

# Rat von mir für mich

PATRUL RINPOCHE



*Vajrasattva, einziger Höchster, Meister,  
Du sitzt auf einem Vollmond-Lotuskissen  
aus weißem Licht.*

*Wie eine Blume, hundertblättrig gefüllt,  
In der vollen Blüte der Jugend.*

*Denk an mich, Vajrasattva,  
der Du unbewegt bleibst  
inmitten des allgegenwärtigen Schauspiels,  
das Mahamudra ist, reine Segens-Leerheit.*

Hör mal her, alter Patrul-mit-dem-schlechten-Karma,  
Du in Ablenkung Verweilender.  
Schon ewig hast Du dich von den Erscheinungen  
betören, benebeln und narren lassen.  
Bist Du dir dessen bewusst? Wirklich?  
Gerade jetzt, in diesem Augenblick,  
wo du unter dem verhexten Einfluss falscher Wahrnehmung stehst,  
musst du aufpassen.  
Lass' dich nicht durch dieses falsche und leere Leben davon treiben.  
In deinem Kopf dreht sich alles  
um die Ausführung von lauter nutzlosen Vorhaben:  
Verschwendung! Gib's auf!

Das Grübeln über all die hundert Pläne, die du zu Ende bringen willst,  
mit niemals genug Zeit, das zu erreichen,  
zieht dich nur 'runter.

Du bist völlig auf dem Holzweg.

Bei all diesen Projekten, die niemals ein Ende haben,  
sich nur vermehren wie Kreise im Wasser,  
sei kein Dummkopf: sitz zunächst erst einmal gerade und fest.  
Zuhören bei Belehrungen – du hast schon Hunderte von Be-  
lehrungen gehört,  
aber wenn Du nicht einmal die Bedeutung einer einzigen Be-  
lehrung erfasst hast,  
wozu dann mehr hören?

Nachdenken über die Lehren – auch wenn du zugehört hast,  
wenn die Lehren dir nicht zu Bewusstsein kommen, wenn sie  
gebraucht werden,

wozu noch mehr nachdenken? Sinnlos!

Meditieren im Einklang mit den Lehren –

Wenn deine Meditation dich immer noch nicht von deinen ver-  
blendeten Geisteszuständen heilt, – vergiss' sie!

Du rechnest zusammen, wie viele Mantras du rezitiert hast,  
aber du erreichst die Vollendung der Erzeugungsstufe nicht.

Die Formen der Gottheiten magst du schön und klar hervor-  
bringen,

aber du bereitest Subjekt und Objekt kein Ende.

Du magst wohl bändigen, was da so als Dämonen und Geister  
erscheint,

aber du trainierst den Strom deines Geistes nicht.

Deine netten Sadhanas in vier Sitzungen,  
so detailbesessen inszeniert, –  
vergiss' sie!  
Wenn du in guter Stimmung bist,  
scheint deine Praxis sehr viel Klarheit zu besitzen.  
Aber wenn du niedergeschlagen bist,  
kannst du keine Ruhe finden.  
Deine Praxis ist einigermaßen stabil,  
aber ihr fehlt die Brillanz.  
Das gleiche gilt für dein Gewährsein,  
du versuchst, dich in einen Zustand von Rigpa zu zwingen,  
als ob du mit einem Zaunpfahl auf eine Zielscheibe eindrischst!  
Wenn diese yogischen Körperhaltungen mit starrer Mimik  
deinen Geist nur stabilisieren, indem sie ihn festbinden, –  
vergiss' sie!  
Gelehrt klingende Vorträge zu halten  
tut deinem Geistesstrom nicht im mindesten gut.  
Der Pfad der analytischen Beweisführung ist präzise und scharf-  
sinnig –  
aber auch nur noch mehr Verblendung, nutzlose Ziegenscheiße.  
Die mündlichen Unterweisungen sind sehr tiefgründig,  
aber nicht, wenn du sie nicht in die Praxis umsetzt.  
Immer wieder die Dharma-Bücher zu lesen,  
die nur deinen Geist besetzt halten und rote Augen verursachen, –  
vergiss' sie!  
Du schlägst dein kleines Damaru-Trömmelchen – teng-teng, –  
und dein Publikum denkt, wie charmant sich das anhört.  
Du rezitierst Worte, wie Du deinen Körper opferst und dar-  
bringst,  
aber du hast keineswegs aufgehört, ihn zu hätscheln und zu lieben.  
Du lässt deine kleinen Zimbeln erklingen – kling-kling, –  
ohne den wahrhaften Sinn, das Ziel, im Bewusstsein zu behalten.  
Diese ganzen Dharma-Ausstattungs-Utensilien,  
die so attraktiv erscheinen, –  
vergiss' sie!  
Im Moment studieren die Schüler hart,  
aber am Ende halten sie nicht durch.  
Heute scheinen sie den Sinn zu kapiern,  
aber später hat sich jede Spur verloren.  
Selbst wenn einer von ihnen es schafft, ein bisschen was zu  
lernen,  
wendet er das „Gelernte“ nur selten auf sein eigenes Verhalten an.  
Diese ganzen eleganten Dharma-Disziplinen –  
vergiss' sie!  
Dieses Jahr bemüht er sich wirklich um dich,  
nächstes Jahr wird's nicht mehr so sein.  
Zuerst scheint er bescheiden,  
aber dann hebt er ab und bauscht sich auf.  
Je mehr du ihn umhegst und lieb gewinnst,  
desto mehr entfernt er sich von dir.  
All diese lieben Freunde,  
die dir am Anfang so strahlend zulächeln –  
vergiss' sie!

Ihr Lächeln scheint so voller Freude zu sein,  
aber wer weiß, ob das wirklich stimmt?  
Einmal ist es das reine Vergnügen,  
dem folgen neun Monate seelischer Qual.  
Einen Monat lang scheint es ganz gut zu gehen,  
aber früher oder später gibt es Probleme.  
Die Leute machen sich lustig,  
dein Geist ist völlig benommen,  
deine Liebste, deine Freundin –  
vergiss' sie!  
Diese endlosen Gesprächskreise,  
nur Anhaftung und Abneigung –  
nur noch mehr nutzlose Ziegenscheiße.  
Zu einer Zeit scheint es herrlich unterhaltsam,  
tatsächlich aber verbreitest du nur Geschichten über die Fehler  
anderer.  
Dein Publikum scheint dir höflich zuzuhören,  
aber allmählich empfinden sie dich als peinlich.  
Sinnloses Gerede, das nur durstig macht –  
vergiss' es!  
Belehrungen zu Schriften über Meditation zu geben,  
ohne selber tatsächlich über Erfahrungen durch ihre Praxis zu  
verfügen,  
ist wie das Vorlesen einer Anleitung für bestimmte Tanzschritte  
in der Annahme, das sei dasselbe wie tatsächlich zu tanzen.  
Die Leute mögen dir mit Hingabe zuhören,  
aber das ist es nicht, worum es geht.  
Früher oder später, wenn deine Taten  
im Widerspruch zu den Lehren stehen,  
wirst du dich schämen.  
Die Worte bloß im Munde führen,  
Dharma-Erklärungen geben,  
so geschickt formuliert und redegewandt –  
vergiss' es!  
Wenn du einen Text nicht besitzt, sehnst du dich danach,  
doch wenn du ihn dann endlich hast, siehst du ihn kaum an.  
Die Anzahl der Seiten scheint gar nicht so viel,  
Es ist aber ein bisschen schwierig, sie alle zu kopieren.  
Selbst wenn du alle Dharma-Texte der Welt abgeschrieben hättest,  
wärest du nicht zufrieden.  
Texte zu kopieren ist Zeitverschwendung  
(es sei denn, du kriegst es bezahlt!) –  
Also vergiss' es!  
Heute sind sie munter und vergnügt –  
morgen kochen sie vor Wut.  
Die Leute mit all ihren düsteren und hellen Stimmungen,  
nie sind sie zufrieden.  
Selbst wenn sie eigentlich nett sind,  
werden sie nicht zu dir durchkommen, wenn du Hilfe brauchst,  
und du bist noch mehr enttäuscht.  
All dieses gute Betragen,  
um einen höflichen Umgang zu gewährleisten –  
vergiss' es!

Weltliche und religiöse Arbeit  
 ist Sache vornehmer Herren,  
 Patrul, alter Knabe, – das ist nichts für dich.  
 Ist dir nicht aufgefallen, was immer passiert?  
 Ein alter Ochse, nachdem du dir die Mühe gemacht hast,  
 ihn auszuleihen, damit er für dich arbeitet,  
 scheint in sich überhaupt keinerlei Drang nach irgendwas mehr  
 zu haben –  
 (außer sich wieder zum Schlafen hinzulegen)  
 Sei wie er – wunschlos.  
 Schlaf, iss, scheiß und piss einfach nur.  
 Es gibt im Leben nichts, was man noch tun müsste.  
 Beschäftige dich nicht zu sehr mit anderen Dingen:  
 sie sind nicht der springende Punkt.  
 Halt dich ruhig im Hintergrund.  
 Schlaf.  
 Im dreifältigen Universum,  
 wenn du rangniedriger als deine Begleiter bist,  
 solltest Du den niedrigeren Platz wählen.  
 Solltest Du zufällig der Überlegene sein,  
 werd' nicht arrogant.  
 Es gibt absolut keinen Grund, enge Freunde zu haben;  
 du bist besser dran, wenn du bei dir selbst bleibst.

Wenn du keine religiösen und weltlichen Verpflichtungen hast,  
 hör auf, dich danach zu sehnen, welche angetragen zu bekommen!  
 Wenn du alles loslässt –  
 Alles, alles –  
 Darum geht es!

*Dieser Rat wurde von dem Praktizierenden Trime Lodrö (Patrul Rinpoche) für seinen intimen Freund Abu Sbri (Patrul Rinpoche) zu dem Zweck geschrieben, ihm einen guten Rat zu erteilen, exakt zugeschnitten auf sein geistiges Vermögen.*

*Dieser Rat sollte in die Tat umgesetzt werden.*

*Und wenn du nicht weißt, wie man praktizieren soll, lass einfach alles los – das ist es, was ich wirklich sagen will. Und wenn du in deiner Dharma-Praxis keinen Erfolg erzielen kannst, ärgere dich nicht. Möge sie tugendhaft sein.*

Patrul Rinpoche (1808 - 1887), der wandernde Dzogchen-Meister der Jahrhundertwende und beim ganzen Volk beliebt, ist auch bekannt als „der erleuchtete Vagabund“. Ins Englische übersetzt von Constance Wilkinson. Deutsche Bearbeitung Nicola Hernádi



## Ursache \ Wirkung

Das Magazin für Achtsamkeit, Meditation und Ethik aus buddhistischer Sicht beschäftigt sich mit Wegen einer bewussten Lebenspraxis und spirituellen Lebenskonzepten innerhalb der modernen Gesellschaft.

Lesen Sie 2 Ausgaben  
 Ursache \ Wirkung kostenlos

**GUTSCHEIN**  
 IM WERT VON 22,40€

Ihr Gutscheincode: **GUT-TZH-001**

Gutscheincode einlösen unter: [ursachewirkung.com/gutschein](https://ursachewirkung.com/gutschein)  
 oder anrufen: +49 (0) 731 403 211 92