary, to ponder over, to think over, to look closely, to come in touch with, not something sublime invented by thought, but come close and touch your daily life. That is the ordinary dictionary meaning of that word “meditation”. Also meditation implies measurement. That is the meaning of that word. So we begin by asking, why do we measure? What do we mean by measurement? Why is there in our mind and heart this constant measurement? Measurement means comparison. I compare myself with you, wanting to be like you, wanting to be like your guru, like your highest example, whatever it is. Why do we compare at all in life? We say we compare in order to make progress. We are always comparing. You are beautiful, I am not. I want to be as beautiful, as powerful as you are. We want to be as enlightened as you are. There is always this competition of comparison between us. We are never free of that movement, but if we are free, then what are we? Do you understand my question? Is it possible to be free of comparison, is it possible to end comparison? If you don't compare, then you throw away a great burden that has no reality. Because, then you are what you are. From there you can begin, but if you are always comparing, becoming somebody else, then you are fundamentally unhappy anxious, frightened, and all the rest of it. So please ask the question of yourself, whether you can live without comparison, without any form of measurement which is quite difficult, because we are trained, educated, convinced, that we are this but we will become that. The becoming is a form of measurement. To live without a single movement of measurement is part of meditation.

Most people who meditate follow various systems. Each one has his own guru and he has laid down certain systems of meditation, and you practise, repeat certain words over and over again and you call that meditation. When you repeat over and over again, what is happening to your brain? You become more and more dull. You become a machine and you think that is meditation. You will go on doing it in spite of what the speaker is saying. In enquiring what is meditation, there can be no system, no effort. Effort means conflict. Can you be free of systems, practice, realizing the fact that your brain, your senses, become dull? Can you be free of systems? Can the mind, the brain, realize what it means to follow somebody, to obey what somebody else tells you to do because he calls himself a guru? All those things have destroyed the beauty of a religious mind. Meditation is none of these things, yoga included. Then what is meditation? You want experience. You are craving for some strange experience, so-called spiritual experience. You have enough of experiences in this world, of pain, anxiety, sorrow, and you say we want something more, greater experience. Experience has nothing whatsoever to do with meditation. To experience, there must be an experiencer, and if there is an experiencer, that experiencer is the continuity of past memories which is the self. Meditation is the understanding of the whole structure of the "me", the self, the ego, and whether it is possible to be totally free of the self, not seek some super-self. The super-self is still the self. So meditation is something which is not a cultivated, determined, activity. There must be freedom, and where there is freedom, there is space. Have we space apart from the physical world? Have we, living in Bombay, space? Hardly. We live in a little flat or a little room, and our minds gradually accept that little space. We are talking of space which has no walls. You know, when you look at the sea, when the smog has gone and you see the far horizon, the vast disc, and when you look up at the stars and see their extraordinary brightness and the vast space and the space that you have in your mind, how small it is, how narrow it is; that space in your heart and mind is so controlled, shaped, put together. There is hardly any space in you. To understand that which is sacred, there must be vast space in you, not out there in the sea. Space is not separation. Space is not division. When you divide, there is space between you and your wife, between you as India and another country, but that is not space. The space inwardly can only exist when there is no conflict whatsoever. Then when there is that vast limitless

space of the mind, then only in that space there is energy, not the energy and friction of thought, because that energy is born out of freedom. When there is that space and silence and that immeasurable energy, then there is that which is utterly nameless, measureless, timeless; then there is that which is sacred. But to find that, one must have great love, great compassion, which must begin at home. You must love your wife, your children, your husband. Love cannot exist with attachment. If it is attachment, then you have all the problems of life. So, sirs and ladies, it is your life. Either you bring about a great radical, psychological revolution in yourself or the experts of the genetic world are going to make you do something. Then you will become merely machines. Then life will have very little meaning. But there is great significance, great meaning, if you are aware what love is, compassion and intelligence. Then out of that comes great silence and vast space. All that cannot exist if there is any shadow of selfishness. And this is meditation, and not the repetition of words, not the discipline of will, but the discipline of order which comes when there is no conflict.

Meditation is the silence of the mind, but in that silence, in that intensity, in that total alertness, the mind is no longer the seat of thought, because thought is time, thought is memory, thought is knowledge. And when it is completely quiet and highly sensitive, the mind can take a voyage which is timeless, limitless. That is meditation, not all this stupid nonsense of repeating words which is what they are doing. In India it is a well known trick, repeating a word and thereby getting oneself into a peculiar state, and thinking that is meditation. You can repeat the words Coca Cola ten thousand times and you will have the most marvellous experience because you have hypnotized yourself, but that is not reality. Hypnosis, whether it is done by yourself or by another, can only project your own conditioning, your own anxieties and fears; it has no value whatsoever.

They say - the whole meditative groups, and their systems and their philosophies, their breathing - they say, control your thought, because thought wanders about, and the wandering about is a wastage of energy. And therefore thought must be absolutely held, disciplined, subjugated in the pursuit of that thing - enlightenment, God, truth, what you will, Jehovah, the nameless - all that! That implies a controller, obviously. Right? And who is the controller? Is he different in quality, in nature from that which he says he is going to control? You are following all this? Please, this is very important to understand because the speaker wants to point out that one can live completely in daily life without any control, against all the traditions. You understand? Against all your education, your social, moral behaviour. So he says, live a life without absolutely any controls, but that means you have to understand very, very deeply who is the controller and the controlled, and this is part of meditation. Is the controller different from that which he is controlling, which is thought? Some say the controller is different: he is the higher self. Please listen to all this. He is the higher self, he is the part of higher consciousness, he is the essence of understanding, the essence of the past which has accumulated so much knowledge. So they - the whole traditional, and the gurus, and the swamis, the yogis, all of them say - control! Right? They have never asked, who is the controller. They may have asked it, but they have translated it, yes the controller is the supreme self - which is still within the field of thought. However much thought may be elevated, it is still within the area of time and measure, which is thought. Right? Do please see this. See the truth of this, not the verbal acceptance of it, or the intellectual comprehension of it, but the truth of the matter: that all the gods - Christian gods, and the Hindu - all of them are the invention of thought. And thought can project itself into all kinds of states, into all kinds of illusions, and when thought says, there is the higher self, it is still within the field of thought, and therefore the higher self is still matter. I wonder if you get this?

So the controller is the controlled. Right? Do see this. Therefore the whole aspect of meditation changes. And what is the meaning of meditation? The meaning of meditation is - objectively, not my personal opinion, judgement, evaluation, dogma, experience, none of that - meditation means the emptying of consciousness of its content. Then only can the mind and the brain be absolutely quiet. That absolute - not relative - absolute quietness is necessary to observe, not to experience. Right - please see all this. Most of us want experience - experience which we have had - sensory experiences, sexual, every kind of experience we have had - and thought desires more experiences, an experience of another state, of another dimension. Right? Because we are fed up with this world and its experiences - they are boring, they have a limitation, they are confined, narrow. And we want an experience which is totally different. Right? Now to experience involves recognition. Right? You are following? If I do not recognise, is there an experience? I have had the experience of looking at a mountain: the beauty of it, the shadows, the lovely deep blue of an early morning, the whole sense of something extraordinary, magnificent. And that experience cannot exist if there is no relationship to the past. Right? So experience implies recognition from the past. Obviously - it is so simple. So I want to... the mind wants to experience something supreme; and to recognise it, you must have already had it, therefore it is not the supreme. You understand? It is still the projection of the mind, of thought. So meditation in which there is no experience. Swallow that! Because in that there is no element of time. Are we meeting each other? As we said, time implies movement and direction. Direction implies will. And can the mind empty itself of time and direction and movement, which is the ending of thought? That is the whole problem. You understand?