

DAS GLÜCK,

FINDET SICH NICHT
MIT DEM WILLEN ODER
DURCH GROSSE ANSTRENGUNG,
SONDERN IST IMMER SCHON DA,
VOLLKOMMEN UND FERTIG,
IM ENTSPANNEN UND
IM AUFGEBEN.


Lama Gendün Rinpoche

1. WÖCHE


Wer nach einem anstrengenden Tag entspannt einschlafen möchte, dem gelingt dies leichter, wenn er seinen aufgewühlten Geist zuvor beruhigen kann. Die Weisheit und das Wissen großer buddhistischer Meister können uns dabei helfen. Gleich spirituellen Leuchttürmen weisen sie uns den Weg durch die Nacht.

So ermutigen uns etwa die Worte des großen tibetischen Meisters Gendün Rinpoche, nicht zu grübeln oder Probleme zu wälzen, da wir sie zur Nachtzeit sowieso nicht lösen können. Denn wenn wir glauben, etwas festhalten oder kontrollieren zu können, überschätzen wir dabei unsere eigene Macht.

Oft meinen wir, das Glück läge außerhalb von uns selbst. Die Sehnsucht nach dem unerreichbaren Liebespartner, die unerfüllten Erwartungen an die Freundin, an die Mutter, an die Kinder quälen uns. Doch Erwartungen sind häufig nur dazu da, enttäuscht zu werden. Nach Gendün Rinpoche ist das so, als wollten



wir einen Regenbogen verfolgen, ohne diesen je zu erreichen. Er unterweist uns, das Glück als etwas anzusehen, das so nicht existiert und zugleich immer schon da war und uns jeden Augenblick begleitet. Wenn wir etwas, das man nicht fassen kann, erreichen wollen, vergeuden wir lediglich unsere Kräfte. Sobald wir dieses Verlangen loslassen, ist Raum da, und wir finden unseren geistigen Frieden. Alles ist bereits für uns da, wenn wir das Glück im eigenen Leben, in der Rückschau auf den Tag sehen und wertschätzen lernen. Gendün Rinpoche sagt: »Wir sollten nicht im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause wartet.« Daher blicke voll Dankbarkeit auf die Dinge, die heute gut gelaufen sind, auf die Menschen, die dir heute Liebe entgegengebracht haben und nicht auf das, was in der Ferne liegt und das du sowieso nicht willentlich erzwingen kannst. Der tibetische Meister ermuntert uns: »Tue nichts, forciere nichts, und alles geschieht von selbst.«



Übung

Praktiziere in einem sicheren und ruhigen Raum auf dem Kissen oder im Liegen. Entspanne dich.

Es gibt jetzt nichts zu tun und nichts zu leisten.

Beobachte deine Gedanken und halte sie nicht fest.

Bewerte sie nicht. Lass das Gedankenspiel ganz von selbst ablaufen: Lass deine Gedanken kommen und gehen und wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Versuche nicht, etwas zu ändern. Deine Gedanken lösen sich auf und entstehen wieder neu, unaufhörlich. Spüre deinen atmenden Körper und dein Sein. Alles ist gut, wie es im jetzigen Moment ist.