

AUS DEN\*

# UMFASSENDEN MÜNDLICHEN UNTERWEISUNGEN DES KOSTBAREN DHARMAMEISTERS CHETSANGPA RATNA SRI BUDDHI

*SESSION 3, SA & SON 13-14 MÄRZ 2021, 10-17 UND 10-13 UHR*

DIE FÜNF VOLLKOMMENHEITEN

*Om Mani Padme Hung Hri*

Der Lama sagte auch:

Alle von uns, die eine kostbare menschliche Existenz mit den Freiheiten und Segnungen erlangt haben und die den Dharma zu praktizieren wünschen, sollten das folgendes bedenken: Die Vollkommenheit des Ortes ist, in einer einsamen Einsiedelei zu verweilen; die Vollkommenheit des Lehrers ist, einen vollendeten Guru zu treffen; die Vollkommenheit des Dharma ist, das unübertroffene Vajrayana zu praktizieren. Die Vollkommenheit des Gefolges ist die Versammlung von männlichen und weiblichen Praktizierenden, die in Harmonie mit dem Dharma sind. Die Vollkommenheit der Zeit ist die gegenwärtige Zeit, in der man praktiziert, um Erleuchtung in einem Leben zu erlangen.

Jetzt, in dieser Zeit, in der die fünf Vollkommenheiten vorhanden sind, ist es notwendig, den heiligen Dharma zu praktizieren, der zur Buddhaschaft führt. Was die Dharma-Praxis betrifft, so solltest du zunächst mit der vorbereitenden Stufe – der Entwicklung des Bodhicitta, welches das Streben nach nur dem eigenen Wohlergehen und Glück verwirft – entschlossen alle weltlichen Aktivitäten dieses Lebens aufgeben. Dann solltest du – indem du dich an die asketische und fleißige Praxis der früheren Adepten erinnerst – entschlossen die Sorge um Nahrung, Kleidung und deine soziale Identität aufgeben. Nimm gerade genug Nahrung zu dir, um am Leben zu bleiben, trage gerade genug Kleidung, um dich vor dem Wind zu schützen und praktiziere, ohne dich um dieses Leben zu kümmern.

Ferner, wenn du eine Existenz mit den Freiheiten und Segnungen erlangt hast und dich dennoch nicht an den Pfad der Befreiung hältst, dann denke bitte daran, dass dieser kostbare menschliche Körper sehr schwer zu erlangen ist und sehr leicht zerstört werden kann. Es ist ungewiss, wann du sterben wirst, und zu diesem Zeitpunkt ist nur der heilige Dharma von Nutzen und nichts anderes. Wenn du stirbst, musst du innerhalb der sechs Daseinsbereiche wiedergeboren werden und schnell durch verschiedenste Orte in Samsara kreisen, wie Wasser, das in die schnell laufenden Schaufeln eines Wasserrades fließt. Vergeude also dieses Leben nicht mit Unentschiedenheit, denn jetzt ist die Zeit zu praktizieren, um die Buddhaschaft zu erlangen.

---

\* Übersetzung der revidierten englischen Fassung von James Low von Robert Jaroslowski am 26.01.2021

Indem du dich an die Schwierigkeit, die Freiheiten und Segnungen zu erlangen erinnerst, und an die Tatsache des Todes und der Vergänglichkeit, ermutige dich selbst mit der Peitsche von großem Fleiß und Engagement, denn dies ist die Zeit, in der du dich wahrlich von Samsara trennen musst.

Außerdem, obwohl man sagt, dass es eine unvorstellbare Anzahl von Wegen für Praktizierende gibt, um in den Dharma einzutreten, ist deren Inbegriff wie folgt: Die vorbereitende Stufe ist, die Absicht zu entwickeln, vollkommene Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen. Die Hauptpraxis besteht darin, zum Guru zu beten. Die letzte Stufe besteht darin, die Präsenz aufrechtzuerhalten, die durch den Segen dieses Gebets entsteht.

Was die erste Stufe betrifft, so musst du dich zu Beginn einer jeden Praxis daran erinnern, das sehr reine, altruistische Bodhicitta sowohl in der Aspiration als auch in der tatsächlichen Praxis zu entwickeln. So sind hier in Samsara alle muttergleichen fühlenden Wesen, die in ihrer Zahl unendlich wie der Himmel sind, und insbesondere deine eigenen, sehr gütigen Eltern, seit langer Zeit von schrecklichen Leiden gequält worden, und so empfindest du Mitgefühl für sie. Entwickle das Streben danach, dass sie frei von Leiden werden und Glück genießen können, und denke daran, sie schnell zur Buddhaschaft zu führen. Um das zu erreichen, bete zum Guru und halte die Verwirklichung des innewohnenden Weges aufrecht. Verpflichte dich zu dieser tatsächlichen Bodhicitta-Praxis.

Nachdem du auf diese Weise gebetet hast, verschmelzen alle anderen Gurus mit dem Körper deines eigenen sehr gütigen Guru, der die Präsenz aller Buddhas der drei Zeiten ist. Bringe ihm alles, was du tatsächlich besitzt, durch deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist, dar, aber auch viele visualisierte Gaben. Dann bete mit tiefstem, aufrichtigem Glauben und Hingabe aus der Mitte deines Herzens. Empfange die vier Einweihungen in der Art und Weise, wie es angemessen ist, einfach oder aufwendig. Danach verschmilzt der Guru selbst mit dir. Es heißt, dass in dem Zustand, in dem der Körper, die Sprache und der Geist des Gurus untrennbar mit deinem eigenen Körper, deiner Sprache und deinem Geist vermischt sind, die Fabrikationen der drei Zeiten abgeschnitten sind.

Folge nicht den Ideen der Vergangenheit nach. Halte nicht erwartungsvoll nach künftigen Ideen Ausschau. Befreie deine gegenwärtige Bewusstheit von Anstrengung und Künstlichkeit. Halte den Geist frei von Künstlichkeit, innewohnend entspannt und fließend, in seinem eigenen Modus. Er sollte entspannt sein, ohne abzusinken, ruhig, ohne eng fokussiert zu sein. Ohne zu streben, bleibe ruhig. Ohne zu greifen, bleibe locker. Ohne zu abzusinken, bleibe strahlend und wach. Bewahre Klarheit frei von Dumpfheit, Schärfe frei von Verdunkelung. Bleibe nackt, frei von Bedeckung. Ohne Gedanken zu entwickeln, bleibe klar. Indem du so verweilst, wirst du Freiheit vom Verlangen nach den Meditationserfahrungen von Klarheit, Nicht-Denken und Glück erfahren, und du wirst, ohne irgendein Objekt aufrechtzuerhalten frei von Ablenkung sein die unmittelbare Präsenz von Leerheit und Klarheit erfahren. Dies wird ‚ruhiges Verweilen‘ (*Zhi-gNas*) genannt.

Die Leerheit wird nicht zu einer bloßen Leere. Sie ist klar, leuchtend, frisch, scharf, luzide. Du würdest gerne etwas sagen, aber Sprechen ist nicht möglich. Du würdest es gerne ausdrücken, aber das ist nicht möglich. Klar, ist sie die Sphäre der Bewusstheit. In der tatsächlichen Einfachheit der Leerheit ist Klarheit wie eine manifestierende Qualität gegenwärtig. So wird die tatsächliche Einfachheit der Bewusstheit direkt und vollständig gesehen. Dies wird ‚umfassendes Sehen‘ (*Lhag-mThong*) oder ‚Einsicht‘ genannt.

In Bezug auf das, was als ‚Meditation‘ oder ‚Verweilen im Gleichgewicht‘ (*mNyam-bZhag*) bezeichnet wird, ist die Bewusstheit – die untrennbare Verschmelzung von ruhigem Verweilen und Einsicht – auf nackte Weise klar, ursprünglich und unbeschmutzt. Frei von jeglicher Verdunkelung, wird sie als ‚der innewohnende Modus‘ oder ‚Buddha‘ oder ‚ursprüngliches Wissen‘ (*Ye-Shes*) bezeichnet. Ohne Unterbrechung darin zu verweilen, wird als ‚Meditation‘ bezeichnet.

Im Hinblick auf das, was als ‚nachfolgende Errungenschaften‘ (*rJes-Thob*) oder auch als ‚Integration‘ bekannt ist: Ohne zu unterscheiden oder irgendetwas Künstliches zu tun, schaust du klar darauf, wie du tatsächlich bist und bleibst entspannt an deinem eigenen Ort. Behalte dies bei, egal welche Gedanken auftauchen, seien diese gut oder schlecht. Halte diesen Zustand aufrecht, ganz gleich, welche Gedanken als Reaktion auf die Objekte der sechs Sinne auftauchen. Auf diese Weise werden alle Gedanken in der innewohnenden Freiheit befreit, und dadurch wird alles, was auftaucht, zu einer Hilfe für die Meditation. In dem Wissen, das aus diesem Zustand entsteht, präsent zu verweilen, wird als ‚nachfolgende Errungenschaften‘ bezeichnet.

Wenn man auf diese Weise praktiziert, ersteht das Resultat der drei Modi mühelos als Buddhaschaft. So ist die Lebendigkeit der Leerheit und der Bewusstheit der innewohnende Modus, seine leuchtende Klarheit ist der Modus des Genusses, und all die verschiedenen Erscheinungen sind der selbst-erstehende, selbst-befreiende Erscheinungsmodus. Bitte bewahre dies im Geiste.

## RATSCHLÄGE ZUR PRAXIS FÜR GROßE MEDITIERENDE

*Om Mani Padme Hung Hri*

Wieder sprach Rinpoche:

Ihr männlichen und weiblichen großen Meditierenden, die ihr für festgelegte Anzahl von Jahren in Bergklausen verweilt, hört einen Moment lang zu, was ich, ein Bettler, zu sagen habe. Bis jetzt haben wir alle in dem großen Ozean des Leidens, der Samsara ist, gekreist. Für eine lange Zeit haben wir sehr intensives Leiden erfahren und sind durch die sechs Bereiche gewandert, von einem zum nächsten. Auf diese Weise haben wir unvorstellbare Leiden von Geburt und Tod durchmachen müssen. Und der Grund für all das ist, dass wir durch Unwissenheit das So-sein unserer eigenen Bewusstheit nicht verstanden haben.

Um nun das So-sein der Bewusstheit zu erkennen, müsst ihr den heiligen Dharma praktizieren. Es wird gesagt, dass es im heiligen Dharma eine unvorstellbare Anzahl von Sutras, Tantras und Kommentaren gibt. Die Lehren des Buddha sind unermesslich. Es gibt viele verschiedene Quellen und Hinweise, und die Möglichkeiten, durch all die verschiedenen Texte in den Dharma einzudringen, sind unerschöpflich. Aber wir, die wir große Meditierende genannt werden, haben keinen Bedarf an vielen verschiedenen Dharmas. Was wir brauchen, ist das definitive Erwachen zu unserer eigenen unmittelbaren Bewusstheit, die die Essenz aller Dharmas ist. Wenn ihr dieses definitive Erwachen habt, dann ist die Bedeutung aller Dharmas darin enthalten, denn das Gebrüll des Buddha entsteht aus der Verwirklichung eurer eigenen Bewusstheit.

Hier ist, wie man vorgehen muss, um diese endgültige Verwirklichung zu erreichen: Beginne damit, das Bodhicitta des Verweilens in der Wahrheit der Sichtweise von Samantabhadra zu entwickeln, um allen fühlenden Wesen zu nützen, die so unendlich sind, wie die Ausdehnung des Himmels. Meditiere klar über den Guru-Yoga, bete mit tiefer innerer Hingabe. Empfange die vier Initiationen, dann lasse den Guru mit dir verschmelzen und verweile im Zustand der Verschmelzung seines Geistes mit dem deinen. Denke nicht an die Gewohnheiten vergangener Begierden zurück und folge ihnen nicht. Lasse keine Gedanken aufkommen, die die Zukunft erforschen. Bleibe hier, im gegenwärtigen Augenblick, frei von den Vorstellungen eines aktiven Subjekts und von zu vollbringenden Taten. Du musst deine eigene Bewusstheit unmittelbar als die ungehinderte Klarheit des Buddha sehen.

Ferner, die Präsenz deiner eigenen Bewusstheit ist leer und ohne Eigen-Substanz. Sie ist frei von jeglicher konzeptionellen Ausarbeitung. Sie ist eingeborene Klarheit und beleuchtet sich von selbst. Sie ist klar und unbeschmutzt. Sie ist frei von der Fokussierung des Intellekts auf Objekte und dem sich Stützen auf Zeichen. Eure wahre Präsenz kann nicht als etwas Bestimmtes erkannt werden. Sie bleibt unberührt und unbeschmutzt von irgendwelchen guten oder schlechten Aspekten von Buddhas oder fühlenden Wesen. Sie wird weder von den Fehlern noch von den guten Qualitäten des Wissens um Tugend und Irrtum beeinflusst. Sie ist frei von allen Dharma-Namen und Titeln wie ‚Dzogchen‘ und ‚Mahamudra‘. Gutes und Schlechtes, Bleibendes und Vergängliches, Geburt und Zerstörung, Bewegen und Verändern, Fesseln und Befreien, Gewinnen und Verlieren, Hoffen und Zweifeln, Annehmen und Ablehnen, Hemmen und Praktizieren – kurz gesagt, in Bezug auf all dies und alles andere – beachtet sie keine der möglichen Haltungen und Phänomene in Samsara und Nirvana sowie auf deren mittlerem Pfad vorhanden sind. Sie hängt von nichts ab. Sie ist mit nichts vermengt. Sie wird von nichts berührt. Sie ist durch nichts verunreinigt, was auch immer es sein mag. Sie hat keine Vorlieben. Sie hat keine einseitigen Neigungen.

Die tatsächliche Präsenz der eigenen Bewusstheit ist sehr klar, scharf, leuchtend, frisch und nackt. Dies ist die Sichtweise der Buddhas. Ihre Offenheit ist leer, ihre Unmittelbarkeit ist klar, und ihre Erscheinung ist alles-durchdringend. Zuerst muss man also zu der eigenen Präsenz

erwachen, dann muss man am eigenen Ort verweilen, und schließlich muss man genauso unveränderlich werden.

Große Meditierende, männlich und weiblich, so solltet ihr euer zuverlässiges Erwachen dazu, wie die Bewusstheit tatsächlich ist, beschützen. Ohne abzusinken oder sich zu bedecken, und ohne Störung oder Ablenkung, bewahrt klar und frisch die Bewusstheit frei von Intellektualisierung. Haltet die Bewusstheit bequem und gleichmäßig frei von Gedanken. Mit leerer Klarheit haltet die Bewusstheit frei von Dingen. Bewahrt die Bewusstheit direkt und frei von Greifen. Haltet die Bewusstheit klar und ohne Wurzel aufrecht. Bewahrt die nackte Bewusstheit frei von Verdunkelung. Erhaltet die Bewusstheit mühelos frei von Künstlichkeit.

Große Meditierende, verbindet dies nicht mit irgendeinem anderen Dharma. Vermischt es nicht mit irgendeinem anderen Dharma, denn diese Bewusstheit steht allein. Sie hat keinen Freund, keinen Gefährten. Sie ist nackt. Bewahrt sie also beständig und friedlich für sich allein.

Die Erscheinung der Objekte der sechs Sinne wird aus dieser Offenheit heraus erstehen, aber ganz gleich, welche Erscheinungen erstehen, bleibt frei vom Greifen nach ihrer Erscheinung, ihrer Leerheit und ihrer Klarheit. Verlegt die Erscheinung nicht nach außen. Haltet die Bewusstheit nicht drinnen. Erscheinung und Bewusstheit sind untrennbar, also bewahrt die direkte Klarheit, die frei von Innen und Außen ist.

Alle Gedanken, die im Inneren entstehen, wie auch immer sie entstehen, ob gut oder schlecht, subtil oder grob, sind das ungehinderte innewohnende Potential der Bewusstheit. Sucht also nicht nach Fehlern. Akzeptiert oder verwerft nicht. Bewahrt diese selbst-entstehende, selbst-befreiende Direktheit, die frei von Greifen ist. Behaltet die Gleichzeitigkeit von Erstehen und Befreien bei.

Ganz gleich, welche Art von Tätigkeit ihr ausübt, handelt ohne Nachdenken, leicht und spontan. Ohne zu greifen, bleibt locker und frei. Ohne euch auf ein Objekt zu fixieren, bleibt fließend. Ungeboren, fließend, fließend. Unaufhörlich, fließend, fließend. Bleibt entspannt mit dem Verständnis des Fehlens einer innewohnenden Existenz in allen Dingen.

Yogis, die diese augenblickliche Bewusstheit praktizieren, haben nur wenige Bedürfnisse. Obwohl es viel Dharma gibt, welches man studieren kann, bringt es einen nicht in die Präsenz der Bewusstheit. Hört also mit den Dharma-Aktivitäten auf, denn dann wird die augenblickliche Bewusstheit sehr einfach. Dies ist sehr gefährlich für Samsara. Dies ist der größte Zerstörer von Verwirrung. So gelangt man schnell zur Buddhaschaft und vollbringt schnell den Nutzen für sich selbst und alle anderen.

Wenn ihr sterbt, lasst euren Atem im Zustand der innewohnenden Klarheit der Bewusstheit anhalten und verschmelzt eure Bewusstheit untrennbar mit dem innewohnenden Modus von Samantabhadra. In diesem Leben werdet ihr die Buddhaschaft im innewohnenden Modus erlangen. Um anderer willen manifestiert die Aktivität, den Wesen in der Art des Bodhisattva Samantabhadra zu helfen. Wenn ihr diesen wesentlichen Punkt kennt, müsst ihr ausschließlich

in der Praxis der Bewusstheit fleißig sein. Es ist leicht, das Leben in Ablenkung zu verbringen, deshalb ist es vital wichtig, frei von Ablenkung zu bleiben. Mehr habe ich zu nicht zu sagen. Diese Unterweisung wird, wenn sie von mit Glück begabten Menschen praktiziert wird, sicherlich in einem Leben Erleuchtung bringen.

Diese vorbereitende Praxis, genannt *DER SCHNELLE PFAD ZUR ERLEUCHTUNG*, durch den alle Wesen in einem Leben die Buddhaschaft erlangen können, wurde von Buddha Sri vorgestellt. Sie wurde von gZung-Br'u'i-Phyin gedruckt.

Durch diese Tugend mögen alle Wesen die Buddhaschaft erlangen!