

# not-doing, not-knowing:

## Tun und Vorstellungen lassen



Inschrift in «Bistro am See» in Möringen am Bielersee

### Ansichten, Meinungen, Sichtweisen

(01) Der Motor all dieser emotionalen Verwicklungen sind die fünf Gifte, die unseren Geist beherrschen: Stolz, Eifersucht, Begierde, Unwissenheit und Hass. Ohne zu bemerken, dass sie allesamt aus unserem eigenen Geist hervorgehen, projizieren wir sie auf unsere Umgebung und entwickeln eine völlig von Emotionen **gefärbte Sicht** der anderen. Die Emotionen scheinen von überall her zu kommen, nur nicht von uns!

(02) Die Welt ist unser Spiegel: Ist sie voller Aggression, bedeutet das, dass wir selbst aggressiv sind. Lächelt sie uns zu, zeigt das, dass wir selbst freundlich sind. Solange wir das nicht verstehen, werden wir uns ständig über die Außenwelt Gedanken machen. Wir werden unsere eigenen Gedanken in andere hineinprojizieren und denken: „Ah, der denkt jetzt garantiert dies und das. Das kann man doch deutlich sehen.“ **Unser Bild der anderen ist aber nichts als ein Spiegel unserer selbst.** (Gendün S. 118)

(03) Stolz, Eifersucht, Verbitterung, Wut und all die anderen Emotionen werden dadurch genährt, dass wir unsere Umwelt ständig bewerten: „Das mag ich, das mag ich nicht. Das ist gut, das ist schlecht. Das ist richtig, das ist falsch.“ Wir bemerken nicht, wie subjektiv **unsere Bewertungen** sind. Selbstgerecht halten wir an ihnen als vermeintliche Wahrheiten fest, die niemand hinterfragen darf, und ärgern uns, wenn andere **unsere Meinung** nicht teilen. Wenn wir statt dessen nach innen blicken und aufhören würden, die Welt nach **unseren Maßstäben** zu beurteilen, könnten wir allmählich die Quelle all dieser Emotionen zum Versiegen bringen. (Gendün S. 121b)

(04) Positive wie negative **Bewertungen** haben zur Folge, dass wir zu Gefangenen unserer Erfahrungen und diese somit zu Hindernissen werden. Deshalb sollten wir frei von Hoffnung und Furcht **völlig unbesorgt meditieren**. Dafür genügt es zu erkennen, dass alle Geistes-

zustände Geist sind. Ruhe ist Geist und Bewegung ist ebenfalls Geist. Es ist falsch, einen ruhigen Geist mit „gut“ zu bewerten und einen aufgewühlten Geist für „schlecht“ zu halten. Wenn wir dennoch wieder so denken, sollten wir direkt den Gedanken „gut“ oder „schlecht“ anschauen. Dadurch werden wir erkennen, dass diese Vorstellung nur eine Projektion des Geistes ist. (Gendün S. 222)

(05) Wir sollten uns im Alltag genau wie in der Meditation bemühen, nicht in Bewertungen von „richtig“ und „falsch“ stecken zu bleiben, denn solche ichbezogenen Sichtweisen lassen uns ständig in Konflikt mit anderen geraten. Wenn wir unsere **festgefahrenen Anschauungen** loslassen, werden wir andere nicht mehr manipulieren. Wir brauchen niemandem mehr unsere Meinung aufzuzwingen und beharren nicht mehr auf unseren **Standpunkten**. Unsere übliche dualistische Sicht von „Ich“ und „anderen“ ist Quelle des Leides für uns selbst wie für andere.

*(06) Haben wir einmal entdeckt, dass es kein Ich gibt, das in Beziehung zu anderen genährt oder verteidigt werden müsste, sind alle Konfliktmöglichkeiten aufgehoben.*

(07) Die Wurzel aller Konflikte ist, dass jeder glaubt: „**Ich habe Recht**, ich weiß, wie es sein sollte, und bin sicher, dass die anderen Unrecht haben.“ Alle Konflikte, ob zwischen einzelnen Menschen oder ganzen Nationen, wurzeln in dieser irrigen Sichtweise. Deshalb ist das Entwickeln von Toleranz ein wichtiger Teil der Dharmapraxis. Überall begegnen wir Menschen, die nicht unsere ethischen Anschauungen und unsere Sicht der Welt teilen, die anders denken und leben und von denen wir meinen, dass sie sich irren. Diese Annahme braucht in uns aber keinen Ärger auszulösen, keine Ablehnung oder Intoleranz, denn wir brauchen uns nicht für die Vertreter des Richtigen und Angemessenen in dieser Welt zu halten.

(08) Wenn wir sehen, dass andere sich tatsächlich irren und nichtheilsame Handlungen ausführen, mit denen sie sich und anderen Leid zufügen, dann sollte dies in uns Mitgefühl und Kreativität auslösen, so dass wir intelligente Möglichkeiten finden, ihnen zu helfen. (Gendün S. 249-50)

---

## **Nichts-Tun**

(09) Mit zunehmendem Verständnis werden die Erfahrungen unsere Meditation nicht mehr beeinflussen, denn wir verirren uns weder in Anhaften noch in Ablehnung, sondern öffnen uns der Sphäre der Nichtzweiheit von meditierendem Geist und Meditation. Meditation bedarf dann keiner Anstrengung mehr, **es gibt nichts zu tun** oder zu erreichen. Wenn uns jemals der Mut verlässt, sollten wir uns hieran erinnern und nie an unserer Fähigkeit zweifeln, **nichts zu tun!**

*(10) Solange es noch „Ich“ und „meine Meditation“ gibt, ist die Meditation künstlich. In wahrer Meditation löst sich der Denker im Erkennen seiner eigenen Natur auf.*

(11) Wenn wir zum Beispiel denken: „Endlich ist der Geist ruhig und ich ruhe in mir selbst“, dann ruht der Geist schon nicht mehr in seinem natürlichen Zustand, sondern analysiert und unterscheidet. Auch der Gedanke: „Ah, jetzt habe ich verstanden, was Meditation ist“, ist nur ein Beweis, dass wir nichts verstanden haben, denn in wahrer Meditation gibt es keinen solchen Kommentar. Da gibt es kein Subjekt und Objekt, keinen Meditierenden und keinen Beobachter. Gewahrsein erkennt sich selbst als leer, ohne Grenzen, ohne Zentrum. Der Geist ruht in Offenheit, Leerheit und Selbsterkennen. **Wahre Meditation ist Nichtmeditation**. Da gibt es kein „Ich weiß“ und auch keine Meditation. Um nicht in die Fehler künstlicher

Meditation zu verfallen, müssen wir als erstes wirklich hinhören, wenn uns die Meditation erklärt wird. (Gendün S. 227)

(12) Indem wir Erscheinungen im Moment ihres Auftauchens loslassen, befreien wir uns von den vielen Schichten unseres Anhaftens, welche die Freiheit des Geistes einschränken, so als würden wir zu enge Kleider ablegen. Der Geist läuft den Objekten, nach denen er vorher griff, nicht mehr hinterher. Er kommt zur Ruhe und verweilt in Klarheit, dem Erkennen aller Phänomene als Geist – als nicht materiell und nicht greifbar.

*(13) Geist nimmt sich selbst so wahr, wie er ist: kreativ und leuchtend, die Quelle aller Manifestation und zugleich leer, ohne Substanz. (Gendün S. 237)*

(14) Wir sollten uns bemühen, den offenen Geisteszustand der Meditation im täglichen Leben zu bewahren und in alle Aktivitäten einfließen zu lassen. Dabei wird uns helfen, uns immer wieder die unwirkliche, illusorische Natur aller Erfahrungen klarzumachen. Die Welt erscheint zwar recht konkret, aber die Situationen haben nicht die feste Wirklichkeit, die wir ihnen für gewöhnlich zuschreiben. So wie in der Meditation lassen wir die Gedanken entstehen, ohne ihnen zu folgen. Sie sind wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser: Sie erscheinen, besitzen aber keine Wirklichkeit. (Gendün S. 240)

(15) Mit sich vertiefender Praxis von geistiger Ruhe und intuitiver Einsicht wird die Meditation zur Nichtmeditation: Der entspannte Geist nimmt alle gedanklichen Bewegungen als Ausdruck seiner selbst wahr und erkennt in ihnen die Leerheit und spontane Kreativität des Geistes. Unwissenheit löst sich so spontan und natürlich auf. Der direkte Blick des Geistes auf sich selbst durchtrennt das Anhaften des unwissenden Geistes an der Erscheinungswelt, die er bisher nicht als Projektion seiner selbst erkannt hatte. Damit befreit er sich von den Tendenzen des Ergreifens und Ablehnens, des Besitzen- und Zerstörenwollens. Alles Karma löst sich natürlich und ohne Anstrengung auf, da wir erkennen, dass die Schleier der Unwissenheit keine Wirklichkeit besitzen.

(16) Zu Beginn des Weges erscheinen uns die Schleier noch als etwas Wirkliches, dessen wir uns entledigen müssen. Je weiter wir fortschreiten und der Geist sich selbst erkennt, desto deutlicher nehmen wir wahr, dass die Schleier nur das Spiel des Geistes selbst sind und von derselben leeren und klar leuchtenden Natur wie alle anderen Erscheinungen. Im Nicht-haften lösen sich die Schleier von selbst auf. Das ist die spontane Befreiung des Geistes durch *Mahamudra*, das Erkennen seiner wahren Natur.

(17) Der Geist ruht in sich selbst und nimmt in völligem Gleichmut die Gleichwertigkeit aller Erscheinungen, den „Einen Geschmack“ aller Phänomene wahr. Hieraus entsteht ein tiefes Glücksgefühl, tiefer als es alle Befriedigung durch äußere Dinge jemals sein könnte. Alle Anhaftungen lösen sich ganz natürlich auf, ohne dass wir sie bekämpfen müssten. Zu Anfang des Weges betrachteten wir Schleier und Emotionen als Probleme, die wir beseitigen wollten. Nun entdecken wir als Folge der sich vollziehenden Reinigung die wahre Natur des Geistes, die zugleich auch die Natur all dieser zeitweiligen Schleier ist.

(18) Auch wenn uns diese Erklärungen einleuchten und überzeugen mögen, müssen wir uns hinsetzen und meditieren, bis aus unserer Überzeugung Verwirklichung wird. Verwirklichung lässt sich nicht beschreiben, denn beim Analysieren und Beschreiben befinden wir uns stets auf der Ebene der Dualität, bei der ein Subjekt ein Objekt betrachtet. Verwirklichung muss jeder persönlich erfahren. Sie bringt völlige Gewissheit mit sich. Wir müssen meditieren, bis eine umfassende, grenzenlose Gewissheit entsteht, in welcher der Geist jenseits aller Zweifel weilt, ohne diese Erfahrung jedoch beschreiben zu können. (Gendün S. 241-42)

*(19) Sämtliche Phänomene,  
die äußere Welt wie auch alle Wesen,  
sind die Erscheinungen unseres eigenen Geistes.*

*(20) Erscheinungen sind Geist,  
erscheinend und doch leer,  
leer und doch erscheinend.*

*(21) Erscheinungen sind untrennbar von Leerheit,  
trügerisch wie ein Traum oder eine Illusion.  
Sie sind nichts und erscheinen doch –  
wie der Mond auf dem Wasser.*

*(22) Dies zu erkennen  
befreit völlig von der tiefen Verstrickung  
in dualistisches Ergreifen und Fixieren.*

*(23) Öffne dich der Frische der wahren Natur  
des selbstgewahren Bewusstseins,  
ungekünstelt, entspannt und gelöst.  
Abgesehen davon  
gibt es nichts zu kontemplieren oder meditieren.*

*(24) Denke nicht, tue nichts, meditiere nicht,  
bleibe einfach unabgelenkt.  
Ich bitte dich –  
meditiere natürlich und gelöst!*

Gendün Rinpoche (S. 253)

(25) Ist es nicht so, dass wir alle gerne mal eine Pause machen; dass wir alle gerne in Urlaub fahren und es genießen frei zu sein? Der wahre und beste Urlaub, die dauerhafteste Pause findet dann statt, wenn wir das Fixieren auf etwas bleiben lassen und nichts im Geiste festhalten. (Chöcki S. 193)

Quellen:

Gendün: Gendün Rinpoche, Herzensunterweisung eines Mahamudrameisters, Norbu Verlag  
Chöcki: Chöcki Nyima Rinpoche, Präsent, Frisch, Wach, Otter Verlag