



## Kunkhyen Jamgön Mipham Rinpoches Ratschläge für Anfänger



Liebe Freunde nah und fern,

Möge diese Botschaft euch an diesem ersten Guru-Rinpoche-Tag des tibetischen Mondjahres glücklich und gesund erreichen. Diese ersten 15 Tage des Jahres bis zum Vollmond sind besonders wertvolle Gelegenheiten, um die Verdienste und positiven Auswirkungen unserer Praxis zu vervielfachen. In Anbetracht dessen möchte ich mit euch einige kurze Ratschläge für Praktizierende von Jamgön Mipham Rinpoche teilen. Dieser Ratschlag in vier Versen korreliert mit den Vier Dharmas des Longchenpa, auch bekannt als die [Vier Dharmas des Gampopa](#).

### **Ratschläge für Anfänger** von Mipham Rinpoche

Kyeho! Alle Aktivitäten in Saṃsāra sind sinnlos und hohl -  
Unzuverlässig und flüchtig, wie der zuckende Tanz der Blitze,  
Und es gibt keine Gewissheit darüber, wann der Tod eintritt.  
Dennoch, da der Tod gewiss ist, beschränke deine müßigen Pläne und Spekulationen,

Erlaube den Anweisungen des Lehrers, dein Herz zu treffen und zu wirken,  
und suche in der Einsamkeit nach vollkommener Gewissheit in deinem Geist.  
Der Geist, der wie ein Blitz, eine Brise oder vorbeiziehende Wolken ist,  
ist gefärbt durch seine verschiedenen Gedanken an alles unter der Sonne,

Aber wenn er gründlich untersucht wird, stellt sich heraus, dass ihm eine Grundlage oder ein Ursprung fehlt.

Wie eine Fata Morgana am Horizont ist er frei von essentieller Natur.  
Während er leer ist, erscheint er; und während er erscheint, ist er leer.  
Wenn man den Geist sich selbst überlässt, kommt er zu einem echten Zustand der  
Leichtigkeit,

Und wenn die Vertrautheit stabil wird, wird der natürliche Zustand des Geistes gesehen.  
Wenn die Hingabe an den Lehrer sehr groß wird, werden Segen eintreten und den Geist  
inspirieren,  
Und wenn die Ansammlungen zusammengetragen und die Verunreinigungen gereinigt  
sind, wird Verwirklichung erscheinen.  
Nimm dir also diese Praxis zu Herzen, sorgfältig und mit beständiger Anstrengung!

Als einige Anfänger mich um Ratschläge zur Praxis baten, schrieb ich, der Mipham  
genannt wird, dies zu ihrer Unterweisung. Möge Tugend im Überfluss vorhanden sein!

*(Übersetzt von Lotsawa House, von Adam Pearcey, Übersetzung ins Deutsche von Nina Eder)*

Wenn ihr über den ersten Vers nachdenkt, wendet ihr euren Geist dem Dharma zu. Samsarische  
Handlungen haben keine Essenz oder Bedeutung, alles ist unbeständig, und der Tod wird mit  
Sicherheit kommen, auch wenn der Zeitpunkt ungewiss ist. Da ihr das seht, solltet ihr euch nicht auf  
langfristige Planung verlassen, sondern stattdessen jetzt eifrig in eurer Praxis sein.

Mit der Anleitung des zweiten Verses werden euer Geist und eure Dharma-Praxis mit dem Pfad in  
Einklang gebracht. Lernt den Dharma von euren Gurus und wendet ihn richtig an. Geht an Retreat-Orte  
und praktiziert mit Entschlossenheit. Ihr werdet feststellen, dass sich der Geist und seine Ablenkungen  
wie ein Blitz oder Wind verhalten.

Der dritte Vers zeigt, wie der Pfad die Verdunkelungen auflöst. Wenn ihr diesen unbeständigen Geist  
prüft, der wie ein Blitz oder wie eine Wolke ist, seht ihr, dass es keine Substanz gibt; er ist nicht wirklich  
existent. Alles ist wie eine Illusion. Was ihr seht, ist von Natur aus leer, und die leere Natur ist das, was  
ihr seht. Deshalb müsst ihr meditieren und den natürlichen Zustand aufrechterhalten.

Wenn wir der Anleitung dieser ersten drei Dharmas von Longchenpa folgen, dann wird Weisheit  
daraus erwachsen; Verwirrung wird als Weisheit aufsteigen. Der vierte Vers erklärt, dass, wenn man  
den natürlichen Zustand gut aufrechterhält, man seine Natur erkennen wird. Wenn ihr große Hingabe  
habt, werdet ihr Segen erhalten. Wenn man richtig akkumuliert und reinigt, wird man Verwirklichung  
erlangen. Aus diesem Grund sollten wir uns alle anstrengen und gut praktizieren.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

Phakchok Rinpoche