



SAMYE INSTITUTE

RAT VON DZA PATRUL RINPOCHE



Bild: Schechen

Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass es euch gut geht, und ihr gesund und glücklich seid. Am heutigen Guru-Rinpoche-Tag möchte ich ein paar Verse von Dza Paltrul Rinpoche mit euch teilen:

*Trainiere deinen Geist, trainiere deinen Geist, trainiere diesen deinen Geist.
Wenn du deinen Geist mit Bodhicitta schärfst,
auch wenn du vielleicht keine einzige Tugend in Körper oder Sprache verrichtest,
wird dein eigener Nutzen und der Nutzen anderer mühelos erreicht werden.*

Wir alle haben die vielen Methoden der Dharma-Praxis kennengelernt: Meditation, Geistesschulung, Mantra-Rezitation, den schrittweisen Pfad von den vorbereitenden Übungen an - all die verschiedenen Methoden, um die Ansammlungen anzuhäufen. Wir müssen jedoch wissen, dass all diese Methoden, all die Kernanweisungen des Buddha, von Guru Rinpoche und den großen Meistern ein und dasselbe Ziel haben: unseren Geist zu zähmen.

Der einzige Weg, um zu wissen, ob ihr euren Geist effektiv trainiert oder nicht, ist, euch selbst zu untersuchen: verstrickt ihr euch in untugendhaften Handlungen von Körper, Rede oder Geist? Ist euer Geist von negativen Emotionen, den fünf Giften, Selbstanhaftung, Zweifel, falscher Sichtweise, Sektierertum oder Verurteilung befallen? Prüft, ob ihr in der Lage seid, diese Leiden zu überwinden, und prüft, inwieweit ihr in der Lage seid, sie zu transformieren. Prüft auch, wie weit ihr euer Mitgefühl entwickelt habt. Prüft, wie sehr ihr auf karmische Ursache und Wirkung vertraut. Vergewissert euch immer, dass ihr eure Leiden reduziert. Das war's! Wie Dza Paltrul Rinpoche sagt, gibt es in unserer Dharma-Praxis keinen anderen Punkt als diesen; wenn ihr also euren Geist nicht auf diese Weise zähmt, dann folgt eure Praxis nicht dem Pfad.

*Dharma, der deinem Geist nicht nützt
ist nur dem Namen nach Dharma, nicht der Substanz nach.
Wenn sich dein Geist nicht ein bisschen ändert,
dann sind selbst hundert Jahre Retreat nur eine Quelle der Mühsal.*

Wie bereits gesagt, muss jede Dharma-Praxis, die ihr macht, eurem Geist zugute kommen. Ob wir nun vom Nutzen für die Wesen oder von der Aufrechterhaltung des Dharma sprechen, beides läuft darauf hinaus, den Geist zu transformieren. Wenn ihr in der Lage seid, euren eigenen Geist mit Glück und Leichtigkeit zu erfüllen, werdet ihr lernen, dies auch für andere Wesen zu tun. Und wenn ihr in der Lage seid, die Leiden in eurem Geist zu verringern, werdet ihr auch den Dharma aufrechterhalten. So wird sowohl den Wesen als auch dem Dharma gedient, wenn ihr euren Geist transformiert.

*Auch wenn du Monate und Jahre des Retreats hinter dir hast,
und Hunderte von Millionen von Rezitationen beendet hast;
Wenn deine Anhaftung, deine Abneigung und deine Verwirrung nicht verringert werden,
dann wisse, dass deine Praxis völlig bedeutungslos ist.*

Wir mögen denken, dass wir eine lange Zeit im Retreat verbracht, eine große Anzahl von Mantras rezitiert, viele Stunden meditiert oder ausgiebig studiert haben und dadurch große Ansammlungen angehäuft haben. Wenn jedoch unsere Anhaftung, Abneigung und Verwirrung nicht abgenommen haben, sollten wir verstehen, dass all diese Praktiken sinnlos waren, wie Dza Paltrul Rinpoche sagt.

Bitte nehmt euch diese beiden Verse zu Herzen. Die Worte solch großartiger Meister wie Dza Paltrul Rinpoche sind von großem Segen und weisen uns die Richtung zum wahren, authentischen Dharma. Ich selbst habe von diesen Worten des Rates sehr profitiert, und sie haben mir geholfen, nicht vom Pfad abzuweichen.

Mit all meiner Liebe und Gebeten,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche