

Zen Gruppe Recklinghausen

Das Glück findet sich nicht mit dem freien Willen oder durch große Anstrengung, sondern 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 fest daran. Bewerte nicht.

Laß das Spiel ganz von selbst ablaufen - entstehen und vergehen - ohne irgend etwas zu ändern. Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Alein 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 in jedem 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 Raum da - offen, einladend, bequem.

Also nutze ihn. Alles ist bereit für dich.

Suche nicht weiter. Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause ist.

Nichts tun,

nichts forcieren

nichts wollen,

- und alles geschieht von selbst

Lama Gendün Rinpoche