

# **Frei und leicht.**

## **Ein spontaner Vajragesang.**

*vom Ehrwürdigen Lama Gendun Rinpoche*

GLÜCK ist nicht zu finden  
durch grosse Mühen und Willenskraft.  
Es ist schon da, in offenem Entspannen und Loslassen.

Mühe dich nicht.  
Es gibt nichts zu tun oder aufzulösen.  
Was auch immer gerade in Körper und Geist aufsteigt,  
ist nicht wirklich von Bedeutung.  
Es hat wenig mit der Wirklichkeit zu tun.  
Warum willst du dich damit gleichsetzen und daran hängen,  
und Urteile über dich und andere fällen?

Lass lieber das ganze Spiel in Ruhe geschehen.  
Wie Wellen taucht etwas auf und verschwindet.  
Ändere nichts und manipulierte nichts.  
Schau wie alles vergeht  
und wieder auftaucht, wie von Zauberhand.  
Immer wieder und ohne Ende.

Nur unsere Suche nach Glück hindert uns am Sehen.  
Wie einen strahlenden Regenbogen  
versuchen wir es zu haschen und fassen es nie,  
einem Hund gleich, der den eigenen Schwanz jagt.

Auch wenn es Glück und Frieden  
nicht wirklich gibt, Ding oder Ort,  
sie sind immer da, in jedem Augenblick.

Glaube nicht an die Wirklichkeit  
guter oder schlechter Erfahrungen.  
Sie sind wie das Wetter von heute,  
vergänglich wie ein Regenbogen am Himmel.  
An dem festhalten, was unfassbar ist,  
bringt nur vergebliche Erschöpfung.

Öffne deine Faust und lass los,  
und es gibt unendlich viel Raum,  
offen, einladend, wohltuend.

Nutze den Raum, diese Freiheit  
und natürliche Leichtigkeit.  
Suche nicht weiter.

Begib dich nicht in den dichten Urwald  
auf der Suche nach dem grossen erwachten Elefanten.  
Er sitzt schon gemütlich zu Hause  
an deinem Herd.

Es gibt nichts zu tun oder zu lassen,  
nichts zu erzwingen, nichts zu wollen  
und nichts zu verpassen.

Emaho! Wie wunderbar.  
Alles geschieht von selbst.