

thank, trust:

danken und (an-)vertrauen

Alle Zitate aus: Herzensunterweisungen eines Mahamudrameisters, von Gedün Rinpoche

Dankbarkeit

(01) **Der springende Punkt beim Umgang mit Schwierigkeiten ist, sie nicht zu verfestigen.** Ob Krankheiten, Hindernisse oder Emotionen: Wir neigen stets dazu, sie für wirklich zu halten. Wir fixieren uns auf die Probleme und messen ihnen eine so große Bedeutung bei, dass sie schließlich riesig werden und unser gesamtes Bewusstsein vereinnahmen. Solches Festhalten am Leid verstärkt nur noch unseren Schmerz und unsere Niedergeschlagenheit. **Statt die Probleme so zu verfestigen, sollten wir uns klar machen, dass wir gerade ein Karma erleben, das sich irgendwann von selbst erschöpfen wird.** Die Situation ist vorübergehend und besitzt keine absolute, bleibende Wirklichkeit. Sie ist lediglich eine Manifestation in unserem Geist, die, wie alles andere auch, traumgleich und vergänglich ist. Dharmapraxis beschleunigt das Reifen unserer karmischen Saat. (S.125)

(02) **Wenn wir beim Heranreifen von schwierigem Karma **Dankbarkeit** fühlen, sind wir auf dem richtigen Weg. Probleme verwandeln sich dann in Herausforderungen, tiefer an uns zu arbeiten und brachliegende Qualitäten zu entfalten.**

(03) Schwierigkeiten sind eine Herausforderung an unsere Intelligenz und Kreativität.

(04) Sie ermöglichen uns zu wachsen und voranzukommen. Von jemandem angegriffen zu werden ist so gesehen äußerst nützlich – eigentlich das Beste, das uns passieren kann! Wer nur in Frieden und Stille verweilt, sieht nicht, was er noch zu entwickeln hat. Er wird denken, er sei ruhig und mitfühlend. Wie es wirklich um ihn steht, wird er erst herausfinden, wenn er in Bedrängnis gerät. *Tilopa* sagte, dass sich in schwierigen Situationen mehr noch als in der Meditation zeigt, was unsere Praxis wert ist. Leicht kann sich Stolz einschleichen und wir mögen uns für hohe Verwirklichte halten. Doch kaum kommt es zu einem kleinen Konflikt, fühlen wir uns miserabel und werden aggressiv. So kommt die Wahrheit über uns an den Tag. Eigentlich wäre es sehr gut, jeden Tag einen kleinen Konflikt zu erleben, der uns wieder auf den Boden bringt. (S. 126)

Vertrauen

(05) Der Dharmakaya durchdringt alles. Es gibt also keinen Grund für Hoffnung oder Furcht, denn alles ist bereits da.“ Wir brauchen uns nur zu entspannen und **Vertrauen** zu haben – großes **Vertrauen** in die Kraft des Segens der Drei Juwelen und des Lamas, **Vertrauen**, dass sich die Natur der Dinge in ihrer ganzen Einfachheit zeigen wird, wenn wir offen und entspannt sind. (S. 212)

(06) Durch Willenskraft lässt sich keine wirkliche Klarheit erlangen. Wenn wir jedoch entspannen, den Geist in seinem natürlichen Zustand belassen und seinen Qualitäten **vertrauen**, dann erscheint die Klarheit von selbst, denn sie ist eine der Grundeigenschaften des Geistes. Sie erzwingen zu wollen bringt nur Dumpfheit. (S. 225-26)

(07) Das größte Hindernis auf dem Weg ist aber unser Mangel an **Vertrauen** (...). Wir brauchen ständig Bestätigungen, Versicherungen und ganze Abhandlungen über das Wie und Warum der Praxis. Viele Unterweisungen sind nötig, bis wir zu einem einfachen **Vertrauen** bezüglich der Natur des Geistes gelangen und sicher sind, dass der beschriebene Weg auch tatsächlich zu ihrer Verwirklichung führt. Bevor wir einen ersten Schritt tun, muss der Lehrer uns erst einmal überzeugen, dass unsere Arbeit auch mit unfehlbarer Sicherheit von Erfolg gekrönt sein wird, dass sich unsere „Investition“ lohnt. Zweifel zwingen uns, ständig weitere Erklärungen und Bestätigungen zu suchen. Doch über komplizierte Erklärungen, Analysen und künstliche, berechnende Meditation ist Verwirklichung nicht zu erlangen.

(07) Die Verwirklichung der Natur des Geistes ist allein in der Einfachheit und im direkten Kontakt des Geistes mit sich selbst zu finden.

(08) Arbeiten wir also am Wesentlichen: am **Vertrauen**! Wenn wir die Anweisungen **vertrauens**voll in allen Bereichen unseres Lebens anwenden, kommt der Geist immer mehr zur Ruhe, wodurch wir mehr und mehr die Richtigkeit des Dharma (...) entdecken werden. (S. 231)

(09) Wenn wir alle Besorgnis fallen lassen, wird der Geist spontan Verwirklichung finden.

(10) Der Geist wird sich aus sich selbst heraus erkennen – Klarheit erkennt ihr eigenes Wesen, ihre eigene Leerheit. Darüber hinaus gibt es nichts zu tun. Nur unsere Ängste, das Ziel verfehlen zu können, versperren den Weg. Durch **Vertrauen** wird sich unser Geist entspannen und sich selbst immer besser kennen lernen. (S. 232)

(11) Wenn es uns an **Vertrauen** fehlt, den Geist einfach so zu lassen, wie er ist, aus Angst, er würde sich dann zerstreuen, **lehnen wir im Grunde das Auftauchen von Gedanken und damit die natürliche Strahlkraft des Geistes ab**. Wir wollen nur die Leerheit ohne ihre Dynamik und ihre Erscheinungen, den letztendlichen Aspekt ohne den relativen. (...) Als Meditierende müssen wir lernen, den Geist in seiner Gesamtheit anzunehmen, mit allen Qualitäten, die dem ursprünglichen Gewahrsein innewohnen: Leerheit, Strahlkraft und Manifestation – Wahrheitskörper, Freudenkörper und Ausstrahlungskörper. Wir können den Geist nicht auf einen seiner Aspekte reduzieren, sondern müssen uns bewusst sein, dass alle drei Aspekte gleichzeitig gegenwärtig sind und niemals einer ohne die anderen erscheinen kann. (S. 233)

(12) Durch fortgesetzte Meditation der intuitiven Einsicht reinigt und klärt sich unser Geist. (...) Es entsteht Gewissheit über die Buddhanatur, ein **Vertrauen** frei von allen Zweifeln oder Vorbehalten. Jetzt erkennen wir, dass die Natur des Buddha, die Natur des Lamas und die Natur des eigenen Geistes ein und dasselbe und vollkommen untrennbar sind. Dies ist das Zeichen, dass das ursprüngliche Gewahrsein der intuitiven Einsicht vollkommen hervorgebracht wurde. (S. 239)