



Maha Ati

(Dzogpa Chenpo - Belehrungen von S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche)

Übersetzung Sherab Wangchuk

*(c) Ngakpa-Zentru Lhundrub Chödzong
Stadionstrasse 6, A-8591 Maria Lankowitz
www.lhundrub.at, <mailto:office@lhundrub.at>*



Maha Ati

von Dilgo Khyentse Rinpoche

Die tägliche Praxis des Dzogchen besteht einfach darin eine vollständige Akzeptanz allen Situationen und Emotionen und allen Menschen gegenüber zu entwickeln, indem alles gänzlich ohne mentale Berührungängste und Blockaden erfahren wird, sodass man sich niemals in sich selbst zurückzieht oder sich zentralisiert.

Das erzeugt eine gewaltige Energie, die für gewöhnlich durch den Prozess der mentalen Ausflüchte und dem generellen Davon-Laufen vor Erfahrungen die das Leben bringt verschlossen bleibt.

Eine Klarheit des Gewahrseins, mag, in seinen anfänglichen Schritten, unangenehm oder furchteinflößend sein; wenn dem so ist, sollte man sich selbst vollständig dem Schmerz oder der Furcht öffnen und sie willkommen heißen. Auf diese Weise werden die Barrieren, die von den eigenen gewohnheitsbedingten emotionalen Reaktionen und Vorurteilen erzeugt werden, zum Einsturz gebracht.

Wenn man die Meditations-Praxis ausführt sollte man das Gefühl entwickeln, dass man sich vollständig mit einer absoluten Einfachheit und Nacktheit des Geistes dem Universum gegenüber öffnet und sich von allen schützenden Barrieren befreit.

Spalte dich nicht in zwei auf, wenn du meditierst, indem ein Teil des Geistes den Anderen beobachtet, so wie eine Katze eine Maus beobachten würde.

Man sollte realisieren, dass man nicht dazu meditiert, um tiefer in sich selbst zu gehen und sich dadurch von der Welt zurückzieht. Im buddhistischen Yoga gibt es keine selbstbeobachtende Konzentration (Introspektions-Konzentration) selbst wenn man auf die Chakras meditiert; eine vollständige Offenheit des Geistes ist der wesentliche Punkt.

Der Grund von Samsara und Nirvana ist das Alaya (Kadag), der Beginn und das Ende von Verwirrung und Verwirklichung, die Natur der universellen Shunyata und aller sichtbaren Phänomene. Es ist sogar noch grundlegender als der Trikaya (3 Körper eines Buddhas) und ist

Diese Erfahrung entsteht nur, wenn man aufgehört hat, in Begriffen wie Meditation und Objekten der Meditation, zu denken. Es ist ein flüchtiger Eindruck der Realität, ein plötzliches Aufleuchten, welches sich zuerst selten ereignet und dann durch kontinuierliche Praxis, immer und immer öfter. Es mag überhaupt keine speziell erschütternde oder explosive Erfahrung sein, nur ein Moment größter Einfachheit. Mache nicht den Fehler absichtsvoll diese Erfahrungen zum Wiederkehren bewegen zu wollen, da dieses zu tun die Natürlichkeit und Spontaneität der Realität zu betrügen heißt.

Kolophon

Diese mündliche Belehrung wurde von der Yeshe Melong Publications Staff aufbereitet. Wir widmen den Verdienst dieser Publikation der Gesundheit und dem langen Leben der spirituellen Lehrer, der Verbreitung des Dharma in der Welt und der Freude, dem Wohlergehen und der Erleuchtung aller Wesen. Möge vollständige Glückseligkeit vorherrschen!

Diese Übersetzung wurde von Bernd Wölfler (Sherab Wangchuk) zu Graz, am 11. 12. 2010 erstellt und ich bitte für alle möglicherweise aufgetretenen Fehler, Ungenauigkeiten oder ermangelnden Verständnisse um Nachsicht, in der Hoffnung das die Transmission von Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche auch im Deutschen erhalten geblieben ist. Jedweden entstandenen Verdienst widme ich dem langen Leben des Yangsi Dilgo Khyentse Rinpoche und allen fühlenden Wesen als Ursache für ihre Erleuchtung.

Möge der Große Lotusgeborene Buddha und sein Heer von Dakinis und Dakas diesen Segen gewährleisten. Emaho!

Ah Ho Kadag Lhundrup!

A - A – AH

essentiell, einer Periode der formlosen Meditation eine Periode der Meditation mit Form vorhergehen zu lassen.

Um für diese Eventualitäten etwas bereitzustellen wurden viele Klassen von vorbereitenden Meditations-Praktiken über die Jahrhunderte buddhistischer Praxis entwickelt, die wichtigsten davon sind Meditationen des Atems, der Mantra Rezitation und Visualisations-Techniken.

Um sich mit der zweiten und der dritten Klasse dieser Techniken zu beschäftigen, werden persönliche Anweisungen vom eigenen Guru benötigt, aber einige Worte über die erste würden hier nicht unangebracht sein, da die verwendeten Methoden von Person zu Person leicht variieren.

Zuerst lasse den Geist der Bewegung des Geistes folgen, ein und aus, bis er ruhig und friedvoll wird. Dann lasse zunehmend den Geist auf dem Atem ruhen bis das gesamte eigene Sein mit ihm identifiziert zu sein scheint.

Letztendlich werde gewahr wie der Atem den Körper verlässt und ihn den Raum hinausgeht, und stufenweise transferiere die Aufmerksamkeit vom Atem hin zur Sensation der Raumhaftigkeit und Ausdehnung.

Durch das Aufgehen-Lassen der letzten Sensation in die vollständige Offenheit, bewegt man sich in die Sphäre der formlosen Meditation hinein.

Aller Wahrscheinlichkeit nach wird die obige Beschreibung der drei grundlegenden Aspekte vage und inadäquat erscheinen; dies ist unumgänglich, da sie etwas zu beschreiben versuchen, dass nicht nur jenseits von Worten liegt, sondern jenseits von Gedanken; sie laden zur Praxis von dem was ist ein, in Wirklichkeit, ein Zustand des Seins.

Die Worte sind einfach nur eine Form von Upaya, ein Hinweis, der wenn er ausgeführt wird, die eigene innewohnende Weisheit und natürlich perfekte Handlung(sfähigkeit) befähigt spontan zu entstehen. Manchmal mag man in der Meditation eine Lücke im eigenen normalen Bewusstsein erfahren, eine plötzliche und vollständige Offenheit.

vollkommen frei von einer Voreingenommenheit gegenüber der Erleuchtung. Es wird manchmal der „reine“ oder „ursprüngliche“ Geist genannt.

Obwohl Prajna (Weisheit) in ihm keine Basis sieht für solche Konzepte wie verschiedene Aspekte, werden dennoch die grundlegenden Aspekte von vollständiger Offenheit, natürliche Perfektion und absolute Spontaneität durch Upaya (geschickte Mittel) als hilfreiche Instrumente unterschieden.

Alle Aspekte eines jeden Phänomens sind vollständig klar und leuchtend. Das gesamte Universum ist offen und ungehindert, alles durchdringt sich gegenseitig. Wenn man alle Dinge nackt, klar und frei von Hemmnissen sieht, gibt es nichts was zu erlangen oder zu realisieren wäre. Die Natur der Dinge erscheint auf natürliche Weise und ist selbstverständlich präsent im zeit-transzendierendem Gewahrsein; das ist vollständige Offenheit.

Alles ist perfekt genauso wie es ist, vollständig rein und unbefleckt. Alle Phänomene erscheinen auf natürliche Weise in ihren einzigartigen korrekten Formen und Situationen, fortwährend sich verändernde Muster voll von Bedeutung und Aussagekraft formend, wie Teilnehmer eines großen Tanzes. Alles ist ein Symbol, aber es gibt keinen Unterschied zwischen dem Symbol und der symbolisierten Wahrheit. Mit keiner Anstrengung von einer Praxis welcher Art auch immer, sind Befreiung, Erleuchtung und Buddhaschaft bereits vollständig entwickelt und perfekt; das ist natürliche Perfektion.

Die tägliche Praxis besteht nur aus dem gewöhnlichen Leben selbst. Da der unterentwickelte Zustand nicht existiert, gibt es keinen Grund sich auf irgendeine spezielle Weise zu verhalten oder zu versuchen irgendetwas zu erlangen oder zu praktizieren.

Es sollte kein Gefühl des Anstrebens, irgendein erhabenes Ziel oder höheren Zustand erreichen zu wollen, geben; denn dies erzeugt einfach nur etwas Bedingtes oder Künstliches, das dann als ein Hindernis für den freien Fluss des Geistes agiert. Man sollte niemals sich selbst als „sündenbeladen“ oder wertlos sehen; sondern als natürlich rein und perfekt, sodass es einem an nichts fehlt.

Wenn man eine Meditations-Praxis ausführt, sollte man sie als eine natürliche Funktion des täglichen Lebens ansehen, wie Essen oder Atmen, nicht als ein besonderes, formales Ereignis, dass mit großem Ernst und Feierlichkeit begangen werden soll. Man muss realisieren, dass meditieren, jenseits von Anstrengung zu gelangen, bedeutet, jenseits von Praxis, jenseits von Absichten und Zielen, und jenseits des Dualismus von Gebundenheit und Befreiung.

Meditation ist immer perfekt, somit gibt es keinen Grund irgendetwas zu korrigieren. Da alles was entsteht einfach nur das Spiel des Geistes ist, gibt es keine „schlechten“ Meditations-Sessions und keinen Grund Gedanken als gut oder böse abzuurteilen. Darum sollte man sich nicht mit verschiedenartigen Hoffnungen und Ängsten über das Ergebnis zum Meditieren hinsetzen; man tut es einfach, mit keinem sich eines Selbst bewussten Gefühls von „Ich meditiere“ und ohne den Versuch den Geist kontrollieren oder forcieren zu wollen, und ohne den Versuch friedvoll zu werden.

Wenn man findet, dass man auf irgendeine dieser Arten abweicht, sollte man zu meditieren aufhören und einfach nur ruhen und sich für eine Weile entspannen bevor man erneut anfängt.

Wenn man, entweder während oder nach der Meditation, Erfahrungen hat, die man als Resultat interpretiert, sollten sie nicht zu irgendetwas Besonderem erklärt werden; erkenne das sie einfach nur Phänomene sind und beobachte sie einfach nur. Vor allem versuche sie nicht erneut zu erzeugen, da das der natürlichen Spontaneität des Geistes entgegengesetzt ist.

Alle Phänomene sind vollständig neu, frisch und absolut einzigartig, gänzlich frei von allen Konzepten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – wie wenn man sie in einer anderen Zeit-Dimension erfahren würde; das ist absolute Spontaneität.

Der kontinuierliche Strom des neuen Entdeckens und frischen Offenbarung und Inspiration die in jedem Moment entsteht ist die Manifestation der ewigen Jugend des lebendigen Dharma und seine Wunder; Glanz und Spontaneität sind der Spiel- oder Tanz-Aspekt des Universums als Guru.

Man sollte lernen das tägliche Leben als Mandala zu sehen in dem man selbst das Zentrum ist, und frei von Voreingenommenheit und Vorurteilen von vergangenen Konditionierungen, gegenwärtigen Verlangen und Hoffnungen und Erwartungen von der Zukunft.

Die Gestalten des Mandalas sind die tagtäglichen Objekte der eigenen Erfahrungen im Leben, die sich im großen Tanz der Entfaltung im Universum bewegen, der Symbolismus durch den der Guru die tiefgründige und ultimative Bedeutung und Aussagekraft offenbart. Darum sei natürlich und spontan; akzeptiere alles und lerne von allem.

Sieh die komische und amüsante Seite von anfänglichen Situationen. In der Meditation durchschaue die Illusion von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Vergangenheit ist nichts als eine gegenwärtige Erinnerung oder Bedingung, die Zukunft nur eine gegenwärtige Projektion, und die Gegenwart selbst verschwindet bevor sie ergriffen werden kann.

Man sollte den Konzepten über Meditation ein Ende setzen und sich selbst von den Erinnerungen der Vergangenheit befreien. Jeder Moment der Meditation ist vollständig einzigartig und voll der Potentialität für neues Entdecken, somit ist man nicht dazu fähig Meditation aufgrund vergangener Erfahrungen oder durch Theorie zu beurteilen.

Tauche einfach geradewegs mit deinem ganzen Geist in die Meditation ein genau in diesem Moment, und sei frei von Zögern, Gelangweilt-Sein und Erregung.

Wenn man meditiert ist es traditionell und am besten, wenn möglich, mit gekreuzten Beinen zu sitzen mit aufrechten Rücken, aber nicht zu starr. Wie auch immer ist es am Wichtigsten, dass man sich wohl fühlt, somit ist es besser sich auf einen Sessel zu setzen, wenn das Sitzen mit gekreuzten Beinen schmerzhaft ist.

Das mentale Verhalten sollte von den drei grundlegenden Aspekten inspiriert sein, egal ob die Meditation mit oder ohne Form ist, und es mag sich oft als wünschenswert erweisen, wenn nicht sogar als