

Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs mkhas pa shri rgyal po'i khyad chos 'grel pa bzhugs so¹ *Patrul Rinpoche*

Verehrung dem *Lama*²,

Sicht ist offene, grenzenlose Weite³.

Meditation ist Ausstrahlung von Weisheit und Mitgefühl.

Handlung ist Handlung des *Bodhisattva*.

Wer auf diese Weise praktiziert,
kann in diesem Leben Buddhaschaft verwirklichen
und selbst wenn nicht - so wird man zumindest glücklich sein.
Wie wunderbar!

Was die *Sicht* der offenen, grenzenlosen Weite betrifft,
so treffen die drei Worte den wesentlichen Kern.

I.

Zuerst erlaube es deinem Geist in einem entspannten Zustand zu verweilen⁴,
weder zerstreut noch konzentriert; frei von diskursiven Gedanken⁵.

Während du entspannt in dieser Gelassenheit verweilst,
stoße plötzlich, ein Gedanken und Fixierungen zerstörendes PHAT aus⁶.
Scharf, stark und kurz.

Wie wunderbar!

Nichts bleibt übrig, außer Wachheit⁷.

Diese Wachheit durchdringt alles,
unmöglich sie mit Worten auszudrücken.

Erkenne *Rigpa* als identisch mit dem *Dharmakāya*.

Die direkte Einführung in unsere eigene Natur ist der erste wesentliche Punkt.

II.⁸

Ob im Zustand turbulenter Gedanken oder innerer Stille,
ob Zorn, Gier, Glück oder Leid
zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation
halte das Gewahrsein des *Dharmakāya*⁹.

Das klare Licht der *Mutter* vereinigt sich mit dem des Sohnes¹⁰.
Verweile im unbeschreibbaren Zustand von Rigpa.
Zerstöre mit dem plötzlichen PHAT immer wieder innere Stille, Glückseligkeit,
Klarheit und diskursive Gedanken.

Meditation und Nach-Meditation sind ohne Unterschied¹¹.
Trenne nicht zwischen formaler Meditationspraxis und ihren Unterbrechungen.
Ruhe immer im Zustand des Nicht-Getrennten.

Solange darin keine Stabilität erreicht ist,
ist es notwendig, weltliche Geschäftigkeit zu meiden
und in formalen Meditationssitzungen zu praktizieren.

Zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation
betrachte die täglichen Auf und Ab's als *Dharmakāya*.

Entscheide dich dafür, dass es nichts anderes gibt.
Sich klar für die eine Sache zu entscheiden, ist der zweite wesentliche Punkt¹².

III.¹³

Im Moment des Erkennens hinterlassen *Gier*, Ablehnung, Glück, Leid
und diskursive Gedanken keine Spur.
Erkennst du den *Dharmakāya*, als das, worin sie befreit werden,
dann ist es ein ständiger Fluss
von Selbst-Auftauchenden und Selbst-Befreiten,
wie als wenn man auf Wasser schreibt.

Was immer im Geist auftaucht, wird Rohmaterial für Rigpa.
Alle auftauchenden Gedanken sind nichts anderes als der *Dharmakāya*.

Selbstreinigend, ohne eine Spur zu hinterlassen.

Wie wunderbar!

Die Art, wie Dinge auftauchen, ist genauso wie bisher,
der Unterschied liegt in der Methode der Befreiung.

Ohne dieses Verständnis ist Meditation nur ein Pfad der *Verwirrung*.
Mit diesem Verständnis ist selbst Nicht-Meditation Dharmakāya.

Sicherheit in die *Methode, der sich selbst befreienden Gedanken* zu haben,
ist der dritte wesentliche Punkt.

Die Sicht der drei wesentlichen Punkte wird
durch Meditation, Weisheit und Mitgefühl vereint,
und vom Handeln, wie es *Bodhisattva* tun, getragen¹⁴.

Würden alle Buddhas der drei Zeiten beraten,
sie würden keine bessere Anleitung finden.

Der Schatzfinder des Dharmakāya, Rigpas Energie,
enthüllte diesen Schatz aus der grenzenlosen Weisheit.
Ganz anders als gewöhnliche Edelsteinschätze.

Dies ist das letzte Vermächtnis von Garab Dorje.
Es ist die Essenz der drei Übertragungslinien der Buddhas.
Übergeben an meine Herzensschüler unter dem Siegel der Verschwiegenheit.
Mit tiefgründiger Bedeutung kam es von meinem Herzen.
Dieser Herzensrat trifft den wesentlichen Punkt.

Lass nicht zu, dass diese Wahrheit in Vergessenheit gerät.
Lass nicht zu, dass diese mündliche Unterweisung verschwindet.
Dies ist die besondere Belehrung des Weisen und glorreichen Königs.

(Dieser Text ist dem Buch: Zechner: „Himmel ohne Wolken“, Octopus Verlag
2011, entnommen)

Anmerkungen

¹ Textgrundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner war der tibetische Text in Khenchen Palden Sherab and Khenpo Tsewang Dongyal 1998: 181-182. Folgende Originalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Low 1994: 109-111; Reynolds 1996: 43-46; die Übersetzung von Sarah Harding in Khenchen Palden Sherab/Khenpo Tsewang Dongyal 1998: 109-111 und die Übersetzung von Sogyal Rinpoche in Dalai Lama 2000: 58-61.

Die Anmerkungen des Übersetzers folgen dem Selbstkommentar von Patrul Rinpoche und dem Kommentar von Reynolds (beide in Reynolds 1996). Der tibetische Originaltext enthält keine Nummerierung. Sie wurde von Reynolds 1996 übernommen und betrifft die Gliederung des Textes in die drei wesentlichen Punkte nach Garab Dorje.

Der Titel bezieht sich auf die Quelle des → Dzogchen, den Samantabhadra und den ersten menschlichen Dzogchen-Meister Garab Dorje.

² In der ersten Zeile „verbeugt“ sich Patrul Rinpoche vor seinem Wurzellama Gyalwe Nyugu, der für ihn die drei Juwelen der → Zuflucht (Buddha, Dharma, Sangha) verkörpert.

³ Aufgrund der besonderen Bedeutung des → Lama (skrt. guru) innerhalb des Vajrayāna beschreibt Patrul Rinpoche mit Hilfe der Namen der Lamas seiner Übertragungslinie die praktische Schulung des Dzogchen: Sicht, Meditation und Handlung. Die → Sicht beschreibt er mit dem Namen des großen Dzogchen-Meisters Longchen Rabjam (1308-1363), der wörtlich übersetzt lautet: unbegrenzte, grenzenlose (tib-wyl. longchen) Weite, Ausdehnung, Feld (tib-wyl. rabjam). In seinem Autokommentar beschreibt er diese Sicht als vollkommene Wahrnehmung aller

-
- Erscheinungen von → Samsāra und Nirvāna und innerhalb des → Dharmakāya. Meditation beschreibt er mit einem der Namen von Jikme Lingpa (1730-1798): Khyentse Öser. Khyenste Öser bedeutet wörtlich übersetzt Ausstrahlung (tib-wyl. öser) von Weisheit (tib-wyl. mkhyen pa) und Liebe (tib-wyl. brtse ba). → Handlung beschreibt Patrul Rinpoche mit dem Namen seines Wurzellamas Gyalwe Nyugu (1765-1843), dessen wörtliche Übersetzung „frische Sprossen zukünftiger Buddhas“ lautet. Damit sind → Bodhisattva gemeint, die die Praxis der Sechs → Parāmitā üben.
- 4 In den drei folgenden Absätzen beschreibt Patrul Rinpoche die spezifische Dzogchen-Methode der *Einführung in die Natur des Geistes*. Mit dieser Technik macht der Lehrer seinen Schüler unmittelbar mit der wahren Natur seines Geistes bekannt und verhilft ihm damit zur Dzogchen-Sicht. Damit der Schüler bei der Einführung durch seinen Lehrer auch wirklich seine wahre Natur erfährt, ist es notwendig, dass sich grobe Trübungen (skrt. → klesha, pāli kilesa) seines Geistes aufgelöst haben. Dies wird mit der Meditation des Ruhigen Verweilens (skrt. → shamatha) erreicht. Man beginnt mit der Konzentration auf ein Objekt, z.B. den eigenen Atem, ein äußeres Objekt oder eine Visualisation. Ist die Konzentration stark, kann man ohne Objekt weiter praktizieren.
- 5 Tib-wyl. rnam rtog. Damit sind alle Phänomene gemeint, die von unserem Ich unmittelbar nach einer Sinneswahrnehmung produziert werden und im eigenen Geist auftauchen, wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Konzepte. Die Aufgabe besteht nicht darin, dumpf im eigenen Geist zu verweilen, sondern wach, den von unserem Ich produzierten Reaktionen nicht zu folgen.
- 6 Ein Hindernis in der Meditationspraxis ist das Festhaltenwollen an positiven Erfahrungen wie innerer Ruhe oder Klarheit. Patrul Rinpoche empfiehlt dieses Hindernis mit einem scharfen PHAT zu „zerschmettern“. Die Silbe PHAT besteht aus PHA, das auf → Geschickte Mittel (tib-wyl. thabs) hinweist, und aus TA, das auf Weisheit (tib-wyl. shes rab) verweist.
- 7 Tib-wyl. had de pa. Dies ist noch nicht → Rigpa, sondern ein wacher Geisteszustand, indem momentan unser Fluss diskursiver Gedanken (tib-wyl. rnam rtog) unterbrochen ist.
- 8 Mit diesem Vers beginnt Patrul Rinpoche den zweiten wesentlichen Punkt von Garab Dorje zu erläutern. Hat man durch die Einführung seines Lehrers die eigene wahre Natur erfahren, so muss man diese Erfahrung durch regelmäßige Meditationspraxis stabilisieren.
- 9 → Rigpa.
- 10 In der Meditationspraxis erkennen wir alle auftauchenden Gedanken, Gefühle und Konzepte als Energie von Rigpa. Rigpa ist wie die Sonne im Himmel und die

Sonnenstrahlen seine Energie. Die Basis ist der Dharmakaya, der hier *Klarheit der Mutter* genannt wird. Bei der Einführung durch den Lehrer erfahren wir unser individuelles Rigpa, das hier *Klarheit des Sohnes* genannt wird. Diese Erfahrung wird in regelmäßiger Meditationspraxis gefestigt und im Prozess des Sterbens haben wir dann die Möglichkeit mit der *Klarheit der Mutter* eins zu werden.

¹¹ Wie oben beschrieben, beginnen wir damit, Rigpa in regelmäßiger Meditation zu stabilisieren. Gelingt uns dies, kann man damit beginnen, Rigpa auch im Alltag zu manifestieren. Diese durchgängige Praxis ist das Ziel des Dzogchen.

¹² Da Dzogchen die höchsten Lehren innerhalb der tibetischen Nyingma-Tradition sind, gibt es keinen Grund sein Heil woanders zu suchen. Vielmehr kann jede spirituelle Praxis mit der Grundhaltung des Dzogchen praktiziert werden.

¹³ Hier beginnt der dritte Teil in dem Patrul Rinpoche die spezielle Dzogchen-Methode erläutert, wie wir in Rigpa ruhend mit auftauchenden Gedanken umgehen können. Diese Methode wird „sich selbstbefreiende Gedanken“ (tib-wyl. rang grol lam) genannt und unterscheidet drei Stufen. Zu Beginn ruht man im eigenen Rigpa und befreit die auftauchenden Gedanken, indem man sie als Manifestation von Rigpa erkennt. Diese Methode (tib-wyl. gcer grol) erfordert ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und wird mit folgendem Bild beschrieben: Eine Person erkennt auf der Straße einen alten Bekannten wieder. Durch Üben wird diese Methode zur Gewohnheit, so dass fast ohne Aufmerksamkeit schon beim Auftauchen eines Gedankens, dieser als Energie von Rigpa erkannt und befreit wird. Diese zweite Stufe (tib-wyl. shar grol) wird mit dem Versuch auf Wasser zu schreiben verglichen. Die dritte und höchste Form ist die Selbstbefreiung (tib-wyl. rang grol) der Gedanken, wo unmittelbar beim Auftauchen eines Gedankens es im selben Moment als Manifestation von Rigpa erkannt wird. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Prozess des Auftauchens und dem des Auflösens. Jedes dualistische Denken ist verschwunden. Es ist wie, wenn ein Dieb in ein leeres Haus kommt.

¹⁴ Ohne die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit besteht die Gefahr, dass die Dzogchen-Lehren zum Ausleben der eigenen Geistesgifte (skrt. → klesha) missbraucht werden. Rigpa manifestieren bedeutet frei von diesen Geistesgiften mit Wachheit, Mitgefühl und Weisheit zu handeln.