





Ohne
eine echte Abkehr
könnt ihr nichts erreichen.
Wenn euer Geist
auf weltliche Dinge fixiert ist
und ihr noch Absichten in der Welt
habt, werdet ihr
keine Verwirklichung erlangen.
Ihr solltet wirklich sehen,
wie sinnlos Samsara ist.





Wenn wir meditieren,
sollten wir unser Gewahrsein
im gegenwärtigen Augenblick
verweilen lassen - unbeeinflusst
von äußeren Geschehnissen
und mit der Bereitschaft,
alles zu akzeptieren, was geschieht:
„Wenn ich sterben muss,
ist es gut so,
ich werde einfach sterben.
Wenn es mein Karma ist,
glücklich zu sein - auch gut,
ich werde einfach glücklich sein. Wenn
es mein Karma ist,
krank zu sein,
dann ist auch das in Ordnung.“





Ziel der Mahamudra-Meditation ist es,
unmittelbar die Essenz der Verwirrung
zu sehen. Dies geschieht,
wenn der Geist
mit dem augenblicklichen Gewahrsein,
seiner grundlegenden Natur,
verschmelzen kann.
Im selben Augenblick,
in dem dies geschieht,
ist der Geist von allen Negativitäten
aller Leben befreit.

Einfach ein Augenblick vollen
Gewahrseins der Natur des Geistes,
seiner Essenz, die Leerheit ist,
reinigt sämtliche Negativität
aller vorangegangenen Leben.
Allerdings muss man, um das Herz
dieser Erfahrung zu gewinnen,
lange Zeit wieder und wieder
meditieren, alles als Meditation
nehmen und in allen Situationen
auf die Essenz meditieren.



IV

In der Meditation
lassen wir alle Beschäftigung
mit Vergangenheit und Zukunft fallen.

Die Vergangenheit
ist unwiderruflich vergangen,
sie kommt nicht wieder.

Daher ist es sinnlos
vergangenen Dingen nachzuhängen.

Die Zukunft kommt später,
deshalb ist es nutzlos,
sich darüber den Kopf
zu zerbrechen,
da sie von allein kommen wird.

Wir lassen den Geist einfach
im gegenwärtigen Augenblick
verweilen.



exdeqne



Was ist dieser Augenblick?

Er ist die unfassbare Grenze
zwischen Vergangenheit und Zukunft -
etwas, das man wahrlich nicht greifen,
halten und definieren kann.

Jetzt,

das ist der gegenwärtige Augenblick,
der weder Vergangenheit
noch Zukunft ist.

Er ist einfach so wie er ist.

Verweilen wir in ihm,
so erscheint und verschwindet
alles von selbst.

Frei von Einmischung,
Druck, Festhalten und Ablehnen,
gibt es nur
das Spiel der Gedanken,
die ungehindert
kommen
und gehen.



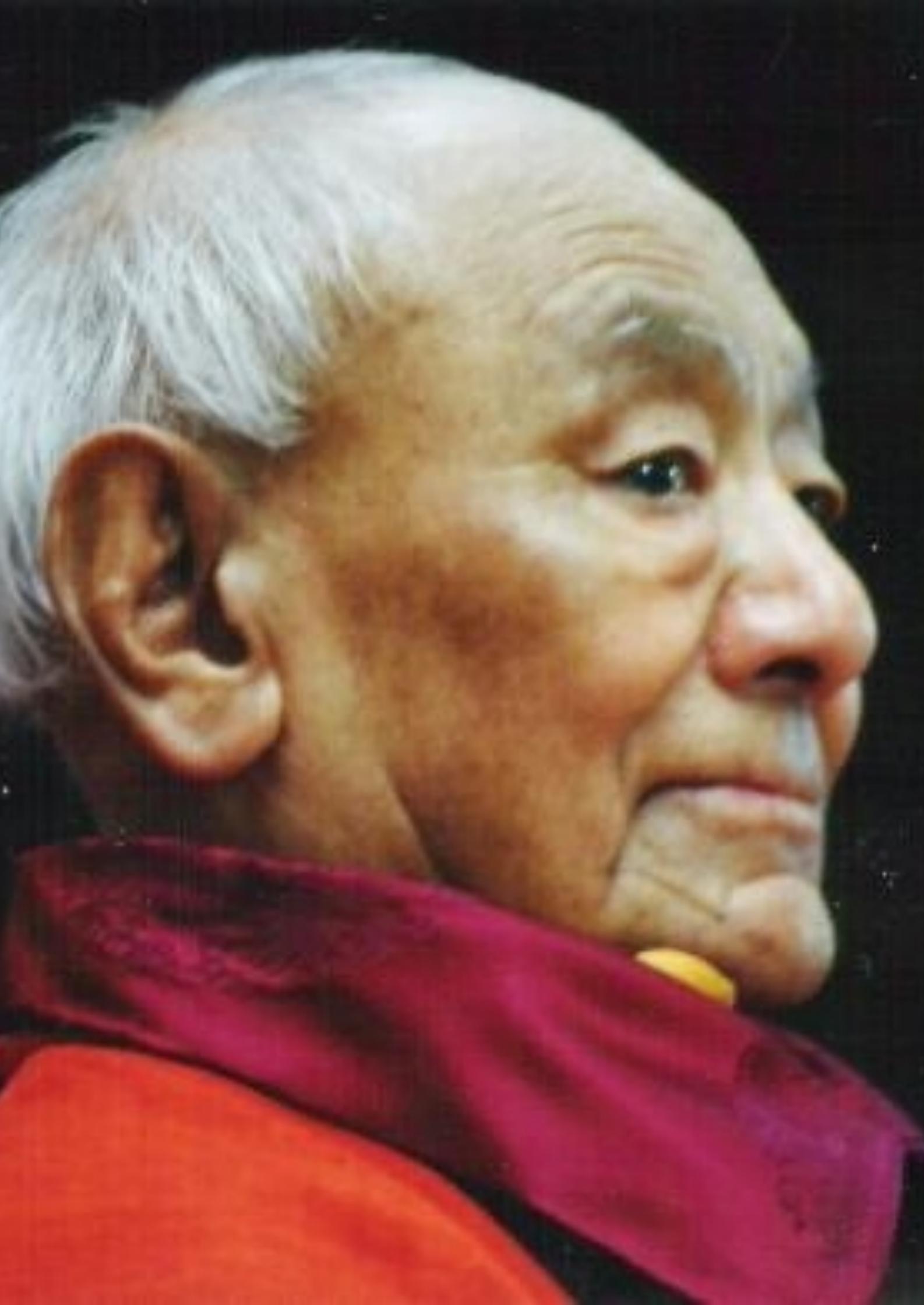
VI

Das Mitgefühl
des Bodhisattva
hat die Macht etwas freizusetzen,
was jenseits dieser Welt liegt.
In der Haltung
eines Bodhisattva
ist nichts mit diesem Leben verknüpft.
Seine Aktivitäten und Absichten
liegen jenseits dieses Lebens
und zielen darauf,
allen fühlenden Wesen zu helfen
und sie von ihren Leiden zu befreien.



VII

Wir beten nicht,
um etwas zu erbitten,
was wir unbedingt haben wollen,
sondern um
die karmischen Schleier aufzulösen
und unmittelbares Sehen und
Verstehen unseres Geistes zu
erlangen.



VIII

Wenn die Ichanhaftung
zu stark ist,
wird sie den Dharma schlucken
und ihn zu einem Teil
der Ichanhaftung machen.
Achtet ihr hingegen fortwährend
wachsam auf euer Ich,
kreist es förmlich ein
und bemüht euch
dem Dharma mit Aufrichtigkeit,
reiner Sicht und Demut
zu begegnen, so werdet ihr
solche Probleme vermeiden.



IX

Wenn ihr meditiert, ist alles,
was zu tun ist, einfach zu sitzen,
euch zu entspannen,
den Geist zu öffnen und ihn im
augenblicklichen Zustand zu belassen.

Augenblickliches Gewahrsein
ist frei von Festhalten und Anhaften.

Es ist der grundlegende,
natürliche Zustand des Geistes.

Ihr müsst eurem Geist
weder eine bestimmte Form
noch Richtung geben.

Es ist nicht nötig, etwas zu erschaffen,
über etwas zu meditieren
oder sonstwie zu handeln.

Verweilt einfach frei
von allen Ablenkungen,
ohne euch zu zerstreuen.

Wenn ihr so verfährt,
seid ihr imstande, den Geist
unmittelbar so zu sehen, wie er ist.





Erkennt ihr eure Fehler,
so seid ihr der Verwirklichung nahe.

Wenn ihr eure Fehler seht,
könnt ihr Heilmittel anwenden
und sie in Qualitäten umwandeln.

Ihr rückt so
der Buddhaschaft sehr nahe.
Je mehr Fehler ihr in euch erkennt,
desto mehr nähert ihr euch
dem Erwachen.

Habt ihr hingegen
eine sehr hohe Meinung von euch
und haltet euch für jemanden,
der keine Fehler hat und
bereits nahezu vollendet ist,
so werdet ihr glauben,
dass allein die anderen
die Ursache aller Probleme sind.
Dies zeigt, dass ihr nicht wirklich
in euren eigenen Geist geschaut und
überhaupt keine Einsicht erlangt habt.



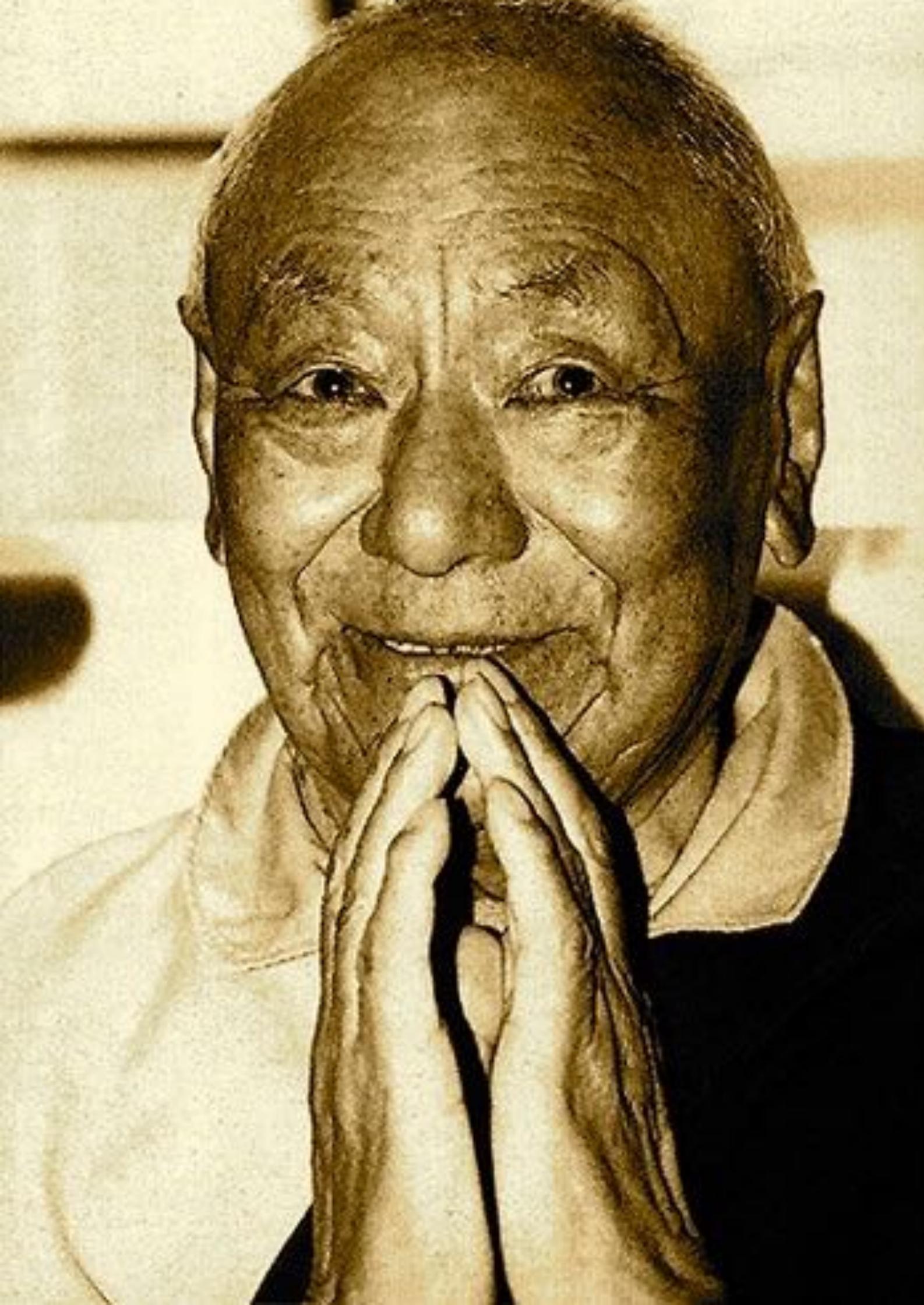
XI

Warum ist unser Geist
nicht ruhig und stabil,
wenn wir meditieren?

Weil wir an der Welt
und all den Erfahrungen,
mit ihr hängen.

Wir hängen nicht nur daran,
wir haften daran,
und nicht nur das,
wir sind völlig gefesselt
und abhängig
von unseren Erfahrungen.

Wenn wir uns in der Meditation
von aller Abhängigkeit
und aller Anhaftung
allmählich lösen,
so werden wir entdecken,
dass unser Geist
ruhig und stabil ist.



XII

Haftet nicht an Gedanken,
sie haben keine Wirklichkeit,
sie sind nur Bewegung.
Haltet ihr sie nicht fest,
lösen sie sich von selbst auf.
Dann könnt ihr
im Beobachten
des Erscheinens
und Verschwindens
eines Gedankens
die Natur des Geistes sehen.
Oder sagt euch einfach,
dass all diese Gedanken
bedeutungslos sind.
'Warum denke ich
bloß darüber nach.'
Dann werden sie
auch verschwinden.