

Sangha

Einhundert Ratschläge des Padampa Sangye

Aus:

Dilgo Khyentse

Erleuchtete Weisheit - Die Eihundert Ratschläge des Padampa Sangye

Übersetzt aus dem Französischen von Padmakara Übersetzungen

Copyright der deutschen Ausgabe (c) 2003 Theseus Verlag in der Verlag Kreuz GmbH, Postfach
800669, 70506 Stuttgart

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des
Theseus Verlages

Weitere Informationen zum Programm des Theseus Verlages erhalten Sie unter
www.theseus-verlag.de



Die Einhundert Ratschläge für das Volk von Tingri

Der Grundtext

Verehrung dem spirituellen Meister.
Hört mir zu, vom Glück begünstigtes Volk von Tingri!

So wie abgetragene Kleider nie wieder wie neu werden,
ist es sinnlos, den Arzt zu rufen, wenn ihr
auf den Tod krank seid.

Alle Flüsse fließen dem Meer zu. Und alle Lebewesen
bewegen sich auf ein einziges Ziel hin.

Hier nun die Ratschläge eines, der wie ein Vögelchen
von einem Ast bald davonfliegen wird.



1.

Wenn ihr eure Zeit vergeudet und mit leeren Händen aus dem Leben geht, Volk von Tingri, werdet ihr kaum wieder eine menschliche Existenzform erlangen.

2.

Euch mit Körper, Rede und Geist den geheiligten Lehren zu widmen, Volk von Tingri, ist das Beste, was ihr tun könnt.

3.

Überlasst euch rückhaltlos den Drei Juwelen, Volk von Tingri, und ihr könnt gar nicht anders, als ihren Segen zu empfangen.

4.

Vergesst eure Ziele für dieses Leben – konzentriert euch lieber auf künftige Leben, Volk von Tingri, dies ist das höchste Ziel.



5.

Familien sind so kurz beisammen wie die Menge am Markttag, Volk von Tingri, streitet und kämpft nicht untereinander.

6.

Wohlstand und Besitz sind nur verführerische, magische Illusionen, Volk von Tingri, lasst nicht zu, dass sich der Knoten des Geizes immer enger um euch zuzieht.

7.

Dieser Körper ist nichts als ein Sack voll Unrat, Volk von Tingri, unnützlich, ihn zu verhätscheln und zu verschönern.

8.

Familie und Freunde sind so real wie magische Illusionen, Volk von Tingri, fesselt euch nicht mit eurer Anhänglichkeit an sie.



9.

Euer Heimatland gleicht dem Weideland der Nomaden,
Volk von Tingri, hängt nicht voller Sentimentalität
daran.

10.

Alle Wesen in den sechs Welten haben als Eltern
für euch gesorgt, Volk von Tingri, denkt nicht mit der
Vorstellung von »ich« und »mein« an sie.

11.

Vom Tag eurer Geburt an geht ihr auf den Tod zu,
Volk von Tingri, vergesst nicht, ihr habt keine Zeit
zu verlieren.

12.

Verblendung ist nichts Fundamentales, sondern
hinzugekommen, Volk von Tingri, untersucht die Natur
dessen, was sie hervorbringt.



13.

Konzentriert euch ohne Ablenkung auf den Dharma,
Volk von Tingri, nach dem Tod wird er euch
den Weg weisen.

14.

Die Wahrheit von Ursache und Wirkung sorgt dafür,
dass Taten Folgen haben, Volk von Tingri, vermeidet
alles Tun, das negativ und unheilsam ist.

15.

Lasst alle Geschäftigkeit hinter euch wie ein Land
in einem Traum, Volk von Tingri, praktiziert lieber
Nicht-Handeln.

16.

Löst euch von dem, an dem ihr am meisten hängt,
was immer es ist, Volk von Tingri, nichts ist
unenntbehrlich.



17.

Da ihr nicht für immer auf dieser Welt bleibt,
Volk von Tingri, bereitet euch schon jetzt auf den
Abschied vor.

18.

Wenn ihr erst alles regeln wollt, was ihr zu tun habt,
kommt ihr nie zum Dharma, Volk von Tingri, wenn ihr
an den Dharma denkt, praktiziert ihn sofort.

19.

Im Waldesinneren leben die Affen unbekümmert und
sorglos, Volk von Tingri, das Feuer aber hat sie schon
umzingelt.

20.

Geburt, Krankheit, Alter und Tod sind ein Strom
ohne Furt und Brücke, Volk von Tingri, habt ihr ein
Boot vorbereitet?



21.

In den engen Schluchten von Geburt, Tod
und Zwischenzustand lauern Banditen – die fünf
Geistesgifte –, um euch zu überfallen, Volk von Tingri,
nehmt als Geleitschutz euren Meister zu Hilfe.

22.

Der Meister ist die unfehlbare Zuflucht,
Volk von Tingri, habt ihn stets über eurem Scheitel.

23.

Mit eurem Meister als Schutz kommt ihr da an,
wohin ihr gehen wollt, Volk von Tingri, entwickelt
Hingabe als Bezahlung für eure Reise.

24.

Wer reich wird, wird auch geizig, Volk von Tingri,
gebt großzügig und ohne Unterschiede zu machen.



25.

Wer mächtig wird, wird auch schuldig,
Volk von Tingri, gebt jedes Streben nach Macht und
Einfluss auf.

26.

Die Hochgestellten und Reichen sind nie glücklich und
zufrieden, Volk von Tingri, versteht das gut.*

27.

Da, wo ihr hingeht, habt ihr eure Familie und eure
Freunde nicht mehr, Volk von Tingri, setzt euer
Vertrauen in den Dharma.

28.

In den Gassen der Ablenkung verspielt ihr die Freiheiten
und Vorteile des menschlichen Lebens, Volk von Tingri,
fällt eure Entscheidung jetzt!

* Wörtlich: »Legt eure Finger auf eure Brust«, eine Geste, die in
Tibet tiefes Nachdenken ausdrückt.



29.

Inmitten eurer Ablenkungen packt euch der Tod,
Volk von Tingri, praktiziert ab sofort.

30.

Wann der Dämon des Todes erscheint? Wer kann es
sagen? Volk von Tingri, seid auf der Hut!

31.

An eurem Todestag kann niemand mehr etwas für euch
tun, Volk von Tingri, seid darauf vorbereitet, euch auf
euch selbst zu verlassen.

32.

Wenn ihr über den Tod nachdenkt, habt ihr keine
Bedürfnisse mehr, Volk von Tingri, haltet euch stets
euren Tod vor Augen.



33.

Wie die länger werdenden Schatten bei Sonnenuntergang drängt der Dämon des Todes unaufhaltsam heran, Volk von Tingri, beeilt euch, ihm zu entgehen.

34.

Die liebeizende morgendliche Blüte wird abends verwelkt sein, Volk von Tingri, zählt nicht auf euren Körper.

35.

Auch wenn er zu Lebzeiten den Abkömmlingen der Götter ähnelt, so ist er tot doch erschreckender als eine Horde von Dämonen. Volk von Tingri, ihr lasst euch täuschen von diesem illusorischen Körper.

36.

Sind die Besorgungen erledigt, zerstreuen sich die Marktbesucher gegen Abend wieder, Volk von Tingri, eure Freunde werden euch verlassen, das ist gewiss.



37.

Dass diese illusionsgleiche Vogelscheuche zusammenbrechen wird, ist gewiss, Volk von Tingri, handelt von nun an mit Rücksicht auf den Zusammenhang von Ursache und Wirkung.

38.

Dass der Adler eures Geistes eines Tages davonfliegen wird, ist gewiss. Volk von Tingri, jetzt ist die Zeit, sich in die Höhe aufzuschwingen!

39.

Alle Wesen in den sechs Welten haben als Eltern für euch gesorgt, Volk von Tingri, entfaltet Liebe und Mitgefühl für sie.

40.

Hass auf Widersacher ist eine vom Karma bewirkte samsarische Halluzination, Volk von Tingri, verwandelt euren hassenden und feindseligen Geist.



41.

Niederwerfungen und Umschreitungen läutern die Verunreinigung des Körpers, Volk von Tingri, gebt alle weltlichen Aktivitäten des Körpers auf.

42.

Rezitationen und Zufluchtnahme läutern die Verunreinigung der Sprache, Volk von Tingri, gebt alles übliche Gerede auf.

43.

Tiefe Hingabe läutert die Verunreinigungen des Geistes, Volk von Tingri, visualisiert euren Meister über eurem Scheitel.

44.

Euer Fleisch und eure Knochen wurden zusammen geboren, trennen sich aber ganz sicher wieder, Volk von Tingri, glaubt nicht, dass ihr ewig lebt.



45.

Ergreift Besitz vom besten der Länder, dem beständigen
Land des natürlichen Zustands, Volk von Tingri,
es verändert sich nie.

46.

Freut euch an diesem größten aller Reichtümer, dem
Schatz der Natur des Geistes, Volk von Tingri,
er erschöpft sich nie.

47.

Labt euch an dieser besten Nahrung,
dem unübertrefflichen Geschmack der Meditation,
Volk von Tingri, sie stillt die Qualen des Hungers.

48.

Nehmt dieses beste aller Getränke zu euch,
den Nektar der Achtsamkeit, Volk von Tingri,
er versiegt nie.



49.

Verbringt eure Zeit mit dem besten aller Freunde,
der ursprünglichen Weisheit des Reinen Gewahrseins,
Volk von Tingri, er ist immer bei euch.

50.

Wünscht euch den besten der Söhne, das Kind des
Reinen Gewahrseins, Volk von Tingri, es ist jenseits von
Tod und Wiedergeburt.

51.

In einem Zustand der Leerheit wirbelt den Speer des
Reinen Gewahrseins, Volk von Tingri,
die Sicht ist ungehindert.

52.

Lasst den Beobachter ruhen in einem Zustand ohne
Gedanken, ohne Ablenkung, Volk von Tingri,
und die Meditation wird frei von Dumpfheit
und Erregung sein.



53.

In einem Zustand natürlicher Spontaneität übt euch, nichts zurückzuhalten, Volk von Tingri, im Verhalten gibt es nichts aufzugeben oder anzunehmen.

54.

Die vier untrennbaren Kayas sind vollständig in eurem Geist vorhanden, Volk von Tingri, die Frucht ist jenseits von Hoffnung und Angst.

55.

Die Wurzel von Samsara und Nirvana befindet sich in eurem Geist, Volk von Tingri, in eurem Geist, der ohne jede Wirklichkeit ist.

56.

Begierde und Hass erscheinen, sollten aber gleich dem Flug eines Vogels keine Spur hinterlassen, Volk von Tingri, haltet in der Meditation nicht an Erfahrungen fest.



57.

Der ungeborene absolute Körper ist wie das Herz der
Sonne, Volk von Tingri, seine strahlende Klarheit
nimmt nicht zu und nicht ab.

58.

Die Gedanken kommen und verschwinden wie Diebe in
einem leeren Haus, Volk von Tingri, in dem es
nichts zu holen und nichts zu verlieren gibt.

59.

Empfindungen vergehen wie Zeichnungen auf der
Wasseroberfläche, ohne einen Abdruck zu hinterlassen.
Volk von Tingri, lauft nicht ständig trügerischen
Erscheinungen nach.

60.

Gier und Hass gleichen einem Regenbogen,
Volk von Tingri, an ihnen ist nichts Greifbares.



61.

Die Bewegungen des Geistes vergehen von alleine wie
Wolken am Himmel, Volk von Tingri, im Geist gibt es
keine Bezugspunkte.

62.

Wenn sie nicht festgehalten werden, sind die Gedanken
von alleine befreit, Volk von Tingri, und gleichen dem
Wind, der nie an irgendetwas haftet.

63.

Reines Gewahrsein ist ungreifbar wie ein Regenbogen
am Himmel, Volk von Tingri, spirituelle Erfahrungen
sind endlos.

64.

Die Verwirklichung der absoluten Natur gleicht dem
Traum eines Stummen, Volk von Tingri,
es gibt keine Worte dafür.



65.

Verwirklichung ist wie das erste Vergnügen eines
jungen Mädchens, Volk von Tingri,
die Freude und Glückseligkeit sind unbeschreiblich.

66.

Die Einheit von Klarheit und Leerheit ist wie das
Spiegelbild des Mondes im Wasser, Volk von Tingri,
da ist nichts zu greifen und nichts zu behindern.

67.

Die Untrennbarkeit von Erscheinungen und Leerheit
ist wie der leere Himmelsraum, Volk von Tingri,
der Geist ist ohne Mitte und ohne Rand.

68.

Der Geist ohne Gedanken und Ablenkung ist wie der
Spiegel der Schönen, Volk von Tingri, er ist frei von
allen vorgefassten Ideen.



69.

Gewahrsein und Leerheit sind untrennbar wie Spiegel und Spiegelbild, Volk von Tingri, nichts entsteht und nichts vergeht.

70.

Die Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Leerheit ist wie Sonnenlicht auf einem Schneefeld, Volk von Tingri, nichts, wonach man greifen könnte.

71.

Illusorische Worte verklingen wie ein Echo, Volk von Tingri, Töne haben nichts, wonach man greifen könnte.

72.

Glück und Leid stammen aus der Verbindung von Ursachen und Taten, Volk von Tingri, so wie die Melodie einer Laute von ihrem Korpus und ihren Saiten herrührt.



73.

Die natürliche Freiheit von Samsara und Nirvana ist wie das Spiel von Kindern, Volk von Tingri, haltet euren Geist frei von Plänen.

74.

Eure Vorstellungen von der Außenwelt kommen von innen her, vom Geist, Volk von Tingri, lasst das feste Eis zu Wasser schmelzen.

75.

Die Wirkungsweise der Unwissenheit ist wie das Sprudeln eines Bachs, Volk von Tingri, und kann nicht durch Blockieren aufgehalten werden.

76.

Die Täuschungen von Samsara und Nirvana sind wie die Begegnung mit einem Feind, Volk von Tingri, nehmt euch heilsames Tun zum Verbündeten.



77.

Die natürliche Klarheit der fünf Kayas ist wie
die Weite eines goldenen Kontinents, Volk von Tingri,
seid frei von Erwartungen und Zweifel,
von Verlangen und Abneigung.

78.

Mit seinen Freiheiten und Vorteilen ist das menschliche
Leben wie eine Schatzinsel, Volk von Tingri, geht nicht
mit leeren Händen von dannen.

79.

Die Lehren des Großen Fahrzeugs sind wie ein
wunscherfüllendes Juwel, Volk von Tingri,
später wird es schwer sein, sie wieder zu finden,
so sehr ihr auch danach sucht.

80.

Für dieses Leben werdet ihr immer genügend Nahrung
und Kleidung haben, Volk von Tingri, macht die
Dharmapraxis zu eurem Hauptinteresse.



81.

Solange ihr jung seid, praktiziert hart und asketisch,
Volk von Tingri, denn wenn ihr alt seid, macht euer
Körper nicht mehr mit.

82.

Wenn negative Emotionen aufkommen, wendet ihre
Gegenmittel an, Volk von Tingri, lasst alle Vorstellungen
frei in ihre eigene Natur.

83.

Denkt von Zeit zu Zeit über die Mängel von Samsara
nach, Volk von Tingri, das wird euren Glauben
wieder beleben.

84.

Entfaltet jetzt Eifer und seid standfest, Volk von Tingri,
das wird euch im Tod auf dem Weg leiten.



85.

Wenn ihr jetzt nicht die Freiheit habt, wann werdet ihr sie haben, Volk von Tingri, dieses Festmahl gibt es alle hundert Jahre nur einmal.

86.

Das Leben ist so flüchtig wie der Tau im Gras,
Volk von Tingri, gebt nicht Trägheit und
Gleichgültigkeit nach.

87.

Wenn euer Fuß dort, wo ihr heute seid, ausgleitet,
Volk von Tingri, werdet ihr nicht so leicht wieder eine
menschliche Existenz finden.

88.

Die Lehren des Buddha sind wie die Sonne, die durch
ein Loch in der Wolkendecke scheint, Volk von Tingri,
noch ist sie da!



89.

Ihr sagt kluge Dinge zu anderen, wendet sie aber nicht auf euch selbst an, Volk von Tingri, die eigenen Fehler sind es, die offen gelegt werden müssen.

90.

Die Umstände können euren Glauben schwankend machen, Volk von Tingri, denkt über die Mängel von Samsara nach.

91.

Der Umgang mit nichtswürdigen Freunden färbt auf euer eigenes Verhalten ab, Volk von Tingri, gebt alle unheilsamen Beziehungen auf.

92.

Der Umgang mit tugendhaften Freunden bringt gute Eigenschaften zum Wachsen, Volk von Tingri, sucht die Gesellschaft spiritueller Meister.



93.

Mit Lügen und Verstellung täuscht ihr nicht nur andere,
sondern auch euch selbst, Volk von Tingri, nehmt euer
Gewissen als Zeugen.

94.

Aus Unwissenheit geborene Verblendung ist der
schlimmste Unheil bringende Dämon, Volk von Tingri,
bleibt wach und achtsam.

95.

Wenn ihr die fünf Gifte entwurzeln könnt,
ist das Ziel nah, Volk von Tingri,
entwickelt kräftige Gegenmittel.

96.

Ohne großen Mut und Ausdauer erreicht ihr nie
Buddhaschaft, Volk von Tingri, legt die Rüstung der
Beharrlichkeit an.



97.

Eingefleischte Gewohnheiten sind alte Bekannte,
die immer wieder zurückkommen, Volk von Tingri,
hört auf, Vergangenem zu folgen.

98.

Wenn eure Erkenntnis und Verwirklichung
schwach sind, betet zu eurem Meister, Volk von Tingri,
und tiefe Meditation wird in euch geboren.

99.

Wollt ihr in künftigen Leben glücklich sein,
nehmt die Prüfungen dieses Lebens an, Volk von Tingri,
dann steht Buddhaschaft direkt vor euch.

100.

Dieser alte indische Meister wird nicht in Tingri bleiben,
er geht fort, Volk von Tingri, ihr müsst eure
Zweifel jetzt klären!

101.

Ich selbst habe ohne Abweichung praktiziert,
folgt meinem Beispiel, Volk von Tingri.