
Sergey Bugaev
Vorlesung Nr. 5: Der Weg des Kriegers
Aus dem Russischen übersetzt von Vladimir Kuzin

*Die Drei Praktiken – die richtige Bestrebung, die Methoden und Die Weisheit,
Der erste Pfeiler – die-Kontrolle-über-die-Situation, Der zweite Pfeiler – die
innere Sammlung, Der dritte Pfeiler – das Vorhandensein Des Lehrers, das
Karma und die Praxis, Fragen und Antworten*

<http://zen-meditation-frankfurt.blogspot.de>

<http://www.youtube.com/user/ZenTantraFrankfurt>

*Wird unser Studium weitergehen, wird es unsere Praxis weiter geben?
Wir möchten unterschiedliche Techniken kennenlernen, insbesondere wie man
negative Emotionen loswird. Es wäre super, sich weiterzuentwickeln.*

Ich würde sagen, dieses Jahr wird sich das Programm stark ändern, im Gegensatz zu den vergangenen Jahren. Früher hat man den Akzent darauf gesetzt, dass faktisch alle gleichzeitig an der Praxis der Konzentration und Meditation teilnehmen konnten. Und dieses Jahr haben wir uns entschieden, die Menschen auf diese Praxis etwas im Voraus vorzubereiten und erst dann ihnen die Einweihung in diese Praxis zu geben, damit sie praktizieren können.

Das lag daran, dass früher viele Menschen, nachdem sie die Einweihung gleich bekommen hatten, ungefähr einige Wochen lang praktizierten und

dann oft aufhörten – meistens für immer. Deswegen haben wir uns entschieden, diese Zeit der natürlichen Auslese zu verlängern. Damit die Menschen entscheiden können, ob sie die Praxis überhaupt brauchen. Und damit sie anfangen können, wenn sie vorbereitet sind. Es geht darum, dass die Praxis oft als eine Formalität empfunden wird. Das heißt, viele glauben, dass es ausreicht, einmal pro Woche irgendwelche Gruppenübungen zu besuchen. Und dass man in der übrigen Zeit nichts machen muss. Manch einer tut es umgekehrt: zuerst wird fleißig geübt, beispielsweise das ganze Wochenende und dann, während der Woche, lebt man so wie es einem passt. Das kann man mit einem Autofahrer vergleichen, der einmal bei Rot nicht gehalten hat, dafür jetzt aber zweimal bei Grün hält. Solche Praxis bringt absolut keine Ergebnisse.

Das besagt Die Vierte Doktrin, die gerade darin besteht, dass die Praxis stetig und regelmäßig sein sollte. Und dann, auch wenn man ursprünglich kein hohes spirituelles Niveau vorweisen kann, jedoch täglich die Kraft durch die Übungen sammelt, ist man in der Lage sehr beachtliche Resultate zu erzielen.

Das ist viel mehr wert als ein Mensch, der zwar große Fähigkeiten besitzt, jedoch nur durch einen kurzlebigen Impuls, nur durch Enthusiasmus, voranzukommen versucht.

Deshalb wird in Der Lehre nicht Enthusiasmus, sondern diese alltägliche Mühe hervorgehoben. So dass das spirituelle Niveau eines Menschen nicht daran gemessen wird, wie der Mensch beispielsweise während seiner Hochform übt, sondern daran, wie er seine Spiritualität im Alltag zur Entfaltung bringt. Mit anderen Worten, ob der Mensch in jeder seiner Situationen konzentriert ist. So besteht die Praxis nicht darin, dass man irgendwelche Meditation im Sitzen oder etwas ähnliches praktiziert. Die Praxis besteht darin, wie man die Welt wahrnimmt, in der man lebt. Und so wird die Einsiedlerschaft oder der Rückzug in Klöster und Höhlen überflüssig. Man kann in

modernen Verhältnissen leben, in einer modernen Stadt, und dabei praktizieren. Eben darin besteht Die Vierte Doktrin. Manche sagen: "Schaut mal, ich habe einen besonderen spirituellen Zustand erlebt, eine Offenbarung gehabt. Auf welchem Niveau der spirituellen Entwicklung befinde ich mich?" Normalerweise rate ich diesen Menschen zu schauen, ob diese Offenbarung wenigstens drei Monate lang Bestand hatte. Nur dann kann man etwas darüber sagen.

Nur wenn es geblieben ist, kann man die Erfahrung als ein stabiles Resultat betrachten. Wenn es aber nur ein paar Minuten gedauert hat, bleibt es möglicherweise als Erinnerung. Mit dem alltäglichen Leben wird es jedoch kaum etwas zu tun haben. Die Regelmäßigkeit der Praxis ist daher die wichtigste Bedingung.

Eben deswegen gilt im Rahmen Des Mittleren Weges die Schaffung der richtigen Bestrebung als Hauptfundament der Praxis. Wenn man all seine inneren Wünsche auf die spirituelle Entwicklung richtet.

Das ist wichtig, weil manche sagen: "wir wollen einerseits einen bestimmten materiellen Wohlstand erreichen, Karriere machen, und andererseits wollen wir uns spirituell entwickeln". Auf diese Weise setzt man sich zwei Ziele, die einander ausschließen, und man ist stets gezwungen, zwischen dem ersten oder dem zweiten Ziel zu wählen.

Jedoch besagt Der Mittlere Weg, dass man weder dem Materiellen noch dem Spirituellen entsagen muss. Weil die Fragestellung an sich falsch ist. Man muss auf das Materielle gar nicht verzichten, nur die Einstellung muss geändert werden. Die kann spirituell sein. Mit Geld ist es genauso. Geld an sich war niemals böse. Das ist nur ein Mittel, um unterschiedliche Ziele zu erreichen. Wenn das Geld für spirituelle Zwecke verwendet wird, für spirituelle Programme, dann ist das Geld "gut". Wenn das Geld benutzt wird, um Hass, Aggression zwischen Menschen zu schüren, dann ist es "böse".

Dasselbe kann in Bezug auf alles Materielle gesagt werden, jedes Ding

kann gleichzeitig gut und böse sein. Die Hilfe der Familie und Freunde kann eine Stütze sein, sie kann aber auch umgekehrt eine Abhängigkeit schaffen, sowohl in materieller als auch in spiritueller Hinsicht. So wie man sagt: "Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert". Daher können sogar Verwandte und Freunde, trotz guter Absichten, die Entwicklung eines Menschen behindern.

Die Schaffung der richtigen Bestrebung ist daher das Wichtigste. Wenn man all seine Gedanken auf die spirituelle Praxis richtet. Und dann bekommt man die Einweihung – man bekommt die Methode.

Das ist das Zweite – der Überbau. Man könnte sagen, die Wände der spirituellen Praxis. Wendet man bestimmte Methoden, regelmäßig praktizierend, kommt man unbedingt zu einem Ergebnis.

Dann wird es auch unwichtig, wann das Ergebnis erzielt wird. Es kann sein, dass dies in wenigen Monaten passiert, und jemand anderes wird dafür Jahre brauchen, ein anderer vielleicht noch mehr. Aber das ist nicht mehr das Wichtigste.

Das Wichtigste ist, dass der Mensch praktiziert, er nutzt sein Leben, ohne es zu verschwenden, er vervollkommnet sich selbst. Unabhängig davon, was ihm in seinem Leben begegnen wird, wird er jede Situation für seine Praxis nutzen.

Das heißt, wenn der Mensch etwas verliert, reduziert er einfach seine Ansprüche und kann unter diesen Bedingungen normal weiterleben. Wenn er etwas im Überfluss bekommt, muss er behutsam bleiben, um dies zweckmäßig verwenden zu können.

Und dann, wenn man jedes Ding, dem man in seinem Leben begegnet, ausgewogen behandelt, wird alles im Leben zur Praxis. Dann wird es keine Anlässe geben zu sagen: "Also, dies ist ein wichtiger Moment in meinem Leben, und diesen muss ich nicht beachten" – alles wird im Leben eine große Rolle spielen. Der Mensch wird allem in seinem Leben eine Bedeutung bei-

messen.

Er wird die Menschen nicht in Dumme und Kluge, in Nützliche und Nutzlose einteilen. Wenn man alles mit Gleichheit wahrnimmt, schafft man sich keine Feinde. Es gibt das Wort "Gleichgültigkeit". Bei näherer Betrachtung scheint das Wort eine tiefere Bedeutung zu haben, als die, in der man es meistens benutzt. Trennt man das Wort, besitzt demnach für einen "alles die gleiche Gültigkeit". Und wenn sich die eigene Wahrnehmung dahingehend verändert, wird man stark, man wird das alte Sprichwort "Der Weg schützt des Menschen" verwirklichen.

Denn in der Realität ist es so, dass es recht schwierig ist, einen sehr gutmütigen Menschen zu beleidigen oder ihm auch ein schlechtes Wort zu sagen – wenn der Mensch mit einem Lächeln erwidert. Deswegen sind solche Menschen von Anfang an durch ihre innere Reinheit schon von allem geschützt.

Hier liegt übrigens auch der Sinn eines der christlichen Gebote: "Wenn man dich auf die rechte Wange schlägt, so halte auch die linke hin". Der Sinn dieses Gebots besteht darin, dass der Mensch, der so durch seine Gutmütigkeit und innere Reinheit geschützt ist, keine Gegengewalt anziehen wird. Das heißt, der Schlag auf die linke Wange wird nicht passieren. Denn die Gewalt sucht sich immer eine Antwort. Das gilt für jede grobe und ungeschminkte Kraft. Sie sucht sich immer ein potenzielles Opfer, das sie durch ihre Angst anzieht.

Wenn sich der Mensch jedoch von Anfang an vor nichts fürchtet, wenn er keine Gedanken an Angst verschwendet, wenn er innerlich gesammelt ist – wird die Gewalt wohl an der Kommunikation mit einem solchen Menschen nicht interessiert sein. Man wird ihn durch nichts einschüchtern können. So wird die Gewalt schon an ihrem Ursprung unterbunden, bevor die ganze Situation überhaupt entstanden ist. Das ist gemeint, wenn man sagt, dass Der Weg den Menschen schützt.

Daher sind Methoden zwar eine wichtige Bedingung für die Praxis, jedoch

nicht alles, weil das Wichtigste – das Fundament – die richtige Bestrebung ist.

Ansonsten könnte man die Methoden bekommen, viele richtige und nützliche Methoden. Wenn aber keine stetige Bestrebung vorliegt, um die Methoden täglich zu praktizieren, bringen sie keine Ergebnisse. Das heißt, der Mensch wird entweder nicht regelmäßig üben oder hört damit ganz auf.

Wenn das aber für den Menschen ein inneres Bedürfnis darstellt, wird er sie realisieren können. Und dann wird der Mensch tatsächlich den dritten Bestandteil erreichen, den man als Dach oder Krönung dieses Hauses bezeichnen könnte. Das ist Die Weisheit. Die intuitive Weisheit, die jedes Lebewesen besitzt.

Von Dieser Weisheit ausgehend, kann der Mensch selbst darüber urteilen, was er braucht und was nicht, was in diesem Leben gut und was nicht so gut ist. Weil der Mensch Dieses Wissen besitzen wird, wird er auf keinen äußeren Ratgeber angewiesen sein. Und wenn er spürt, dass diese innere Reinheit in ihm, dieser Strom Der Weisheit zu versiegen droht, wird er sofort wissen, dass er etwas Falsches macht. Dann wird er diese Situation einfach verlassen, er wird aufhören, das zu tun. Diese Stimme wird ihm immer den Weg weisen, das ist der innere Indikator eines jeden Menschen.

So wird der Mensch zum Lehrer für sich selbst. Er braucht keine äußere Einwirkung mehr. Niemand wird ihn in die Verdorbenheit führen: der Mensch wird sich von seiner inneren Stimme leiten lassen.

Das ist der Strom, der jedem Menschen eigen ist. Die zahlreichen Gedanken und Emotionen verdecken ihn jedoch, so dass die Menschen den Strom nicht mehr hören können. Viele können ja oft erfahren, dass sie zum Beispiel in fünf Minuten den Bus verpassen. Woher weiß der Mensch das? Scheinbar hat der Mensch keine Informationen bekommen, er weiß nichts, aber er fühlt, dass es so kommt. Und jeder könnte Beispiele aus seinem Leben finden, wenn er plötzlich Informationen aus dem nichts bekommt, wenn er einfach fühlt,

dass es so ist. Er hat keine Begründung, er hat keine Ahnung, wieso das so ist. Er weiß einfach, dass es eine Tatsache ist, dass es existiert. Das ist eben die innere Intuition, die in jedem Menschen steckt.

Die Menschen erziehen es jedoch nicht in sich, sie kultivieren es nicht. Aus diesem Grund lassen sie sich durch irgendwelche mentale Ideen leiten, ausgehend von irgendwelchen Kategorien "was gut" und "was schlecht ist", "was nützlich" und "was nutzlos". Aber das, was vor mehreren Tausend Jahren gut war und bis jetzt als Tradition erhalten geblieben ist, könnte schon veraltet sein. Man setzt es aber trotzdem fort. Deshalb sollte sich jeder Mensch durch seine augenblickliche Wahrnehmung leiten lassen. Weil jede Sekunde etwas anderes passieren kann. Man kann einem Menschen keinen Ratschlag für alle Fälle im Leben geben. Man kann eine allgemeine Richtung zeigen, jedoch werden die Umstände dennoch in einer anderen Kombination auftreten, und der Mensch wird nicht bereit sein, wenn er sich nur von einem Ratschlag leiten lässt. Wenn der Mensch sich aber von seinem eigenen Gefühl führen lässt, von seinem eigenen Verstehen der Situation, dann wird er zum Sieger in jeder erdenklichen Situation, die es nur geben kann.

Das ist sehr wichtig – die Situation eben zu kontrollieren. Die Menschen sind stets Emotionen, irgendwelchen mentalen Ideen ausgesetzt, so dass sie das reale Leben gar nicht sehen. Der Mensch betritt einen Vorhof und sieht nicht, welche Farbe und wie viele Stockwerke das Haus hat. Der Mensch betritt ein gewohntes Treppenhaus, öffnet eine gewohnte Tür, zuhause gibt es den gewohnten Ehemann oder die gewohnte Ehefrau. So bemerken die Menschen einander nicht. Sie wissen einfach, dass beispielsweise hier, auf diesem Regal, dieses Buch steht, aber sie merken es gar nicht.

So leben die Menschen – aus Gewohnheit. Sie gehen dieselben Strecken, zum gewohnten Arbeitsplatz, kommunizieren mit gewohnten Menschen, schauen sich gewohnte Sendungen im Fernsehen an. Und die Menschen merken nicht, dass um sie herum bereits etwas Neues passieren kann.

Und deswegen meinen die Menschen, dass das Leben langweilig, uninteressant und eintönig ist. Das sind Menschen, die das Leben, das rund um sie verläuft, gerade nicht sehen. Sie haben aufgehört, das zu spüren, was jede Minute geschieht.

So wird das Leben solcher Menschen uninteressant. Und solche Menschen verlieren die Kontrolle über die Situation.

Es kommt so, dass solche Menschen wie im Schlaf leben. Sie schlafen und sind sich sicher, dass eben dieses Bild unverändert über viele Jahre bleibt. Daher machen die Menschen oft Fehler: sie sagen etwas Unpassendes. Wenn sie mit anderen kommunizieren, bemerken sie nicht, dass ihr Freund nach zwanzig Jahren zu einem völlig anderen Menschen geworden sein könnte. Dass ihre Kinder vielleicht schon längst erwachsen und selbständig sind. Sie merken es aber nicht, sie sehen in ihnen wie früher kleine Kinder, sie merken das reale Leben nicht.

Sie merken nicht, dass sich die wirtschaftliche Lage geändert hat, oder dass die Moral schon vielleicht eine andere ist. Und das, was früher schlecht war, gilt inzwischen als völlig normal. Oder umgekehrt. Deshalb können solche Menschen den Geschmack des Lebens nicht immer fühlen. Sie können weder vollwertig etwas anderen geben noch etwas gänzlich vom Leben bekommen.

Dies stellt einen sehr wichtigen Punkt dar und wird als Ein Pfeiler der Praxis hervorgehoben.

Weil es nicht reicht, dass Die Drei Praktiken verwirklicht werden müssen – die richtige Bestrebung, die Methoden und Die Weisheit. Der Mensch muss sich dabei auf Die Drei Pfeiler stützen, von denen die-Kontrolle-über-die-Situation bzw. der-Glaube-an-sich-selbst die wichtigste ist. Nur dann, wenn der Mensch den äußeren Autoritäten nicht ausgesetzt ist, wenn der Mensch sich von seiner eigenen Meinung, von seinem eigenen Verstehen leiten lässt – nur ein solcher Mensch kann praktizieren.

Wenn der Mensch den Meinungen anderer Leute ausgesetzt ist, wenn er sich von ihrer Meinung leiten lässt und sagt: “wenn diese Menschen sagen, so sei es richtig, werde ich es so tun“... Die Menschen können etwas raten – was gewinnt man aber dadurch, dass man der fremden Meinung folgt? Andere werden dadurch nichts gewinnen: sie werden dadurch weder glücklicher noch schlechter. Und der Mensch selbst gewinnt nichts. Er wird dadurch nicht glücklicher, dass er etwas so tut “wie man sollte“ oder so “wie es sich gehört“.

Der Mensch, wenn er geboren wird, schuldet sofort sehr viel den anderen: er schuldet etwas seinen Verwandten, seinen Eltern, seinem Staat. Er ist ein Bürger – er ist verpflichtet und verpflichtet und verpflichtet. Nur selten sagt man etwas darüber, welche Rechte er hat – die meisten erinnern sich aber bestens daran, wozu er verpflichtet ist. Allein aufgrund der Tatsache seiner Geburt hat er schon Verpflichtungen gegenüber vielen Menschen und der Gesellschaft insgesamt.

So bemerken viele gar nicht, dass sie ihr ganzes Leben so leben “wie es sich gehört“. Ihnen wird gesagt “was sein muss“ – und sie befolgen diese Regeln: die Regeln des guten Tons, Verhaltensregeln, Verpflichtungen. Und in Wirklichkeit denken sie gar nicht darüber nach, was sie selbst wollen, was sie selbst brauchen.

Deswegen fühlen sich die Menschen unglücklich, wenn sie ihr ganzes Leben über die Probleme der anderen nachdenken und niemals über ihr eigenes Leben, über ihr eigenes Glück.

Wenn jeder nur über sein eigenes Leben nachdenkt und sich in fremde Leben nicht einmischt, wird ein solcher Mensch es nicht zulassen, dass sich andere in sein Leben einmischen. Ein solcher Mensch wird das Wort der anderen zu schätzen wissen und er wird auch sein eigenes Wort immer halten. Ein solcher Mensch wird die eigene Zeit zu schätzen wissen und deshalb auch die Zeit der anderen. Ein solcher Mensch wird vor allem seine eigene Freiheit zu schätzen wissen und deshalb auch die Rechte der anderen respektieren.

Und nur ein solcher Mensch, der vor allem in seinen eigenen Augen eine vollwertige Persönlichkeit ist, wird vollwertig etwas für andere tun können. Das ist der Mensch, der sich von den anderen nicht beeinflussen und sich stattdessen nur von seiner eigenen Meinung leiten lässt. Manche wenden ein: "Was wird es denn sein, wenn jeder das tut, was er will? Die totale Unordnung und Anarchie wird ausbrechen". In Wirklichkeit ist es aber nicht so. Denn von Anfang an ist der Mensch nicht zur Aggression und zum Hass gegenüber anderen veranlagt. Keiner ist ursprünglich dazu veranlagt. Jeder Mensch ist ursprünglich gut zu anderen.

Sogar wenn man Verbrecher oder Schicksale anderer Menschen betrachtet, bemerkt man, dass sie in der Kindheit alle rein und unschuldig waren, und erst unter dem Einfluss irgendeiner Kultur, unter dem Einfluss der Erziehung, irgendwelcher Ideen, schufen sie eine andere Welt, die sich nach anderen Gesetzen bewegt. Aber ursprünglich war kein Mensch dazu veranlagt.

So denkt z.B. nur ein kranker Mensch über seinen Körper als über etwas Hässliches und Schmerzbringendes. Ein gesunder Mensch nimmt seinen Körper völlig anders wahr als ein kranker. So auch die moderne Medizin, insbesondere die Psychologie, die ja eher die Pathologie betrachten. Insbesondere die Psychologie.

Denn die Psychologie ist eine Wissenschaft darüber, was in einem Mensch eine Abweichung von der Normalität darstellt. Jedoch forscht die Psychologie gar nicht danach, was gesund wäre, was man als Musterbeispiel nehmen könnte, welche Psyche, welcher Mensch als vollwertig anzusehen ist. So kommt es, dass die Psychologie von Anfang an auf das Negative ausgerichtet ist.

Man sollte jedoch auf das Positive ausgerichtet sein, man sollte ein positives Musterbeispiel haben, mit dessen Hilfe man das Negative korrigieren kann. Das heißt, man kann sagen, dass die Gesellschaft ursprünglich auf das Negative, auf dessen Behebung eingestellt ist. Das Negative kann man jedoch nicht dadurch beheben, dass man es bekämpft. Man sollte einfach die Stärken

kultivieren. Taucht eine Stärke im Menschen auf, verschwindet die Schwäche von selbst. Und nur so können menschliche Fehler korrigiert werden. Deswegen kann man Hass nicht durch noch mehr Hass zerdrücken. Nur wenn man mit Liebe erwidert, lässt sich so etwas aus dem Menschen vertreiben.

Wenn etwas im Menschen unterdrückt wird, kann man das nicht durch noch mehr Unterdrückung beheben. Sondern umgekehrt, nur dadurch, dass es freigelassen wird.

Und kein Komplex wird dadurch behoben, dass man die Schrauben anzieht, indem man dem Menschen sagt: "Das darf man nicht, das ist nicht zulässig". Der Mensch kann es nur lösen, wenn er es raus lässt. Nur dann wird der Mensch dies loswerden können. Nur wenn die Wurzeln des Problems komplett entfernt werden, hören sie auf, wieder und wieder zu wachsen.

Aber die Gesellschaft ist völlig anders eingestellt. Sie meint, dass alle Menschen bestimmte Verpflichtungen erfüllen müssen: wenn etwas im Menschen falsch ist, muss er das verstecken, es sei unhöflich so etwas öffentlich zu zeigen, das gilt als unanständig.

Und ein Arzt betrachtet den Menschen ebenfalls als einen Kranken. Bestenfalls, um das Leben in ihm aufrechtzuerhalten, jedoch nicht, um einen gesunden Menschen aus ihm zu machen. Was können Ärzte tun, die selbst oft krank sind oder eine kranke Psyche haben? Was soll man über Ärzte sagen, die rauchen? Das sind doch Menschen, die selbst nicht gesund sind. Wie können solche Menschen andere verarzten?

Genauso wie die Psychologen. Ich habe eine TV-Sendung gesehen, wo ein Psychologe aufgetreten ist. Dieser war ein Familienberater. Er hat sehr lange etwas erzählt, verschiedene Fälle aus seiner Praxis beschrieben. Dann hat der Fernsehmoderator ihn gefragt: "Sind Sie selbst verheiratet?" Und er sagte: "Nein, ich habe mich schon zwei mal scheiden lassen". Wie soll man jemandem glauben, der nicht in der Lage ist, sein eigenes Familienleben zu organisieren?

Haben die Menschen selbst erst irgendwelche tiefe Wurzeln eigener Schwächen, eigener Komplexe, persönliches Unglück, geben sie es weiter an andere. Die Prozesse der ärztlichen Versorgung, der Bildung und Erziehung werden oft von diesen Menschen bestimmt.

Dasselbe kann man über die heutige Bildung sagen: ein normaler Mensch möchte heutzutage selten Lehrer werden. Man kann beobachten, dass es fast nur Frauen, junge Frauen sind, oft mit problematischen Lebensläufen, mit vielen Komplexen im Hinblick auf die Bildung, die Kultur und den Sex. Und was können solche Menschen den anderen geben? Dann wundert man sich plötzlich, wieso die Gesellschaft moralisch verkommt. Die rein weibliche Erziehung, feminisierte Männer – das fängt alles in der Schule an. Weil man solchen Menschen die Persönlichkeitsbildung anvertraut hat. Die anderen Menschen zu formen. Deswegen ist unsere Gesellschaft von Anfang an auf Schwächen ausgerichtet. Sie basiert auf dem Negativen. Die Religion offenbart da einen völlig anderen Zugang. Die Religion ist ursprünglich auf das Positive gerichtet. Jede Religion besagt in ihrem Ursprung, dass es nicht wichtig ist, auf welchem Niveau der spirituellen Entwicklung sich der Mensch befindet. Jeder Mensch kann Vollkommenheit, Ganzheitlichkeit erlangen, Gott werden – das besagt jede Religion. Und es ist in jeder Religion, in jeder Lehre vollkommen unwichtig, mit welchen Schwächen, mit welcher Vergangenheit der Mensch gekommen ist. Es zählt, was er werden kann. Nur das hat eine Bedeutung.

Wenn sich der Mensch an die Vergangenheit klammert, bleibt er für immer in dieser Vergangenheit. Wenn sich der Mensch aber von seiner Vergangenheit befreit und in der Gegenwart lebt, bekommt er eine Chance, sich zu verändern. Deshalb ist Der erste Pfeiler – die-Kontrolle-über-die-Situation – extrem wichtig in der Praxis.

Die innere Sammlung ist Der zweite wichtige Pfeiler in der Praxis.

Die meisten Schicksalswendungen, die man als fatal und unumkehrbar

bezeichnet, geschehen nur, weil man nicht innerlich gesammelt ist. Die Menschen sind nicht ganzheitlich in ihren Handlungen. Der Mensch kann etwas versprechen und das Wort nicht halten. Der Mensch kann etwas anfangen und nicht zum Abschluss bringen. Der Mensch kann einen Entschluss fassen und ihn nicht umsetzen. Das alles zerrt jedoch an den Kräften. Der Mensch steckt eine gewisse Menge an Energie, Aufmerksamkeit und Zeit in seine Handlungen, in seine Entschlüsse und setzt sie dann nicht um. Das heißt, dass alles umsonst verloren geht. Und so lange, bis der Mensch seine Entschlüsse nicht umsetzt, nicht verwirklicht, wird die Energie versickern. Und jeder Mensch hat eine Vielzahl solcher Löcher, in denen all seine Kraft und Energie verschwindet.

Der Mensch kann beliebig lange vor der Entschlussfassung zweifeln. Wenn der Entschluss jedoch gefasst ist, muss er bis zum Ende in die Tat umgesetzt werden.

Niemand zwingt den Menschen einen Entschluss zu treffen. Selbst wenn man sagt, "die Umstände zwingen" oder "jemand hat mich dazu gezwungen", bedeutet es nur, dass der Mensch sich damit einverstanden erklärt hat. Man kann seine Zustimmung passiv äußern, indem man einfach schweigt – und das wird auch Zustimmung sein. Manchmal lässt man sich auf einen Konflikt ein, indem man sagt, dass man dazu gezwungen wurde – und das wird aktive Zustimmung sein. Der Mensch hat zugelassen, dass man mit ihm in einem solchen Ton redet und hat begonnen selbst in diesem Ton zu reden. Das heißt, er hat es zugelassen, dass er so behandelt wird.

Wenn der Mensch jedoch anders zu handeln beginnt, zu handeln nach seinen eigenen Regeln, ohne sich einem fremden Spiel unterzuordnen, wird man einen solchen Menschen nicht manipulieren können.

Aber dafür braucht man die innere Sammlung. Der Mensch muss in seinem Leben aufmerksam sein. Er muss fühlen, wie jemand oder etwas ihn vereinnahmen will. Er darf die Zweifel anderer Menschen nicht in sich lassen.

Sobald er merkt, dass da jemand durch eine Entscheidung ihn zu beeinflussen versucht, sollte er das sofort verwerfen. Er sollte sich nur von seiner eigenen Meinung leiten lassen, von der eigenen inneren Stimme – und diese Stimme, sie wird immer da sein.

Der Mensch muss zweifelsohne die Meinung der anderen beachten. Er muss sie berücksichtigen, weil er in der Gesellschaft lebt. Aber der Mensch muss nicht ihr entsprechend handeln. Er kann die Informationen von anderen aufnehmen, ihre Interessen, Gefühle berücksichtigen. Aber er muss seinen eigenen Entschluss fassen.

Und erst dann wird er selbst glücklich sein können. Und nur wenn er selbst glücklich ist, gibt es eine Chance, dass er auch anderen helfen wird.

Andernfalls ist es wie ein Teufelskreis, bestehend aus einer Gesellschaft unglücklicher Individuen. Wie der Begründer der Psychoanalyse Freud sagte: “Meine Wissenschaft ist in der Lage anormal unglückliche Menschen normal unglücklich zu machen“. Das ist alles, was die moderne Psychoanalyse leisten kann.

Daher braucht der Mensch inneres Gesammeltsein. Wenn der Mensch dauerhaft innerlich gesammelt ist, gibt es für ihn keine Dinge, die wichtig und unwichtig sind, die überflüssig und nicht überflüssig sind, es gibt nichts Gutes und Böses. Nur ein solcher Mensch ist in der Lage, einen richtigen und ausgewogenen Entschluss zu fassen. Ohne sich dabei von irgendwelchen augenblicklichen Emotionen, Stimmungen oder einer fremden Meinung beeinflussen zu lassen. Ein solcher Mensch wird nur seine eigene Meinung, seine eigenen Einschätzung zugrunde legen.

Denn viele Menschen lassen sich von Information leiten, die sie entweder von Freunden oder Verwandten, also von ihren Respektpersonen, oder aus der Presse beziehen. Doch alle Information aus der Presse ist immer in gewisser Hinsicht ideologisch vorbelastet.

Das konnte man sogar während des bewaffneten Konflikts in Tschetsche-

nien beobachten. Schaut man eine Fernsehsendung aus Ostankino, wurden die Geschehnisse auf eine Art dargestellt. Schaltete man anschließend auf einen ukrainischen Kanal, so wurde alles völlig anders dargestellt. Das heißt, Russland sagt, dass es siegt und dass es ihm gut geht. Und die Ukraine berichtet das Gegenteil: alles schlecht und Russland verliert. In jedem Fall bieten die Massenmedien keine objektive Einschätzung der Lage an. Sie sind immer bestrebt, ihre eigenen Akzente zu setzen. Sind Zeitungen, Zeitschriften und Fernsehkanäle kommerziell, verbreiten sie die Moral der sogenannten Marktwirtschaft.

So hat jede soziale Gruppe, zum Beispiel eine Religionsgruppe, ihre eigene Moral. Und jeder ist bestrebt, seine eigene Meinung, seine eigene Sichtweise aufzudrängen. Alle Journalisten befinden sich ja auch unter dem Einfluss irgendwelcher Emotionen, Gefühle. Und sie drängen anderen Menschen ihre Meinung auf.

Und man liest in einer Zeitung oder in einer Zeitschrift, dass ein bestimmter Mensch schlecht ist, weil er dies und jenes macht. So beginnt man ebenfalls so denken. Obwohl man den Menschen womöglich nie im Leben gesehen hat und nie sehen wird. Jedoch "weiß" er bereits, dass der da gut ist und der da böse. Weil in einer Zeitung so berichtet wurde.

Das trat insbesondere früher zutage, als es die sogenannte kommunistische Moral gegeben hatte. Damals wurden die gleichen Ereignisse hier und im Westen unterschiedlich dargestellt. Viele Menschen meinten, sie hätten an den Kommunismus geglaubt, hätten die Parolen aufrichtig wiederholt. Das sei deren Leben gewesen. Überall wurde so berichtet, für die Menschen war das eine Religion. Lenin war deren Gott, an die kommunistischen Ideale hat jeder geglaubt, obwohl sie meistens nicht verstanden wurden.

Jetzt, nachdem die Ideale gefallen sind, befinden sich viele in einer spirituellen Leere, die Religion ist ihnen abhanden gegangen. Das Christentum können viele nicht annehmen, weil man im Christentum keine würdigen Leh-

rer zu finden glaubt. Andere Religionen sind für die Menschen möglicherweise fremd, in kultureller und historischer Hinsicht. Eine Verödung der Gesellschaft war die Folge.

Manche versuchen jetzt einen neuen Gott zu erschaffen. Dieser Gott ist das Geld und der materielle Wohlstand. Aber ich bin nicht sicher, dass das in dieser Region tatsächlich zu einem Gott wird. Noch nie in der russischen Geschichte spielte das Geld eine entscheidende Rolle. Das konnte man bereits früher an den russischen Kaufleuten und Händlern sehen, die Geld verdienen und alles in der gleichen Nacht ausgeben konnten. Das war immer ein traditionell russischer Charakterzug. Noch nie war Geld in Russland ein wichtiges Symbol oder gar Gott – zumindest für die Mehrheit des Volkes.

Das liegt daran, dass das russische Volk stärker im Spirituellen verwurzelt ist als viele andere Völker. Das kann man am Beispiel der amerikanischen Predigern beobachten, die jetzt zu uns kommen. Leicht konnten sie große Menschenmengen sammeln, sie mit "Pralinen" (kostenlosen Bibeln oder etwas ähnlichem) anlocken. Langfristig konnten sie aber die Menschen nicht halten. Weil die Menschen bei ihnen das Wichtigste nicht gefunden haben – die Tiefe und das Verstehen dessen, was sie selbst sagen. Deshalb haben sie aufgehört, diese Veranstaltungen zu besuchen. Das heißt, das ist bei den Massen nicht angekommen.

Es hat auch viele unserer eigenen Propheten in Russland gegeben. Aber auch das ist bei den Menschen nicht angekommen. Das bedeutet, es ist zwar möglich, das Interesse der Menschen für etwas zu wecken, zum Beispiel durch ein buntes Bild oder Fernsehspot, so dass sie auch ein paar Veranstaltungen besuchen. Aber den Menschen wird sehr schnell klar, ob sie das wirklich brauchen. Und dann lassen sie es einfach. Deshalb ist es sehr schwierig, gerade das russische Volk mit einer Religion zu täuschen.

Hier schaut man vor allem auf die Persönlichkeit, auf die, die führen. Man kann die Menschen kaum mit irgendwelchen Büchern oder Konzepten

täuschen. Man durchschaut die Führer sehr schnell: was sie selbst können oder wie tief deren eigenes Verstehen ist. Und wenn man Prediger sieht, die nur wie Schauspieler im Fernsehen arbeiten, gibt es kein Vertrauen zu ihnen.

Deshalb sind die Menschen jetzt in so eine moralische Schieflage geraten. Ihnen ist jegliche Moral abhandengekommen. Aber viele brauchen gerade sie, eben dieses Fundament – die richtige Bestrebung, die richtige Richtung. Und jetzt wissen die Menschen nicht, wohin sie gehen, wie sie zu diesen oder jenen Dingen stehen sollen.

Früher hat man die Leute, die ihren Lebensunterhalt nur durch den Weiterverkauf von Waren verdient haben, Spekulanten genannt. Eine solche Beschäftigung galt als verwerflich. Jetzt werden solche Leute hoch geschätzt, man nennt sie Geschäftsleute oder Sponsoren. Viele Menschen sind dadurch verwirrt: etwas im Inneren sagt ihnen, dass solche Leute nicht ehrlich und anständig sein dürften, jedoch werden sie mit großem Respekt behandelt.

Viele Menschen wissen inzwischen gar nicht, wie sie zu den meisten Dingen im Leben stehen sollen. Deswegen hat sich deren Gefühl für das Spirituelle abgestumpft. Es ist derzeit sehr stark abgestumpft, so dass viele Menschen es inzwischen als ganz normal empfinden, wenn beispielsweise an der Fassade einer der angesehensten Hochschulen von Charkov ein riesiges Aushängeschild "Fleischwaren" hängt und erst darunter – ganz klein – "Universität so und so". Heute sieht keiner darin etwas Schreckliches. Doch ich kann mir vorstellen, dass nur zehn Jahre früher die Menschen empört wären, wenn sie so etwas am Tempel der Wissenschaft gesehen hätten. Und heutzutage gehen alle Menschen ruhig vorbei, sagend "na ja, die Uni muss ja Geld verdienen, etwas vermieten". Aber die Moral hat sich dadurch jetzt extrem verändert.

Daher finden die Menschen es jetzt ganz normal, dass man hier und dort einen Sponsor finden muss – sprich einen Menschen, der irgendwo zwar erst Geld gestohlen hat, danach aber eine Wohltat unterstützen möchte. Was wird

jedoch aus so einer "Wohltat", die mit solchem Geld finanziert wird? Daher all diese moralische Schieflage.

Das Entscheidende ist aber, dass die Menschen innerlich weniger gesammelt sind als früher. In Charkov gibt es immer weniger Menschen, die einer Arbeit nachgehen. Man hört gänzlich auf zu arbeiten, sowohl physisch als auch mental.

Ein Unternehmer hat mir einmal erzählt, dass er über die Aussicht, was aus unserem Staat bald werden könnte, tief erschüttert war. Wenn jetzt alle aufhörten zu arbeiten, würde es bald entweder Krieg oder eine unermessliche Katastrophe geben. Weil er mit Entsetzen festgestellt hat, dass inzwischen kaum einer richtig arbeitet – weder die Jüngeren, noch die Unterschicht, auch nicht die Führungsschicht. Dass jetzt alle bloß aus einer Gewohnheit heraus leben, in dem Versuch irgendeinen Rhythmus im Leben aufrechtzuerhalten.

Und insbesondere merken die Menschen das nicht, weil alle so leben. Heutzutage leistet man entweder Schwerstarbeit oder schlägt die Zeit tot durch etwas anderes. Danach kommt die "Freizeit", wo man sich einfach mit vollem Bauch auf das Sofa legen kann und so die Zeit verschwendet. Das heißt, die Menschen haben weder ein richtige Verständnis von Arbeit noch von Freizeit.

Deswegen hören die Menschen auf, das Leben zu fühlen – dass man einen guten und interessanten Job haben kann und dass man seine Freizeit nützlich gestalten kann. Und wenn alle um sie herum so leben, beginnen die Menschen das als normal zu sehen.

So begreifen sie auch nicht, warum man im Westen so viel Geld verdient – weil man dort viel arbeiten muss. Manche meinen: "Ich gehe nicht in den Westen, weil ich es nicht schaffe werde, da zu arbeiten. Ich werde da nichts machen können".

Die Menschen haben die Gewohnheit verloren zu arbeiten. Sie haben dieses alltägliche Gesammeltsein verloren – das Gesammeltsein darin, dass man

tächlich arbeitet. Ohne zu differenzieren, was leicht und was schwer ist. Ohne daran zu denken, ob man gleich heute etwas dafür bekommt. Dieses Gesammeltsein ist verlorengegangen.

Und nur dann, wenn in einem Menschen das Gesammeltsein vorliegt, wird er irgendwelche Ergebnisse verwirklichen können.

Der Dritte für die Praxis notwendige Pfeiler, ist das Vorhandensein Des Lehrers. Das ist eine sehr wichtige Sache. Und das ist etwas, was insbesondere hier in dieser Region oft nicht verstanden wird. Weil nach der (Oktober-)Revolution das Verstehen aller spirituellen Traditionen, die wir früher besaßen, faktisch verlorengegangen ist. Und auch das Verstehen der Übertragung, der Übertragung der Schüler-Lehrer-Nachfolge durch Den Lehrer ist in uns faktisch verschwunden.

Die Menschen begreifen heutzutage nicht, was sie für sich gewinnen können, wenn sie irgendwelche Kurse besuchen. Sie können natürlich da irgendwelche Zeugnisse erwerben – dass sie dies und jenes sind, dass sie einen Meditationskurs absolviert haben – das wird jedoch das wahre Wissen nicht ersetzen können. Genauso denken viele, dass sie ganz bestimmt die Meditation zu beherrschen lernen, wenn sie sich alle Bücher zu diesem Thema zulegen. Oder sie verstehen nicht, dass jeder daherkommen und sagen kann: “Ich habe etwas für mich gewonnen – jetzt kann ich das an andere weitergeben“.

Solche Menschen verstehen nicht, dass sie dort das wahre spirituelle Wissen nicht bekommen, dass sie am falschen Ort suchen. Zur Zeit gibt es hier sehr viele Zentren. Es gibt Zentren, wo die Menschen eine angesehene Übertragung von erleuchteten Meistern erhalten haben. Aber bei näherem Hinsehen stellt man fest, dass all diese Zentren handlungsunfähig sind. Weil die leitenden Personen dort zwar gute Schüler sein mögen. Vermutlich haben sie von diesen angesehenen Lehrern viel gelernt. Aber das reicht alles nicht, um selbst Lehrer zu sein.

Deshalb fehlt den Menschen jetzt dieses Verstehen, das Verstehen ei-

ner spirituellen Tradition, einer spirituellen Übertragung, der Einhaltung der zwei Bedingungen der Übertragung, ohne welche die spirituelle Kraft – bei einer Einweihung empfangen – sich einfach nicht entfalten wird. Wenn ein Lehrer einem Schüler eine beliebige Technik übergibt, eine beliebige Einweihung, erhält der Schüler dadurch nicht nur eine äußere Methode, nicht nur eine äußere Technik – er bekommt auch die Energie, die notwendig ist, um diese Technik zu verwirklichen. Und das muss nicht unbedingt etwas äußerlich Fühlbares sein. Das muss nicht unbedingt ein Stück Papier, ein heiliger Talisman, ein Stab, ein Ring oder etwas ähnliches sein.

Oft ist es so, dass die Menschen es zunächst selbst nicht bemerken. Monate oder sogar Jahre können vergehen, aber der Impuls, den sie erhalten haben, er wird ihnen helfen, die Technik zu verwirklichen, er wird ihnen helfen, die Praxis stets aufrecht zu erhalten. Dadurch werden die Menschen auch viel mehr Informationen bekommen als beispielsweise nur mit Hilfe der Bücher.

Ja, es kann sein, dass es den Menschen zuerst unklar ist, was ihnen gesagt wird. Aber im Laufe ihrer Praxis werden sie eigene Erfahrung sammeln. Und dann werden sie sich daran erinnern, was ihnen früher gesagt wurde und sie werden das nutzen können. Nur eine Übertragung kann so etwas vermitteln.

Die zweite Bedingung besteht darin, dass Das Wissen von einem Menschen übertragen werden sollte, der selbst praktiziert und der die Erfahrung dieser Zustände besitzt. Nur ein solcher Mensch kann mit notwendiger Autorität und Qualifikation den Schüler auf seine Fehler aufmerksam machen. Nur ein solcher Mensch kann die spirituelle Praxis anderer leiten. Nur ein solcher Mensch ist in der Lage zu entscheiden, welche Technik in welcher Intensität einem anderen Menschen passt.

Und dies hängt nicht von irgendwelchen Kursen oder ähnlichem ab. Historisch gesehen gab es oft große Meister und Patriarchen, die weder lesen noch schreiben konnten. Dennoch konnten sie die heiligen Texte kommentieren.

Sogar Der Sechste Zen-Patriarch Huineng war ein Analphabet – dies wird

in dem Platform-Sutra beschrieben. Jedoch wurde er von den bekanntesten Lehrern besucht, sie haben ihm Sutras vorgelesen – und er hat sie unmittelbar mündlich kommentiert. Weil er das Wichtigste besaß – er besaß die Erfahrung. Deshalb war er in der Lage sofort zu verstehen, worum es in diesem oder jenem Sutra ging, und konnte sofort dessen Verstehen darlegen. Er besaß keine Philosophie, er hat keine zahlreiche Bücher studiert, keine Arbeiten, die diese Fragen behandelten, aber er konnte sofort sagen, worin der Wesenskern besteht, weil er ihn fühlte.

Und nur solche Menschen können mit Autorität behaupten, dass die Erleuchtung “das“ oder die Meditation “jenes“ ist. Wenngleich es kaum anzunehmen ist, dass solche Menschen in diesen Kategorien reden werden.

Der wahre Lehrer wird den Schüler nicht in einen festen Rahmen einzwängen: er wird dem Schüler anbieten, Diesen Weg selbständig zu beschreiten. Und das ist ein gutes Kriterium, wie man Einen wahren Lehrer findet. Der wahre Lehrer wird dem Schüler sein eigenes Verstehen oder seine eigene Vorstellung nicht aufdrängen. Er wird die Methoden zeigen. Er kann dem Schüler die Richtung zeigen, wohin man gehen sollte, und er wird Hilfe anbieten. Gehen wird der Schüler jedoch selbständig.

Hier geht es auch um ein großes Missverständnis, das es bei vielen Menschen in Bezug auf die Schülerschaft gibt. Das ist ein großer Mythos. Viele glauben nämlich, dass das Wichtigste darin besteht, einen alten weisen Mann mit einem Stab zu finden. Dieser wird auf dich zukommen, dich plötzlich auf den Kopf schlagen oder etwas ins Ohr flüstern – und prompt kommt die Erleuchtung. Bis zu jenem Zeitpunkt aber muss man nichts machen – nur rumsitzen und auf ihn warten. Solche Menschen irren sich gewaltig.

Denn welche Lehrer auch immer sie in ihrem Leben treffen mögen, von den Lehrern hängt nicht sehr viel ab. Weil alles, was ein Lehrer tun kann, sich darauf beschränkt irgendeine Form von Hilfe anzubieten. Aber er kann nicht die ganze Arbeit für den Schüler erledigen. Er kann ihm nur helfen:

er kann ihm die Richtung zeigen und die Fehler korrigieren. Aber Der Weg muss vom Schüler selbst beschritten werden. Eben deswegen sollte der Schüler nicht auf den Lehrer warten – er muss selbst praktizieren. Und dann wird das fernöstliche Sprichwort verwirklicht: “Wenn der Schüler reift, kommt der Lehrer“.

In den Ashrams und Klöstern gab es immer eine Riesenmenge von Schülern, Hunderte und Tausende. Aber in der Geschichte erreichten nur Einzelne von ihnen das Niveau ihrer Lehrer. Und die anderen Schüler stellten, wie man im Zen sagte, “Reisbeutel und Kleiderständer“ dar. Deshalb sollte man nicht auf irgendwelche Lehrer warten. Man sollte nicht auf irgendwelche höhere Einweihungen warten – man muss das alles sofort, unverzüglich in sich verwirklichen. Und dann wird die Einweihung, die man erhält, die schon vorhandene innere Bestrebung verstärken. Und erst dann werden all diese Methoden funktionieren und all die geheimen Techniken tatsächlich ihren tiefen Sinn preisgeben.

Ansonsten werden die Menschen wie gehabt immer mehr Bücher lesen, um festzustellen, dass alles sehr einfach und bekannt ist. Hier wird es sich jedoch nur um eine mentale Wahrnehmung handeln. Dies wird keine Erfahrung sein. Deshalb ist das Vorhandensein des Lehrers notwendig, das ist die wichtigste Bedingung.

Wenn man die Lebensläufe der Lehrer aus vergangenen Zeiten liest, findet man dort oft, dass der einzige Wunsch kurz vor dem Tod die Wiedergeburt als Mönch war, damit sie ihre spirituelle Entwicklung fortsetzen konnten. In vielen Traditionen, auch im Buddhismus, wurde dies als ein hervorragendes Zeichen hervorgehoben.

Wie findet man ein Land, das für die Geburt “günstig“ ist? Das ist ein Land, wo spirituelle Lehren vorhanden sind. Das ist ein Land, wo spirituelle Zentren vorhanden sind, ein Land, wo es Lehrer gibt. Und nur in einem solchen Land ist es sinnvoll, geboren zu werden.

In unserem Land wurden nach der Revolution alle Lehren ausgelöscht. Eben deswegen verarmte unser Land derart, insbesondere im Hinblick auf begabte Menschen: weil geniale und talentierte Menschen in dieser Zeit in anderen Ländern, im Westen, geboren wurden. Vor der Revolution jedoch galt Russland als eine Schatzruhe der Weltkultur. Und es war auch die führende Macht im Hinblick auf alle Bereiche der Kunst.

Man kann sich in Erinnerung rufen, dass es im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts bei uns nur eine Handvoll herausragende Künstler gab. Und sofern in GUS-Ländern wieder spirituelle Zentren und Lehrer auftauchen werden, im gleichen Maße werden spirituelle Lehren ihre Wiedergeburt erleben und es werden wieder große Persönlichkeiten geboren. Weil hochbegabte Persönlichkeiten meistens selbst die Orte auswählen, wo sie ihre Fähigkeiten verwirklichen können.

Früher war das immer der Osten, weil es im Osten die höchste Konzentration der materiellen und sozialen Wohlfahrt gab. Eben deswegen lagen die Geburtsorte der Lehrer früher immer im Osten. Wenn man heutzutage die Presse liest, dann stellt man fest, dass alle Lehrer, sogar die östlichen, sich gerade im Westen aufhalten. Es handelt sich um Amerika und Europa. Sie alle leben jetzt dort, weil es dort die besten Bedingungen gibt. Und der Großteil der Schüler in den spirituellen Ashrams sind Amerikaner und Europäer, weil das Menschen sind, die Möglichkeiten für ihr spirituelles Wachstum und Entwicklung bekommen haben.

Deshalb obliegt es unseren Leuten jetzt diese drei notwendigen Voraussetzungen zu schaffen: die Möglichkeiten für die Gründung und die Entwicklung spiritueller Zentren, für das Aufkommen und die Verbreitung spiritueller Lehren sowie für die Existenz spiritueller Lehrer. Und dann bekommen die Menschen die Möglichkeiten für ihr spirituelles Wachstum. Und nur dann werden sich die GUS-Länder auch wirtschaftlich erholen. Auf diese Weise kann die Spiritualität kultiviert werden.

Dies erfordert sehr viel Zeit, oft Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte. Aber die Spiritualität, die in einem Volk oder in einer Nation vorhanden ist, sie geht auch nicht innerhalb von einigen Jahren verloren.

Es war immer so in Russland, dass Invasionen und Kriege den Patriotismus und die Spiritualität der Russen nicht ausrotten konnten. Die nationalen Charakterzüge blieben trotz allem bestehen und keiner konnte sie bis heute ausrotten. Ich denke, dass die Sprösser der Spiritualität, die vor der Sowjetära angelegt worden sind, bis heute noch nicht vernichtet sind. Sie bleiben in den Menschen bestehen. Weil aber den Menschen eben Dieser wichtigster Pfeiler – das Vorhandensein Der Lehrer – fehlt, können die Menschen ihren Wesenskern nicht verwirklichen, den Wesenskern, der jedem Menschen ursprünglich innewohnt. Sie können ihre eigene innere Weisheit nicht verwirklichen, ihren eigenen inneren Ursprung.

Deswegen sind viele Menschen zurzeit verklemmt. Eben deswegen kommt es jetzt zu so vielen psychischen und physischen Krankheiten. Weil die Menschen aufgehört haben moralisch und spirituell zu handeln. Sie lassen sich heutzutage nur vom Äußeren leiten, das Innere ist faktisch in die Vergessenheit geraten. Deshalb haben sie jetzt die Möglichkeiten für ihre Weiterentwicklung verloren. Die Menschen, die hier leben, sie haben in dieser Hinsicht ein ganz bestimmtes Karma.

Das Karma, das die Geschehnisse unseres Landes in den letzten Jahren und Jahrzehnten bestimmte, war materiell. Das heißt, dass die Menschen zahlreiche materielle Hindernisse überwinden mussten, und erst dann bekamen sie die Möglichkeiten für ihr spirituelles Wachstum. Daher haben die Menschen, die sich in unserem Land spirituell entwickeln möchten, eine solche Bestimmung. Sie müssen erst gewisse materielle Voraussetzungen für die spirituelle Entwicklung, für die spirituellen Lehren schaffen. Dann erhalten sie auch die Möglichkeiten für die eigene spirituelle Entwicklung. Das heißt, sie müssen sehr leistungsfähig und strebsam sein – dann bekommen sie die Möglichkei-

ten für ihr spirituelles Wachstum. Das ist ein schweres Karma, jedoch kann man nicht sagen, dass dieses Karma unüberwindbar ist.

Die Menschen im Westen befinden sich aus meiner Sicht in einer viel schlimmeren Lage. Solange sie materiell sehr gut versorgt sind, fehlt es ihnen, wie auch uns, an spirituellen Anreizen. Früher war der materielle Wohlstand das erklärte Ziel im Westen. Jetzt, nachdem die minimalen Bedürfnisse eines Großteils der Bevölkerung befriedigt waren, verlor eine ganze Gesellschaftsordnung die Orientierung. Sie haben bereits das Niveau erreicht, das sie erreichen wollten, und jetzt können sie lediglich mehr und mehr produzieren. Das wird jedoch nur ein quantitativer Schritt sein, für eine qualitative Entwicklung gibt es dagegen keinen Raum mehr, da die westliche Zivilisation ohnehin recht hoch in dieser Hinsicht entwickelt ist, also hinsichtlich der Produktion und des Verbrauchs. Deswegen sind die Menschen dort derzeit auch vor großen moralischen Problemen gestellt. Das Problem ist, dass sie einfach nicht wissen, was sie mit dem angesammelten Vermögen anfangen sollen, wie das alles genutzt werden kann. Deshalb haben sie nicht weniger Probleme als wir. Das heißt, man kann gar nicht sagen, dass dort das Leben viel besser ist als hier oder spürbar schlechter als dort.

Jeder Mensch hat ein bestimmtes Karma verdient, deswegen sollte er das Karma nicht als eine Art fremde Haut betrachten: das ist seine eigene Haut, sein eigenes Schicksal. Aber für einen Menschen, der sich mit spiritueller Praxis beschäftigen will, stellt das alles kein Problem mehr dar, weil die spirituelle Praxis das Ringen um oder die Befreiung von einer beliebigen Karma unnötig macht.

Die spirituelle Praxis stellt an sich die Befreiung von allen karmischen Anhaftungen, die in einem Menschen vorhanden sind, dar: sowohl vom negativen als auch vom positiven Karma.

Denn viele glauben, dass das Ansammeln des guten Karma das Wichtigste ist. Aber das gute Karma ist auch eine Anhänglichkeit. In einem alten chine-

sischen Sprichwort wurde einem Beteiligten das Wort erteilt: dieser musste beschreiben, wie er die Person, die ihn beleidigt hat, bestrafen will. Er sagte: "Macht ihn ganz reich, so werdet ihr ihn bestrafen". Weil der Mensch neue Anhänglichkeiten, neue Begierden, neue Probleme und neue Sorgen bekommt. Und dadurch wird er ein noch härteres Karma verdienen.

Deshalb hat ein Mensch, der sich mit spiritueller Praxis beschäftigt, keine Notwendigkeit, sich über seine Vergangenheit Sorgen zu machen. Er muss sich keine Gedanken darüber machen, was er in der Vergangenheit verdient hat, welche Bedingungen er sich geschaffen hat.

Wenn er die Kraft in sich findet, unter den Umständen zu praktizieren, in denen er sich befindet, dann wird er die Umstände überwinden. Und dann, dem Gesetz des Karma entsprechend, werden sich ihm immer weniger Hindernisse für die spirituelle Praxis in den Weg stellen. Weil das Gesetz des Karma immer eine Kette neuer Prüfungen schafft. Der Mensch muss eine bestimmte Prüfung bestehen. Wenn er sie nicht besteht, dann wird die Prüfung wiederholt, unter erschwerten Bedingungen. Und geht solange, bis der Mensch sie endlich besteht. Wenn der Mensch die Prüfung mehrmals nicht besteht, fällt er auf ein niedrigeres Niveau der spirituellen Entwicklung. Und dann werden ihm andere Bedingungen für die Teilnahme an der Prüfung angeboten.

So wird der Mensch solange fallen, bis er die Prüfung besteht. Und erst dann wird er seinen Aufstieg nach oben fortsetzen können. So wird sein ganzes Leben einer unendlichen Kette von Auf- und Abs ähneln.

Der Mensch aber, der beginnt, sich mit der spirituellen Praxis zu beschäftigen, ist ein Mensch, der bestrebt ist, die Prüfung, die ihm bevorsteht, zu bestehen. Dadurch entfaltet die Kette ein Momentum in umgekehrter Richtung. Dann bekommt er alle Möglichkeiten für seine spirituelle Entwicklung. Dann wird er auch den Lehrer finden können, den er verdient, die Lehre, die zu ihm passt, und alle spirituellen und materiellen Bedingungen, die dafür

notwendig sind. Das heißt: die äußeren Bedingungen werden sich der Veränderung des inneren Bewusstseins entsprechend ändern.

Deshalb sollte man nicht versuchen, in die Klöster, in die Einsiedlerschaft, in die Höhlen zu flüchten. Man sollte nicht versuchen, nach Osten oder nach Westen zu flüchten, um nach Lehrern zu suchen. Der Mensch sollte dort mit sich selbst beschäftigen, wo er sich gerade befindet, unter den Bedingungen, in denen er sich gerade befindet. Und wenn er es schafft, sich nur ein wenig zu verändern, dann zieht er damit einfach selbst bessere Bedingungen an. Gut möglich, dass er seinen mythischen Alten in seiner Stadt findet, anstatt irgendwo in Tibet. Das ist alles, was der Mensch in sich entwickeln muss.

Ohne Frage wird dieser Weg anfänglich schwer sein. Weil der menschliche Verstand genauso faul ist wie der gewöhnliche menschliche Körper. Und genauso wie einen Körper muss man den Verstand trainieren. So stellt die Praxis der Konzentration und der Meditation ein Training dar: der Mensch beginnt seinen Verstand zu trainieren und seine Gefühle unter Kontrolle zu bringen. Zu Beginn ist das sehr schwierig, weil ungewohnt. Der Mensch ist daran nicht gewöhnt, dass er seinen Verstand leitet. Man merkt das nicht, aber fast immer steuern der Verstand und die Emotionen den Menschen. Sehr selten lässt sich der Mensch von seinem inneren Gefühl oder vom seinem Verstehen der Situation leiten. Meistens verlässt er sich auf mentale Ideen. Beispielsweise bemerken die Menschen gar nicht, dass sie fast immer fremde Phrasen, fremde Schablonen verwenden. Einmal hat Gorbatschow vor ein paar Jahren im Fernsehen "dänken" statt "denken" gesagt und das ganze Land begann wie ein Papagei zu wiederholen "dänken", "dänken". Dann schlug ein gescheiter Mensch ein Wörterbuch auf und fand heraus, dass es "denken" heißen sollte. Und dem ganzen Land wurde klar, was für mentale Papageien sie waren. Genauso kann man beobachten, wie die Menschen bestimmte Phrasen aus Filmen, aus Büchern verwenden. Phrasen, die sie irgendwo auf einer Party und sonst wo gehört haben. Mehr als 90 Prozent des

menschlichen Redens basiert auf Schablonen, die man sich zuvor irgendwo angeeignet hat. Und nicht nur, dass der Mensch so redet, er denkt auch in diesen Schablonen, die man ihm beigebracht hat. Welche zum Beispiel in der Schule oder von den Eltern, von seinem Umfeld, durch irgendwelche Bücher oder Serien beigebracht wurden. All das kann in den Menschen neue Schablonen kreieren. Und das alles steuert die Menschen. So lebt der Mensch wie ein Roboter: er kann faktisch nichts selbst fühlen, er lebt etwas anderes.

Wenn der Mensch jedoch anfängt, seinen Verstand zu kontrollieren, wenn er beginnt, seine Gefühle zu kontrollieren, dann erreicht er, früher oder später, die innere Ruhe. Und wenn er diese innere Ruhe erreicht, ist dies der Nullpunkt seiner spirituellen Praxis. Ein solcher Mensch ist dann in der Lage etwas zu fühlen und etwas wahrzunehmen. Als nächstes wird er aufhorchen: "Und was gibt es eigentlich in mir?" Und dann wird er in der Stille diese innere Stimme erkennen können. Sie wird plötzlich beginnen, in ihm zu sprechen, und wird viel Interessantes über ihn selbst und über die Welt erzählen. Und dann beginnt das, was man als esoterisch und geheimnisvoll, als spirituelle Praxis, bezeichnet, deren Nullpunkt das Eintreten der Stille und Ruhe in dem Menschen ist. Alles, was zuvor gewesen ist, war nur eine einzige Qual, der Kampf mit sich selbst. Aber wenn der Mensch zu seiner inneren Erfahrung übergeht, zu der Erfahrung der Zustände, dann erst fängt das an, was die eigentliche spirituelle Praxis ist.

Darüber wird in spirituellen Texten meistens nicht berichtet. Manchmal beschreiben die Weisen ihr Verstehen und ihre Erfahrung. Aber meistens sagt keiner, Erleuchtung sei dies und das und Meditation sei dies und jenes. Überall wird nur auf die Methoden hingewiesen, die dahin führen, oder es handelt sich um die Texte, die die Menschen inspirieren und ihnen die Richtung zeigen sollen. Aber die Erfahrung, sie bleibt allein dem Menschen überlassen. Danach kann er das natürlich selbst beschreiben, aber nur wenn er will. Deshalb hat es keinen Sinn zu besprechen, was die Erleuchtung ist, was Gott

oder was Meditation ist – es ist besser, wenn das jeder selbst persönlich erlebt und den anderen hilft, das zu erleben. Das wird auch spirituelle Praxis sein. Man sollte nicht versuchen jemandem seine eigene Meinung aufzudrängen, man sollte auch nicht versuchen, etwas durch den fremden Verstand zu begreifen. Die eigene Erfahrung – das wird das wahre Verstehen dessen sein, was geschehen wird. Deshalb ist die spirituelle Praxis nicht das Bücherlesen, das ist noch nicht das Zuhören der Vorlesungen, das ist keine Analyse von irgendetwas oder irgendeine Vorstellung. Das ist die eigene Erfahrung, das eigene Erleben, das in allen Menschen vorhanden ist. Und wenn dieses Erleben kommt, fällt der Mensch nicht aus seiner Umwelt, er bleibt da. Aber seine Wahrnehmung der Welt ändert sich. Und dann, wenn der Mensch abermals in eine bestimmte Situation hineingedrängt wird, wird er das nicht mehr mit sich machen lassen wollen. Er wird den Menschen andere Spielregeln anbieten, die er selbst schaffen möchte. Und dann wird dies sein eigenes Leben sein, nicht ein fremdes Leben, fremdes Schicksal, anhand eines fremden Buches oder anhand eines anderen Films... Das wird Der Weg sein. Das, was Der Weg genannt wird.

Deshalb schafft die Praxis der Konzentration und der Meditation die Grundlagen. Das ist eine Art Tor, damit der Mensch in diese Stille hineinkommt, in diese Welt – jene Ruhe, die in jedem Menschen vorhanden ist. Und wenn der Mensch da hineingeht, dann wird er eigentlich zu dieser Erfahrung übergehen, zu der Erfahrung der Zustände, zu der Erfahrung des Erlebens. Das heißt, die Technik der Konzentration und der Meditation gehört lediglich zu den Methoden. Man kann sie mit Krücken vergleichen. Das ist nicht etwas absolut notwendiges, das ist kein Ziel. Das sind die Krücken, mit deren Hilfe man gehen lernt. Aber dann, nachdem der Mensch gehen gelernt hat, wird er sie ablegen und selbständig gehen. Deshalb sollte man nicht sagen, dass die Meditation ein Selbstzweck ist, ein Allheilmittel. Das ist nur eine Methode, die man am Anfang braucht, aber später wird der Mensch sie loswerden.

Genauso existieren auch andere Praktiken. Richtungsweisende Praktiken sind solche Praktiken, die dem Menschen die Richtung zeigen und sein Verstehen sowie die Bestrebung für diesen Zweck vervollkommen. Hilfspraktiken sind die Praktiken, die in dem Menschen das lösen sollen, was sich in ihm angesammelt hat: die unterdrückten Emotionen, die Aggression. Diese Praktiken sind keine Hauptpraktiken. Es langt, wenn sich der Mensch zu konzentrieren beginnt. Wenn er bis zum äußersten konzentriert und innerlich gesammelt sein wird, wird das auch die beste Lösung der unterdrückten Emotionen sein, die beste Reinigung. Deswegen sind andere Praktiken zwar möglich, aber nur in individuellen Proportionen für jeden Menschen, und nicht unbedingt für alle. Deshalb ist alles, was diverse psychotherapeutische Sitzungen, diverse Reinigungs- und Befreiungstechniken betrifft, das ist noch keine spirituelle Praxis. Das sind Mittel, die helfen können – aber nicht unbedingt müssen. Genauso ist alles, was in Yoga gefunden wird, was mit der Atmung zusammenhängt, mit unterschiedlichen Asanas, mit der Ausführung der Mudras, mit den Texten oder der Musik – das sind alles bestimmte Mittel. Manch einem kann das in bestimmten Situationen helfen, aber das ist keine Regel für alle und für jeden. Deshalb muss der Mensch fühlen, was für ihn am notwendigsten ist und was nur ein Hilfsmittel ist.

Die Hauptsache ist, dass keine Anhänglichkeit entsteht. Weil sogar die spirituellsten Bücher eine Anhänglichkeit beim Menschen hervorrufen können. Und dann wird der Mensch die Bücher lesen anstatt zu praktizieren. So etwas sollte man immer fühlen, damit keine Anhänglichkeit in der Hinsicht entsteht. Man muss es rechtzeitig fallenlassen. Genauso wie beliebige Umstände, beliebige Menschen, sie können zu einer Anhänglichkeit werden. Und dann muss man sich von dieser Anhänglichkeit befreien. Man wird vielleicht bemerken können, dass man mit dem Menschen, mit dem man seit zwanzig Jahren kommuniziert, nichts mehr gemeinsam hat. Dass diese Kommunikation einfach aus Höflichkeit fortgesetzt wird, weil es irgendwie unanständig ist,

nicht zu kommunizieren. Aber in der Wirklichkeit hat man inzwischen gar keine Lust mehr, mit diesem Menschen zu kommunizieren. Genauso kann man entdecken, dass vielleicht das, womit sich der Mensch den Großteil seines Lebens beschäftigt hat, überhaupt nicht Seins ist, dass er das nur aus Gewohnheit gemacht hat oder weil ihm das jemand aufgedrängt hat. Und dass in Wirklichkeit er sein Talent auf einem völlig anderen Gebiet entfalten kann. Und dann kann der Mensch eine andere Beschäftigung wählen, seinen Wohnort wechseln. Es ist jedoch auch gut möglich, dass er nichts ändern wird. Weil es immer leichter ist, die eigene Wahrnehmung der Welt zu ändern als die Welt selbst. Ein solcher Mensch wird vollwertig und glücklich leben können. Weil er selbst wählen wird, wie er leben soll, mit wem er kommunizieren soll und wie er reden soll. Dies ist das Ziel – die spirituelle Praxis.

Um es nochmals zu betonen: das wird keine Anarchie sein. Viele meinen hier, dass die Menschen, die sich mit spiritueller Praxis beschäftigen, Egoisten seien. Dass das Menschen seien, die nur über die eigene spirituelle Entwicklung besorgt sind, über die eigene moralische Erziehung. Dass das Schicksal der anderen Menschen, des eigenen Landes oder was auch immer sie überhaupt nicht kümmern. In Wirklichkeit ist es nicht so. In einer Geschichte erwiderte ein Offizier einem der Lehrer: "Wir sind Soldaten. Wir verteidigen unser Land". Der Lehrer sagte jedoch: "Wir sind Soldaten der gesamten Menschheit". In Wirklichkeit sind die Menschen, die sich mit der eigenen spirituellen Praxis beschäftigen – Menschen, die in erster Linie sich selbst reinigen. Das sind Menschen, die stark werden. Und nur solch starke und vollwertige Menschen sind in der Lage, anderen Menschen etwas zu geben. Nur solche Menschen sind in der Lage, andere zu lehren, solche Menschen sind auch in der Lage, ihre eigenen Kinder richtig zu erziehen. Solche Menschen sind auch in der Lage, ihre materiellen Möglichkeiten besser zu verwirklichen als die anderen. Deshalb sind gerade sie die Menschen, die sich um das Allgemeinwohl kümmern. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig für jeden

Menschen, dass er sein eigenes Leben lebt und nicht ein fremdes. Und dann erlangt der Mensch den Glauben an sich selbst, so dass keine Lebensumstände, kein Karma sein Schicksal bestimmen kann, nur er selbst. Und ein solcher Mensch ist in der Lage alles zu verwirklichen, was er will. Im Alten Indien gab es ein Sprichwort: "Die Götter bestimmen das Schicksal des Menschen, aber nicht mal die Götter wissen, wohin der Mensch es hinführen wird". So bleibt die Wahl immer beim Menschen: ob er sich den Umständen fügen sollte, irgendwelchen Bedingtheiten oder der Moral ausgesetzt – oder ob er sich vom eigenen Verstehen leiten lässt. Da gibt es noch eine Geschichte, in der ein Astrologe, der mehr als 20 Jahre in einer Wahrsagerschule studiert hat, am Ufer eines Flusses spazierte und plötzlich Fußspuren im Sand entdeckt hat. Und er schickte sich an, anhand der Spuren festzustellen, was das für ein Mensch ist, der die Spuren hinterlassen hat. Aber nach kurzer Zeit war er völlig verwirrt, weil alle seine Beobachtungen extrem widersprüchlich waren. Daraufhin ist er den Spuren gefolgt und hat den Menschen eingeholt. Der Legende nach war das Buddha Shakyamuni. Und er hat ihn gefragt: "Was soll ich machen? Soll ich alle meine Bücher in den Fluss werfen im Glauben, dass ich umsonst studiert habe, oder soll ich mit dem Wahrsagen weitermachen?" Buddha antwortete: "Neunhundert neun und neunzig Menschen aus Tausend folgen immer der Vorherbestimmung, sie folgen immer bestimmten Gesetzen, bestimmter Moral und Verhaltensregeln. Und nur einer aus Tausend, er bleibt abseits von all dem. Deshalb nimm deine Bücher und gehe wahrsagen".

So, das ist, glaube ich, alles, was man im Rahmen eines solch kurzen Vortrags sagen kann.

Was die weitere Praxis betrifft, so müsste man hier das Wichtigste erwähnen – das Bedürfnis eines Menschen. Wenn die Menschen das Bedürfnis (zum Praktizieren) verspüren, wird dieses bestimmt befriedigt. Daher, wenn jemand das Bedürfnis nach Praxis hat, wenn es diesen Wunsch gibt, sich

zu entwickeln, findet sich ganz bestimmt die notwendige Unterstützung. Im Weiteren geht es dann lediglich um die Methode, wie das zu schaffen ist. Deshalb, wenn es den Wunsch gibt zu praktizieren, kann die Abreise von irgendjemanden, seine Anwesenheit oder Abwesenheit dem gar nicht im Wege stehen. Das wird unbedingt verwirklicht und wir alle werden dafür Möglichkeiten finden. Es kann sein, dass Michael vorerst noch ein paar Vorlesungen über die Doktrinen macht und dann wird man zu der Praxis der Konzentration übergehen können. Und ich denke, dass auch die Vorlesungen, im welchen Format auch immer, fortgesetzt werden. Okay, das war die Antwort auf die erste Frage.

Teil 2

Fragen und Antworten

Kann der Mensch, wenn er eine bestimmte Tätigkeit beginnt, beispielsweise Fremdsprachenlernen oder Wissenschaft, seine Aufmerksamkeit weg von seinem Konzentrationsobjekt auf diese Tätigkeit lenken?

Ja, natürlich. Die Praxis der Konzentration, wie jede beliebige Technik, fördert die Konzentrationsfähigkeit. Das ist das, was dem Menschen Konzentration beibringt, das, was den Menschen lehrt, seinen Verstand zu konzentrieren, seine Gefühle zu kontrollieren. Sobald der Mensch diese Fähigkeit bekommt, kann sie sich im alltäglichen Leben entfalten. Das heißt, der Mensch geht all seine Tätigkeiten konzentriert an. Was auch immer der Mensch tut, wird er konzentriert ausführen. Das wird eben die Konzentration sein. Meistens jedoch gelingt es den Menschen nicht von Anfang an. Und dafür gibt es Techniken, um diese Fähigkeit zu entwickeln. Wenn die Fähigkeit aber schon weit entwickelt ist, kann ein solcher Mensch buchstäblich in jeder Lebenslage

praktizieren. Es ist ungefähr so, als wenn ein Mensch seine Muskeln mit irgendwelchen Geräten trainiert, die nicht unbedingt einen Bezug zum realen Leben haben, dann jedoch, wenn der Körper durchtrainiert ist, einen großen Nutzen davon auch im materiellen Leben erfährt. Genauso wird ein Mensch, der seine Konzentrationsfähigkeit in sich entwickelt hat, so dass die Konzentration und die innere Gesammeltheit für ihn zum natürlichen Zustand geworden sind, alle Aufgaben innerlich gesammelt angehen.

Sprich, man sollte einfach zuerst versuchen, bestimmte Lebensumstände in den Hintergrund zu drängen, sich in die Praxis zu vertiefen, um danach die Probleme angehen zu können. Das heißt, sein Tätigkeitsfeld einschränken?

Ja, natürlich. Man sollte keinen Konflikt schaffen nach dem Motto: "Ich bin ein Mönch, ab jetzt werde ich jegliche Tätigkeiten einstellen". Aber man sollte sich auch nicht von äußeren Umständen leiten lassen. Der Verstand wird unzählige Tricks erfinden, sobald er verspürt, dass jemand versucht ihn in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel Tricks im Sinne von "ich habe schon etwas erreicht" oder "ich meditiere" oder "ich konzentriere mich"... Der Verstand fängt an, eine Vielzahl an Ideen anzubieten, damit der Mensch sie verdauen kann. Er wird alles tun, damit der Mensch aufhört zu praktizieren. Deshalb sollte man immer auf der Hut sein und mit der Praxis der Konzentration auf keinen Fall aufhören. Man sollte den Moment fühlen, wenn der Verstand versucht, die Oberhand zu gewinnen. Dafür gibt es die Praxis der Konzentration. Nicht ohne Grund betone ich die Konzentrationstechniken, die sich auf ganz bestimmte, handfeste Objekte beziehen. Ich lehnte immer diejenigen Techniken ab, die auf Visualisierungen basieren, die mit irgendwelchen mentalen Vorstellungen verbunden sind, mit Bildern, weil der westliche Mensch meistens nicht in der Lage ist, mit irgendwelchen Bildern zu arbeiten – er wird sich da ganz leicht verirren. Wenn der Mensch aber mit einer Konzentrationstechnik wie beispielsweise der Atmung zu tun hat? die

Atmung ist ja immer da. Der Mensch kann immer mit Gewissheit sagen, ob er seine Atmung beobachtet oder nicht. Ich biete immer eben nur die Techniken an, bei denen der Mensch mit Gewissheit behaupten kann, ob er sich gerade konzentriert oder nicht konzentriert. Und alles Weitere kommt nur auf den Menschen selbst an: ob er das machen wird oder nicht. Deshalb wird sich diese Fähigkeit im Alltag selbst entfalten. Die Menschen, die Fremdsprachen lernen, berichten, dass sie auch in einer Fremdsprache zu denken beginnen, wenn sie sie in Perfektion beherrschen. Das ist eine Fähigkeit, die von alleine kommt. Sobald sich der Mensch daran gewöhnt hat, sich jederzeit innerlich zu sammeln, wenn das zu einem normalen Zustand geworden ist, dann... konzentriert er sich automatisch auf allem, was vorliegt. Und dann beginnt der Konflikt zwischen dem Äußeren und dem Inneren zu verschwinden. Das heißt, die Praxis beruht faktisch darauf, dass der Mensch am Anfang versucht, sich von den Einflüssen der äußeren Welt abzuschirmen, nur um später zu ebendieser Welt wieder zurückzukehren. Und dann verschwindet jeglicher Konflikt. Deshalb sollte man keine Angst vor den Situationen haben, in denen man für einen Idioten oder für ein schwarzes Schaf gehalten wird, als jemand, der irgendwelchen komischen Tätigkeiten nachgeht, wahrgenommen wird. In Wirklichkeit können bestimmte Menschen, insbesondere Freunde und Verwandte, fühlen, dass sich jemand ändert, dass sich seine Aufmerksamkeit und seine Gerichtetheit geändert haben – der Mensch ist anders geworden. Und sie werden sogleich versuchen, vom Egoismus geleitet, den Menschen wieder in den bisherigen Zustand zurückzuholen. Warum? Weil die Menschen Angst vor allem Unbekannten haben. Deshalb, wenn sie sehen, dass der Mensch mehrere Jahrzehnte der eine war und dann plötzlich nur innerhalb von wenigen Monaten ganz anders geworden ist, seine Freizeit anders verbringt – das wird ihnen unheimlich, ist unverständlich, weil sie sich das logisch nicht erklären können. Deshalb werden sie gleich versuchen, den Menschen aus diesem Zustand herauszubringen, ihn wie Ikarus zurück auf

die Erde zu holen. Daher sollte man keine Angst vor so etwas haben und die Praxis trotz allem fortsetzen. Mit der Zeit wird der Konflikt verschwinden. Deshalb betone ich immer wieder, dass das Vorhandensein der Konflikte ein Hinweis auf die Schwäche des Menschen ist. Wenn der Mensch spirituell stark ist, ist er in der Lage, jeden Konflikt zu vermeiden. Weil er in der Lage ist zu verstehen, was andere von ihm wollen, so dass er in der Lage ist, jeden Konflikt vorzubeugen. Deshalb ist der Konflikt zu Beginn unvermeidlich, aber man sollte keine Angst vor ihm haben. Wichtig ist – nicht stehenbleiben und weitergehen.

Zum Trost aller Praktizierenden kann man sagen, dass die Energie, welche mit der Zeit im Menschen emporkommt, nicht sinkt. Man kann sagen, dass ein Mensch, der sich eine Zeit lang mit der Praxis der Konzentration und der Meditation beschäftigt hat, in der Lage sein wird, auch nach einer Pause von einigen Jahren zu seinen Übungen zurückzukehren. Und er holt sich seine bisherigen Erfahrungen sehr schnell zurück. Je mehr Erfahrung der Mensch besitzt, desto mehr Möglichkeiten zurückzukehren hat er – und das viel schneller als ein Mensch, der ein absoluter Anfänger ist. Deshalb sollte man keine Angst vor Abstürzen haben: sie sind unvermeidlich. Die Praxis wäre zu leicht, wenn der Mensch alle Entwicklungsniveaus sofort durchlaufen und gleich Die Weisheit erlangen könnte. Deshalb ist sie immer verworren und schwer. Wenn im Diamant-Sutra Buddha Subhuti fragte, was er wählen würde: sofort Die Höchste Vollkommene Weisheit oder Den Weg mit all den Fehlern und Stürzen – antwortete er (Subhuti): “Ich würde Den Weg mit all den Fehlern und Stürzen wählen“. Weil andernfalls die Erleuchtung an sich tot wäre. Der Weg ist jedoch die immerwährende Vervollkommnung, Bewegung, eine ständige Bewegung vorwärts. Deshalb sollte man all die Fehler und Stürze nicht fürchten, die der Mensch erleben wird. Trotz allem muss man weiter praktizieren und nicht stehen bleiben, sogar wenn man gestürzt ist. Und am Anfang ist die Praxis immer sehr zerbrechlich: man kann meh-

rere Monate schufteten, irgendwelche Ergebnisse erreichen und dann plötzlich alles innerhalb von wenigen Minuten verlieren, um dann von vorne anzufangen. Umso schneller wird dagegen das bisherige Niveau wieder erreicht, man wird dafür weniger Zeit brauchen und dadurch auch die Möglichkeit bekommen weiterzukommen. Auf diese Weise kann man seine Praxis vertiefen. Die Hauptsache ist – immer die Bestrebung haben und nicht stehenbleiben. Der Mensch sammelt, wenn er täglich praktiziert, eine sehr große Kraft. Erfahrungsgemäß erleben die Menschen, die drei bis sechs Monate regelmäßig praktizieren, schon Konzentrations- und Meditationszustände. Faktisch gilt das für alle Menschen, unabhängig von ihrem Anfangsniveau. Der Großteil jedoch, mehr als neunzig Prozent aller Menschen, erlebt dann tiefe Stürze, die oft Jahre dauern, oft sogar drei oder fünf Jahre. Und das, weil sie mit den Übungen aufhören. Die Menschen spüren, dass sie schon ein bestimmtes Niveau haben, sie spüren irgendwelche Veränderungen in sich selbst... und sie fahren die Übungsintensität herunter. In der spirituellen Praxis ist es jedoch genauso wie im Sport: die Intensität muss immer zunehmen. Wenn sie nicht zunimmt, sondern gleich bleibt, setzt der Fall ein. Das heißt, eine stetige Bewegung muss da sein, der Mensch muss bestrebt sein, immer mehr und mehr zu leisten. Klar, wenn der Mensch mit der Praxis beginnt, gibt es nur kleine Konzentrationsperioden, dann jedoch werden die Zeitabschnitte immer länger, bis man sich die ganze Zeit konzentrieren kann. Und wenn das geschieht, werden das Innere und Äußere eins. Die Harmonie tritt ein – die goldene Mitte. Aber zuvor wird es sehr viele Stürze und Hindernisse geben. Sogar wenn der Mensch ein sehr hohes Niveau der Praxis hat, solange er Die Weisheit nicht erlangt hat, gibt es die Gefahr zu fallen. Weil ein spiritueller Zustand kein wissenschaftlicher Titel ist: das kann man alles augenblicklich verlieren. Man muss es immer aufrechterhalten und weiterentwickeln. Das macht die tägliche Praxis notwendig. Das wird am wertvollsten sein. Kein Zustand, keine Erfahrung – das alles ist noch nicht so wertvoll. Wenn der

Mensch jedoch täglich das Bestreben in sich fördert, ist es sein spirituelles Niveau.

Die Frage nach dem Willen und der Kraft.

Der Wille und die Kraft... Hier kann man die zwei Aspekte Der Weisheit betonen. Der erste und wichtigste Aspekt ist Das Wissen, der Zweite ist Die Kraft. Das ist ungefähr so wie mit zwei Seiten einer Medaille – das eine ist nicht möglich ohne des anderen. Ein Mensch, der Das Wissen besitzt, die höchste und Vollkommene Weisheit besitzt, ist zweifelsohne ein sehr starker Mensch. Denn es gibt niemanden mehr, der ihn bezwingen könnte. Ein Mensch, der das weiß, was ein anderer von ihm will, ein Mensch, der Gedanken und Wünsche anderer Menschen fühlt – das ist schon ein starker Mensch, ein Sieger. Deshalb bedeutet Das Wissen als solches schon Die Kraft. Aber auch Die Kraft als solches, sie bedeutet auch Das Wissen. Wenn der Mensch eine sehr große Kraft hat, heißt es, dass er sie auf eine bestimmte Weise halten kann, sprich er besitzt das Wissen über diese Kraft. Deshalb kann man die zwei Begriffe gar nicht getrennt betrachten, sie bedeuten praktisch das Gleiche. So ist ein Mensch, welcher Die Weisheit hat, in Wirklichkeit ein Mensch, der sowohl Das Wissen als auch die Kraft hat. Es gibt viele Menschen, die sagen, dass sie dieses oder jenes können. Wenn man sie aber bittet, das alles materiell zu verwirklichen, stellt sich heraus, dass sie das gar nicht können. Und es gibt auch viele andere... Romantiker, Träumer, die vielleicht etwas im Inneren erleben, aber das niemals draußen verwirklichen. Dies stellt noch keine spirituelle Kraft dar. Wenn aber der Mensch, sagen wir mal, ein Wort geben kann und das auch einhalten – das stellt schon eine große Kraft dar. Die Menschen, welche große Kraft besitzen, werden vielleicht nicht von allen gemocht, aber sie werden absolut von allen respektiert. Deshalb ist die Kraft an sich schon eine wichtige und respekteinflößende Kategorie. Sogar Tyrannen wurden zu allen Zeiten zwar vielleicht nicht geliebt, aber dennoch als

starke Menschen respektiert. Das heißt, starke Persönlichkeiten, sie wurden immer von allen respektiert. Genauso wie "Liebe", "Güte", "Kraft" immer von allen Völkern respektierte und bedeutende Kategorien waren, gilt das auch für das Wissen. Weil Die Weisheit gleichzeitig Das Wissen und Die Kraft ist. Die beiden Begriffe kann man nicht trennen. Der Moment, in dem ein Mensch irgendwelches Wissen hat, ist folglich auch der Moment, in dem er die Kraft hat, um Das Wissen zu verwirklichen. Und umgekehrt, wenn ein Mensch Die Kraft hat, besitzt er demnach genug Wissen über den betreffenden Gegenstand.

Und der Wille?

Der Wille ist der treibende Ursprung Der Kraft. Der Wille als solches entsteht in jedem Menschen. Wenn der Mensch Das Wissen besitzt, ist er in der Lage, dieses Wissen zu verwirklichen. Faktisch ist Die Kraft jenes, was Das Wissen verwirklicht. Was diesen Prozess aber treibt, das ist der Wille. Der Mensch ist in der Lage, den Willen durch unterschiedliche Dinge zu verwirklichen. Der Verstand stellt faktisch das Instrument dar, durch das der Mensch seinen Willen in die Tat umsetzen kann. Sagen wir mal, der Mensch schafft sich eine Einstellung und mit Hilfe dieser Einstellung kann er sich selbst und auch die anderen Menschen in Bewegung bringen. Auf diese Weise kann man den Verstand zweckkonform nutzen, so dass der Verstand ein Diener und nicht der Herr ist. Der Mensch kann für sich ein bestimmtes Ziel formulieren. Und wenn das Ziel gesetzt ist, kann der Mensch sich auf dieses zubewegen und er kann es genauso den anderen Menschen aufzeigen. Und der Wille, welcher in dieser mentalen Einstellung reflektiert wird, wird das alles antreiben. Dann kann der Mensch, sagen wir mal, eine bestimmte Einstellung äußern, und diese wird auch für andere Menschen wirksam werden. Der Mensch kann eine bestimmte Geste machen und dadurch die anderen Menschen stark beeinflussen. Oft gelten große Redner als ziemlich unscheinbare

Menschen. Lenin galt zu seiner Zeit als ein großer Redner, obwohl diejenigen, die ihn auf Fotos oder auf der Leinwand erlebt haben, sahen, dass er im Großen und Ganzen ein kleiner und unscheinbarer Mensch war. Aber all seine Zeitgenossen berichteten, dass er sehr stark auf sie gewirkt hat, wenn er auf Versammlungen aufgetreten ist. Da war eben der Wille, den es in ihm gab und der ihn und die anderen bewegt und befeuert hat. Das ist eben der treibende Ursprung. Der Wille ist an sich ein sehr gefährliches Instrument. Weil der Mensch Die Kraft nicht nutzen kann, solange er kein Wissen besitzt. Weil Die Kraft einem Ross ähnelt, das immer reitet. Die Kraft ist ein Instrument, welches man unbedingt nutzen muss. Das heißt, man darf sie nicht dauernd in sich halten, sparen oder sammeln: sie muss immer angewendet werden, dann wird sich verwirklichen. Andererseits wenn sie zweckentfremdet wird, kann sie wie ein Bumerang zu ihrem Besitzer zurückkehren. Deshalb braucht man Das Wissen, um Die Kraft zu steuern. Ansonsten kann Die Kraft ihren Besitzer vernichten. Eben aus dem Grund ist es in spirituellen Praktiken üblich, dass das, was als Siddhis bezeichnet wird, nicht jedem Neuankömmling gegeben wird, dafür muss man zahlreiche Einweihungsstufen passieren. Weil der Mensch zuerst Das Wissen erlangen muss. Und wenn er Das Wissen besitzt, wird er Die Kraft nutzen können, die er durch seine Praxis bekommt. Nie wurde es umgekehrt gemacht. Eben deswegen hat man in den fernöstlichen Traditionen öffentliche Demonstration von Wundertaten vermieden. Das war immer die Domäne der Gaukler, der Fakire und ähnlicher Typen gewesen. Die Lehrer haben immer den inneren Zustand demonstriert und normalerweise keine äußeren Wunder. Meistens waren das irgendwelche Ausnahmefälle, in denen jemand ein Wunder zur Schau gestellt hat. Die Menschen sahen es wie einen Kometenschweif: etwas ist an ihnen vorbeigerauscht, aber sie sehen es nicht als Ganzes. Sie sahen, dass jemand etwas getan hat, aber wieso er das getan hat, konnten sie nicht sagen. Eben deswegen zogen es Die Lehrer vor, keine Fanatiker in Massen großzuziehen, sondern solche Schüler zu ha-

ben, die den Glauben haben sowie das Verstehen dessen, was sie tun. Eben das Verstehen in erster Linie und keinen blinden Glauben an ein neues Idol. Und Die Kraft, die kam später dazu. Und nachdem die Kraft dann da war, konnten die Schüler diese durch ihren Willen verwirklichen.

Viele sind von Anfang an bestrebt, irgendwelche Siddhis, übernatürliche Kräfte zu erlangen, um etwas zu beherrschen. Oder sie suchen unterschiedliche "Medaillen": hier die Medaille eines Erleuchteten, die Osho-Medaille oder die von Aurobindo, die von irgendeinem anderen Heiligen, die Christus-Medaille oder zumindest die von einem seiner Apostel... So werden die Menschen nicht in der Lage sein, etwas in ihrer spirituellen Praxis zu erreichen, weil sie nicht aufrichtig sind: einerseits wollen sie die Medaille, andererseits wollen sich spirituell entwickeln. Sie müssen sich entscheiden, was sie möchten: eine Medaille oder spirituelle Praxis. Nur dann werden sie praktizieren können. Deshalb steht Das Wissen am Anfang der spirituellen Praxis. Jedoch wäre es falsch zu behaupten, dass Das Wissen primär ist und Die Kraft sekundär. Genauso kann man nicht feststellen, ob Die Weisheit oder die innere Sammlung primär ist. Wenn der Mensch die innere Sammlung erreicht, erreicht er auch Die Weisheit. Und umgekehrt, wenn der Mensch Die Weisheit besitzt, bedeutet es auch, dass er die innere Sammlung besitzt. Genau so war es immer. Wenn jemand beginnt, das Erste aus dem Zweiten herauszulösen, ist es ungefähr so, als würde man behaupten, was am Anfang war – das Licht oder die Finsternis, oder, was böse und was gut ist. Das heißt, der Mensch würde wieder in den Kreis irgendwelcher relativen Begriffe geraten und ihn niemals verlassen. Wenn der Mensch jedoch Die Weisheit erreicht, ohne dabei zwischen dem Ersten und dem Zweiten zu differenzieren, wird er diesen Zustand erfahren können. Und der Zustand wird ihm selbst den richtigen Weg weisen, er wird ihm Die Kraft und Das Wissen geben, die er braucht. Und dann wird der Mensch irgendeine Handlung ausführen – und gleichzeitig wird Die Kraft emporkommen, die notwendig ist, um diese Handlung aus-

zuführen. Nicht zuvor und nicht danach – sondern exakt im selben Moment kommt Die Kraft, die man für die Handlung benötigt.

Die Frage darüber, ob man sich auf unterschiedlichen Körperstellen konzentrieren kann und über das Entstehen des Gedanken “Ich konzentriere mich“.

Das würde heißen, dass der Verstand uns sagt: “Hey, hör mal auf, diesen Gedanken zu verwenden, verwende lieber den Gedanken “ich konzentriere mich“. Dieser Gedanke ist bequemer, er ist größer und verständlicher als die anderen. Es ist leichter, mit diesem Gedanken zu operieren, und man kann bereits behaupten, dass irgendein Prozess gerade im Gange ist. Man darf dem Verstand niemals solche Vorwände liefern, weil er sehr schlau ist. Wenn er spürt, dass er den Menschen irgendwo erwischt hat, den egoistischen Ursprung getroffen hat – wird er sofort versuchen, an dieser Stelle durchzubrechen.

Was die Konzentration auf Körperteilen angeht, rate ich meistens ab, so etwas am Anfang zu tun. Klar, man kann bestimmte Empfindungen erreichen, wenn sich der Mensch auf irgendwelchen Körperteilen konzentriert. Aber gleichzeitig findet an diesen Stellen auch ein großer Energie- und Blutfluss statt. Und viele Menschen erreichen auf diese Weise, wenn sie bestimmte Yoga-Techniken ausführen, unterschiedliche veränderte Bewusstseinszustände, und das ohne Drogen, nur durch psychische Übungen. Das kann man nur dadurch erreichen, dass eine bestimmte zusätzliche Blutmenge in den Kopfbereich fließt, oder umgekehrt, aus dem Gehirn abfließt – und so entsteht der veränderte Zustand, die veränderte Wahrnehmung der Realität. Viele Menschen beginnen, sich an diese Bilder zu klammern, darin zu schwimmen – und bekommen dadurch neue Bilder. Das heißt, sie haben eine Realität durch eine andere ersetzt: zuvor haben sie alles auf eine Weise gesehen und jetzt sehen sie es anders. Irgendwelche interessanten Empfindungen oder Beobachtun-

gen können aufkommen, jedoch werden das nur die Tricks des Verstandes sein, die den Menschen erwischen und ihn an die Leine irgendwelcher mentalen Einstellungen nehmen werden. Deshalb sollte man so etwas vermeiden, insbesondere solche unkontrollierbare Situationen. Wenn ein Mensch nicht genau weiß, wie man mit bestimmten Körperteilen arbeiten sollte, kann er sich selbst auch unabsichtlich Schaden zufügen, insbesondere, wenn er täglich große Energiemengen dorthin drückt. Das kann zu völlig unkontrollierbaren Prozessen führen.

Deshalb biete ich zuerst nur ganz ungefährliche Techniken an, sprich solche Techniken, die dem Menschen prinzipiell keinen Schaden zufügen können. Das heißt, da kann es nur zwei Resultate geben: entweder es klappt etwas oder es klappt gar nichts. Das heißt, ganz ungefährliche Techniken, weshalb diese besser als Techniken der Konzentration auf Chakras oder beliebige ähnliche Techniken sind. Weil es besser ist, vorerst nur eine Technik zu praktizieren. Übrigens, das ist auch ein Trick des Verstandes: der Verstand fühlt gleich, dass eine Technik ihm zu wenig ist, er braucht noch eine. Mehrmals kam bei mir ein Kerl vorbei. Er kam einmal pro Woche und bekam jedes mal drei bis sieben neue Techniken. Jede Woche kam er vorbei und meinte: "Das klappt bei mir nicht, das ist für mich nicht interessant; diese, so fühle ich, passt mir nicht – geben Sie mir bitte eine neue Technik". Tja, wenn der Mensch bittet, gebe ich es ihm. Und so kam der Mensch lange Zeit vorbei und sammelte eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken obwohl ich mir nicht sicher bin, dass er auch ein bisschen Fortschritt in der Praxis erzielt hat. Deshalb ist es besser, nur eine Technik zu verwenden. Im Endeffekt, wenn die innere Gesamtheit zum natürlichen Zustand für den Menschen geworden ist, wird alles zu einer Technik. Und dann wird alles, was man verschiedenen Texten entnehmen kann: beispielsweise meditativer Schritt, meditative Atmung, meditative Arten der Arbeit – all das wird zu überflüssigen Techniken. Wenn die Konzentration für den Menschen zum natürlichen Zustand wird, wird er sich

auf allem konzentrieren. Und all diese zauberhaften Techniken werden für ihn einfach überflüssig. Eine Technik wird völlig ausreichend sein. Manchmal kann der Mensch die Notwendigkeit irgendwelcher neuen Techniken spüren. Aber, um er noch mal zu betonen, ich rate, nicht voreilig zu sein, und lieber etwas zu warten. Und dann, wenn das Bedürfnis nach einer neuen Technik bleibt, nur dann kann man die Technik wechseln. Darüber gibt es eine sehr bekannte Geschichte. Ein Bauer, der weder schreiben noch lesen konnte, hat in einem Tempel ein Stück von einem Mantra gehört. Er fing an, das Mantra zu praktizieren und hat einen gewissen Erfolg darin erzielt. Eine Weile ist vergangen und er hat einen anderen Bauer getroffen, welcher ein Schüler bei einem Lehrer war. Und dieser meinte zu ihm: "Du liest das Mantra falsch". Er erklärte ihm, wie man es richtig vorlesen muss. Der Bauer begann mit dem richtigen Mantra zu arbeiten und stellte plötzlich fest, dass die Praxis nachgelassen hat. Daraufhin ging er zu dem Lehrer und fragte ihn, was er tun sollte. Der Lehrer sagte: "Praktiziere das Mantra, das du am Anfang praktiziert hast". Und als der Bauer zu dem Mantra zurückgekehrt war, kam seine Praxis wieder in Schwung. Das heißt, man sollte keine besonderen und ausgefeilten Techniken erfinden – eine Technik reicht immer.

Aber man sollte sich auch niemals zwingen. Man sollte beispielsweise nicht die Aufmerksamkeit mit etwas ganz Bestimmten "vergewaltigen". Wenn die Aufmerksamkeit sich zu verschieben beginnt, beispielsweise auf irgendwelche Tätigkeiten, ganz spontan und unbeabsichtigt, ist das überhaupt nicht schlimm. Genauso wenn der Mensch sich länger konzentrieren möchte als er sich vorgegeben hat, sollte man nicht versuchen, sich selbst zu stoppen. Lasst die Konzentration weiterlaufen, lasst es zu einem spontanen und natürlichen Prozess werden. Jedoch sollte man so etwas nicht mit dem Verstand verwechseln. Weil die Praxis, insbesondere am Anfang, ein sehr schwerer Prozess ist. Der Verstand wird einem immer zuflüstern, dass es sehr schwer ist, und der Mensch wird spüren, dass es so ist. Das ist so wie Osho einmal meinte: "Ver-

suchet eine Minute nicht zu denken und ich mache euch zu Erleuchteten“. Wenn man das den Menschen sagt, erwidert jeder, dass eine Minute über gar nichts zu denken gar nicht schwer ist. Wenn du dem Menschen vorschlägst, so etwas praktisch zu tun, wird ihm plötzlich klar, dass es ein extrem komplizierter Prozess ist – eine Minute über wirklich gar nichts zu denken. Deshalb sollte man nicht auf die Tricks des Verstandes reinfallen. Man sollte den Verstand steuern, man sollte ihn unterwerfen. Ohne Frage, aller Anfang ist schwer, auch hier. Aber auch hier muss man den Mittelweg finden. Deshalb, wenn die Aufmerksamkeit sich auf irgendwelche Körperteile zu verschieben beginnt, wenn das ganz spontan und unbeabsichtigt geschieht, lasst es einfach sein. Aber so etwas als Ziel der eigenen Praxis zu definieren – das sollte man am Anfang vermeiden.

Gibt es noch Fragen? Oder sind alle schon müde? Auch hier sollte man “die goldene Mitte“ wahren. Der Mensch hat eine bestimmte Schwelle bei der Aufmerksamkeit, nach deren Überschreiten diese beginnt nachzulassen. Deshalb sollten wir, glaube ich, für heute Schluss machen und uns lieber das nächste Mal unterhalten. Bis dann.

05.09.1995

Copyright © 2014 Sergey Bugaev und Vladimir Kuzin. Alle Rechte vorbehalten.
Text urheberrechtlich gesichert durch notarielle Hinterlegung.

Zitieren nur mit Quellenangabe gestattet.

