



Das Glück

Das Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengungen,
sondern es ist immer schon da: vollkommen und fertig, im Entspannen und im Aufgeben.
Beunruhige dich nicht, es gibt nichts zu tun.

Alles, was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung, weil es keine Wirklichkeit hat.
Halte nicht daran fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel ganz von selbst ablaufen – Entstehen und Vergehen – ohne irgendetwas zu ändern.
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein unser Suchen nach dem Glück hindert uns daran, es zu sehen.
Das ist wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen – weil das Glück nicht
existiert und doch immer schon da war und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, die guten und schlechten Erfahrungen seien wirklich; Sie sind wie Regenbögen. Im
Erlangenwollen des Nichtzufassenden erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt, ist der Raum - offen , einladend und bequem.
Also nutze ihn. Alles ist bereits da für dich.

Suche nicht weiter.

Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen; der schon ruhig zu Hause ist.
Nichts tun, nicht zu forcieren, nichts wollen, - und alles geschieht von selbst.

Lama Gendün Rinpoche