

JIDDU KRISHNAMURTI  
Was wir für ein erfülltes Leben brauchen



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Jiddu Krishnamurti, spiritueller Rebell und Philosoph, reiste 65 Jahre lang um die Welt und sprach spontan vor großen Menschenmengen. Neben dem Dalai Lama und Mutter Teresa wurde er von der Zeitschrift *Time* zu einem der fünf Heiligen des 20. Jahrhunderts erklärt. Heute ist seine Botschaft aktueller denn je: Nur wenn wir uns selbst ändern, können wir die Welt ändern, denn die Welt ist nichts von uns Getrenntes – die Welt *ist* wir. Dieses Buch enthält die Essenz des großen Weisheitslehrers in kompakter Form und beantwortet die zentralen Fragen des Lebens. Jiddu Krishnamurti zeigt, wie wir Angst, Wut und andere negative Gefühle überwinden, indem wir lernen, unser Selbst zu verstehen. Dazu brauchen wir weder einen Meister noch müssen wir uns einer anderen Autorität unterwerfen: Wir selbst besitzen das innere Potenzial herauszufinden, was wir sind und was wir mit unserem Leben, unseren Beziehungen und unserer Arbeit anfangen wollen.

## *Autor*

Jiddu Krishnamurti, geboren 1895 in Indien, gestorben 1986 in den USA, war einer der großen Revolutionäre unseres Jahrhunderts und einer der unabhängigsten Denker, die sich je der Erforschung der menschlichen Natur zuwandten. Auf Vortragsreisen und in mehr als 60 Büchern legte er Suchenden in aller Welt seine Auffassung eines geistigen Erwachens ohne die Vermittlung traditioneller religiöser Methoden dar.

Jiddu Krishnamurti

# Was wir für ein erfülltes Leben brauchen

Die Essenz

Aus dem Amerikanischen von  
Christine Bendner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe wurde 2001 unter dem Titel »What are you doing with your life?« von der Krishnamurti Foundation of America, USA, veröffentlicht. Die deutsche Erstausgabe erschien 2006 unter dem Titel »Wie willst du leben?« beim Arbor Verlag, Freiamt.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Oktober 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2001 Krishnamurti Foundation of America

© 2006 der deutschen Ausgabe Arbor Verlag, Freiamt

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Illustrationen: © 2001 Carol Nicklaus

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22038-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	10

## TEIL I

Kapitel 1	Was sind Sie? .....	17
Kapitel 2	Was wollen Sie? .....	29
Kapitel 3	Denken, Denkender und das innere Gefängnis. ....	39
Kapitel 4	Einsicht, Intelligenz und Erneuerung in Ihrem Leben .....	49
Kapitel 5	Flucht, Unterhaltung, Vergnügen .....	59
Kapitel 6	Warum sollen wir uns überhaupt ändern? .	69
Kapitel 7	Was ist der Sinn des Lebens? .....	74

## TEIL 2

### Selbsterkenntnis: Der Schlüssel zur Freiheit

Kapitel 1	Angst .....	85
Kapitel 2	Wut und Gewalt .....	93
Kapitel 3	Langeweile und Interesse .....	107
Kapitel 4	Selbstmitleid, Leid .....	114
Kapitel 5	Eifersucht, Besitzstreben, Neid .....	123

Kapitel 6	Wünsche und Verlangen . . . . .	134
Kapitel 7	Selbstachtung: Erfolg und Scheitern . . . . .	143
Kapitel 8	Einsamkeit, Depression, Verwirrung . . . . .	153
Kapitel 9	Das Loslassen des Selbst beendet unser Leiden – nicht seine ›Verbesserung‹ . . . . .	168

### TEIL III

#### Bildung und Erziehung, Arbeit und Geld

Kapitel 1	Was ist Bildung? . . . . .	179
Kapitel 2	Vergleich und Konkurrenz oder Kooperation? . . . . .	187
Kapitel 3	Arbeit: Wofür entscheiden Sie sich? . . . . .	195
Kapitel 4	Was ist die Grundlage für richtiges Handeln? . . . . .	207

### TEIL IV

#### Beziehungen

Kapitel 1	Was bedeutet Beziehung? . . . . .	219
Kapitel 2	Liebe, Verlangen, Sex, Abhängigkeit . . . . .	229
Kapitel 3	Familie und Gesellschaft: Beziehung oder Abgrenzung? . . . . .	234
Kapitel 4	Natur und Erde . . . . .	239
Kapitel 5	Ehe: Liebe und Sex . . . . .	243
Kapitel 6	Leidenschaft . . . . .	260
Kapitel 7	Wahrheit, Gott, Tod . . . . .	264
Kapitel 8	Meditation ist Aufmerksamkeit . . . . .	275

## Vorwort

Jiddu Krishnamurti (1895 – 1986) wurde in Indien geboren, in England ausgebildet und hielt Vorträge in aller Welt. Er fühlte sich keiner Kaste, Nationalität oder Religion zugehörig und war an keine Tradition gebunden.

Seine Lehren, die über 20 000 000 Wörter umfassen, wurden in über 75 Büchern sowie auf 700 Audiokassetten und 1200 Videokassetten veröffentlicht. Bis heute wurden mehr als 4 000 000 Exemplare seiner Bücher in 22 Sprachen verkauft. Neben dem Dalai Lama und Mutter Teresa wurde Krishnamurti von der Zeitschrift *Time* zu einem der fünf Heiligen des 20. Jahrhunderts erklärt.

65 Jahre lang reiste er um die Welt und sprach spontan vor großen Menschenmengen bis zum Ende seines Lebens. Er wurde 90 Jahre alt. Eines der wichtigsten Themen Krishnamurtis ist die innere Loslösung von allen spirituellen und psychologischen Autoritäten, einschließlich seiner eigenen. Er sagte, der Mensch müsse sich durch Selbsterkenntnis von Angst, Konditionierung, Autorität und Dogma befreien, und war überzeugt, dass das zu einer neuen Ordnung und echten inneren Veränderung führen würde. Die konfliktbeladene, ge-

walttätige Welt kann nicht durch politische, gesellschaftliche oder ökonomische Programme in eine Welt voller Güte, Liebe und Mitgefühl verwandelt werden. Allein die Veränderung, die jeder Einzelne in seinem Inneren durch aufmerksames Beobachten ohne Guru oder organisierte Religion vollzieht, kann die Welt verändern.

Als großer schöpferischer Philosoph zog er traditionelle und unorthodoxe Denker und Philosophen gleichermaßen an. Regierungschefs, herausragende Physiker wie David Bohm, prominente Führer der Vereinten Nationen, Psychiater, Psychologen, religiöse Führer und Universitätsprofessoren traten in den Dialog mit Krishnamurti. Studenten, Lehrer und Millionen Menschen aus allen Gesellschaftsschichten kamen zu ihm, um ihn sprechen zu hören, und lasen seine Bücher. Er schlug eine Brücke zwischen Wissenschaft und Religion, ohne sich eines bestimmten Jargons zu bedienen, so dass Wissenschaftler und Laien gleichermaßen seinen Ausführungen über Zeit, Denken, Erkenntnis und Tod folgen konnten.

Er gründete Stiftungen in Amerika, Indien, England, Kanada und Spanien, deren klar umrissene Aufgabe darin besteht, die Lehren vor Verfälschungen zu bewahren und seine Arbeit in der Welt bekannt zu machen. Es ist ihnen jedoch nicht gestattet, die Lehren oder den Menschen Krishnamurti zu interpretieren oder zu verherrlichen.

Mit der Gründung zahlreicher Schulen in Indien, England und den Vereinigten Staaten verfolgte Krishnamurti das Ziel, Bildungsstätten zu schaffen, in denen das Verstehen mit Herz und Geist sowie die Kunst, schöpferisch zu leben, gefördert werden und nicht bloß der Erwerb akademischer Grade und



technischer Fertigkeiten oder die Fähigkeit, den Lebensunterhalt zu verdienen.

Krishnamurti sagte: »Eine Schule ist auf jeden Fall ein Ort, wo man etwas über das Leben als Ganzes lernt. Akademische Qualität ist absolut notwendig, aber zu einer Schule gehört viel mehr. Sie ist ein Ort, wo sowohl Lehrer als auch Schüler nicht nur die äußere Welt, die Welt des Wissens erforschen, sondern auch ihr eigenes Denken und Verhalten.« Über seine Arbeit sagte er: »Hier wird kein Glauben verlangt oder erwartet, es gibt keine Anhänger, keinen Kult, keine irgendwie geartete Beeinflussung. Nur so können wir uns auf gleicher Ebene, auf demselben Terrain begegnen. Und dann können wir gemeinsam die erstaunlichen Phänomene der menschlichen Existenz beobachten.«



## Einleitung

Die Beziehung, die wir, Sie und ich, zu unserem eigenen Denken, zueinander, zu unserem Besitz, zu Geld, zur Arbeit, zur Sexualität haben – diese unmittelbaren Beziehungen erschaffen unsere Gesellschaft. Unsere Beziehung zu uns selbst und zueinander multipliziert mit sechs Milliarden erschafft die Welt. Die Ansammlung unser aller Vorurteile, all unsere individuellen Einsamkeiten zusammengenommen, jeder auf Habgier beruhende Ehrgeiz, jeder körperliche oder emotionale Hunger, die Wut und Traurigkeit in jedem von uns: Wir sind die Welt.

Die Welt ist nichts von uns Getrenntes – die Welt *ist* wir. Es ist also ganz einfach: Wenn wir uns ändern – jeder Einzelne von uns –, ändern wir die Welt. Und wenn sich nur einer von uns ändert, entsteht ein Welleneffekt. Güte ist ansteckend. In der Schule wird uns beigebracht, auf unsere Eltern und Lehrer zu hören. Auf der technisch-praktischen Ebene macht das durchaus Sinn, aber bis heute hat keine Generation gelernt, wie man das innere Leiden beendet und aufhört, Leid über andere zu bringen. Die psychologische Entwicklung hat nicht mit der biologischen oder wissenschaftlichen Schritt gehalten.

Jeder von uns kann in der Schule lernen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber die *Kunst* zu leben muss jeder für sich allein lernen.

Das Leben verletzt uns alle – durch Einsamkeit, Verwirrung, Gefühle des Versagens, Verzweiflung. Das Leben verletzt durch Armut, psychische Krankheit und durch Gewalt auf der Straße oder in der Familie. Wir bekommen vieles beigebracht, aber nur sehr selten gezeigt, wie wir mit dem Schock umgehen können, den die Verletzungen des Lebens verursachen. Zum Beispiel lehrt uns niemand, dass wir nicht am Leben leiden, sondern dass unsere eigenen Reaktionen auf das, was uns geschieht, die Ursache für unseren Schmerz sind. Unsere Angst, die in unserem Wunsch nach Selbstschutz wurzelt, verursacht unser Leid. Den Körper zu schützen ist natürlich: Aber ist es auch natürlich, das zu schützen, was wir unser »Selbst« nennen? Was ist dieses Selbst, das die Wurzel des Problems, des psychischen Schmerzes ist, wenn wir versuchen, es zu schützen?

Wenn Sie sich vor Ihrem Schmerz und Ihrer Verwirrung in Drogen, Unterhaltung, Sex oder Arbeit flüchten, ist das schmerzhafteste Problem immer noch da und wird durch die Sucht und das Gefühl des Ausgebranntseins noch verstärkt. Das aufmerksame Beobachten der Verhaltensweisen des Selbst, die Einsicht, dass Angst, Verlangen und Wut natürlich sind, aber nicht ausgelebt werden müssen, die Einsicht, dass man nicht alles haben muss, was man will – dadurch lösen sich die inneren Qualen auf, ohne dass neue hinzukommen.

Wir müssen lernen, das Selbst zu verstehen, um zu verstehen, dass es die Ursache unserer Probleme ist. Es geht nicht

um Nabelschau, sondern darum, die Gedanken, Gefühle und Aktivitäten des Selbst sowie seine Konditionierung in biologischer und persönlicher, geschlechtlicher und kultureller Hinsicht aufmerksam wahrzunehmen: Das ist Meditation.

Diese Vorträge und Schriften stammen von einem Menschen, der so lebte wie alle großen Außenseiter der Gesellschaft: der Rebell, der wandernde Poet, der religiöse Philosoph, der ikonoklastische Weise, die Vorreiter in Wissenschaft und Psychologie, die großen reisenden Lehrer aller Jahrtausende. 65 Jahre lang sprach Krishnamurti über innere Freiheit zu jedem, der seine Botschaft hören wollte. Er gründete Schulen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, in denen die jungen Menschen alle üblichen Schulfächer – und gleichzeitig sich selbst – studieren können. In den Schulen, wie in allen Vorträgen und Schriften, weist er darauf hin, dass nicht unsere inneren und äußeren Kämpfe uns befreien können, sondern nur das Erkennen der Wahrheit über uns selbst.

Man muss keinem Weg, keiner Autorität, keinem Guru folgen: Sie selbst besitzen das innere Potenzial herauszufinden, was Sie sind, was Sie mit Ihrem Leben, Ihren Beziehungen und mit Ihrer Arbeit anfangen. Sie müssen mit dem, was in diesem Buch gesagt wird, experimentieren. Die Wahrheit eines anderen bleibt so lange nur eine Meinung, bis Sie sie für sich selbst erproben. Sie müssen selbst durch das Mikroskop schauen, sonst bleibt Ihnen nur der Staub von Worten, nicht die reale Wahrnehmung des Lebens.

Man bringt uns gewöhnlich bei, *was* wir denken sollen, nicht *wie* man denkt. Wir lernen, vor dem inneren Schmerz und der Einsamkeit zu fliehen und nicht, wie man sie beendet.

Alle ausgewählten Texte dieses Bandes stammen aus Büchern, mündlich wiedergegebenen und aufgezeichneten Gesprächen sowie öffentlichen Vorträgen Krishnamurtis. Machen Sie das Experiment! Lesen Sie dieses Buch und vielleicht noch weitere, die Sie in der Literaturliste finden, und schauen Sie selbst, was passiert.

Eine letzte Bemerkung: »K«, wie dieser Lehrer sich selbst nannte, entschuldigte sich oft bei Frauen dafür, dass er in Vorträgen und Schriften die Wörter »er«, »ihm«, »sein« und »Mann« benutzte. Seine Lehren richteten sich gleichwohl an alle Menschen.



# TEIL I





## Kapitel I



## Was sind Sie?

. 1 .

### Den eigenen Geist verstehen

Mir scheint, dass wir die sehr komplexen Probleme des Lebens nur dann verstehen und lösen können, wenn wir verstehen, wie unser Geist funktioniert. Und dieses Verstehen kann nicht aus Büchern kommen. Der menschliche Geist selbst stellt ja ein ziemlich komplexes Problem dar. Dieser Prozess, bei dem wir unseren eigenen Geist verstehen lernen, kann uns vielleicht helfen, die Krisen, mit denen wir alle in unserem Leben konfrontiert sind, zu verstehen und zu überwinden.

. 2 .

Ich glaube, dass es sehr wichtig ist, die Arbeitsweise des eigenen Geistes zu verstehen ...

## Was ist der menschliche Geist?

Wir wissen nicht, wie unser eigener Geist funktioniert – der Geist, wie er ist, und nicht wie er sein sollte oder wie wir ihn gerne hätten. Der Geist ist das einzige Instrument, das uns zur Verfügung steht, das Instrument, mit dem wir denken, handeln, leben. Wenn wir diesen Geist, so wie er in jedem von uns arbeitet, nicht verstehen, wird jedes Problem, mit dem wir konfrontiert werden, immer komplizierter und zerstörerischer. Mir scheint also, dass das Verstehen des eigenen Geistes die vordringlichste und wichtigste Aufgabe jeglicher Erziehung ist.

Was ist denn unser Geist – Ihrer und meiner? Aber nicht gemäß dem ... was jemand anders darüber sagt. Wenn Sie meine Beschreibung des Geistes nicht verstehen, aber, während Sie mir zuhören, Ihren eigenen Geist in Aktion beobachten, wäre es vielleicht hilfreich und lohnend, das gesamte Problem des Denkens genauer zu betrachten. Was ist unser Geist? Er ist – nicht wahr – das Produkt seiner Umwelt, der Jahrhunderte alten Traditionen, der so genannten Kultur, der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Einflüsse, der Umgebung, der Vorstellungen und Dogmen, die ihm die Gesellschaft mit Hilfe von Religion, so genanntem Wissen und oberflächlichen Informationen aufprägt. Bitte beobachten Sie Ihren eigenen Geist, und folgen Sie nicht nur meiner Beschreibung, denn Beschreibungen sind ziemlich bedeutungslos. Wenn wir in der Lage sind, die Arbeitsweise unseres Geistes zu beobachten, können wir vielleicht mit den Problemen

des Lebens angemessen umgehen, wenn wir mit ihnen konfrontiert werden.

Der menschliche Geist ist in einen bewussten und einen unbewussten Teil gespalten. Wenn wir diese beiden Begriffe nicht benutzen möchten, können wir auch von ›oberflächlich‹ und ›verborgen‹ sprechen – die oberflächlichen Anteile des Geistes und die tieferen Schichten. Alles Bewusste und Unbewusste, das Oberflächliche wie das Verborgene, der gesamte Prozess unseres Denkens – von dem uns nur ein Teil bewusst und der größte Teil nicht bewusst ist – ist das, was wir Bewusstsein nennen. Dieses Bewusstsein ist Zeit, ist das Produkt der Jahrtausende menschlichen Strebens.

Wir werden von klein auf dazu gebracht, an bestimmte Vorstellungen und Ideen zu glauben, wir werden durch Dogmen, Glaubenssysteme und Theorien konditioniert. Jeder von uns ist bestimmten, konditionierenden Einflüssen ausgesetzt, und dieser Konditionierung, diesen begrenzten und unbewussten Einflüssen entspringt unser Denken und macht einen Kommunisten, einen Hindu, einen Moslem oder einen Wissenschaftler aus uns. Unser Denken entspringt ganz offensichtlich unserem Hintergrund aus Erinnerung und Tradition, und mit diesem Hintergrund aus Bewusstem und Unbewusstem, aus oberflächlicheren und tieferen Schichten des Geistes begegnen wir dem Leben. Das Leben ist immer in Bewegung, es ist niemals statisch. Aber unser Geist ist statisch. Unser Geist ist konditioniert, gefangen, an ein Dogma, ein Glaubenssystem, an Erfahrungen, an Wissen gebunden. Und mit diesem gefesselten Geist, mit diesem Geist, der so stark konditioniert, so belastet ist, begegnen wir dem Leben, das

ständig in Bewegung ist. Das Leben mit seinen vielschichtigen Problemen, die sich immer wieder verändern, steht nie still und erfordert an jedem Tag, in jeder Minute eine frische, neue Herangehensweise. Wenn wir also diesem Leben begegnen, findet ein ständiger Kampf statt zwischen dem konditionierten, statischen Geist und dem Leben, das ständig in Bewegung ist. So ist es doch, oder etwa nicht?

Und es besteht nicht nur ein Konflikt zwischen dem Leben und dem konditionierten Geist, sondern ein solcher Geist schafft, wenn er auf das Leben trifft, auch weitere Probleme. Wir erwerben oberflächliches Wissen, erlernen neue Methoden, die Natur zu bezwingen, neue Wissenschaften. Aber der Geist, der dieses Wissen erworben hat, bleibt immer weiter im konditionierten Zustand und ist an bestimmte Glaubensvorstellungen gebunden.

Unser Problem ist also nicht die Frage, wie wir dem Leben begegnen sollen, sondern wie sich der Geist mit all seiner Konditionierung aus seinen Dogmen und Vorstellungen befreien kann. Denn nur der freie Geist kann dem Leben begegnen, nicht jener, der an irgendein System, einen Glauben, ein bestimmtes Wissen gebunden ist. Ist es also, wenn wir nicht immer mehr Probleme schaffen wollen, wenn wir das Leiden beenden wollen, nicht äußerst wichtig, die Arbeitsweise unseres eigenen Geistes zu verstehen?

## Was ist das Selbst?

Wissen wir eigentlich, was wir meinen, wenn wir vom Selbst sprechen? Ich meine damit die Vorstellung, die Erinnerung, die Schlussfolgerung, die Erfahrung, die verschiedenen Formen benennbarer und unbenennbarer Absichten, das bewusste Bestreben, etwas zu sein oder nicht zu sein, die angesammelten Erinnerungen des Unbewussten, der Rasse, der Gruppe, des Individuums, des Clans und all das, ob es nun durch Handeln in die Welt oder als Tugend in den spirituellen Bereich projiziert wird – all dieses Streben ist das Selbst. Das schließt auch Konkurrenz ein, den Wunsch, etwas zu sein. Dieser ganze Prozess ist das Selbst, und wir wissen eigentlich, wenn wir damit konfrontiert sind, dass es etwas Böses ist. Ich benutze absichtlich das Wort ›böse‹, weil das Selbst trennend wirkt: Das Selbst ist in sich abgeschlossen, seine Aktivitäten, wie edel sie auch sein mögen, wirken trennend und isolierend. Wir wissen das alles. Wir kennen auch diese außergewöhnlichen Momente, in denen das Selbst nicht da ist, wo es kein Bestreben, keinerlei Bemühen gibt, und die wir erleben, wenn Liebe da ist.



Jiddu Krishnamurti

**Was wir für ein erfülltes Leben brauchen**

Die Essenz

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22038-0

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2013

Die Essenz des großen spirituellen Meisters in kompakter Form.

Noch nie standen uns so viele Möglichkeiten offen, unser Leben auszurichten, wie heute – und nie haben sich so viele Menschen so orientierungslos gefühlt. Der große Weisheitslehrer Jiddu Krishnamurti gibt zeitlos gültige Antworten auf Fragen wie: Was wollen wir wirklich von Herzen tun? Wie gehen wir mit Problemen wie Angst, Eifersucht oder Trauer um? Was bedeuten uns Religion, Tod, Meditation oder Gott? Seine Vision eines erfüllenden Lebens wird hier in inspirierender und äußerst kompakter Form lebendig.



[Der Titel im Katalog](#)