

**By meditating on death, turn the mind away from the preoccupations of this life.**

We did it several times last year, and so: write out these few sentences of Gampopa for your practice and put it into your text, like this your practice can grow.  
If you forget the instructions of the Lama afterwards and you think, it was just good for a few days, then ...gone!

By meditating on death, turn the mind away from the preoccupations of this life.

GONG

Did your mind truly turn away from the preoccupations with this life? Are you ready for the next step? Is Dharma-practice more important now, at this very moment in your mind than the different joys and pleasures of this life?

Those who are ready, because their mind has let go the preoccupations of this life, they contemplate with me:

**By meditating impermanence turn the mind away from all the different aspects of samsara.**

Those who are not ready have to continue contemplating death.

GONG

Has liberating your mind become more important now in your present state of contemplation, more important than anything else in samsara?  
If this is not the case, then there is some more profound contemplation to be done. What are the pleasures, the joys within samsara, that are still attractive to my mind? More attractive than practising the Dharma. What is the nature of those pleasures?  
Look at the impermanent nature of whatever samsara can offer.

**Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.**

Das haben wir im letzten Jahr einige Male geübt. Schreibt doch diese Sätze Gampopas für eure Praxis heraus und legt sie in euren Text. Auf diese Weise kann eure Praxis wachsen. Wenn ihr die Unterweisungen des Lamas vergesst und denkt, sie waren gerade gut für einige Tage, dann ....vorbei!

Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.

GONG

Hat sich euer Geist wirklich von den Belangen dieses Lebens abgewendet? Seid ihr bereit für den nächsten Schritt? Ist die Dharma-Praxis jetzt, in diesem Moment, wichtiger als die verschiedenen Freuden und Vergnügen dieses Lebens?

Jene, die bereit sind, weil ihr Geist die Belange dieses Lebens losgelassen hat, kontemplieren mit mir:

**Durch Meditation der Vergänglichkeit wende den Geist von allen Aspekten Samsaras ab.**

Jene, die nicht bereit sind, müssen weiter über den Tod kontemplieren.

GONG

Ist die Befreiung eures Geistes jetzt in eurer Kontemplation wichtiger als alles andere in Samsara geworden?

Wenn das nicht der Fall ist, dann ist da noch einiges an gründlicher Kontemplation zu tun. Was sind die Vergnügen, die Freuden innerhalb Samsaras, die für meinen Geist immer noch anziehend sind? Anziehender als Dharma-Praxis? Was ist die Natur jener Vergnügen?  
Schaut auf die vergängliche Natur von allem, was immer Samsara zu bieten hat.

Look at the thought which says; "I cannot practise, I do not want to practise the Dharma all the time, I need a pause, I need a break from time to time!"  
Of what nature is that break, the pause, you wish?  
If you are willing to let this pause, this break become Dharma-practice also, then you are ready for the next step.

To help us with this undertaking, Gampopa writes:

**By meditating on the shortcomings of samsara and the link of cause and karmic effect, turn the mind away from all the defects, from all shortcomings.**

This means, that even in the pauses in between the formal Dharma-sessions we do not let ourselves slide into harmful activities. We will try our best to accomplish meaningful, beneficial actions. Are we ready to do this?

GONG

In order to have a support to turn our mind away from samsara, we will recite the refuge together.

*Ka-nyam dro-nam köntschoḡ tsawa sum  
Kün-dü tschögyal daö schönnu dang  
Yerme päldän lama rinpotscher  
Djangtschub ma-tob bardu kyab su tschi.*

We have gone towards the refuge. Let's just rest in the refuge now.

I ask you: "What does it mean for you personally, to rest in the refuge?"

*To bring every one with you into the refuge.*

*To rest in trust and confidence.*

*To rest in the presence of the lama.*

Schaut auf den Gedanken, der sagt: „Ich kann nicht praktizieren! Ich will nicht die ganze Zeit den Dharma praktizieren, ich brauche von Zeit zu Zeit eine Pause!“  
Von welcher Natur ist diese Pause, die ihr euch wünscht?  
Wenn ihr diese Pause dann auch zur Dharma-Praxis werden lassen wollt, dann seid ihr bereit für den nächsten Schritt.

Um uns bei diesem Unterfangen zu helfen, schreibt Gampopa:

**Durch Meditation der Nachteile Samsaras und karmischer Ursache-Wirkungsbeziehungen wende den Geist von allen Fehlern ab.**

Das bedeutet, dass wir sogar in den Pausen zwischen den formellen Sitzungen unseren Geist nicht in schädliche Handlungen abgleiten lassen. Wir werden unser Bestes tun, um sinnvolle, heilsame Handlungen auszuführen. Sind wir dazu bereit?

GONG

Um eine Stütze dafür zu haben, unseren Geist von Samsara abzuwenden, werden wir jetzt gemeinsam die Zuflucht rezitieren.

*Ka-nyam dro-nam köntschoḡ tsawa sum  
Kün-dü tschögyal daö schönnu dang  
Yerme päldän lama rinpotscher  
Djangtschub ma-tob bardu kyab su tschi.*

Wir sind jetzt zur Zuflucht gegangen. Lasst uns nun einfach in der Zuflucht verweilen.

Ich frage euch jetzt: „Was bedeutet es für euch, in der Zuflucht zu verweilen?“

*Jeden einzelnen mit einem in die Zuflucht zu bringen.*

*In Vertrauen und zu verweilen*

*In der Gegenwart des Lamas zu verweilen.*

*To stay open and receptive to the lama.*

*Dem Lama gegenüber offen und empfänglich zu verweilen.*

*To stay in the trust we have in the lama, and in our own enlightened qualities.*

*Im Vertrauen zu ruhen, das wir in den Lama und in unsere eigenen erleuchteten Qualitäten haben.*

*To be honest or authentic with one self.*

*Mit einem selber ehrlich oder authentisch zu sein.*

*To let my own enlightened qualities spread out.*

*Meine eigenen erleuchteten Qualitäten ausstrahlen lassen.*

*To give up the hope, that one can get out just by one self.*

*Die Hoffnung aufzugeben, sich einfach selbst befreien zu können.*

*It's the moment, where there are now more concepts, just letting go.*

*Es ist der Moment, wo keine Konzepte mehr sind, einfach nur Loslassen.*

*It's also a felling of gratitude.*

*Es ist auch ein Gefühl von Dankbarkeit.*

*To feel the connection with the lineage.*

*Sich mit der Linie verbunden fühlen.*

*To open to the love and the compassion of the Buddha.*

*Sich der Liebe und dem Mitgefühl Buddhas zu öffnen*

For me, to be in the refuge means to be at home, to come home finally. If I look for refuge, if I need refuge, this is, because, I have gone away from home and I need to find the place again, where I can let go, where I am in safety, where I can be free of fear, where I can have the trust and confidence to let go, to be completely open, completely authentic.

Für mich bedeutet in der Zuflucht zu sein, zu Hause zu sein, endlich nach Hause zu kommen. Wenn ich Zuflucht suche, wenn ich Zuflucht brauche, dann deshalb, weil ich weg von Zuhause war und wieder einen Ort finden muss, an dem ich in Sicherheit bin, wo ich frei von Furcht sein kann, wo ich Vertrauen haben kann, um loszulassen, um vollkommen offen, vollkommen authentisch zu sein.

After coming home there is a moment of letting go and of release and of finding back energy and then one can do what is at hand, what is the next step to do. One can take care of others actually. Oneself is being taken care of.

Nachdem man nach Hause gekommen ist, ist da ein Moment des Loslassens und Entspannens, des wieder Findens von Energie, und dann kann man tun, was ansteht, man kann sich um andere kümmern. Für einen selbst ist gesorgt.

Let's continue then.

Wir setzen fort.

Gampopa says to the next step:

Gampopa sagt zum nächsten Schritt:

**By the meditation on enlightened mind, love and compassion turn the mind away from the aspiration towards personal peace and wellbeing.**

**Durch Meditation des Erleuchtungsgeistes, Liebe und Mitgefühl, wende den Geist vom Streben nach persönlichem Frieden und**

This would mean that we begin to share our house with others. We have found home, we have found relaxation, without fear, in peace, and now we open it up to others. We are ready to share it. This would be the next step.

Let's contemplate on this and truly develop love and compassion and then we recite the vow together: "Yes. I will truly open my house to others!" - the Bodhisattva-vow.

### GONG

Another way to translate the Bodhisattva-vow is: „Yes, I will become a refuge for everyone, for all the others!" It is like saying: "My house will be open for all!" It is a personal way of expressing it and actually it's not completely true, because it is not me who will become a refuge – fortunately not, because if it was the I, the me to become a refuge for others, it would be impossible. It's due to the fact, that we take contact with our deepest nature, our Buddha-nature. This will become the refuge for all sentient beings, not the me, it is too small. It can never be a refuge. The me is troubled by all kinds of fear and hopes, it cannot be a refuge.

Are you ready to take the vow?  
If you are ready, recite together with me.

*Dro-drug korwä gyamtso lädräl te  
Sangyä de-la gö tschir nyingdje dang  
Tong-nyi sungdjug sem tschog rab kye de  
Lam sab lamä näi-djor gompar gyi.*

What size has our house?  
*It changes.*  
Are we afraid of people squatting in our house?

For sure!

### Wohlergehen ab.

Das würde bedeuten, dass wir beginnen, unser Haus mit anderen zu teilen. Wir haben nach Hause gefunden, haben Entspannung gefunden, ohne Furcht, in Frieden. Und nun öffnen wir uns anderen. Das wäre der nächste schritt.

Lasst uns darüber kontemplieren, wirklich Liebe und Mitgefühl entwickeln und dann gemeinsam das Gelübde rezitieren: „Ja, ich will mein Haus wirklich für andere öffnen!“ – das Bodhisattvage-lübde.

### GONG

Eine andere Art, das Bodhisattvage-lübde zu übersetzen ist: „Ja, ich will Zuflucht für alle Wesen werden, für alle anderen!“ Es ist so, als würde man sagen: „Mein Haus wird für alle offen sein!“ Es ist eine sehr persönliche Art, das auszudrücken, aber eigentlich ist es nicht ganz richtig. Es bin nicht ich, der eine Zuflucht wird – zum Glück nicht, denn wenn es das Ich wäre, das für andere zur Zuflucht wird, das wäre unmöglich. Wir kommen in Kontakt mit unserer tiefsten Natur, unserer Buddhanatur. Sie wird die Zuflucht für alle fühlenden Wesen werden, nicht das Ich, es ist zu klein. Das Ich wird von allen Arten von Hoffnung und Furcht geplagt, es kann keine Zuflucht sein.

Seid ihr bereit, das Gelübde zu nehmen?  
Wenn ihr bereit seid, rezitiert gemeinsam mit mir.

*Dro-drug korwä gyamtso lädräl te  
Sangyä de-la gö tschir nyingdje dang  
Tong-nyi sungdjug sem tschog rab kye de  
Lam sab lamä näi-djor gompar gyi.*

Welche Größe hat unser Haus?  
*Das ändert sich.*  
Haben wir Angst, dass Leute in unser Haus stürmen?

Sicher!

*Not all the time fear.  
It depends on the people. Sometimes I open  
my house and sometimes not.  
If we are Dorje Phamo, what size has our  
house?  
When I am Dorje Phamo, I don't need a  
house.  
Dorje Phamo is space, it's all  
encompassing.*

In the house of Dorje Phamo there is  
neither close nor far.  
There are no beings that are closer or  
further away than others.

There are no distinctions made in the space  
of Vajravarahi.

And now – with the next mantra OM  
SOBHAWA – we will imagine that our  
own private house completely crumbles  
down. No more private house, no more  
private existence. And out of this open,  
undefined state arises the space of  
Vajravarahi and within this space we are  
Vajravarahi, we are Dorje Phamo.

And in order to be very sure and clear, that  
we are able to welcome all these guests,  
then we install Gampopa in our heart, in  
the heart of Dorje Phamo.

Just to be sure, that we don't install  
anything else there, some kind of personal  
clinging.  
And then we will recite the same prayer as  
in the last session.

OM SOBHAWA SCHUDDHA SARWA  
DHARMAH SOBHAWA SCHUDDHOH  
HANG

*Njame Dhagpo Daö Schönnu schabla  
solwa deb so.  
OM AH HUNG*

OM AH HUNG MAHA GURU BÄNZA  
DHARA HUNG

\* \* \*

*Nicht immer Angst.  
Es hängt von den Leuten ab, manchmal  
öffne ich mein Haus, manchmal nicht.  
Wenn wir Dorje Phamo sind, welche  
Größe hat unser Haus?  
Wenn ich Dorje Phamo bin, brauche ich  
kein Haus.  
Dorje Phamo ist der Raum, er ist  
allesumfassend.*

Im Haus Dorje Phamos gibt es weder nah  
noch fern.  
Da gibt es keine Wesen, die näher oder  
ferner sind als andere.

Im Raum Vajravarahis werden keine  
Unterscheidungen getroffen.

Und jetzt – mit dem nächsten Mantra, OM  
SOBHAWA – werden wir uns vorstellen,  
dass unser eigenes privates Haus  
zusammenbricht, kein privates Haus mehr,  
keine private Existenz. Und aus diesem  
offenen, unbeschriebenen Zustand entsteht  
der Raum von Vajravarahi, und innerhalb  
dieses Raumes sind wir selbst Vajravarahi,  
Dorje Phamo.

Und um sehr sicher und klar zu sein, dass  
wir all diese Gäste auch wirklich  
willkommen heißen können, etablieren wir  
dann Gampopa in unserem Herzen, im  
Herzen von Dorje Phamo.  
Einfach um sicher zu sein, dass wir nichts  
anderes dort installieren, irgend ein  
persönliches Festhalten.  
Und dann werden wir gemeinsam das  
Gebet wie in der letzten Sitzung rezitieren.

OM SOBHAWA SCHUDDHA SARWA  
DHARMAH SOBHAWA SCHUDDHOH  
HANG

*Njame Dhagpo Daö Schönnu schabla  
solwa deb so.  
OM AH HUNG*

OM AH HUNG MAHA GURU BÄNZA  
DHARA HUNG

\* \* \*