

Eine Information von:

Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin – [www.selbstheilung-online.com](http://www.selbstheilung-online.com)

## J. Krishnamurti - 2. Brief an einen Freund

Die Bäume sind so majestätisch; sie scheren sich nicht um die geteerten Straßen des Menschen und all seine Hast. Ihre Wurzeln reichen tief in die Erde, und ihre Äste strecken sich dem Himmel entgegen.

Auch wir sind in der Erde verwurzelt, und das ist gut und richtig so, aber die meisten von uns kriechen über die Erde, nur wenige haben den Mut, sich aufzurichten und sich dem Himmel entgegenzustrecken. Sie sind die einzigen kreativen und glücklichen Menschen. Der Rest der Menschheit ist damit beschäftigt, sich gegenseitig zu zerstören und sich diese wunderbare Erde zur Hölle zu machen.

Sei offen. Lebe in der Vergangenheit, wenn es sein muss, aber kämpfe nicht gegen sie. Wenn die Vergangenheit Dich einholt, dann schau sie Dir an, schiebe sie nicht weg, aber klammere Dich auch nicht daran. Die Erfahrung all dieser Jahre, die Schmerzen und die Freude, die harten Schläge und die Momente, in denen kurz das Gefühl der Distanz aufblitzte, das Gefühl, weit weg von allem zu sein, all das trug dazu bei, Dein Leben reicher und schöner zu machen. Was Du in Deinem Herzen hast, das allein zählt. Und da Dein Herz überfließt, hast Du alles, bist Du alles.

Achte auf Deine Gedanken und Gefühle und lass nicht einen einzigen Gedanken, nicht ein einziges Gefühl entweichen, ohne es Dir bewusst gemacht und seinen Inhalt verarbeitet zu haben. Verarbeiten ist nicht das richtige Wort; es geht darum, den gesamten Inhalt des Fühlens und Denkens *zu sehen*. Es ist so, als ob man einen Raum betritt und das gesamte Interieur des Raumes auf einmal sieht - seine Atmosphäre und seine Maße wahrnimmt. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Gefühle macht uns ungeheuer empfindsam, flexibel und achtsam. Verurteile und richte nicht, aber sei äußerst wachsam.

Aus dem Müll kommt pures Gold hervor. Wirklich zu sehen *was ist*, ist eine ziemlich mühselige Angelegenheit. Wie kann man klar beobachten? Wenn ein Fluss auf ein Hindernis trifft, bleibt er nicht stehen; er muss weiterfließen. Er rebelliert, könnte man sagen, auf intelligente Weise gegen das Hindernis. Man muss auf intelligente Weise rebellieren und das, *was ist*, auf intelligente Weise annehmen. Um das, *was ist*, wirklich wahrnehmen zu können, muss man ein intelligenter Rebell sein, aber wir sind meistens so begierig darauf, das zu bekommen, was wir wollen, dass wir gegen das Hindernis anrennen. Entweder wir zerbrechen daran, oder wir erschöpfen uns im Kampf gegen das Hindernis.

Wenn man das Seil als Seil erkennt, muss man nicht mutig sein. Wenn man aber das Seil für eine Schlange hält, braucht man sehr viel Mut, hinzugehen und es anzuschauen. Man muss zweifeln, stets auf der Suche sein, das Falsche als das Falsche zu erkennen.

Durch Achtsamkeit erlangen wir die Fähigkeit, klar zu sehen. Du wirst es feststellen. Man muss handeln. Der Fluss steht nie still, ist immer aktiv. Um handeln zu können, muss man sich in einem Zustand der Negierung befinden, denn dieses Negieren bringt seine eigenen, positiven Handlungen hervor. Wenn wir flexibel, biegsam und anpassungsfähig sind, gibt es

kein falsches oder richtiges Handeln.

Man muss innerlich klar sein. Dann wird alles seinen richtigen Gang gehen, das versichere ich Dir. Sei klar, und Du wirst sehen, dass sich die Dinge in die richtige Richtung entwickeln, ohne dass Du etwas dazu tust. Aber das Richtige ist nicht unbedingt das, was man sich wünscht.

Es muss eine totale Umwälzung stattfinden - nicht nur im Großen, sondern auch in den kleinen, alltäglichen Dingen. Bei Dir hat diese Umwälzung bereits begonnen, aber Du solltest Dich damit nicht zufriedengeben. Geh weiter! Lass das innere Feuer nicht ausgehen.

Quelle: J. Krishnamurti in : „Tausend Jahre an einem Tag“, Verlag H. J .Maurer, 4. Auflage 2013