

# Sechs Ratschläge von Tilopa

Tibetischer Meister · 10. Jahrhundert

---

## Lass los, was vergangen ist.

Die Vergangenheit existiert nur noch als Gedanke. Wer sie festhält, trägt ein Gewicht, das längst keine Wirklichkeit mehr hat – und zahlt dafür mit der Gegenwart.

---

## Lass los, was kommen mag.

Sorgen um die Zukunft sind Geschichten, die wir uns selbst erzählen. Sie rauben Energie für einen Moment, der vielleicht nie eintritt – und verpassen den, der gerade ist.

---

## Lass los, was gerade geschieht.

Selbst das Festhalten am gegenwärtigen Augenblick macht ihn zum Objekt. Wahres Erleben entsteht nicht durch Greifen, sondern durch offenes Sein.

---

## Versuche nicht, irgendetwas zu verstehen.

Der Verstand will alles einordnen und erklären – doch manche Tiefen öffnen sich erst, wenn wir aufhören zu analysieren und anfangen zu spüren.

---

## Versuche nicht, irgendetwas zu bewirken.

Handeln aus innerer Stille ist kraftvoller als Handeln aus Anspannung. Wer erzwingen will, verengt den Raum für das, was sich natürlich entfalten könnte.

---

## Entspanne dich, jetzt gleich, und ruhe.

Dies ist kein Aufruf zur Passivität, sondern zur tiefsten Form von Präsenz. In der Stille, die entsteht, wenn nichts mehr gefordert wird, liegt eine Klarheit, die kein Nachdenken erreicht.

---

स्वतन्त्रता

Svatantrata - Freiheit (Sanskrit)