



## Dhyāna

Zeitschrift  
des  
Zentrums für  
Zen-Buddhismus

Winter 2004/2005

### Inhalt:

Was liegt in einem Namen	1
Namen und Wesen	2
Meditation	4
Sokei-an sagt	6
Termine	8

## Was liegt in einem Namen?

Der diesjährige Sommer-Retreat im Tannenheim drehte sich zum Teil um das Diamant-Sutra. Dieses wundervolle Werk besteht grösstenteils aus einem Dialog zwischen Gautama Buddha und einem geliebten Schüler namens Subuthi.

Beim Lesen dieses Sutras fällt auf, wie oft der Buddha Subuthi vor der Gefahr der Namen warnt. Wie zum Beispiel im Abschnitt 9:

“Subuthi, was meinst du, sagt jemand, der in den Strom des erwachten Lebens eingetreten ist, zu sich selbst: 'Ich habe das Ziel des Stromeintritts erlangt!'?”

Subuthi sagte: “Nein, Weltverehrer. Warum? Strom-Eintritt ist bloss ein Name. Es bedeutet, in den Strom einzutreten, aber in Wirklichkeit gibt es keinen Strom und kein Eintreten. Ein Mensch, der sich in seinem Tun weder von Form, noch Klang, noch Geruch, noch Geschmack, noch Berührung oder sonst einer Eigenschaft beeinflussen lässt, wird 'In-den-Strom-Eingetretener' genannt.”

Es gibt noch fünfzehn weitere solche Hinweise auf Namen, und jeder Hinweis hat das selbe Thema, enthält dieselbe Warnung: Lass dich nicht von den Namen einfangen. Meine Vermutung ist es, dass der Buddha und Subuthi des öfteren solche Dialoge geführt hatten, auch über das Wort “Name“ selbst. Es scheint ein Verständnis des Grundprinzips bestanden zu haben, wenn Subuthi im Diamant-Sutra von “Namen” sprach. Mir scheint es wertvoll, etwas mehr über das Wesen von Namen zu wissen und dieses “Wissen” in diese Zeitschrift einzubringen.

Zu diesem Zwecke möchte ich mit Ihnen die Worte von J. Krishnamurti teilen. In seinem ersten Band “Schöpferische Freiheit” findet sich Krishnamurtis Antwort auf folgende Frage eines Schülers:

“Wie kann man sich einer Erregung bewusst werden, ohne ihr Namen oder Aufschrift zu geben? Wenn ich mir eines Gefühls bewusst werde, scheine ich, beinahe unmittelbar nachdem es entstanden ist, zu wissen, was es ist. Oder meinen Sie etwas anderes, wenn Sie sagen: 'Benenne nicht!'?”

Ich kann fast hören, wie Subuthi dem Buddha dieselbe Frage stellt. Was meint Ihr?

**Nebenbei bemerkt:** Beim Lesen von Krishnamurtis Antwort zur obigen Frage achte man auf die Weltsicht, welche Krishnamurti zum Ausdruck bringt; sie scheint eindeutig buddhistisch und nicht hinduistisch zu sein – auf den ersten Blick. Oder ist sie vielleicht weder noch, sondern einfach “so wie es ist?” Krishnamurti war weder Hindu noch Buddhist. Er hielt wenig von jeder organisierten Religion, und hatte keine der heiligen Schriften des Hinduismus, Buddhismus, Christentums usw. gelesen.

**Noch etwas anderes:** Am 14. November 2004 wurde das Bodhibaum-Zendo mit Freude von allen Beteiligten am neuen Ort eingeweiht. Ihr seid alle eingeladen, vorbei zu kommen und “eine-Weile-zu-sitzen” mit uns, jeweils am Dienstag und Donnerstag von 19.30 bis 21. 15.

Agetsu und ich möchten uns ganz herzlich bedanken bei allen Sangha-Mitgliedern, welche sich am Umzugstag einfanden, um beim Umzug zu helfen. Sie bewegten sich wie ein Armee von Ameisen, und in zwei Stunden war alles, was nicht niet und nagelfest war (inkl. einiges, das war) fein säuberlich in einem Auto verstaut. Es geschah in der Tat so schnell, dass zwei von uns zurück gelassen wurden. Als wir wenig später am neuen Wohnort ankamen, war diese erstaunliche Armee schon beinahe mit dem Ausladen und Auspacken fertig. Vielen Dank.

**Und noch ein Letztes:** Bitte beachtet die Termine für Retreats und Kurse auf Seite 8

Frohe Festtage – be happy  
Bob

## Krishnamurti über Name und Wesen

Warum benennen wir etwas? Warum geben wir einer Blume, einem Menschen, einem Gefühl eine Aufschrift? Entweder um unseren Eindruck mitzuteilen oder um uns selber mit diesem zu identifizieren. Ich bin zum Beispiel ärgerlich und benenne dieses Gefühl. Weshalb tue ich das? Entweder um darüber sprechen zu können oder um mich damit zu identifizieren, auf dass ich es verstärken, auflösen oder sonst etwas damit anfangen kann. Das heisst also, wir geben einer Sache, wie etwa der Rose, einen Namen, um darüber zu berichten; ferner glauben wir, durch das Benennen die Dinge zu verstehen. Wir sagen: "Das ist eine Rose", blicken schnell zu ihr hin und gehen weiter. Wir haben sie eingeordnet, bilden uns ein, damit die Gesamtheit und Schönheit dieser Blume erfasst zu haben und sehen sie nicht genauer an.

Geben wir ihr jedoch keinen Namen, so sind wir *gezwungen*, sie zu betrachten. Dann nähern wir uns der Blume – oder was es auch sein mag – mit einem neuen, forschenden Gefühl; wir betrachten sie, als hätten wir sie nie zuvor gesehen. Das Benennen ist eine sehr bequeme Art, sich der Dinge und Menschen zu entledigen; man sagt, sie seien Deutsche, Japaner, Amerikaner oder Hindus, gibt ihnen eine Aufschrift und zerstört sie. Verzichtet man aber auf diese Aufschrift, so ist man *gezwungen*, die Menschen anzusehen. Dann ist es viel schwerer, sie umzubringen.

Man kann eine Aufschrift vernichten und sich dabei rechtschaffen dünken; ist aber keine Aufschrift da und muss man daher das betreffende Etwas betrachten – Mensch, Blume, Ereignis oder Gefühl – , so ist man *gezwungen*, sowohl seine Beziehungen dazu als auch die sich daraus ergebende Handlungsweise zu erwägen. Das Benennen und Mit-einer-Aufschrift-Versehen ist eine äusserst praktische Angelegenheit, um sich von einer Sache zu befreien, sie zu verleugnen, zu verurteilen oder zu rechtfertigen. Dies wäre die eine Seite der Frage.

Was ist nun der innerste Kern, das Zentrum, aus dem heraus wir benennen, beschreiben und unsere Wahl treffen? Wir alle fühlen, dass ein solcher innerster Kern, ein Mittelpunkt besteht, von wo wir handeln, beurteilen, benennen. Was ist dieser Mittelpunkt, dieser Kern? Einige meinen, es sei eine geistige Substanz, Gott oder wie immer Sie es nennen wollen. Lassen Sie uns daher herausfinden, was es tatsächlich ist. Es ist unser Gedächtnis, nicht wahr? Eine Reihe von Empfindungen, eingeschlossen und identifiziert – durch Gegenwart belebte Vergangenheit. Dieser Kern – dieses Zentrum – erhält sich durch die Gegenwart lebensfähig, indem er benennt, beschreibt und sich erinnert. Wir werden sogleich sehen, wenn wir dies vor uns entfalten, dass kein Verständnis eintreten kann, solange der Kern, der Mittelpunkt besteht. Es kann erst mit seinem Verschwinden kommen. Denn schliesslich ist der Kern Gedächtnis, Gedächtnis von verschiedenen Erfahrungen, mit denen wir uns identifizieren, die wir benannt und mit Aufschriften versehen haben. Mit Hilfe dieser benannten und festgelegten Erfahrungen entspricht aus unserem Mittelpunkt heraus entsprechend unserer Erinnerung an Freud und Leid das Annehmen oder Zurückweisen, der Entschluss, etwas zu sein oder nicht zu sein. Dieser Kern ist das Wort. Würde man ihn aber nicht benennen, gäbe es ihn dann überhaupt? Kann man denken, wenn man nicht in Worten denkt? Denken entsteht durch das Wort; oder das Wort beginnt zu antworten, wenn wir denken. Das Zentrum, der Kern also ist unser Gedächtnis mit seinen unzähligen in Worten aufgefangenen Erfahrungen an Freud und Leid. Bitte beobachten Sie es bei sich selbst, und Sie werden sehen, wie viel wichtiger Worte und Aufschriften geworden sind als ihr Inhalt; wir leben förmlich von Worten.

Worte wie "Wahrheit" oder "Gott" sind für uns sehr bedeutsam geworden – mehr noch die Empfindung, die diese Worte ausdrücken. Indem wir Worte wie "Amerikaner", "Christ", "Hindu" oder "Ärger" aussprechen, sind wir das Wort, der Ausdruck dieses Gefühls. Das Gefühl selbst bleibt uns unbekannt, weil das Wort so wichtig geworden ist. Wenn Sie sich einen Buddhisten, einen Christen nennen, was verstehen Sie darunter, was steht hinter dem Wort, das Sie nie untersucht haben? Unser Mittelpunkt, unser Kern ist das Wort, ist die Aufschrift. Wenn aber an der Aufschrift nicht gelegen ist, wenn nur das, was dahinter steht, interessiert, dann wird man fähig, der Sache auf den Grund zu gehen;

wenn man aber am Namen hängen bleibt und sich damit identifiziert, so kann man nicht weiterkommen. Aber wir sind identifiziert mit unserer Aufschrift: unserem Haus, unserer Gestalt, unserem Namen, unserer Einrichtung, unserem Bankkonto, unseren Ansichten, unseren Antrieben und all den anderen Dingen; wir sind diese Dinge, die alle Namen tragen. Weil diese so bedeutsam sind, ist unser Mittelpunkt, der Kern, zum Wort geworden.

Wenn es aber kein Wort, keine Anschrift mehr gibt, besteht dann noch ein Mittelpunkt? Dann gibt es nur noch Leere; eine Auflösung findet statt. Es ist nicht die Leere der Furcht, das ist etwas ganz anderes, sondern das Gefühl, ein Nichts zu sein; wenn man sich aller Namen entledigt hat, oder richtiger, weil man verstanden hat, warum man Ideen und Gefühlen Namen gab, ist man ein völlig neuer Mensch geworden. Es gibt kein Zentrum mehr, aus dem heraus man handelt; der Mittelpunkt, das Wort ist aufgelöst. Wo aber ist man selbst? Man ist noch da, doch anders als zuvor. Eine Umwandlung hat stattgefunden. Sie ist ein wenig erschreckend, deshalb schreitet man im Verständnis nicht weiter fort, man ist schon dabei, sich ein Urteil darüber zu bilden, ob man es mag oder nicht; das aber bedeutet, abermals aus einem Mittelpunkt heraus zu handeln. Wer urteilt, bleibt stehen. Worte wie "Neigung" und "Abneigung" werden bedeutsam. Wenn man aber nicht benennt, dann ist man gezwungen, alles von neuem zu betrachten. Wenn man die Menschen nicht mehr nach Gruppen benennt, ist man genötigt, den einzelnen ins Gesicht zu sehen und kann sie nicht mehr als Masse behandeln. Dadurch wird man viel aufmerksamer, beobachtender, verstehender und tiefer empfänglich für Mitleid und Liebe – Gefühle, die die Masse nicht auslösen kann.

Hätte man keine Namen, dann müsste man jede Empfindung in ihrem Entstehen betrachten. Wenn man ihr jedoch eine Aufschrift gibt, ist dann diese Aufschrift etwas anderes als unser Gefühl – oder wird dieses durch unsere Aufschrift geweckt? Die meisten Menschen vertiefen dadurch ihr Gefühl, dass sie ihm einen Namen geben. Fühlen und Benennen geschieht im gleichen Augenblick. Gäbe es eine Pause zwischen beiden, so könnten man herausfinden, inwieweit sie sich unterscheiden; dann aber wäre man im Stande, sich mit dem Gefühl zu befassen, ohne es zu benennen.

Unser Problem ist dies: Wie kann man sich von einem Gefühl befreien, das man benennt, zum Beispiel „Ärger“? Nicht es bezwingen, veredeln oder unterdrücken – all dies wäre töricht und unreif. Wir wollen frei davon werden, aber wie? Dazu müssen wir herausfinden, was uns wichtiger ist: das Wort oder das Gefühl. Das Wort hat für uns grössere Bedeutung. Um dies jedoch wirklich feststellen zu können, bedarf es einer Pause, einer Pause zwischen Empfinden und Benennen. Dies wäre ein Teil des Problems.

Was aber folgt, wenn ich aufhöre zu benennen, wenn mein Denken nicht mehr wie bei den meisten Menschen ausschliesslich auf Grund von Worten, in Begriffen, Namen und Symbolen arbeitet? Sicherlich ist dann unser Sinn nicht nur Beobachter, dann gibt es keinen Denker abseits vom Gedanken, das heisst vom Wort. Dann ist der Sinn ruhig – nicht ruhig gemacht, er ist es. Wenn er es ist, dann kann man sich mit einem auftauchenden Gefühl unmittelbar befassen. Nur wenn wir unseren Gefühlen Namen geben und sie dadurch bestärken, erhalten sie Fortdauer, werden im Zentrum aufgespeichert und mit weiteren Aufschriften versehen, entweder um sie noch zu vertiefen oder anderen mitzuteilen.

Wenn unser Sinn aufhört Mittelpunkt, nämlich der Denker zu sein, der sich aus Worten und früheren Erfahrungen zusammensetzt – aus allerlei Erinnerungen und Namen, die aufgespeichert, in Klassen eingeteilt und in Fächern verwahrt werden, wenn unser Sinn nichts dergleichen mehr tut, dann wird er offenbar still. Er ist nicht länger gebunden und kennt keinen Mittelpunkt mehr als Ich und Mein – mein Haus, mein Werk, meine Arbeit, alles noch Worte, die dem Fühlen Antrieb verleihen und dadurch das Gedächtnis stärken. Wenn nichts von all dem vor sich geht, dann ist der Sinn sehr ruhig. Dieser Zustand ist kein Negieren. Im Gegenteil, man kommt erst dazu, wenn man alles andere durchlaufen hat; und das ist ein gewaltiges Unterfangen. Es bedeutet nicht, Worte auswendig zu lernen und sie wie ein Schuljunge zu wiederholen – „nicht benennen“, „nicht benennen“! Es bedeutet, allen Verwicklungen seines Verstandes zu folgen und ihn in seiner Tätigkeit

zu beobachten bis zu dem Punkt, wo man nicht mehr benennt, das heisst, wo es keinen vom Denken abgesonderten Mittelpunkt mehr gibt – das aber ist wahre Meditation.

Wenn der Sinn wirklich ruhig ist, dann ist es möglich, dass das Unermessliche ins Dasein tritt. Was immer wir sonst auch tun mögen auf der Suche nach Wahrheit ist selbst-ersonnen, selbst-verfertigt und daher unwahr. Um aber zu diesem Punkt zu gelangen, um diesen unendlich mühsamen Vorgang zu durchlaufen, muss man alles wahrnehmen, was sich in unserem Inneren abspielt; man darf nicht richten, nicht rechtfertigen – weder am Anfang noch am Ende. Das aber soll nicht heissen, dass es ein Ende gibt. Es gibt kein Ende; das Ausserordentliche geht unaufhörlich weiter. Dies soll kein Versprechen sein. Sie müssen es selber erforschen, müssen tiefer und tiefer in sich eindringen, bis all die vielen Schichten des Zentrums aufgelöst sind; und es liegt an Ihnen, ob es schnell oder langsam geschieht. Es ist ungeheuer interessant, den Vorgang in seinem Verstande zu beobachten; zu beobachten, wie er von Worten abhängig ist, wie Worte das Gedächtnis anregen, tote Erfahrungen wieder erwecken und ihnen neues Leben verleihen, wie sich der Verstand während dieses Ablaufs in Zukunft oder Vergangenheit bewegt. Daher sind Worte, nervlich und psychologisch, von wesentlicher Bedeutung. Man kann dies jedoch von keinem anderen lernen, man kann es auch in keinem Buche finden. Lernen Sie es bitte auch nicht von mir! Was man lernt oder in einem Buche findet, ist nicht das Wahre. Die können damit Versuche anstellen, sich selber beim Handeln und Denken beobachten, können erkennen, in welcher Art Sie denken, wie schnell Sie eine Empfindung benennen, noch während sie auftaucht – und diese Beobachtung des ganzen Vorgangs wird den Sinn von seinem Kern befreien. Dann ist er ruhig und kann empfangen, was ewig ist.

Aus: Krishnamurti: *Schöpferische Freiheit*, ISBN 3-7197-0349-5, S. 181 – 187

ॐ

### **Krishnamurti über Meditation**

Wer schon so weit gelesen hat, könnte auch daran interessiert sein, was Krishnamurti über das Wort „Meditation“ zu sagen hatte (die Quellenangabe für die Zitate finden sich am Schluss auf Seite 7).

„Meditation ist keine Flucht aus der Welt, sie isoliert nicht, sie kapselt nicht ab, sie ist vielmehr das umfassende Verstehen der Welt und ihrer Beschaffenheit. Die Welt hat neben Nahrung, Kleidung und Obdach und neben den Vergnügungen mit ihren grossen Kümernissen wenig zu bieten.

Meditation ist das Hinweggehen aus einer solchen Welt; man muss ein totaler Aussenseiter sein. Dann hat die Welt einen Sinn, und die Schönheit des Himmels und der Erde ist unwandelbar. Dann ist Liebe kein Genuss. Daraus entspringt jede Handlung, die nicht das Ergebnis der Spannung, des Widerspruchs, des Suchens nach Selbsterfüllung oder des Machtdünkels ist.“

Aus: Krishnamurti: *Revolution durch Meditation*, S.9

ॐ

„Meditation ist nicht die Wiederholung eines Wortes, noch das Erfahren einer Vision oder das Kultivieren des Schweigens. Der Rosenkranz und das Wort beruhigen den geschwätzigsten Geist, aber das ist eine Form von Selbsthypnose. Man mag ebenso gut eine Pille nehmen.

Meditation bedeutet nicht, sich in eine Denkschablone einzuhüllen, in den Zauber des Wohlbehagens. Meditation hat keinen Anfang, und daher kein Ende.

Wenn Sie sagen: „Ich will heute damit beginnen, meine Gedanken zu kontrollieren, still in meditativer Haltung zu sitzen, regelmässig zu atmen“ – dann sind Sie in den Tricks gefangen, mit denen man sich selbst betrügt. Meditation bedeutet nicht, von einer grossartigen Idee oder einem Bild absorbiert zu werden; das beruhigt nur für den Augenblick, wie bei einem Kind, das durch ein Spielzeug gefesselt wird, und während dieser

Zeit ruhig ist. Aber sobald das Spielzeug aufhört interessant zu sein, beginnt wieder die Unruhe und die Ausgelassenheit. Meditation ist nicht das Verfolgen eines unsichtbaren Pfades, der zu irgend einem eingebildeten Zustand der Seligkeit führt. Der Meditationsgeist schaut – beobachtend, lauschend, ohne das Wort, ohne Stellungnahme, ohne Meinung –, er ist achtsam auf die Bewegung des Lebens in all seinen Beziehungen während des ganzen Tages gerichtet. Und des Nachts, wenn der ganze Organismus ruht, hat der meditative Mensch keine Träume, denn er ist den ganzen Tag über wach gewesen. Nur der Lässige hat Träume, nur der Halbwache braucht die Hinweise auf seine eigenen Zustände. Aber wenn der Geist wacht und der Bewegung des Lebens lauscht, der äusseren und der inneren, überkommt diesen Menschen ein Schweigen, das kein Stückwerk des Denkens ist.

Es ist kein Schweigen, das der Beobachter erfahren kann. Wenn er es erfährt und es wiedererkennt, ist es nicht länger Schweigen. Das Schweigen des meditativen Geistes liegt nicht innerhalb des Bereichs des Erkennbaren, denn dieses Schweigen hat keine Grenzen. Da ist nur Schweigen – in dem es den trennenden Raum nicht mehr gibt.“

Aus: Krishnamurti : *Revolution durch Meditation*, S.19ff



“Es hatte stark geregnet die ganze Nacht hindurch und am Tage, und in den Abwasserkanälen floss schlammiges Wasser in das Meer, liess es schokoladenbraun erscheinen. Als du dem Strand entlang gingst, waren die Wellen riesengross und brachen mit gewaltigem Getöse und grosser Kraft. Du gingst gegen den Wind, und plötzlich fühltest du, dass es nichts gibt zwischen dir und dem Himmel, und diese Offenheit war der Himmel. So vollkommen offen zu sein, ungeschützt und empfänglich für die Hügel, das Meer und die Menschen, das ist die wahrhaftige Essenz von Meditation. Völlig ohne Widerstand zu sein, ohne innere Barrieren, vollkommen frei zu sein, von allen kleinen Gelüsten, Impulsen und Forderungen, mit all ihren kleinen Konflikten und Scheinheiligkeiten, bedeutet, mit offenen Armen durch das Leben zu gehen.

Wir erkennen nicht, wie wichtig es ist, frei zu sein von all den zweischneidigen Sinnesfreuden mit ihrem nörgelnden Verlangen, damit der Geist allein bleiben kann. Nur wenn der Geist allein in sich ruht, ist er offen.

Dies hast du plötzlich gefühlt, als ob ein starker Windstoss über das Land und durch dich hindurch gefahren wäre. Da warst du entblösst von allem, leer und deshalb absolut offen. Die Schönheit davon lag nicht im Wort oder im Gefühl, sondern schien dich vollkommen zu erfüllen, innen, aussen, über dem Wasser und in den Hügel. So ist Meditation.“

Aus dem Englischen übersetzt aus: *Meditationen 1969, part 8*



„Meditation ist etwas ganz Ausserordentliches, und wer nicht weiss, was es ist, ist wie ein blinder Mensch inmitten einer Welt von Farben, Schatten und tanzendem Licht. Es ist keine intellektuelle Sache, aber wenn das Herz in den Geist eintritt, dann hat der Geist eine ganz andere Qualität: Er ist dann wirklich grenzenlos, nicht nur in seiner Kapazität des Denkens und des effizienten Handelns, sondern auch im Gefühl, in einem unermesslichen Raum zu leben, in welchem man Teil von allem ist. Meditation ist der Fluss der Liebe. Nicht der Liebe zu diesem oder jenem. Es ist wie Wasser, das jedermann trinken kann aus irgend einem Gefäss, ob aus Gold oder aus Tonerde gemacht: es ist unerschöpflich. Und etwas Seltsames passiert, das weder Drogen noch Selbsthypnose hervorrufen können: es ist, als träte der Geist in sich selbst ein, beginnend an der Oberfläche dringt er tiefer und tiefer, bis Tiefe und Höhe ihre Bedeutung verloren haben und jegliches Mass aufhört zu sein. In diesem Zustand existiert vollkommener Friede – nicht Zufriedenheit, die durch eine Befriedigung zustande gekommen ist – sondern ein Friede mit Ordnung, Schönheit und Intensität. Es kann alles zerstört werden, so wie man eine Blume zerstören kann, doch gerade wegen dieser Verletzlichkeit ist er unzerstörbar. Diese Meditation kann man nicht von jemandem anderen lernen. Man muss damit anfangen, ohne etwas davon zu wissen und von Offenheit zu Offenheit fortschreiten.

Der Boden, auf welchem der meditative Geist spriessen kann, ist der Boden des alltäglichen Lebens, die Bemühungen, der Schmerz und die vergänglichen Vergnügungen. Er muss dort anfangen und Ordnung schaffen und dann von dort unendlich weiter fließen. Aber wenn man nur darum besorgt ist, Ordnung zu schaffen, dann führt diese Ordnung selber zur Begrenzung, und der Geist wird der Gefangene der Ordnung. Man muss irgendwie vom anderen Ende her kommen, vom anderen Ufer, und sich nicht immer mit diesem Ufer befassen und wie man den Fluss überqueren könne. Man muss sich ins Wasser stürzen ohne zu wissen, wie man schwimmt. Und das Schöne an der Meditation ist, dass man nie weiss, wo man ist, wohin man geht und was das Ende ist.“

Aus dem Englischen übersetzt aus: *Meditationen 1969, part 4*



„Meditieren ist wirklich sehr einfach. Wir machen es kompliziert. Wir weben ein Netz von Ideen daüber, was meditieren ist und was nicht. Aber es ist nichts von alledem. Weil es so einfach ist, verpassen wir es, weil unser Denken so kompliziert, an Zeit gebunden und so veraltet ist. Dieses Denken diktiert dem Herzen sein Verhalten, und damit beginnen die Schwierigkeiten.

Aber Meditation kommt natürlich, ganz selbstverständlich, wenn man z.B. im Sand spaziert oder aus dem Fenster über die wunderbaren Hügel schaut. Warum sind wir so gequälte Menschen, mit Tränen in den Augen und falschem Lachen im Gesicht? Wenn du allein durch jene Hügel streifen könntest, oder durch den Wald oder entlang eines langen, weissen Strandes, in Abgeschiedenheit, dann wüsstest du, was Meditation ist. Die Freude der Einsamkeit stellt sich dann ein, wenn man keine Angst hat vor dem allein sein, nicht mehr zu Welt gehört oder an irgend etwas hängt. Dann, so wie die Morgenröte diesen Morgen erscheint, kommt sie leise und bereitet einen goldenen Weg in die Stille hinein, welche am Anfang war, jetzt ist und immer sein wird.“

Aus dem Englischen übersetzt aus: *Meditationen 1969, part 10*

### **Meister Sokei-an sagt**

Wer schon so weit gelesen hat, könnte auch daran interessiert sein, was der Zen-Meister Sokei-an über Worte und Meditation zu sagen hatte. Die folgenden Zitate sind eine Auswahl von Aussagen, entnommen dem Manuskript für den geplanten nächsten Band der Reihe „Der Springende Punkt“.

„Jemand, der wirklich meditiert, denkt nichts. Sein Geist gleicht dem ruhigen Mond am leeren Himmel. Wolken, Sterne, Wind, Frühling, Sommer, Herbst und Winter kommen und gehen, aber der stille Mond am Himmel bewegt sich nicht. Nur die vom Wind getriebenen Wolken bewegen sich“

„Beobachtet die Bewegungen eures Geistes, aber unterlasst es, ihnen zu folgen oder sie zu benennen! Haltet eure Augen offen, schliesst sie nicht! Schaut auf das ganze Gebilde des Bewusstseins, von oben nach unten gleichzeitig, dann liegt alles direkt vor eurer Nase. Raum und Zeit sind ausgelöscht.“

„Um den Weg in die Stille zu finden, muss man nur das Denken zur Ruhe bringen, alle Gedanken ignorieren und unverzüglich in den Ozean der Stille eintreten.“

„Was auch kommen mag und euch etwas zuflüstert – glaubt es einfach nicht! Sagt 'guten Tag' und lasst es ziehen. Macht einen Sitzstreik gegen alle Vorstellungen und die ganze Aussenwelt und betrachtet euer eigenes Bewusstsein. Dann lösen sich alle falschen Ansichten auf.“

„Worte sind dafür da, in einer Unterhaltung oder in intellektuellen Überlegungen benutzt zu werden. Wenn man damit fertig ist, soll man die Worte wegräumen. Worte und Bilder sind wie das Besteck auf dem gedeckten Tisch. Nach dem Essen braucht man solche Sachen nicht mehr, man räumt den Tisch ab und legt das Besteck weg.“

„Wir haben unseren physischen Körper, die fünf Sinne und das Bewusstsein. Außerdem haben wir die vier großen Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie sind die Ausdehnung unseres Körpers in die Außenwelt. So viel Besitztum haben wir. Meditiert deshalb über das, was euch selber gehört, ohne irgend welche hypothetischen Vorstellungen oder Erfindungen zu benutzen. Akzeptieren, dass es keinerlei anderer Gaben oder Fähigkeiten des Gehirns bedarf, als derer, die ihr habt. Indem ihr alle Worte und Vorstellungen aufgibt, kehrt ihr zum ursprünglichen Geisteszustand, den sogenannten „wahren Wesen“ zurück.“

„Ohne Meditation ist der Geist wie ein Urwald, ohne Wege oder Strassen, voller Insekten und giftiger Tiere. Ihr sollt euren Geist schön gestalten und einen natürlichen Garten daraus machen. Nehmt alles Falsche heraus, nicht Künstliches soll darin Platz finden. Lasst es nicht zu, dass euer Geist ein wilder Urwald bleibt.“

„Den unruhigen Geist einfach gewähren zu lassen, ist eine schlechte Gewohnheit. Kuriert euch davon durch Meditation. Schaut einfach in euer Bewusstsein hinein und beobachtet diese wahnwitzige Parade von Gedanken. Schaut sorgfältig, scharf und mutig! Dann, nach drei, vier, fünf Monaten oder nach drei Jahren seid ihr geheilt und seht den Boden des Geistes, der vorher durch diesen Gedankenfluss verdeckt war. Dann seid ihr wahrhaftige Kinder Gottes und keine Schlafwandler mehr.“

„Manchmal kommt man durch tiefe Meditation in einen geistigen Zustand, wo es nichts mehr gibt, worauf man sich verlassen kann – keinen Gott, keine Materie – da ist nur Bewusstsein. Diese „Leere“ ist aber nicht Stumpsinn oder Schwachsinn, sondern der Urzustand des Geistes. Er enthält die ganze potentielle Kraft des Lebens.“

*So sollst du die flüchtige Welt betrachten:  
Ein Stern in der Morgendämmerung, eine Luftblase im Fluss,  
ein Blitz in einer Sommerwolke,  
eine flackerndes Licht, ein Phantom, ein Traum.*

Diamant-Sutra

ॐ

**Literaturangaben zu Übersetzungen von Krishnamurits Worten aus dem Englischen:**

„Schöpferische Freiheit“; ISBN 3-7197-0349-5 (Engl. „*The First and Last Freedom*“)

„Revolution durch Meditation“, ISBN 3-7197-0397-3 (Engl. "The Only Revolution")

„Einbruch in die Freiheit“; ISBN 3-89427-100-0 (Engl. "Freedom from the Known")

**Im**  :

[www.tchl.freeweb.hu/](http://www.tchl.freeweb.hu/)

Hier finden sich so ziemlich alle Titel, der von Krishnamurtis veröffentlichten Werke (auf Englisch). Sie können alle heruntergeladen werden.

## Terminkalender Januar – August 2005

### **Meditation**

Zazen unter der Woche: Dienstag u. Donnerstag  
19.30-21.15 Uhr

---

### **Tagesretreat**

**15. Jan. 12. Feb. 12. März 21. Mai**

Anmeldeschluss: Samstag vor dem Retreat  
(Platz ist beschränkt)  
Gäste: 100.- CHF

---

### **Wochenretreat – Tannenheim**

**>Frühling: 16. – 23. April<**

Anmeldeschluss: 15. Jan.  
Kosten: 800.- CHF

**>Sommer: 6. – 13. August <**

Anmeldeschluss: 5. Mai  
Kosten: 800.- CHF

---

### **Einführungskurse in Zen-Meditation**

**Kurs 1: Montag: 7. Feb. – 14. März > 18.15 – 19.45**  
**Kurs 2: Mittwoch: 23. Feb. – 30. März > 18.15 – 19.45**  
6 x 90 min.; Fr. 240.-

Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung

### **Zentrum für Zen-Buddhismus**

#### **Bodhibaum Zendo**



Schaffhauserstr. 476B  
CH- 8052 Zürich

Tel: 01 312 10 62

Fax: 01 312 10 27

[kontakt@zzbzurich.ch](mailto:kontakt@zzbzurich.ch)

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)