

Vajragesänge von Gendün Rinpotsche

Ein Rat für Meditierende

*Lasse Deinen Geist in einem Zustand,
der gelöst und zwanglos ist.
Betrachte in diesem Zustand
die Bewegung der Gedanken,
verweile auf ihnen und sei entspannt.
So wird Stabilität einkehren.*

*Frei von Haften an Ruhe
und ohne Furcht vor Bewegung
sei gewahr, dass es keinen Unterschied
zwischen Ruhe und Bewegung gibt
– Geist entsteht aus Geist.*

*Verweile in diesem Zustand, so wie er ist,
entspannt, ohne Ergreifen und ohne Anhaften.
Hierin – der Wirklichkeit, wie sie ist –
wird die Essenz deines eigenen Geistes, Weisheit,
als strahlende Offenheit zum Vorschein kommen.*

*Du wirst stumm sein vor Staunen
und eine natürliche Ruhe wird sich einstellen.
Doch halte diese Ruhe nicht fest als Etwas,
sondern bleibe natürlich, entspannt und frei.
Ohne geistige Gebilde zu ergreifen oder abzuweisen,
verweile einfach – so.*

Gendün Rinpotsche

*Der Geist
kann nicht vom Geist gesucht werden.
Der Geist als solcher existiert nicht.
Seine Natur ist leer –
leer und unbegrenzt
erleuchtet sie alles.*

*Sei der große Meditierende,
der Nichtmeditation praktiziert:
Weile unabgelenkt in Großer Freude,
in der Klarheit und Leerheit
nicht mehr getrennt sind.*

Gendün Rinpotsche

*Glück findet sich nicht mit dem Willen
oder durch große Anstrengung.
Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet,
im Entspannen und Loslassen.*

*Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.
Was im Geist erscheint hat keinerlei Bedeutung,
weil es keine Wirklichkeit besitzt.
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.*

*Lass das Spiel von selbst ablaufen,
entstehen und vergehen,
ohne irgendetwas zu ändern.
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.*

*Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen –
wie bei einem Regenbogen,
den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen
– weil das Glück nicht existiert und doch immer schon da war
und dich jeden Moment begleitet.*

*Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich.
Sie sind wie Regenbögen.
Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden
erschöpfst du dich vergeblich.*

*Sobald du dieses Verlangen loslässt,
ist Raum da – offen, einladend und wohltuend.
Also nutze ihn.
Alles ist bereits da für dich.*

*Wozu
im undurchdringlichen Dschungel
den Elefanten suchen,
der schon ruhig zu Hause ist?*

*Nichts tun,
nichts erzwingen,
nichts wollen –
und alles geschieht von selbst.*

Gendün Rinpotsche

Sämtliche Phänomene,

*die äußere Welt wie auch alle Wesen,
sind die Erscheinungen unseres eigenen Geistes.*

*Erscheinungen sind Geist,
erscheinend und doch leer,
leer und doch erscheinend.*

*Erscheinungen sind untrennbar von Leerheit,
trügerisch wie ein Traum oder eine Illusion.
Sie sind nichts und erscheinen doch –
wie der Mond auf dem Wasser.*

*Dies zu erkennen
befreit völlig von der tiefen Verstrickung
in dualistisches Ergreifen und Fixieren.*

*Öffne dich der Frische der wahren Natur
des selbstgewahren Bewusstseins,
ungekünstelt, entspannt und gelöst.
Abgesehen davon
gibt es nichts zu kontemplieren oder meditieren.*

*Denke nicht, tue nichts, meditiere nicht,
bleibe einfach unabgelenkt.
Ich bitte dich –
meditiere natürlich und gelöst!*

Gendün Rinpotsche

*Ein kleiner Gesang über die vollkommen reine Natur,
der meinem Mund entschlüpfte:*

*Königliche Sicht ist,
alle Vorstellungen von Subjekt und Objekt hinter sich zu lassen.
Königliche Meditation ist,
nichts zu tun, nicht zu meditieren und nicht abgelenkt zu sein.
Königliches Handeln ist,
frei von Anstrengung, Annehmen und Aufgeben¹ zu sein.*

*Hoffnung und Furcht loslassend
offenbart sich die Frucht.
Jenseits aller Bezugspunkte, wo es keinen Geist gibt,
erstrahlt das Wesen des Geistes.
Ohne Stufen oder Pfade zu durchlaufen,
wird das Ende des Weges aller Buddhas erreicht.
Ohne Meditationsobjekte meditierend
wird unübertreffliche Buddhaschaft erlangt.*

Gendün Rinpotsche

Rinpotsche fährt fort:

*Im Strom der Meditation
bleibt mit der Zeit kein Unterschied mehr
zwischen Bewusstsein und jemandem, der bewusst ist.
Denker und Gedanken sind gleichermaßen das Spiel des Geistes.*

*Die Unterteilung in Beobachter und Beobachtetes,
in Subjekt und Objekt, fällt weg.
Handelnder und Handlung unterscheiden sich nicht mehr –
alles findet in der Weite des Gewahrseins statt.*

*Geist ist seiner selbst gewahr
und ruht im natürlichen Zustand,
ohne Beobachter und etwas, das beobachtet wird.
Das ist Nichtbeobachtung: natürliches Bewusstsein.*

*Der Geist nimmt wahr,
aber zugleich ist kein Subjekt mehr vorhanden.
Das ist wahres Bewusstwerden –
vollkommene, bleibende Gewissheit.*