



Gendün Rinpoche

Vertrauen und Loslassen  
sind die Essenz des Weges

In der Dharmapraxis zu denken ,*Ich bin es, der meditiert, ich will durch meine Praxis dies und jenes verwirklichen*' ist ein großer Fehler. Solange das Ich den Dharma praktiziert und glaubt, dass etwas dabei herauskommt, weil es dies oder jenes anstellt, ist alles falsch. Es wird nichts dabei herauskommen, außer mehr Ichhaftung und mehr Aufgeblasenheit. Ihr solltet im Gegenteil denken, dass alles dem Dharma zu verdanken ist und ihr nur durch seine Macht, Qualität und Reinheit einen echten Wandel in euch vollziehen könnt. Alle großen Bodhisattvas haben in dieser Weise praktiziert. Nichts hängt vom Einzelnen selbst ab, alles geschieht nur durch den Dharma. So können gewöhnliche Wesen, indem sie sich auf den Dharma stützen, zu großen Bodhisattvas werden. Alle Qualitäten der großen Bodhisattvas sind nicht ihre besonderen persönlichen Eigenschaften, sondern in ihnen allen genau gleich, weil sie ein und demselben Dharma entspringen.

Ihr solltet in der Praxis also alles dem Dharma überlassen und nichts mehr euch selber zuschreiben. Wenn ihr euch selbst ganz aufgibt, seid ihr von nichts mehr der persönliche Besitzer und könnt euch einfach der Praxis überlassen, ohne dass ihr im Geist auf dieses oder jenes Ergebnis spekuliert. Habt ihr alle Erwartungen sowie alle Anhaftungen an Erfahrungen und Ergebnisse aus der Praxis gelassen, dann kann der Dharma wirken und echte Erfahrungen und Verwirklichungen können sich entwickeln. Doch zuerst müsst ihr aufhören euer Ichgefühl zu nähren und alles aus eigener Anstrengung zu wollen, was nur ein Ausdruck von mangelndem Vertrauen in den Dharma ist. Wenn ihr vollkommenes Vertrauen in den Dharma habt, gibt es nicht länger diese Ichbezogenheit. Ihr praktiziert einfach und dann kann der Dharma wirken und eine echte Wandlung sich vollziehen. Dies ist die einzige Weise, wie man Verwirklichung erlangen kann.

All die Probleme, die ihr jetzt habt, die Gefühle und Schmerzen, sie alle stammen von früheren weltlichen Verwicklungen. Und ihr verhaltet euch in weltlicher Weise zu ihnen und wollt sie mit irgendwelchen Tricks lösen. Aber dies wird euch nur immer mehr Leid einbringen, immer mehr Frustration und Schmerz. Jetzt ist es an der Zeit, dass ihr dies ändert und euch wirklich auf den Dharma einlasst im Vertrauen, dass all diese weltlichen Schwierigkeiten ganz gewiss durch die Praxis des Dharma gelöst werden. Das Problem ist, dass die meisten Leute fast ausschließlich auf das schauen, was gerade jetzt vor ihnen liegt. Sie streben noch danach, unmittelbar jetzt dieses gegenwärtige Leben in einer sehr begrenzten und engen Weise zu verbessern. Dabei berücksichtigen sie nicht genügend das Letztendliche, was jenseits dieses Lebens liegt, die wirkliche Beobachtung von Karma. Das zu verbessern, was gerade jetzt vor einem liegt, wird niemals funktionieren. Ihr müsst, was die Praxis des

Dharma angeht, weiter schauen und einen längeren Zeitraum veranschlagen. Doch ihr habt es eilig, Ergebnisse zu erzielen, und wollt von der Dharmapraxis nach Tagen oder Monaten bereits etwas zurückerhalten, etwas sollte sich ändern, eure Lage sollte sich irgendwie verbessern, sonst habt ihr kein Vertrauen mehr. Darin liegt die Schwierigkeit. Hegt ihr hingegen eine weitere Sicht und lasst die Dinge sich allmählich entwickeln, einfach mit Vertrauen in die lange Sicht, so wird alles wirklich gut, alles wird sich tatsächlich bessern und positiv werden. Wenn ihr zu sehr an schnellen Besserungen hängt, nur bezogen auf euer jetziges Leben und euren jetzigen Körper, liegt darin eine große Gefahr. Und ihr solltet euch daran erinnern, dass der Nutzen, den ihr sucht, nicht für euch selbst sondern für andere ist, und ihr euch um eine Besserung für euch selbst gar nicht kümmert.

Seit jeher ist es dasselbe alte Problem, nämlich die weltliche Einstellung und Gewohnheit beim Umgang mit den Dingen. Bei der weltlichen Herangehensweise habt ihr eine Situation als Objekt und ihr als Subjekt sucht nach Mittel und Wegen, sie zu bessern und zu wandeln. Ihr denkt, dass die Dinge sich außerhalb von euch befinden und ihr etwas mit ihnen anstellen müsst und neigt so dazu euch zu allen Dingen in dieser Subjekt-Objekt Beziehung zu verhalten. Diese Einstellung wird im Dharma zu einem großen Problem, weil man mit ihr überhaupt nichts lösen kann, und man einfach nur die weltlichen Gewohnheiten mehr und mehr verfestigt. Ihr müsst die Dinge völlig anders angehen und verstehen, dass das Festhalten an der Subjekt-Objekt Beziehung das eigentliche Problem ist, es loslassen und alles aus sich selbst heraus geschehen lassen. Denkt nicht, dass es ein Objekt gibt, das umgewandelt werden muss. Versucht nicht etwas zu ändern oder zu erzwingen. Lasst einfach los und entwickelt völlige Hingabe und Vertrauen. Dann findet von selbst eine Wandlung statt, etwas ändert sich wirklich, da eure Herangehensweise sich geändert hat. Das alte Problem gibt es nicht mehr, lag es doch in eurer Weise mit den Dingen umzugehen, eurem Warten darauf, das sich etwas ändert. Wenn Ihr diesen wartenden und suchenden Geist aufgibt, habt ihr auch das Problem nicht mehr. Ihr braucht also keine weitere Lösung, denn sie ist bereits da. Etwas Neues geschieht. Ihr habt eine andere Sicht der Dinge und seid nicht mehr so schwerfällig im Umgang mit euch selbst.

Ein weiterer Fehler ist zu denken, dass alles von euch selber abhängt und ihr stark genug seid, euch selbst zu ändern, die Dinge zu transformieren, alles zu meistern, euren Geist zu kontrollieren, mit Emotionen umzugehen und so fort. Dabei vergesst ihr, dass nichts von eurer eigenen Anstrengung abhängt. Alles hängt von den Drei Juwelen und dem

Segen der Drei Juwelen ab. Wenn ihr dies vergesst, fließt der Segen nicht, und es kann sich kein echter Wandel in euch vollziehen. Denn Wandel vollzieht sich nicht durch eigene Anstrengung sondern nur durch Segen. Segen verleiht euch die Fähigkeit, euch selbst zu ändern. Etwas Neues geschieht, etwas ändert sich, weil sich euer Geist für den Segen der Drei Juwelen öffnet. Ihr gebt eure Selbstbezogenheit auf und haltet euch nicht mehr für solch gute Praktizierende, die alles von vorn bis hinten allein bewältigen können. Wenn ihr alles selber machen und euer Eigenes festhalten wollt, werdet ihr niemals Erleuchtung erlangen. Erleuchtung hängt allein von der Segensübertragung der Drei Juwelen ab. Ihr müsst von eurer Selbstbezogenheit lassen und euch für etwas öffnen, das stärker als ihr selbst ist. Nur dann ist Erleuchtung möglich. Und wenn Segen da ist, werdet ihr fühlen, dass sich wirklich etwas ändert. Ihr könnt es spüren, fühlt euch bestätigt und entwickelt wahres Selbstvertrauen. Und so werdet ihr allmählich freudiger und glücklicher und habt mehr Gewissheit und mehr Vertrauen in die Praxis. Ihr öffnet euren Geist immer mehr, lasst mehr und mehr los und gebt eure eigene Sicht- und Denkweise auf. Je mehr Segen kommt, desto mehr Einsicht und Verwirklichung habt ihr. Dann entwickelt sich alles wirklich in die richtige Richtung.

Alles ist bereits da.

Ihr braucht euch nur zu entspannen und Vertrauen haben, großes Vertrauen

in die Kraft des Segens der Drei Juwelen und des Lama und darin, dass die sehr einfache und natürliche Weise der Dinge sich zeigt, wenn ihr offen und entspannt seid.

Es gibt keinen Grund für Hoffnung und Furcht, sie verhindern nur die Verwirklichung.

Hofft nicht darauf, Verwirklichung zu erlangen.

Seid einfach voller Vertrauen und ganz offen, dann erscheinen im Geist natürlich und spontan Erfahrung und Verwirklichung.

Sorgt euch nicht, es ist bereits alles da.

Habt keine Befürchtungen und Zweifel in dieser Hinsicht.

Vergewissert euch, dass es so ist.

Es besteht keine Veranlassung, sich über auch nur irgendetwas zu sorgen.

Da es natürlich ist, ist es bereits da.

Und weil es spontan ist, kommt es von selbst.

Niemand kann es erzwingen, es geschieht aus sich heraus.

Ihr braucht euch also überhaupt nicht zu beunruhigen und danach zu suchen.

Verweilt einfach glücklich und frei.