

Drei Aussagen, die die Schlüsselpunkte treffen

von Patrul Rinpoche¹

Ehrerbietung dem Guru!

Die Sichtweise ist Longchen Rabjam, unendliche Weite.

Die Meditation ist Khyentse Özer, Strahlen von Wissen und Liebe.

Die Aktivität ist Gyalwä Nyugu, Spross der Siegreichen.

Wenn du auf diese Weise praktizierst,

Wirst du in diesem Leben ein Buddha sein, und

Wenn nicht, so wird dein Geist zumindest glücklich sein – A LA LA.

Die Sichtweise ist unendliche Weite:

Treffe die Schlüsselpunkte der Bedeutung der drei Aussagen!

Als Erstes, erlaube, dass dein Geist in Gelassenheit ruht:

Frei von Denken, kein Zerstreuen, kein Sammeln.

Wenn du in einem Zustand von Ausgeglichenheit ruhst, vollkommen gelassen,

Gib deinem Geist einen plötzlichen Schlag², indem du PHAT! ausrufst.

Heftig und abrupt: wie erstaunlich! E ma ho!

Überhaupt nichts – frei!

Offen, frei, ungehindert.

Unmittelbar, ungehindert – unausdrückbar.

Erkenne dies klar als deine eigene Dharmakaya-Bewusstheit.

Die direkte Enthüllung deines ursprünglichen Gesichts für dich selbst ist *DER ERSTE*

SCHLÜSSELPUNKT.

Dann: Ganz gleich ob dein Geist geschäftig ist oder ruht,

Zornig, voller Begierde, glücklich oder traurig ist,

Erkenne jederzeit und in allen Situationen

Dich selbst als Dharmakaya.

¹ Neue Übersetzung von James Low (Mai 2019). Deutsche Übersetzung von Robert Jaroslowski (Sölden, Juni 2020). Meine Dankbarkeit geht an James Low, der sich wiederholt die Zeit genommen hat, meine Fragen zu beantworten, sowie an Karin Jaroslowski, die kritisch mitgelesen und verschiedenste Fehler und Unklarheiten zu beseitigen half.

² Und zerbreche auf diese Weise die Hülle deiner mentalen Aktivität

Die bereits miteinander vertrauten klaren Lichter von Mutter und Kind kommen zusammen.
Verweile in diesem unausdrückbaren Wie-es-ist des Aspekts der Bewusstheit.
Wieder und wieder zerschmettere Stille, Glückseligkeit und den Strom von Gedanken,
Indem du plötzlich mit den Silben von Methode und Weisheit zuschlägst.
Lasse keinen Unterschied zwischen dem Ruhen in Ausgeglichenheit und der
nachfolgenden Erfahrung aufkommen, und
Unterscheide nicht zwischen Abschnitten des Sitzens und den Pausen.
Verweile lückenlos in diesem Zustand der Untrennbarkeit.

Solange du jedoch diese Stabilität nicht erlangt hast,
Lasse anregende Beschäftigungen beiseite und halte deine Praxis hoch.
Halte klare Abschnitte der Meditation aufrecht.
Bewahre zu allen Zeiten und in allen Situationen
Diesen einzigen Dharmakaya durch alle Schwankungen hindurch.
Sei dir darüber im Klaren, dass es nichts Anderes als dies gibt.
Entschiedene Klarheit bezüglich dieser besonderen Einzigartigkeit ist der **ZWEITE
SCHLÜSSELPUNKT.**

Zu dieser Zeit hinterlassen Haften, Abneigung, Sorge, und
Welche Gedanken auch immer plötzlich aufkommen mögen – keine Spur.
Verharre nicht im Zustand des Erkennens.
Identifiziere in dieser Befreiung den Dharmakaya.
Als wenn man auf Wasser schriebe,
Ist die selbst-erstehende Selbst-Befreiung lückenlos.
Was immer ersteht, ist Nahrung für die nackte, mit Bewusstheit ausgestattete Leerheit.
Jedwede Bewegung ist der Ausdruck des Herrschers: des Dharmakaya.
Ohne Spur, innewohnend rein – wunderbar!

Die Art und Weise des Erstehens ist wie zuvor.
Die Art und Weise der Befreiung ist der unverwechselbare Schlüsselpunkt.
Ohne diesen ist Meditation nichts als ein Pfad der Täuschung.
Mit diesem ist es der Zustand des von Meditation freien Dharmakaya.
Mit dem unmittelbaren Vertrauen in die Befreiung fortzufahren, ist der **DRITTE
SCHLÜSSELPUNKT.**

**Mit dieser Sichtweise der drei Schlüsselpunkte,
Mit der Meditation, welche Wissen und Liebe verbindet, sowie
Mit der Unterstützung der allgemeinen Bodhisattva-Aktivität
Wäre, selbst wenn alle Buddhas der drei Zeiten zusammen beraten würden,
Keine bessere Lehre als diese zu finden.**

**Die Kraft des Ausdrucks der Bewusstheit, der Schatz-Enthüller des Dharmakaya,
Hat diesen Schatz aus der Weite des wahren Sehens hervorgebracht.
Dies ist nicht wie etwas der Erde oder dem Stein Entnommenes.
Es ist das endgültige Testament von Garab Dorje.
Es ist die Herzessenz der drei Übertragungen.
Sie ist meinen Herzensschülern anvertraut und besiegelt.
Von profunder Bedeutung ist es eine Lehre direkt aus dem Herzen.
Eine Lehre aus dem Herzen, von vitaler Bedeutung.
Lasse nicht zu, dass die vitale Bedeutung verblasst oder verworfen wird.
Lasse nicht zu, dass diese Instruktionen verschwendet werden.**

Das ist „Die besondere Lehre des weisen und glorreichen Königs“.

Ehrerbietung meinem gütigen Wurzelguru, der Verkörperung unvergleichlicher Güte.

Hier werde ich in Kürze die Praxismethode für die Schlüsselpunkte von Sicht, Meditation und Aktivität erklären. Erstens, da mein Guru der Inbegriff der Drei Juwelen ist, bedeutet, ihm Ehrerbietung zu erweisen, jedweder Zufluchtsquelle Ehrerbietung zu erweisen. Daher sagt der Text: **Ehrerbietung dem Guru!**³

Jetzt wende ich mich der Bedeutung des Erklärungsgegenstandes zu. Wenn du die Sichtweise praktizierst, dass alle Wurzel- und Liniengurus untrennbar von deinem eigenen Geist sind, dann werden Sicht, Meditation und Aktivität darin eingeschlossen sein. Daher werde ich Sicht, Meditation und Aktivität mittels der Bedeutung der Namen meiner Wurzel- und Liniengurus erklären.

Erstens, die Sicht ist das eigene tiefgründige Wissen, dass in der großen Weite des Schoßes der Buddhas – in der willkommen-heißenden Soheit, die frei von allen dualistischen Vorstellungen ist – die unendlichen Erscheinungen von Samsara und Nirvana, so viele es auch geben mag, bereits in der Gleichheit der Soheit vollständig sind. Daher sagt der Text: **Die Sicht ist Longchen Rabjam, unendliche Weite.**

Mit dieser Sicht, die innewohnend frei von binären (dualistischen) Vorstellungen ist, enthüllt der durch unterscheidende Weisheit und Einsicht begründete Aspekt des Wissens[▼] die Leerheit, während große Liebe und Güte, die von der Methode des ruhigen Verweilens untrennbar ist, ausgeglichen ohne jedes Schwanken ruht. Auf diese Weise verknüpft die Meditation Leerheit mit Güte. Daher: **Die Meditation ist Khyentse Özer, Strahlen von Wissen und Liebe.**

Aus dem Zustand, der mit dieser Sicht und Meditation durchtränkt ist, manifestieren die frischen Sprossen der Siegreichen, also jene, die anderen in Harmonie mit den Methoden der Bodhisattvas helfen, indem sie die sechs Vollkommenheiten⁴ anwenden. Daher: **Die Aktivität ist Gyalwä Nyugu, Spross der Siegreichen.**

Um anzuzeigen, dass jene, die diese Sicht, Meditation und Aktivität praktizieren, vom Glück begünstigt sind, sagt der Text: **Wenn du auf diese Weise praktizierst.**

Wenn du dich in einer abgeschiedenen Klause aufhältst, nachdem du alle weltlichen Angelegenheiten dieses Lebens hinter dir gelassen hast, dann wirst du mit der Macht einsgerichteter Praxis noch genau in diesem Leben auf der ursprünglichen Reinheit des Grundes Befreiung finden. Daher: **Wirst du in diesem Leben ein Buddha sein, und...**

³ In seinem Kommentar zitiert Patrul Rinpoche seine eigenen Worte aus dem Eingangsteil. Diese Zitate werden durch Fettdruck angezeigt.

[▼] Das deutsche Wort ‚Wissen‘ steht hier meistens für ‚knowing‘, (also etwas, was man durch ‚Wissung‘ wiederzugeben verlockt ist), und weist viel mehr auf den prozesshaften Charakter des Vorgangs des ‚Im-wissen-seins‘ als auf eine Anhäufung gewusster Tatsachen (d.Ü.)

⁴ Auch als die Sechs Paramitas bekannt: Die transzendenten Qualitäten von Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Ausdauer, mentaler Stabilität und Weisheit. Transzendent werden sie durch ihre Integration mit der Leerheit.

Selbst ohne dieses, wenn du nur deinen Geist dieser Sicht, Meditation und Aktivität zuwendest, wirst du wissen, wie du die Schwierigkeiten dieses Lebens zu deinem Weg machen kannst. Indem du keine Hoffnungen und Befürchtungen bezüglich der Ereignisse dieses Lebens erzeugst, wirst du von einem glücklichen künftigen Leben zum nächsten schreiten. Daher heißt es: **Wenn nicht, so wird dein Geist zumindest glücklich sein – A LA LA.**

Indem ich diese nutzbringende Sicht, Meditation und Aktivität Schritt für Schritt darlege, werde ich zuerst in einigen Einzelheiten erklären, wie die Sicht zu praktizieren ist. Daher: **Die Sicht ist unendliche Weite:**

Dies bedeutet, dass die Unterweisungen zur Praxis der DREI AUSSAGEN, DIE DIE SCHLÜSSELPUNKTE TREFFEN die Lebenskraft der Täuschung abschneiden. Daher: **Treffe die Schlüsselpunkte der Bedeutung der drei Aussagen!**

Als Erstes ist da die Methode, die Sichtweise einzuführen, der man zuvor noch nicht begegnet ist. Das allgemeine Buddhistische System, das sich auf Zeichen stützt, klärt die Sichtweise mittels autoritativer Schrifttraditionen und logischer Schlussfolgerungen. Indessen wird gemäß den üblichen Tantrischen Zugängen in der vierten Initiation auf der Grundlage der in der dritten Initiation gezeigten Beispiele des Wissens eine Einführung in das tatsächliche ursprüngliche Wissen gegeben. Dafür gibt es viele Methoden. Hier werden wir jedoch dem Weg der Heiligen der Praxislinie folgen und das Verschwinden des Geistes einführen.

Ferner, wenn Wellen verwirrender Gedanken tosen, verfolgen diese intensiven Gedanken ihre Objekte und verdunkeln so das wahre Gesicht des Geistes, wie es ist. Aufgrund dessen wird der Geist nicht erkannt, obwohl er bereits vorgestellt wurde. Daher, um diese groben Gedanken auszuräumen: **Als Erstes, erlaube, dass dein Geist in Gelassenheit ruht.**

Desweiteren ist dein eigener Geist, der ungekünstelt in seinem eigenen Zustand ruht, selbst das klare Licht des ursprünglichen Wissens. Der Pfad der Künstlichkeit wird dich nicht zum Erwachen zu deinem tatsächlichen So-Sein bringen. Daher, um dir selbst dein ungekünsteltes, ko-emergentes* ursprüngliches Wissen zu zeigen: **Frei von Denken, kein Zerstreuen, kein Sammeln.**

Wenn du noch ein Anfänger bist, wirst du, obwohl du versuchst, deinen Geist in einem unveränderlichen, in sich selbst ruhenden Zustand zu halten, nicht fähig sein, der Anhaftung an die Meditationserfahrungen von Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Denken zu entkommen, welche Aspekte dieses Verweilens sind. Daher sagt der Text: **Wenn du in einem Zustand von Ausgeglichenheit ruhst, vollkommen gelassen,**

* Ko-emergent: gleichzeitig bzw. gemeinsam entspringend (d.Ü.)

Um dich von der Fallgrube der Anhaftung an diese Erfahrungen zu befreien und um einfach zu enthüllen, wie du tatsächlich ungehinderte, nackte Bewusstheit bist: **Gib deinem Geist einen plötzlichen Schlag, indem du PHAT! ausrufst.**

Es ist absolut vital wichtig, den Fluss der Gedanken zu durchtrennen und jedwede auf Vorstellungen beruhende Meditation zu zerschlagen. Du must also PHAT! mit grimmiger Intensität ausrufen. **Daher: Heftig und abrupt: wie erstaunlich! E ma ho!**

In diesem Moment bist du von allen Betrachtungen von Subjekt und Objekt, wie etwa „dieser Geist ist...“ und dergleichen, befreit. Befreiung ist manifest, und daher heißt es: **Überhaupt nichts – frei!**

Auf diese Weise wohnt diesem Dharmakaya-Zustand, der frei von allen Objekten der Stütze ist, die ungehinderte, nackte Bewusstheit inne, als genau das ursprüngliche Wissen jenseits des Geistes. Daher: **Offen, frei, ungehindert.**

Diese ungehinderte Direktheit ist frei von allen Begrenzungen wie ‚entstehen‘, ‚aufhören‘, ‚existieren‘, nicht existieren‘. Jenseits davon, ein Objekt für angestrengte begriffliche Aktivitäten von Sprache und Geist zu sein, ist dies der Schlüsselpunkt des innewohnenden ursprünglichen Wissens jenseits von Ausdruck. Daher: **Unmittelbar, ungehindert – unausdrückbar.**

Diese entscheidende Wahrheit ist die ursprüngliche Wahrheit des Dharmakaya, der an der Basis verweilenden Bewusstheit, der yogische Pfad der ursprünglichen Reinheit frei von binären (dualistischen) Vorstellungen. Daher wirst du, solange du diesen Punkt nicht unmittelbar identifiziert hast, nicht jenseits von geist-gemachter künstlicher Sicht und Meditation gelangen, ganz gleich, wieviel Meditationspraxis du ausübst. Du wirst so weit von dem Zugang der offenen Großen Vollständigkeit entfernt sein, wie die Erde vom Himmel, und du wirst nicht über den Schlüsselpunkt des kontinuierlichen klaren Lichts der Nicht-Meditation verfügen. Daher ist das Erkennen dieser einzigartigen Gewissheit unser erstrangiges Anliegen. Also: **Erkenne dies klar als deine eigene Dharmakaya-Bewusstheit.**

Die Bedeutung hiervon ist die erste der drei Aussagen, die die Schlüsselpunkte treffen. Wenn dies nicht mittels der Sicht enthüllt wurde, dann gibt es keine Basis dafür, durch Meditation den Zustand aufrechtzuerhalten. Daher ist es von höchster Bedeutung, das als erstes die Sicht für dich enthüllt wurde. Ferner, indem du in das innewohnende ursprüngliche Wissen als wahrhaft dir innewohnend eingeführt wurdest, ist es klarerweise nicht etwas, wonach anderswo zu suchen wäre. Es ist für dich nicht als etwas erstanden, das zuvor nicht vorhanden gewesen wäre. Daher: **Die direkte Enthüllung deines ursprünglichen Gesichts für dich selbst ist DER ERSTE SCHLÜSSELPUNKT.**

Jetzt werde ich detailliert erklären, wie Meditation zu praktizieren ist. Indem du in diesem Zustand (der in der Sicht beschrieben wurde) bleibst, meditierst du ohne Unterbrechung, zu allen Zeiten und in allen Situationen, und wenn du in der Sicht (der leeren Bewusstheit) verweilen kannst, ohne Stille oder Aktivität zu behindern oder zu ermutigen, so hält dies die Stille als das wahre Gesicht des

Dharmakaya aufrecht, und die Aktivität als den Eigen-Ausdruck des ursprünglichen Wissens. Daher:
Dann: Ganz gleich ob dein Geist geschäftig ist oder ruht, ...

Aus der Macht des Ausdrucks der Gedanken im Geist erstehen die Leiden von Zorn und Begierde, die Wahrheit vom Ursprung des Leidens, sowie die Erfahrung von Gefühlen des Glücks und der Sorgen, also die Wahrheit vom Leiden. Wenn du gewahr bist, dass die Natur all dieser Gedanken und Gefühle die So-heit des Dharmata ist, dann wird es dir klar sein, dass dies alles nur das hin und her schwappende Drama des Dharmakaya ist. Daher: ... **zornig, voller Begierde, glücklich oder traurig...**

Wenn dies für dich nicht völlig gegenwärtig ist und du nur ein allgemeines Verständnis hast, obwohl du dir selbst mittels der Sicht vorgestellt wurdest: Wenn also deine Meditation diesen Zustand nicht aufrechterhalten kann, so wirst du der gewöhnlichen Täuschung unterliegen, und Gedanken werden deine Erfahrung anfüllen und dich an Samsara binden. Der Dharmakaya und deine Persönlichkeit werden getrennt bleiben und du wirst dich nicht von gewöhnlichen Leuten unterscheiden. Daher ist es vital wichtig, sich niemals von der großen, aus sich selbst heraus und in sich ruhenden Nicht-Meditation zu trennen. Daher: ... **jederzeit und in allen Situationen ...**

Wenn Stille oder Bewegung, plagende Leiden oder viele verschiedene Gedanken da sind, brauchst du keine verschiedenen Gegenmittel, um mit ihnen einzeln umzugehen. Denn, was immer an Gedanken oder plagenden Leiden erscheint: Ein Gegenmittel ist ausreichend, um sie alle zu befreien. Das einzige Erfordernis an dich ist, die Sicht wiederzuerkennen, der du bereits vorgestellt wurdest. Daher:
erkenne ... dich selbst als Dharmakaya.

Was immer an Gedanken und Leiden entsteht, sind sie in Wirklichkeit nichts Anderes als das ursprüngliche Wissen[♦] des Dharmakaya. Da die Natur all dieser Gedanken tatsächlich das klare Licht des Grund-Dharmakaya ist, wird das Erkennen hiervon auch als das klare Licht der Mutter bezeichnet, das dem Grund innewohnend ist. Wenn du die Sicht des klaren Lichts der innewohnenden Bewusstheit, das dir von deinem Guru vorgestellt wurde, als dich selbst erkennst, dann ist dies als das klare Licht der Praxis bekannt. Wenn du in der Untrennbarkeit der klaren Lichter des Grundes und des Pfades verweilst – also in dem, was du von allem Anfang an gewesen bist –, dann wird dies das Zusammenkommen der klaren Lichter von Mutter und Kind genannt. Daher: **Die bereits miteinander vertrauten klaren Lichter von Mutter und Kind kommen zusammen.**

Auf diese Weise verfügst du – indem du immer das klare Licht, als welches du dich selbst erkannt hast, im Geiste bewahrst – über den Schlüsselpunkt, in keiner Weise die Gedanken und plagenden Leiden anzunehmen oder abzulehnen, zu behindern oder zu ermutigen, denn sie sind der Ausdruck dieser wahren Natur, in welcher du verweilst. Daher: **Verweile in diesem unausdrückbaren Wie-es-ist des Aspekts der Bewusstheit.**

[♦] Siehe Fußnote auf S.4

Wenn du ein Anfänger bist und diesen Zustand für lange Zeit aufrechterhältst, werden die Erfahrungen von Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Denken dein unveränderliches innewohnendes Gesicht verdecken. Trenne dich daher von dem Schleier dieser Erfahrungen, und dann wird mit dem frisch gezeigten nackten Gesicht der Bewusstheit das ursprüngliche Wissen von innen her klar werden.

Wie es heißt:

So wie der Bergbach sich durch steiles Herabstürzen entwickelt,
So entwickelt sich die Yogini durch die Zerstörung ihrer Meditation

Damit übereinstimmend sagt der Text: **Wieder und wieder zerschmettere Stille, Verzückung und den Strom von Gedanken,...**

Wie ist dieses Zerschmettern zu bewerkstelligen? Wenn die Erfahrungen von Stille, Glückseligkeit und Klarheit gerade dabei sind aufzukommen, oder auch zur Zeit eines ersten Aufkeimens von Hochgefühl und Beglückung, stoße einen grimmigen Laut von Phat! aus, wie einen plötzlichen Donnerschlag. Die Silbe Phat! vereint Pha, das schmückende Zeichen geschickter Mittel, mit dem Zeichen Ta!, dem schneidenden Zeichen der unterscheidenden Weisheit. Du musst sie benutzen, um den Schleier der Anhaftung an diese Erfahrungen zu zerreißen. Daher: **Indem du plötzlich mit den Silben von Methode und Weisheit zuschlägst.**

Indem du diesen Schlüsselpunkt betreffs dieser Meditationserfahrungen nicht verlierst, halte die unausdrückbare, ungehinderte Bewusstheit zu allen Zeiten und bei allen Gelegenheiten aufrecht, denn dann werden sowohl dein Sitzen in Gleichgewicht und die darauffolgende Aktivität ohne Unterschied sein. Daher: **Lasse keinen Unterschied zwischen dem Ruhen in Ausgeglichenheit und der nachfolgenden Erfahrung aufkommen,**

Aus diesem Grund mache keine Unterscheidung zwischen deinen Meditationssitzungen über die Essenz und der Meditation während der Zeit der Aktivitäten in den Pausen. Daher: **und unterscheide nicht zwischen Abschnitten des Sitzens und den Pausen.**

Dies ist die große Meditation der Nicht-Meditation. Das innewohnende, weite ursprüngliche Wissen ist wie das Fließen eines Flusses. Dieser Yoga der anstrengungslosen Entspannung hat nicht einmal die Haaresbreite eines Anliegens an Meditation und ist ohne auch nur einen Augenblick von Ablenkung. So heißt es denn auch:

Ohne die Erfahrung von Meditation und ohne die Erfahrung der Trennung,
Niemals von der Ganzheit der Nicht-Meditation getrennt.

Dies ist göltig, daher: **Verweile lückenlos in diesem Zustand der Untrennbarkeit.**

Wenn du eine geeignete Empfängerin des Kluges des eingeborenen Pfades der innewohnenden Großen Vollständigkeit bist, eine, für die das Hören der Lehren und die Befreiung gleichzeitig sind, dann ist mit der großen befreienden Basis der Erscheinungen und des Geistes alles Erscheinende das Drama des Dharmakaya, und so gibt es da weder eine Meditierende noch ein Objekt der Meditation.

Jene jedoch, die nicht so beschaffen sind, also die weniger vom Glück begabten, die unter die Andern-Macht⁵ der Täuschung und der abschweifenden Gedanken fallen, müssen einem stufenweisen Weg folgen, solange sie keine Stabilität erlangt haben. Daher: **So lange du jedoch diese Stabilität nicht erlangt hast, ...**

Was diese Meditation anbetrifft: Wenn alle Ursachen der Stabilität der Ausrichtung vollständig vorhanden sind, werden Meditationserfahrungen aufkommen. Wenn du jedoch inmitten von Erregung und Ablenkung bleibst, werden diese Erfahrungen nicht aufkommen, ganz gleich wie lange du übst. Daher: **lasse anregende Beschäftigungen beiseite und halte deine Praxis hoch.**

Auch wenn es keinen tatsächlichen Unterschied zwischen Ruhen in Ausgeglichenheit und der nachfolgenden Aktivität hinsichtlich der Zeiten der Meditation gibt, wirst du, wenn du als Anfänger nicht fähig bist, den Ort des Ruhens in Ausgeglichenheit einzunehmen, auch nicht in der Lage sein, das ursprüngliche Wissen der Meditationserfahrung und die nachfolgende Aktivität zu integrieren. Selbst wenn du dich bemühen wirst, den Fluss der täglichen Aktivitäten als deinen Pfad zu gebrauchen, wirst du aufgrund eingewurzelter schlechter Neigungen falsche Richtungen einschlagen. Daher: **Halte klare Abschnitte der Meditation aufrecht.**

Indem du in regelmäßigen Praxissitzungen übst, wirst du vielleicht finden, dass du den Fokus auf die Wahrung der Essenz des Ruhens in Ausgeglichenheit aufrechterhalten kannst. Wenn du jedoch nicht die lückenlose Integration davon mit den Aktivitäten, die als die nachfolgenden Erfahrungen erscheinen, aufrechterhalten kannst, wirst du sekundären Bedingungen nicht entgegenwirken können. Dann werden die sekundären Bedingungen abschweifender Gedanken dich auf Abwege führen und du wirst auf gewöhnliche Wege geraten. Daher ist es höchst wichtig, das ungehinderte ursprüngliche Wissen während der nachfolgenden Erfahrung aufrechtzuerhalten. Also: **Bewahre zu allen Zeiten und in allen Situationen...**

Zu dieser Zeit ist es für dich nicht nötig, nach etwas anderem zu suchen, worüber du meditieren könntest. In diesem von der Sicht des Dharmakaya durchtränkten Zustand des Ruhens in Ausgeglichenheit bewahre die Haltung von ‚leicht gekommen, leicht gegangen‘, ohne zu behindern oder zu ermutigen, sorglos – ohne auf Handlung und den Handelnden oder all die aufkommenden Gedanken zu achten. Daher: **...diesen einzigen Dharmakaya durch alle Schwankungen hindurch.**

Diese Praxis der Untrennbarkeit von ruhigem Verweilen und überragender Einsicht ist der unveränderliche Yoga frei von begrifflichen Konstrukten, das Aufrechterhalten des wahren Gesichts

⁵ Diese Gedanken sehen aus wie Eigen-Macht, sind aber in Wahrheit die Macht des Anderen

der So-heit, ungekünstelte Ko-emergenz[▲]. Dies ist das Herz aller Praktiken aller Vajrayana Tantras des Geheimen Mantra. Dies ist das ursprüngliche Wissen der Enthüllung der vierten Initiation. Das ist die besondere Lehre, die das wunscherfüllende Juwel der Praxislinien ist. Dies ist die makellose Sicht der Linien der Adepten Indiens und der alten sowie der neuen Übersetzungsschulen Tibets. Daher solltest du einen unerschütterlichen Glauben haben, dass dies so ist. Wenn du jedoch nicht aufhören kannst, beim Gedanken an andere geheime Unterweisungen zu geifern, dann wirst du sein wie jener *Mahant*, der im Dschungel nach den Spuren seines Elefanten sucht, den er zuhause zurückgelassen hat. Wenn du dich im Netz der geistgeschaffenen Künstlichkeiten verfängst, wird keine Zeit für Befreiung sein. Es ist daher vital wichtig, eine intelligente Entscheidung darüber zu treffen, wie du praktizieren wirst. Daher: **Sei dir darüber im Klaren, dass es nichts Anderes als dies gibt.**

Mit präziser Entschlossenheit, dass das nackte, dem Dharmakaya innewohnende ursprüngliche Wissen der niemals der Täuschung unterliegende Buddha ist, hältst du dies kontinuierlich aufrecht. Dies ist der sehr wichtige geheime Schlüsselpunkt der zweiten Aussage. Daher: **Entschiedene Klarheit bezüglich dieser besonderen Einzigartigkeit⁶ ist der ZWEITE SCHLÜSSELPUNKT.**

Dann, wann immer es dir an Zuversicht in die Methode der Befreiung gebricht, wirst du bloß über eine regenerierende Meditation der Geistesruhe verfügen, und auf diese Weise wirst du nicht über die Abweichung in die höheren Existenzbereiche hinausgelangen. Du wirst mit Bedingungen von Begierde und Zorn nicht umgehen können. Du wirst nicht in der Lage sein, den Fluss zwanghafter Aktivität abzuschneiden. Du wirst nicht die Zuversicht der entschlossenen Intelligenz erreichen. Daher ist diese Angelegenheit sehr wichtig.

Ferner: Wann immer du intensive Anhaftung an die von dir begehrten Dinge, oder intensive Abneigung gegen die Dinge, die du nicht begehrt, oder Freude am Erwerb von Besitztümern und an günstigen Bedingungen oder Sorge über Krankheit und ungünstige Bedingungen verspürst, so musst du in einem jeden dieser Augenblicke erkennen, dass es sich dabei nur um den Ausdruck der Bewusstheit handelt. Daher ist es vital wichtig, das ursprüngliche Wissen um die Befreiung an der Basis zu identifizieren. Also: **Zu dieser Zeit hinterlassen Haften, Abneigung, Sorge und...**

Desweiteren, wenn es deiner Praxis am Schlüsselpunkt der Befreiung im Augenblick des Erstehens gebricht, wird alles, was im Geist erstet, Karma für Samsara anhäufen – die unbemerkten Unterströmungen von Gedanken eingeschlossen. Daher ist es bei jedwedem aufkommenden Gedanken, sei dieser subtil oder grob, vital wichtig, die Befreiung beim Erstehen aufrechtzuerhalten, so dass diese Gedanken keine Spur hinterlassen können. Also: ... **Welche Gedanken auch immer plötzlich aufkommen mögen – keine Spur.**

Was also die verschiedenen erstehenden Gedanken anbetrifft, lasse sie, ohne ihnen zu erlauben, als täuschende Unterströmung durchzurutschen, noch sie mittels verwickelnder Konzepte festzuhalten, einfach kommen wie sie kommen, während du einen Zustand aufrechterhältst, der sich des

[▲] Siehe Fußnote auf S. 5

⁶ Das unterscheidet es von allen anderen Fahrzeugen.

Unveränderlichen gewahr ist und daher diese aufkommenden Gedanken als das erkennt, was sie sind. Es ist sehr wichtig, diesen Zustand der augenblicklichen Befreiung am Punkt des Erstehens zu bewahren – wie beim Zeichnen auf Wasser. Daher: **Verharre nicht im Zustand des Erkennens.**

Wenn dabei die Selbst-Befreiung von Gedanken beeinträchtigt ist, wird ihr bloßes Erkennen als Gedanken den Fluss der der Täuschung unterliegenden karmischen Aktivität nicht abschneiden. So musst du gleichzeitig mit dem Erkennen von Gedanken auch deine nackte Gegenwärtigkeit sehen, indem du das ursprüngliche Wissen wie es ist, dem du zuvor begegnet bist, identifizierst und in diesem Zustand verweilst. Das ist der kritisch entscheidende Schlüsselpunkt der spurlosen, vollständigen Reinheit von Gedanken. Daher: **Identifiziere in dieser Befreiung den Dharmakaya.**

Wenn du z.B. auf Wasser schreibst, so verschwindet das Geschriebene im Augenblick des Schreibens. Das Schreiben und das Verschwinden sind gleichzeitig. In der gleichen Weise findet das Erstehen des Gedankens und seine Befreiung zur gleichen Zeit statt. Daher gibt es hier ein kontinuierliches gemeinsames Aufkommen von Selbst-Erscheinen und Selbst-Befreiung. Und so heißt es: **Als wenn man auf Wasser schiebe...**

Daher blockiere nicht, was erstet – lass erstehen, was immer erstehen mag. Was immer erstet, ist rein im unveränderlichen Zustand, und so ist es notwendig, diesen Schlüsselpunkt der Praxis als deine Vorgehensweise zu wahren. Daher: **...ist die selbst-erstehende Selbst-Befreiung lückenlos.**

Indem du also Gedanken als den Ausdruck des Dharmakaya siehst, werden Gedanken, welche auch immer aufkommen, mit der Identität von Ausdrucksformen der Bewusstheit ausgestattet hervorgehen. In dem Maße, in welchem die aufkommenden, mit den fünf plagenden Leiden⁷ durchtränkten Gedanken machtvoll sind, in dem gleichen Maße wird auch die Klarheit der befreienden Bewusstheit an Macht gewinnen. Daher: **Was immer erstet ist Nahrung für die nackte, mit Bewusstheit ausgestattete Leerheit.**

Was immer an Bewegung von Gedanken – und in welchem Maße auch immer – passiert: Wenn du sehen kannst, dass diese Gedanken alle als der eingeborene Ausdruck des Zustands der ungehinderten leeren Bewusstheit erstehen, bewahre die Freiheit vom Akzeptieren oder Verwerfen, so dass der Augenblick ihres Erstehens schon auch ihre Befreiung gebiert. Auf diese Weise wirst du nicht zulassen, dass sie vom Drama des Dharmakaya abirren. Daher: **Jedwede Bewegung ist der Ausdruck des Herrschers: des Dharmakaya.**

Alle Gedanken und jedweder Inhalt des Geistes, die der Täuschung unterliegenden Formen der Unwissenheit, sind sämtlich rein in der großen Weite des Dharmakaya des ursprünglichen Wissens,

⁷ Oder 'fünf Geistesgifte': vorweggenommene Annahmen, Abneigung, Anziehung, Stolz und Eifersucht.

und so sind alle Gedanken und Bewegungen, die in der großen Weite des unaufhörlichen klaren Lichts erstehen, innewohnend leer. Daher: **Ohne Spur, innewohnend rein – wunderbar!**

Wenn du auf diese Weise lückenlos für lange Zeit praktiziert hast, werden Gedanken als Meditation erstehen, die Grenze zwischen Stille und Bewegung wird zusammenbrechen und so wird die Stille stets unbeschädigt bleiben. Daher: **Die Art und Weise des Erstehens ist wie zuvor.**

Obwohl der Ausdruck sich dann als dieser gewöhnliche Gedankenstil manifestieren wird – glücklich und sorgenvoll, voller Hoffnung und Furcht, wie bei gewöhnlichen Leuten –, wirst du in Bezug auf deren Art und Weise, sich mächtig in Behinderung und Ermutigung zu engagieren, karmische Zwänge anzuhäufen und sich der Andern-Macht von Begierde und Zorn zu fügen, nicht wie diese Leute sein.

Für Yoginis erscheint Befreiung im Augenblick des Erstehens. Zuerst werden Gedanken durch Erkennen befreit, wie wenn du jemanden triffst, den du auch schon zuvor getroffen hast. Dann befreien sich Gedanken durch sich selbst, wie eine Schlange, die sich aus ihrer Verschlingung löst. Am Ende werden Gedanken durch ihren Mangel an Nutzen oder Schaden befreit, wie ein Einbrecher, der ein leeres Haus betritt. Du verfügst jetzt über diese Schlüsselpunkte bezüglich der Art und Weise der Befreiung. Daher: **Die Art und Weise der Befreiung ist der unverwechselbare Schlüsselpunkt.**

Daher wird gesagt:

Meditation zu kennen, aber nicht die Befreiung –
Wie unterscheidet sich das von der Versenkung der Götter?

Meditation, der es an diesem entscheidenden Punkt der Art und Weise der Befreiung gebricht, ist lediglich die Versenkung in einen friedlichen Geist. Wenn du deine Zuversicht hierin setzt, dann wirst du in die höheren formlosen Daseinsbereiche der Versenkung abirren. Jene die glauben, es sei genug, Stille und Bewegung zu erkennen, sind in ihrem der Täuschung unterworfenen Denken nicht anders als gewöhnliche Leute.

Jene, die sich auf begriffliche Formulierungen bezüglich der Leerheit, des Dharmakaya usw. stützen, werden, wenn sie schwierigen Situationen begegnen, erfahren, dass die innewohnende Fehlerhaftigkeit ihrer Gegenmittel bloßgelegt wird und es ihnen an notwendigen Ressourcen mangelt. Daher: **Ohne diesen ist Meditation nichts als ein Pfad der Täuschung.**

Obleich verschiedene Namen angewandt werden, wie: ‚Befreiung beim Erstehen‘, ‚Selbst-Befreiung‘, ‚Nackte Befreiung‘ usw. ist diese Methode reiner Befreiung, der spurlosen Selbst-Befreiung von Gedanken, die außergewöhnliche, besondere Unterweisung der innewohnenden Großen Vollständigkeit, der einzigartige essentielle Punkt, der präzise die Selbst-Befreiung aufzeigt. Wenn du darüber verfügst, dann erscheinen sämtliche Plagen und Gedanken als Dharmakaya, und die der Täuschung unterliegenden Gedanken sind ursprüngliches Wissen, und als solches rein. Schwierige Umstände erstehen als Verbündete, Plagen funktionieren als der Pfad, und ohne Samsara abzulehnen

wirst du in Reinheit verweilen, von der Gefangenschaft von Samsara und Nirvana befreit. Du wirst in den anstrengungslosen Zustand des Frei-seins von Streben und Erreichen gehoben sein. Daher: **Mit diesem ist es der Zustand des von Meditation freien Dharmakaya.**

Wenn es dir an Vertrauen und Zuversicht fehlt, die aus dieser Art und Weise der Befreiung erwachsen, dann kann deine Persönlichkeit noch so anschwellen im Glauben, im Besitze der höchsten Sichtweise und der tiefsten Meditation zu sein: Deinem Geist wird das keinerlei Nutzen bringen. Es wird nicht als Gegenmittel gegen die plagenden Leidenschaften wirken und so ist es nicht der reine Weg. Wenn du jedoch über diesen Schlüsselpunkt der selbst-erstehenden Selbst-Befreiung verfügst, wird es unmöglich sein, dass das Empfinden deiner Identität nicht aus der Fessel der Dualität befreit wird, selbst wenn du die höchste Sicht nicht begreifen oder auch nur ein Körnchen tiefster Meditation erlangen kannst. Wenn du in ein Land aus Gold gehst, wirst du, ganz gleich wie sehr du danach suchst, dort keine gewöhnliche Erde oder gewöhnliche Steine finden. In der gleichen Weise wirst du, da Stille, Bewegung und sämtliche erscheinenden Gedanken als Meditation erstehen, keine definitiven Anzeichen von Täuschung finden, selbst wenn du danach suchst. Dies alleine ist der bewährte Test, mit dem du untersuchen kannst, ob du in diesem entscheidenden Punkt der Praxis voranschreitest. Daher: **Mit dem unmittelbaren Vertrauen in die Befreiung fortzufahren, ist der DRITTE SCHLÜSSELPUNKT.**

Diese drei Schlüsselpunkte sind die vom Irrtum freie, vitale, ausreichende Praxis des ungehinderten Zustandes der ursprünglichen Bewusstheit der Quelle, der Sicht, Meditation und Aktivität und des Resultats der innewohnenden Großen Vollständigkeit. Daher stellen sie auch die esoterische Unterweisung zu Meditation und Aktivität dar.

In Übereinstimmung mit der allgemeinen Terminologie der Tradition muss das Wissen, mit dem sich der Intellekt befasst, den Test der Gegenüberstellung mit dem Schrifttum, der logischen Schlussfolgerung und des Beweises bestehen, so dass es verifiziert werden kann. Dies ist für uns nicht notwendig, denn wenn erst einmal das manifeste ursprüngliche Wissen selbst Tatsächlichkeit geworden ist, dies bereits die Sicht der ursprünglichen, wissenden Bewusstheit ist. Da die vielen Sichtweisen und Meditationen von einem Geschmack sind, wurde hier kein Widerspruch erzeugt, indem die Praxis der Sichtweise mittels dieser drei Schlüsselpunkte erklärt wurde. Daher: **Mit dieser Sichtweise der drei Schlüsselpunkte,...**

Diese Praxis ist der von Irrtum freie Schlüsselpunkt des Pfades der ursprünglichen Reinheit der innewohnenden Großen Vollständigkeit, und stellt den Gipfelpunkt der neun Fahrzeuge dar.⁸ So wie es für einen König unmöglich ist, ohne seine Gefolgschaft und seine Armee aufzubrechen, so begleiten die essentiellen Punkte der Pfade all dieser Fahrzeuge diese Praxis als Stützen und Helfer.

Ferner, wenn du deinem eigenen Gesicht begegnest, dieser selbst-erstehenden Leuchte des wahren Wissens, welche die Bewusstheit der ursprünglichen Reinheit ist, wird der Ausdruck hiervon, das

⁸ Die neun Fahrzeuge oder Yanas umfassen die drei exoterischen Yanas (Sravakayana, Pratyekabuddhayana und Bodhisattvayana), die drei äußeren Tantras (Kriyayoga, Caryayoga und Yogatantra) und die drei inneren Tantras (Mahayoga, Anuyoga und Atiyoga).

wahre Wissen, das aus der Meditation erwächst, hinauslodern und zur umfassenden Weisheit werden, die so zunimmt wie ein Fluss während der Schneeschmelze.

Dann wird die große Güte, welche die Qualität (der Bewusstheit) der Leerheit ist, erstehen, und so tritt alles in die liebevolle Güte ein, die frei von Einseitigkeiten ist. Dies ist die So-heit von allem.

Daher: **Mit der Meditation, welche Wissen und Liebe verbindet, ...**

Wenn der Schlüsselpunkt dieses Pfades – die Einheit von Leerheit und Güte – sich in dir manifestiert, dann werden Ozean-gleiche Qualitäten des Bodhisattva, die durch die sechs Vervollkommnungen der Paramitas⁹ als dein innewohnendes Potential des Ausdrucks erstehen, so wie es mit der Sonne und ihren Strahlen ist. Diese Aktivität ist mit der Ansammlung an Verdienst verknüpft, so dass ganz gleich was du tust, es für andere von Nutzen sein wird. Auf diese Weise wird dir die höchste Sicht helfen, nicht auf den Abweg zu geraten, nur für deinen eigenen Frieden und dein eigenes Glück zu arbeiten.

Daher: **... sowie mit der Unterstützung der allgemeinen Bodhisattva-Aktivität, ...**

Diese Sicht, Meditation und Aktivität fassen die Sicht aller Buddhas, die gekommen waren, die jetzt da sind und die in der Zukunft kommen werden, zusammen. Daher: **... wäre, selbst wenn alle Buddhas der drei Zeiten zusammen beraten würden, ...**

Es gibt nicht besseres als das Resultat des essentiellen Punkts dieses Pfades des unzerstörbaren Herzens des Buddha, dem Gipfelpunkt aller Fahrzeuge. Daher: **Keine bessere Lehre als diese zu finden.**

Die in dieser Unterweisung ausgesprochene Wahrheit ist definitiv das Herz der esoterischen Lehren der Linie, und auch diese wenigen Worte, welche diese Bedeutung ausdrücken, erstehen als der schöpferische Ausdruck der Bewusstheit. Daher: **Die Kraft des Ausdrucks der Bewusstheit, der Schatz-Enthüller des Dharmakaya, ...**

Obwohl ich die Bedeutung dieser Unterweisungen nicht durch die Weisheit erfahren habe, die der Meditation entspringt, konnte ich aufgrund der fehlerlosen Unterweisungen meines heiligen Guru mittels der Weisheit des Lernens meine Zweifel wahrhaft auslöschen. Mit dem Verstehen, das der Weisheit der Reflexion entspringt, habe ich dann diesen Text verfasst. Daher: **hat diesen Schatz aus der Weite des wahren Sehens hervorgebracht.**

Dies ist nicht wie ein gewöhnlicher, weltlicher Schatz, der nur zufällige Armut beseitigen kann. Daher: **Dies ist nicht wie etwas, das aus der Erde oder aus Stein extrahiert wurde.**

Diese Sicht, die im Besitz der drei Schlüsselpunkte ist, ist als *DIE DREI AUSSAGEN, DIE DIE SCHLÜSSELPUNKTE TREFFEN* bekannt. Als Tulku Garab Dorje in das Nirvana übergang, erteilte er diese Unterweisung aus einer Fülle von Regenbogenlicht am Himmel an den großen Adepten Manjushrimitra. Sie ist die

⁹ Die Sechs Paramitas; siehe Fußnote 2.

vollkommene Unterweisung, die die Ununterscheidbarkeit ihres Verständnisses ausdrückt. Daher: **Es ist das endgültige Testament von Garab Dorje.**

Nachdem der allwissende König des Dharma (Longchen Rabjam, ‚Unendliche Weite‘) die Schlüsselpunkte dieser Unterweisungen erlangt hatte, erwachte er wahrhaft zur Auslöschung aller Erscheinungen in der ursprünglichen Reinheit und erlangte so vollkommene Buddhaschaft. Er zeigte sich Jigme Lingpa (Khyentse Özer, ‚Strahlen von Wissen und Liebe‘) in seiner Form des ursprünglichen Wissens und segnete ihn mit der Bewusstheits-Übertragung durch Symbole.

Von diesem empfing mein gütiger Wurzelguru (Jigme Gyalwai Nyugu, ‚Nachkomme der Siegreichen‘) direkt die mündliche Übertragung dieser Unterweisung, die Einführung in die eigene wahre Art des Verweilens, und er begegnete unmittelbar der So-heit.

Dies sind die Unterweisungen, die ich von ihm, dem großen Wohltäter der Wesen, hörte. Daher: **Es ist die Herzessenz der drei Übertragungen.**¹⁰

Diese Unterweisungen sind wie verfeinertes Gold. Sie sind die essentielle Bedeutung des Herzens, und es wäre eine Verschwendung, sie Leuten zu zeigen, die sie nicht praktizieren werden. Es wäre jedoch auch eine Verschwendung, sie jenen nicht zu zeigen, die sie bewahren werden wie ihr Leben und indem sie die essentielle Bedeutung praktizieren, nach der Buddhaschaft in einem Leben streben werden. Daher: **Sie ist meinen Herzensschülern anvertraut und besiegelt. Von profunder Bedeutung ist es eine Lehre direkt aus dem Herzen. Eine Lehre aus dem Herzen, von vitaler Bedeutung. Lasse nicht zu, dass die vitale Bedeutung verblasst oder verworfen wird. Lasse nicht zu, dass diese Instruktionen verschwendet werden.**

Dies beschließt die kurze Erläuterung der *BESONDEREN UNTERWEISUNG VON KHEPA SRI GYALPO*, des Weisen und Glorreichen Königs. Möge dies tugendhaft, tugendhaft, tugendhaft sein!

¹⁰ Unmittelbare (direkte) Übertragung, symbolische Übertragung und mündliche Übertragung