

Vorträge zu  
außergewöhnlichen Zitaten  
besonderer Meister

1



## Einleitung (01)

In dieser Reihe – „spirituelle Zitate“ – stelle ich dir einige außergewöhnliche, tiefgründige und brillant formulierte Textpassagen beindruckender Lehrer:innen und Meister vor. Die Einladung ist dabei wie stets bei mir, in ein Nachspüren für dich selber zu kommen, so dass du deinen Weg auf Dauer tiefer und umfangreicher als bisher zu gehen vermagst.

## Stille (02)

### Dainin Katagiri

Unser Leben muss in der Erde verwurzelt sein, nicht im Schlaf. Dabei geht es nicht um eine spezielle Technik. Es geht um Stille. Das ist alles. Stille bedeutet: Du musst du sein, so wie du wirklich bist - was ist, ist bloß durch sich selbst. Wenn wir das wirklich spirituelle Leben erfahren wollen, müssen wir uns selber schmecken, so wie wir sind. Es ist nicht notwendig, an Formen und Ritualen zu haften. Alles was wir tun müssen, ist uns selber so zu schmecken, wie wir sind. [...]

Buddhistisch gesprochen, ist Stille nichts anderes als die vollständige („total“) Manifestation unserer ganzen („whole“) Persönlichkeit. „Ganze Persönlichkeit“ meint, dass unsere individuelle Persönlichkeit zusammen mit dem ganzen Universum in Erscheinung tritt.

*Quelle: Returning to silence. Zen practice in daily life. 1988. S.6*

## Sinn des Lebens (03)

### Joseph Campbell

Die Menschen sagen (Man könnte glauben), dass das, was wir alle suchen, ein Sinn für unser Leben ist. Aber ich denke, was wir wirklich suchen, ist eine bestimmte Art der Erfahrung, lebendig zu sein. Wir sehnen uns danach, dass unsere rein körperlichen Empfindungen Resonanzen in unserem innersten Wesen und unserer innersten Wirklichkeit in einer Weise hervorrufen, so dass wir, lebendig zu sein, unmittelbar mit Vergnügen spüren und als Freude empfinden.

*Quelle: The power of myth. 1988. S.4f*

## lebendiges Zuhause-Sein (04)

### John J. Prendergast

Wir vermögen, in unserem Körper einen lebendigen und intelligenten Energie- und Lebensstrom zu spüren. Er ist wie der Strom, der durch eine Glühbirne fließt und sie zum Strahlen bringt. Innere Filter können diesen Fluss blockieren: begrenzende Glaubenssätze, emotionale Reaktionen und körperliche Verkrampfungen. Je weniger dieser Filter vorhanden sind, desto einfach wird es uns, dieses zentrale, uns verlebendigende Leuchten zu spüren.

Und wenn wir dann zu unserer wahren Natur erwachen, fällt unser Gewahrsein auf ganz natürliche Weise in das Innere unseres Körpers. Die Fähigkeit, dies zu spüren, variiert zwischen den einzelnen Menschen. Aber wenn es gelingt, sich auf diesen Energie- und Lebensfluss einzustimmen und einzustellen, dann spüren wir dies als das unmittelbare Gefühl, zutiefst mit uns selber zu Hause zu sein. Wir sind dann in der Mitte unseres Seins zentriert und richten uns an etwas viel Größerem als uns selber aus.

*Quelle: The deep Heart. 2019. (paraphrasiert & gekürzt), S.83*

## Erwachter Geisteszustand (05)

### Chögyam Trungpa

Es kann nicht darum gehen, den erwachten Geisteszustand zu entwickeln, sondern vielmehr darum, die Täuschungen aufzulösen, hinter denen er sich verbirgt. ... Erleuchtung kann überhaupt nur deshalb dauerhaft sein, weil wir sie nicht erschaffen, sondern lediglich wiederentdecken. ...

Der springende Punkt ist der folgende: Wenn wir ständig von einem Ausweg sprechen würden, dann würden wir uns mit Fantasiewelten beschäftigen, mit der Flucht in den Traum, mit Rettungsfantasien. Wir müssen aber praktisch vorgehen und das, was hier und jetzt da ist, genau untersuchen: unseren neurotischen Geist. Sind uns diese negativen Aspekte unseres Wesens einmal völlig vertraut, dann wissen wir automatisch auch über jenen „Ausweg“ Bescheid. Wenn wir jedoch darüber sprechen, wie herrlich und freudig es sein wird, unser Ziel zu erreichen, dann werden wir damit ausgesprochen edel und romantisch, und genau diese Einstellung ist ein Hindernis für uns.

*Quelle: cutting through spiritual materialism 1973. S.12+128 (Spirituellen Materialismus durchschneiden, 1989)*

## Liebe (06)

### Willigis Jäger

„Zurück blieb nach dieser Erfahrung die Gewissheit: Wenn ich sterbe, kehre ich zurück in diese unendliche Liebe, ohne jede Ich-Eingrenzung. Und diese Liebe ist der Urgrund allen Seins. Unser Ich mit all seinen Verkrustungen und egoistischen Prägungen verdeckt es nur ständig. Mir wurde klar, dass wir als Menschen nicht weiterkommen, wenn es uns nicht gelingt, in diese Erfahrungsebene der bedingungslosen Liebe hineinzuwachsen.

Wir erreichen diese Erfahrung nicht durch Wollen und Machen, sondern nur durch das Einlassen in unser immer gegenwärtiges wahres Wesen, das gleichbedeutend ist mit Liebe. Es feiert sich als das, was wir sind. Es wird von uns letztlich nicht mehr verlangt als ein Ja zum Augenblick dieses Lebens, das wir leben.“

*Quelle: Über die Liebe 2009, 4.Aufl. 2010, S. 133)*

## Übungspraxis (07)

### Ram Dass

„Damit eine Methode funktioniert, musst du ihr für einige Zeit in die Falle gehen. Du musst ein Meditierender werden - aber wenn du als Meditierender endest, bist du verloren. Du willst in Freiheit enden, nicht als Meditierender. Es gibt viele Leute, die als Meditierende enden: „Ich meditiere seit 42 Jahren...“ Sie schauen dich mit großer Ernsthaftigkeit an, und die goldenen Ketten der Selbstgerechtigkeit halten sie gefangen. Du musst einer Methode in die Falle gehen und, wenn sie wirkt, wird sie sich selbst zerstören. Du wirst dann auf die andere Seite gelangen und von der Methode frei sein.“

*Quelle: Promises and pitfalls of the spiritual path. In: Grof, Stanislav & Grof, Christina: Spiritual emergency. 1989. S. 171-187. S. 182*