



## Die drei Säulen des Dharma



Bild: Guru Sampa Lhundrup statue in der Samye-Einsiedelei auf Bali

Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass ihr gesund und glücklich seid. Am heutigen Guru Rinpoche Tag weihen wir die Guru Sampa Lhundrup (Wunscherfüllender Guru Rinpoche) Statue in der neuen Samye- Einsiedelei auf Bali.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich euch den gesamten Rahmen des buddhistischen Pfades verdeutlichen, wie er im Titel von Guru Rinpoches kostbarer Schatzunterweisung, dem *Lamrim Yeshe Nyingpo (Stufenweiser Pfad der Weisheitssensenz)*, der vom Großen Tertön Chokgyur Dechen Lingpa offenbart wurde, zum Ausdruck kommt.

*Lamrim*, oder stufenweiser Pfad, bezieht sich auf die erste Säule der buddhistischen Praxis, nämlich die Geistesschulung. Die Schlüsselpunkte der Geistesschulung sind das Nachdenken über die Vergänglichkeit und die Entwicklung der Absicht, zu erwachen, Bodhicitta.

*Yeshe*, oder Weisheit, bezieht sich auf die zweite Säule, den Hauptteil der Praxis. Je nachdem, wo der Schüler auf dem Pfad steht, kann es sich um die vier Grundlagen oder vorbereitende Übungen handeln, um die Erzeugungsstufe des Mahayoga mit den vier Nägeln, die die Lebenskraft der Gottheit erhalten, oder um die Vollendungsstufe mit Merkmalen, nämlich die sechs Yogas.

*Nyingpo* ist die dritte Säule der Praxis und ihre Essenz: Meditation. Genauer gesagt bezieht es sich auf die Praxis der Großen Vollendung, die darin besteht, zur ursprünglichen Reinheit durchzubrechen (*kadak trekchö*) und die direkte Vision der spontanen Präsenz (*lhündrup tögel*) zu erreichen. Im Grunde genommen bezieht es sich auf das Erkennen von Rigpa, der natürlich vorhandenen Bewusstheit.

So beschreibt der Titel dieser kostbaren Unterweisung, *Lamrim Yeshe Nyingpo*, sowohl den gesamten Pfad als auch den Rahmen einer jeden Übungseinheit, die immer um diese drei Säulen herum aufgebaut sein sollte.

An diesem glücksverheißenden Tag der Einweihung einer neuen Einsiedelei auf Bali, an der sich alle Schüler\_innen erfreuen können, wünsche ich euch allen, dass ihr diese Schlüsselpunkte des Pfades integriert und sie bis zur Vollendung praktiziert.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

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