

Vom Tun und Nicht-Tun

Es gibt Augenblicke im Leben, in denen man nicht weiß, was man tun soll. Aber trotzdem machst du weiter und tust etwas - so als ob sich alle Antworten durch irgendein Tun finden ließen, als ob du alle Fragen durch Tun beantworten könntest.

Der Osten nimmt darin einen ganz anderen Standpunkt ein.

Er sagt: Alle Fragen, die nicht durch Tun gelöst werden können, lassen sich nur durch Nicht-Tun lösen. Dann hör auf, nach etwas zu suchen, was du tun kannst. Es gibt Fragen, die man durch kein wie auch immer geartetes Tun lösen kann. Im Gegenteil, jedes Tun würde sie nur noch komplizieren.

Still sitzen, nichts tun, der Frühling kommt und das Gras wächst ganz von alleine.

Das enthält alles über Meditation, alle wesentlichen Elemente.

Sie ist nicht etwas, das du tun musst; sie ist etwas, das geschieht.

Du musst nur warten, alles geschieht zur rechten Zeit.

Wenn der Frühling kommt, wächst das Gras ganz von allein.

Und bloß dazusitzen reicht allein nicht aus, denn man kann still dasitzen, während der Verstand auf der ganzen Welt herumspaziert. Darum hat er hinzugefügt: »Nichts tun.« - weder mit dem Körper noch mit dem Verstand. Einfach nur dasitzen, wie eine steinerne Statue von Gautama Buddha, und auf den Frühling warten. Ohne ungeduldig zu werden, denn er kommt immer. Und wenn er kommt, dann wächst das Gras.

Die Welt ist heute an einen Punkt gekommen, und an diesen Punkt brachte sie die westliche Einstellung: Action, immer nur Action! - machen, machen - und das Nicht-Tun wird abgelehnt.

Da könnte sich der Osten als eine große Hilfe erweisen.

Tun und Machen ist schön und gut, es ist notwendig - aber es ist nicht alles!

Dein Machen kann dir nur die weltlichen Dinge des Lebens geben. Wenn du aber nach den höheren Werten des Lebens strebst - sie liegen jenseits der Reichweite deines Tuns. Du wirst lernen müssen, still, empfänglich und offen zu sein, in andächtiger Stimmung, und zu vertrauen, dass die Existenz dir alles geben wird, wenn du dazu reif bist. Und wenn deine Stille vollkommen geworden ist, wird sie voller Segnungen sein und Blumen werden auf dich herabregnen. Du musst nur ein absoluter Nicht-Macher, ein Niemand, ein Nichts sein.

Alle großen Werte des Lebens - Liebe, Wahrheit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Hingabe, Gott - sie alle geschehen nur im Nichts: in einem Herzen, das absolut still und empfänglich ist.

Doch der Westen ist viel zu stark im Tun verwurzelt. Und möglicherweise ist nicht mehr genug Zeit, dass er das Nicht-Tun noch lernt. Der Osten hat eine völlig andere Einstellung zu den Dingen. Wenn der Westen etwas vom Osten lernen kann, dann ist dies das Wichtigste: Alles Wesentliche kommt aus dem Nicht-Tun, aus einer nicht-aggressiven Haltung - denn jedes Tun ist potentiell aggressiv. Nur in einem Zustand des Nicht-Tuns bist du nicht aggressiv. Dann bist du empfänglich, und in dieser Empfänglichkeit gießt die Existenz all ihre Schätze über dir aus.

Unsere ganze Gesellschaft ist auf Arbeit ausgerichtet. Diese Gesellschaft ist arbeitssüchtig. Sie hat kein Interesse, dass du lernst, dich zu entspannen. Deshalb impft sie dir von Kindheit an Ideen ein, die gegen Entspannung sind.

Ich sage ja nicht, dass du dich den ganzen lieben langen Tag entspannen sollst. Tu deine Arbeit, aber finde auch Zeit für dich selbst. Und das kannst du nur durch Entspannung. Du wirst dich wundern: Wenn du dich von den vierundzwanzig Stunden nur ein oder zwei Stunden lang entspannen kannst, wirst du tiefere Einsichten über dich selbst bekommen. Es wird dein äußeres Verhalten verändern - du wirst ruhiger und ausgeglichener werden. Die Qualität deiner Arbeit wird sich verändern: Sie wird künstlerischer, anmutiger werden. Du wirst weniger Fehler machen als früher, weil du gesammelter und zentrierter bist.

Entspannung setzt wunderbare Kräfte frei. Sie ist keine Faulheit. Ein fauler Mensch mag von außen so aussehen, als ob er nichts tut, aber sein Verstand rattert so schnell, wie er nur kann. Doch bei einem Menschen, der sich entspannt, ist der Körper entspannt, ist der Geist entspannt, ist das Herz entspannt. Die Entspannung herrscht auf allen drei Ebenen: Körper, Geist, Herz. Für zwei Stunden ist er beinahe nicht anwesend und in diesen zwei Stunden regeneriert sich sein Körper, regeneriert sich sein Herz, regeneriert sich seine Intelligenz - und an seiner Arbeit lassen sich die Früchte dieser Regeneration ablesen.

Er wird dadurch nur gewinnen. Er wird nicht mehr so nervös sein, nicht mehr unnötig hierhin und dahin rennen, sondern direkt den Punkt ansteuern, zu dem er hin will. Er wird das tun, was getan werden muss, und sich nicht mit unnötigen Nebensächlichkeiten aufhalten. Er wird nur das sagen, was nötig ist. Seine Sprache wird telegraphisch, seine Bewegungen werden anmutig, sein ganzes Leben wird zur Poesie.

Entspannung kann dich zu solch wunderbaren Gipfeln der Transformation führen - und die Technik ist so einfach! Es ist nicht viel daran. Höchstens ein paar Tage lang wirst du es schwierig finden, aus alter

Gewohnheit, aber dann wird sich die Entspannung unweigerlich einstellen. Sie wird einen neuen Glanz in deine Augen bringen, eine neue Frische in dein Dasein. Und sie wird dir helfen, zu verstehen, was Meditation ist. Es sind die ersten Schritte vor dem Eingang zum Tempel der Meditation.

Durch immer tieferes Entspannen gelangst du zur Meditation. Meditation ist nur der Name für die tiefste Entspannung.