



## Ratschlag zur Praxis – vom dritten Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup

Liebe Freunde nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass diese Nachricht euch gut, gesund und glücklich findet. Für den heutigen Guru Rinpoche-Tag möchte ich den ersten Teil eines Gedichts einer meiner früheren Inkarnationen, dem 17. Thronhalter von Kham Riwoché, den dritten Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup, mit euch teilen. Dieses Gedicht enthält zehn wichtige Punkte, wie man den erhabenen Weg des Dharma praktiziert, vom grundlegenden Fahrzeug bis zum Vajra-Fahrzeug des Tantra - fünf davon werde ich heute mit euch teilen:

(1) Ungeachtet dessen, wie viel Glück du in dieser Welt findest,  
Es so wie der Genuss einer Schüssel Reis mit Gift.

Widme dich von ganzem Herzen dem heiligen Dharma,  
die Quelle des endgültigen Glücks - denn das ist der erhabene Weg.

(2) Freiheiten und Reichtümer sind schwer zu finden; dieses Leben, wie eine Burg  
im Raum, ist absolut unbeständig;  
und karmische Wirkungen werden sicher reifen.

Indem du dich dem Unnötigen entsagst und es loslässt,  
Wende deinen Geist von Samsara ab - denn das ist der erhabene Weg.

(3) Die Drei Juwelen mit deinem Leben schützend und mit unerschütterlichem  
Bodhicitta,  
übe dich eifrig darin, die zwei Verdunkelungen zu reinigen und die zwei  
Ansammlungen zu vervollkommen.

Ohne durch die Vorbereitungen gereift zu sein, wird der Hauptteil keine Ergebnisse  
bergen.

Deswegen reinige deinen Geist - denn das ist der erhabene Weg.

(4) Mit vollkommener Hingabe zu Vajradhara, der entscheidenden Quelle der Befreiung,  
und zum Ozean der Wurzel- und Linienmeistern,  
übe dich eifrig im tiefgründigen, höchsten Pfad des Gurus,  
indem du ihn anrufst und die vier Ermächtigungen erhältst - denn das ist der erhabene Weg.

(5) Der Yidam, Quelle der höchsten und gewöhnlichen Siddhis,  
leere, und dennoch erscheinende Gottheiten; der unbeschreibliche Klang von Mantra; selbst-befreiende Gedanken; und der Schatz des Weisheitsrades:  
übe dich eifrig im dreifachen Mandala - denn das ist der erhabene Weg.

Bitte denkt daran, dass der Schlüssel zur Verwirklichung darin besteht, immer die Kernpunkte der Praxis im Auge zu behalten, egal, wie ausführlich eure Praxis ist. Nehmt euch deshalb diese Punkte zu Herzen.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,  
Sarva Mangalam,



Kjabgön Phakchok Rinpoche