

## Drei Schlüssel für eine erfolgreiche Praxis



Bild: Der allwissende Gampopa. [Himalayan Art Resources](#).

Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass es euch gut geht und ihr gesund und glücklich seid. An diesem Guru Rinpoche-Tag möchte ich allen Praktizierenden, die diese E-Mail lesen, einen wichtigen Rat geben.

Manchmal, auch wenn wir alle Arten von Übungen machen und viel Zeit und Mühe hineinstecken, führt es nicht wirklich zu etwas. Es bringt nicht viel Nutzen. Der Grund dafür ist, dass unsere Praxis nicht zum Kern geht - sie geht an den entscheidenden Punkten vorbei.

Deshalb möchte ich mit euch eine prägnante Passage aus dem Juwelenornament der Befreiung teilen. In diesen drei Zeilen gibt uns der allwissende Gampopa drei Schlüssel, um alle positiven Bedingungen für eine erfolgreiche Praxis (die Ansammlung von Verdiensten) zu schaffen:

*Die Kraft der Weisheit macht sie überlegen.*

*Die Kraft des Wissens macht sie weitreichend.*

*Die Kraft der Widmung macht sie unermesslich.*

Die Kraft der Weisheit bedeutet, dass man die drei Sphären nicht konzeptualisiert: Was auch immer man tut, man tut es, ohne sich an die Idee eines Subjekts, eines Objekts oder einer Handlung zu klammern. So gibt es zum Beispiel kein „Du“, das meditiert, kein Objekt der Meditation und kein Meditieren, das getan wird.

Die Kraft des Wissens bezieht sich auf die drei Vortrefflichkeiten: die vortreffliche Vorbereitung, der vortreffliche Hauptteil und der vortreffliche Abschluss. Die vortreffliche Vorbereitung ist die Motivation des Bodhicitta, die alle deine Handlungen und alle deine Praxis durchdringen sollte. Der vortreffliche Hauptteil ist die Abwesenheit von Anhaftung bei allem, was du tust. Der vortreffliche Abschluss ist die Abwesenheit jeglicher Hoffnung oder Erwartung auf ein Ergebnis. Ich weiß, dass wir alle Hoffnungen auf irgendeine Art von Ergebnis haben, aber wir müssen davon loslassen.

Schließlich besteht die Kraft der Widmung darin, den Verdienst auf dieselbe Weise zu widmen wie alle Buddhas und Bodhisattvas vor uns. So wird es zum Beispiel in diesen beiden Versen aus Samantabhadras “Streben nach Edlem Handeln” gemacht\*:

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོམ་ཇི་ལྷུར་མཁྱེན་པ་དང། །

**jampal pawö jitar khyenpa dang**

So wie der Weise und Held Mañjuśrī,

ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**küntuzangpo deyang dezhin té**

und auch Samantabhadra –

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཕྱིར། །

**dedak kün gyi jesu dak lop chir**

indem ich sie nachahme –

དགེ་བ་འདི་དག་གམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསློ། །

**gewa didak tamché raptu ngo**

widme ich alles Heilsame.

ལྷོ་ རུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །  
**dü sum shekpé gyalwa tamché kyi**

Von allen Siegreichen im dreifachen Schritt der Zeit

བསྐྱོབ་གང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱུགས་པ་དེས། །  
**ngowa gangla chok tu ngakpa dé**

wird verdienstübertragendes Widmen für das Vorzüglichste gehalten

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱི་ལྷོ་། །  
**dak gi gewé tsawa di kün kyang**

und so widme auch ich allem voran dem edlen Bestreben

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོབ་པ་བཞི། །  
**zangpo chö chir raptu ngowar gyi**

mein gesamtes verdienstvoll-heilsames Handeln.

Es ist sehr hilfreich, diese beiden Verse auswendig zu lernen, egal ob auf Deutsch oder Tibetisch, damit ihr eure guten Taten immer genau so widmen könnt, wie es die Buddhas und Bodhisattvas zuvor getan haben.

Dies sind Gampopas prägnante Ratschläge für eine erfolgreiche Praxis, von denen ich hoffe, dass ihr sie euch alle zu Herzen nehmt und euch daran erinnert, sodass eure Praxis Früchte tragen kann.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

\*Übersetzung des Ausschnittes aus Samantabhadras “Streben nach Edlem Handeln” aus dem Tibetischen und Sanskrit von Peter Schaffranek, Tübingen, 2014 - [www.sphaerederleere.com](http://www.sphaerederleere.com)