



Ratschlag für die Praxis vom dritten Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup (Fortsetzung)

Liebe Freunde nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass es euch gut geht und dass ihr gesund und glücklich seid. Heute fahren wir fort mit den „Zehn Kernunterweisungen für das Folgen des erhabenen Weges“, verfasst von [meiner vorherigen Inkarnation](#), dem 17. Thronhalter von Kham Riwoché, dem dritten Phakchok Rinpoche, Chöying Lhündrup. Letzten Guru Rinpoche-Tag habe ich mit euch die ersten fünf dieser Unterweisungen geteilt, die den Weg von den vier allgemeinen Vorbereitungen ([den vier Gedanken, die den Geist zum Dharma zuwenden](#)) über alle vier speziellen Vorbereitungen bis hin zum Guru Yoga abdecken. Die verbleibenden fünf Punkte behandeln den Weg des Tantra bis zum Ati-Fahrzeug:

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

(6) Ruhe in Gelassenheit, einer stabilen, unerschütterlichen Meditation
Und halte die Wahrnehmung der Illusion außerhalb der Sitzungen aufrecht.
Spontan gegenwärtige Leerheit ist das große Siegel der Selbstbefreiung,
Auf diese Weise durchschreite den Pfad der vier Yogas – denn das ist der erhabene Weg.

(7) Sieh äußere Erscheinungen als falsch und täuschend an
Und den inneren Geist als leer und unwirklich.
Nimm die Gedanken dazwischen als nebensächlich wahr
Und, was auch immer erscheint, halte den natürlichen Zustand aufrecht – denn das ist der erhabene Weg.

(8) Falle weder in das Anhaften der Erscheinungen als dauerhaft,
noch in das Verwechseln von Leerheit mit Nihilismus:
Halte stattdessen die natürliche Verwirklichung der nackten Erkenntnis leerer
Erscheinungen aufrecht,
nicht verdunkelt und frei von Extremen – denn das ist der erhabene Weg.

(9) Obwohl du die himmelgleiche Sicht der Leerheit erkannt haben magst –
Auf das das kleinere Fahrzeug und seine subtile Lehre von Ursache und Wirkung
Schau weder herab, noch lehne sie ab, sondern behalte stattdessen
Mit Achtsamkeit und Wachsamkeit das Verhalten der Kadampas bei – denn das ist
der erhabene Weg.

(10) Gib die Worte des Buddha weiter und nimm sie als Zeugen,
Stelle sicher, das anzuwenden, was die alten Praktizierenden gelehrt haben.
Verliere nicht deine Selbstachtung und mit Vertrauen
Nutze deine gegenwärtige gute Situation – denn das ist der erhabene Weg.

Bitte denkt über diese Punkte nach und nehmt sie euch zu Herzen. [Hier](#) könnt ihr den gesamten Text sowohl auf Englisch als auch auf Tibetisch finden.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,
Sarva Mangalam!



Kjabgön Phakchok Rinpoche