



Selbstbefreiende Meditation

Patrul Rinpoche's Kernanweisungen
zur Natur des Geistes

Self-Liberated Mind

by Paltrul Rinpoche





DRUBWANG TSOKNYI RINPOCHE



Copyright: © Drubwang Tsoknyi Rinpoche & Pundarika e.V.
Dt. Übersetzung: Andreas Kretschmar
Engl. Übersetzung, Erik Pema Kunsang
Foto: © Marvin Moore | Titel: Bruno Baumann

SELBSTBEFREIENDE MEDITATION

Patrul Rinpoches Kernanweisungen
zur Natur des Geistes

Hier liegt vor die letztendliche Große Vollendung, die tiefgründige Methode,
die zur Buddhaschaft führt, genannt

„DER NATÜRLICH BEFREITE GEIST
DES ERWACHTEN“

Deutsche Übersetzung von Andreas Kretschmar





Kennt ihr denn, kennt ihr denn die in einigen Abschnitten arrangierte Erzählung, die aus dem Herzen des zerlumpten Onkels Paltrul kommt?

Emaho!

Ohne dich jemals vom völlig reinen Dharmakāya weg zu bewegen,
Hast du die Wurzel der Verblendung durchschnitten und bist ein
uranfänglicher Buddha.

Samantabhadra, so wie dein erwachter Geist an sich ist,
Möge ich ihn genauso fehlerfrei und schnellstens erkennen.

Gutes Geschick besitzende Kinder, wenn ihr das Erwachen erlangen möchtet,
Dann werde ich, der umherstreunende Bettler, der alte Kötter Paltrul,
Die fehlerfreie Kernbedeutung in Form einer Erzählung, die aus meinem Herzen
kommt, in einigen Abschnitten darlegen.
Kinder, die ihr Herzenskraft besitzt, setzt sie bitte in eurer Praxis um.

Was man als den Dharmakāya der Leerheit bezeichnet, ist die Praxis aller Siddha-
Gurus, ist der erwachte Geist aller Buddhas der drei Zeiten, ist die Lebensader aller
Yidams, ist das Herzblut aller Dākinis, ist die Basis aller Dharmapālas, ist die Essenz
aller Sūtras und Tantras sowie die Quintessenz aller Geheimen-Mantras und Wissens-
Mantras. Er (d.h. der Dharmakāya) ist Mahāmudrā, Mahāsandhi und Madhyamaka
als eins gelehrt, nämlich die Bekanntmachung damit, daß der Dharmakāya und
unser eigener Geist ungetrennt sind. Kennt man diesen Kernpunkt, ist alles befreit.
Er ist der alleinig ausreichende König. Er ist die Mahāmudrā der Dharmatā. Heißt
es doch: „Erkennst du ihn am Morgen, bist du ein Morgen-Buddha. Erkennst du ihn
am Abend, bist du ein Abend-Buddha.“ Er ist groß im Namen und groß in der Be-
deutung. Mit all diesem ist genau folgendes gemeint: „Belasst euren Geist leer und
unbeeinflusst bei dem, was auch immer auftaucht.“

Wenn ihr Yogins und Yoginīs die authentische und fehlerfreie reine Sichtweise er-
kennen wollt, dann belasst euren Geist, ohne jegliche Beeinflussung, völlig wach in
einer leeren Kontinuität.

Wenn euer Geist ruhig verweilt, dann belasst ihn unbeeinflusst in (diesem ruhigen)
Verweilen. Wenn euer Geist nicht denkt, dann belasst ihn unbeeinflusst in diesem
Nicht-Denken. Kurz gesagt, belasst euren Geist ohne jegliche Beeinflussung bei
dem, was sich auch immer einstellen mag.

Versucht nichts zu korrigieren, nichts zu unterdrücken und nichts zu kultivieren.
Gleichgültig, was sich auch einstellen mag, verweilt dabei unbeeinflusst. Platziert



euren Geist nicht im Inneren. Sucht nicht im Äußeren nach etwas, das ihr beobachten könnt. Verweilt ohne jegliche Beeinflussung hinsichtlich des Beobachters, hinsichtlich des Denkers, hinsichtlich des Geistes selbst.

Platziert euren Geist nicht nach innen. Sucht nicht im Äußeren nach etwas, über das ihr meditieren könnt. Verweilt ohne jegliche Beeinflussung hinsichtlich dem, der meditiert, hinsichtlich des Geistes selbst.

Wenn ihr nach eurem Geist sucht, dann werdet ihr ihn nicht finden, denn euer Geist ist von Uranfang an leer. Ihr braucht nicht einmal danach zu suchen. Es ist der Suchende selbst. Verweilt unabgelenkt im Suchenden.

Gleichgültig, welche Gedanken auch auftauchen mögen, wie „Ich frage mich, ob ich das wohl richtig verstanden habe oder nicht?“, „Ich frage mich, ob es wohl etwas zu erkennen gibt oder nicht?“ oder „Ich frage mich, ob es wohl dieses oder jenes ist?“, verweilt ohne jegliche Beeinflussung im Denker dieser Gedanken.

Gleichgültig, was für Erinnerungen sich auch einstellen mögen, gute oder böse, reine oder schmutzige, glückliche oder unglückliche, ohne sie zu verwerfen oder zu akzeptieren, verweilt ohne jegliche Beeinflussung im Denker selbst.

Wenn sich Gedanken einstellen, wie „Das mag ich“ oder „Das mag ich nicht“, verweilt ohne jegliche Beeinflussung bei allem, was sich einstellt. So heißt es in der mündlichen Überlieferung:

Die unbeeinflusste Basis ist Mahāmudrā.
Der unbeeinflusste Weg ist Madhyamaka.
Das unbeeinflusste Resultat ist Mahāsandhi.

Wie man die Hindernisse für diese unbeeinflusste Natürlichkeit ein wenig ausräumt

Wenn dein Geist aufgewühlt ist und sich alle möglichen Gedanken einstellen, dann belasse Körper, Stimme und Geist in völliger Entspannung. Verweile in diesem Zustand, während du deinen Geist, der von allen möglichen Gedanken besetzt ist, ganz sanft beobachtest, ganz sanft bewachst, ohne dabei in Ablenkung abzugleiten.

Wenn es geschieht, dass sich im Geist subtile, schnelle Gedanken einstellen, deren man sich fast nicht bewusst ist, dann gilt es, das Gewahrsein aufzurütteln und hellwach und völlig klar zu verweilen.



Wenn sich Absinken, Trübung und Verdunkelung einstellen, dann haften nicht an Glücksgefühlen oder Klarheitserlebnissen an, sondern überlasse sie sich selbst, ohne sie zu beeinflussen.

Wenn dein Geist übergücklich oder extrem unglücklich ist, dann verweile direkt und unabgelenkt in dem, der übergücklich bzw. extrem unglücklich ist.

Wenn du glücklich und zufrieden bist oder wenn du geehrt wirst, dann falle nicht dem Māra des Freudentaumels anheim, indem du der ekstatischen Erhabenheit nachgehst, sondern senke dein Haupt, komme wieder runter, und verweile völlig entspannt in Geist und Körper.

Wenn sich Krankheit, Leiden, Diebstahl, Raub, üble Rede, Schmähung, physische Mißhandlung, üble Umstände oder Hungersnot einstellen, dann lasse deinen Kopf nicht hängen, verliere nicht deine frische Gesichtsfarbe, breche nicht in Tränen aus, sondern verweile freudig, zufrieden und lächelnd.

Die Fehler des Geistes aufzeigen

Einige der männlichen und weiblichen Meditierenden denken, dass sie die Essenz ihres Geistes nicht erkennen können. Niedergeschlagen strömen ihnen Tränen über die Wangen. Es gibt keinen Grund, betrübt zu sein. Es ist keineswegs der Fall, dass sie die Essenz ihres Geistes nicht erkennen können. Schau direkt in denjenigen, der denkt, dass die Essenz des Geistes nicht erkannt werden kann, und verweile in dieser Erkenntnis. Das genau ist der Punkt. Einige der Meditierenden behaupten, dass es schwierig sei, die Erkenntnis der Natur des Geistes weiterlaufen zu lassen. Das ist überhaupt nicht schwierig. Der Fehler ist, dass sie nicht wissen, wie man meditiert. Man muss die Meditation nicht suchen, nicht kaufen, nicht kultivieren oder zu ihr hingehen. Es ist keinerlei Arbeit nötig. Es genügt, den eigenen Geist in einem Zustand zu belassen, bei dem alles entstehen kann und alles erscheinen darf.

Von Uranfang an hast du deinen Geist. Er ist nicht etwas, das du verloren hast, und wie der finden kannst. Er ist nicht etwas, das du einmal hattest und dann nicht mehr hast. Dieser Geist, den du seit Uranfang hast, ist der, der denkt, wenn du denkst und der, der nicht denkt, wenn du nicht denkst. Er ist genau der, der präsent ist. Gleichgültig welche Gedanken sich in deinem Geist einstellen, es genügt, dass du dich in dem entspannst, was sich auch immer einstellen mag, ohne es zu beeinflussen, und dies unabgelenkt weiterlaufen zu lassen. Es wird dir zunehmend einfacher und von sich aus leichter fallen. Wenn du das Gefühl hast, dass der Dharma schwierig ist, dann ist dies ein Zeichen



dafür, dass du schwerwiegende Übeltaten begangenen und Befleckungen hast. Einige der Meditierenden belassen ihren Geist nicht in sich selbst, so wie sie sollten. Stattdessen suchen sie ständig hier und dort nach ihm. Aber indem man hier und dort nach ihm sucht, ist (der Geist) nicht zu finden. Der Fehler ist, dass sie den Kernpunkt nicht verstanden haben. Es ist nicht nötig, hier und dort nach ihm zu suchen. Verweile direkt im Geist, also in dem, der hier und dort nach ihm sucht. Genau das ist der Punkt.

Einige der Meditierenden belassen ihren Geist nicht im Denken, wenn ihr Geist denkt, und nicht im Nicht-Denken, wenn ihr Geist nicht denkt. Sie meinen, dass ihr Geist von anderswo herkommt, und so suchen sie hier und dort nach ihm. Aber weil sie eben hier und dort nach ihm suchen, können sie ihren Geist nicht erkennen. Es ist nicht nötig, hier und dort nach ihm zu suchen. Belasse deinen Geist direkt in Gedanken, wenn er denkt, und im Nicht-Denken, wenn er nicht denkt. Das genau ist der Punkt.

Einige der Meditierenden haben kein Vertrauen, dass ihr eigener Geist die Leerheit ist, und so überlegen sie, ob dem so ist oder nicht, und sie verweilen im Zweifel. Der Fehler ist, dass sie den Kernpunkt nicht verstanden haben. Es gibt keinen Grund für Zweifel. Da dein Geist uranfänglich leer ist, verweile in dieser leeren Kontinuität. Das genau ist der Punkt. Wenn Zweifel entstehen, verweile direkt in diesem Zweifel. Das genau ist der Punkt.

Einige der Meditierenden schauen nicht in den Denker, in den Geist selbst, sondern sie schauen ständig auf die Objekte ihrer Gedanken, (so z.B.) auf ihre Besitztümer, auf die Erde oder die Steine. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine Sichtweise der dualistischen Fixierung. Verweile im Denker selbst und schau in ihn hinein.

Einige der Meditierenden verweilen nicht in der Untrennbarkeit von Wahrnehmung (Phänomenen) und Geist, sondern gehen dem nach, was sie wahrnehmen. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine Sichtweise der dualistischen Fixierung. Gehe nicht den Phänomenen im Äußeren nach. Konzentriere dich nicht auf etwas Konkretes im Inneren. Verweile in der Untrennbarkeit von Wahrnehmung (Phänomenen) und Geist.

Einige der Meditierenden belassen ihren Geist nicht in Natürlichkeit, sondern sie beobachten jeden Gedanken, der auftaucht, wie eine Katze, die auf die Maus wartet. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern vorausseilende Achtsamkeit. Wenn Gedanken auftauchen, dann verweile darin und wenn sie nicht auftauchen, dann verweile in ihrer Abwesenheit.



Einige der Meditierenden wissen nicht, wie sie ihren Geist in sich selbst belassen. Sie gehen vergangenen Gedanken nach. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern ein Nachgehen vergangener Gedanken. Gehe nicht den vergangenen Gedanken nach, sondern verweile in dem, der ihnen nachgeht.

Manche der Meditierenden belassen ihren Geist nicht so wie er ist, gleichgültig ob er verweilt oder ob etwas auftaucht, sondern sie streben ständig nach „der guten Meditation“, wobei sie eine verkrampfte Geisteshaltung mit gerichteter und drückender Wachsamkeit einnehmen. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine gekünstelte Geisteshaltung. Manipuliere deinen Geist in keiner Weise, sondern verweile bei dem, was auftaucht, wie lange es auch präsent sein mag.

Manche der Meditierenden lassen die Gedanken, die auftauchen, nicht zu, sondern wenden ihre Kraft auf, um ihren Geist zu kontrollieren. Das ist nicht die authentische Sichtweise. Das ist eine Unterdrückung des Geistes. Wenn dein Geist verweilt, dann sei dabei präsent. Wenn Gedankenbewegung auftaucht, dann sei dabei präsent.

Manche der Meditierenden erzeugen eine weggetretene Geisteshaltung, so als würden sie etwas ignorieren. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine völlig blanke Geisteshaltung. Verweile hellwach in der leeren Kontinuität.

Manche der Meditierenden denken, dass ihr Geist leer ist, und meditieren darüber. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine Meditation, die die Leerheit herstellt. Verweile in demjenigen, der denkt: „Der Geist ist leer“.

Manche der Meditierenden schauen in ihren Geist, wenn sich ein Meditationserlebnis des Glücksgefühls, der Leerheit oder der Klarheit eingestellt hat, aber sie schauen nicht in ihren Geist, wenn ihr Geist aufgewühlt ist, sie sich unwohl fühlen oder wenn sie sich in einem undifferenzierten Zustand befinden. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern eine Praxis des Annehmens und Verwerfens. Verweile in dem, was auch immer auftaucht, ohne irgendetwas anzunehmen oder zu verwerfen.

Manche der Meditierenden schauen in ihren Geist, wenn sie gute Gedanken haben. Sie schauen nicht, wenn sie üble oder schmutzige Gedanken haben. Das ist nicht die authentische Sichtweise. Das nennt man „das Gute auswählen und das Schlechte verwerfen“. Wähle nicht das Gute aus und verwerfe nicht das Schlechte. Verweile unabgelenkt bei dem, was sich auch immer an guten und schlechten Gedanken einstellt.



Manche der Meditierenden sind mit sich zufrieden, wenn sich eine ruhige und wohlige Geisteshaltung eingestellt hat, aber sie hadern mit ihrem eigenen Geist, wenn sich aufwühlende Gedanken eingestellt haben. Das ist nicht die authentische Sichtweise. Der Fehler liegt darin, dass sie nicht wissen, wie man bei allen auf-tauchenden Gedanken die Erkenntnis der Essenz weiterlaufen lassen kann. Wenn sich aufwühlende Gedanken einstellen, dann verweile mit einem völlig entspannten Geist bei dem, der sich aufgewühlt fühlt.

Einige der Meditierenden praktizieren mit Spannung oder Entspannung, obwohl dafür keinerlei Notwendigkeit besteht. Das ist nicht die authentische Sichtweise, sondern es ist das Auftreten von ein klein wenig Unnatürlichkeit. Der Fehler liegt darin, dass sie den Kernpunkt des Geistes nicht kennen. Wenn notwendig, bringe Spannung oder Entspannung in deine Praxis. Wenn es nicht notwendig ist, dann wende keine Spannung oder Entspannung an, sondern verweile hellwach in Natürlichkeit.

Einige der Meditierenden können, sobald sie sich an den Geschmack von guten Speisen und Getränken erinnern, ihre Meditation nicht mehr weiter durchführen, sondern sie müssen aufstehen, versuchen, ein wohlschmeckendes Getränk oder eine wohlschmeckende Speise zu finden, und dann dieses wohlschmeckende Getränk oder diese wohlschmeckende Speise genießen. Wenn du dich so verhältst, dann wird sich bei dir keine exzellente Meditation einstellen, die dich durch die Speise der Sammlung ernährt, sondern du wirst wegen deiner Gaumen und Magenfreuden ein gieriger und schlechter Meditierender werden. Hafte deshalb nicht an dem Geschmack guter Speisen und Getränke an, sondern ernähre dich von der Speise der Sammlung.

Manche der Meditierenden können ihre Meditation nicht durchführen, wenn sie zufrieden und satt sind, wenn sie wohlhabend sind oder wenn sie geehrt werden, weil sie bei diesen Gelegenheiten völlig abheben. Ebenso können sie nicht meditieren, wenn sich Leiden oder üble Umstände einstellen, wenn sie krank sind, wenn sie geschmäht werden, wenn sie physisch misshandelt werden oder wenn gegen sie ein Prozess geführt wird. Sie haben dann einen finsternen Gesichtsausdruck, geben Worte des höchsten Leidens von sich, und Tränen strömen ihnen aus den Augen. Wenn du dich so verhältst, dann wirst du kein guter Dharma Praktizierender, der Freude oder Leid gleichmütig hinnimmt, sondern eine gewöhnliche, übel beleumundete Dharmalose Person werden, die den acht weltlichen Prinzipien wie Freude und Leid anheimgefallen ist. Daher ist es notwendig, dass du Freude und Leid gleichmütig hinnimmst und in deinen Praxisweg einbringst.



Die Darlegung der Lebensgeschichte des Geistes

Emaho!

Der Geist ist uranfänglich ohne Dinglichkeit.

Wenn man ihn anschaut, ist da nichts zu sehen, denn er ist leer.

Aber er ist nicht nur leer, sondern auch gewahr und erkennend.

Die Untrennbarkeit von Gewahrsein und Leerheit ist alldurchdringend wie der Raum.

Wenn wir ihn platzieren, ist er ohne Bezugspunkt, eine ungehinderte Offenheit.

Wenn wir ihn unplatziert belassen, kehrt er zu seinem eigenen Ort zurück.

Obwohl er keine Beine und Arme hat, geht er überall hin.

Selbst wenn wir ihn von uns weisen, geht er nicht weg, sondern kehrt zu seinem eigenen Ort zurück.

Obwohl er keine Augen hat, erkennt er alles.

Aber die Wahrnehmung des Gewahrseins wandelt sich in Leerheit.

Man kann nicht sagen: „Das ist die Essenz des Geistes“.

Aber dennoch erscheinen zahlreiche Formen der Gedanken und des Erkennens.

Der Geist ist nicht etwas Existentes, weil er sich in Leerheit wandelt.

Er ist aber auch nicht etwas Nicht-Existentes, weil Gedanken und Erkennen stattfinden.

Er brennt in den Lichtstrahlen der Einheit von Erscheinung und Leerheit.

Er manifestiert sich als die natürliche Ausstrahlung des leeren und erkennenden Dharmakāya,

Die sich, im Besitz der fünf Weisheiten, vollständig entfaltet.

Der natürliche Zustand der uranfänglichen Reinheit und der spontanen Präsenz

Erscheint ungehindert als Kāyas und Buddha-Felder.

Das ist das Zusammentreffen des Klarlichts von Mutter und Kind.

Diesen natürlichen Zustand des Geistes,

Habt ihr ihn erkannt, all ihr verwirklichten Leute?

Habt ihr ihn verstanden, all ihr Meditierenden?

Das, ihr Yogins und Yoginīs, solltet ihr praktizieren!



Die Unterweisung zur Selbst-Befreiung der Verblendung, die einer Transformation von Gift in Medizin gleicht

In der Leerheit gibt es keinen Geiz.
Geiz entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schaue unverblendet in denjenigen, bei dem Geiz entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Der Geiz wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung des Geizes.
Es gibt keine höhere Freigebigkeit als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

In der Leerheit gibt es keine Begierde und keine Anhaftung.
Begierde und Anhaftung entstehen unter dem Einfluß von Verblendung.
Schaue unverblendet in denjenigen, bei dem Begierde und Anhaftung entstehen.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Begierde und Anhaftung werden verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung von Begierde und Anhaftung.
Es gibt keine höhere Sittlichkeit als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

In der Leerheit gibt es keinen Zorn.
Zorn entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schaue unverblendet in denjenigen, bei dem Zorn entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Der Zorn wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung des Zornes.
Es gibt keine höhere Geduld als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.



In der Leerheit gibt es keine Trägheit.
Trägheit entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schau unverblendet in denjenigen, bei dem Trägheit entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Die Trägheit wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Trägheit.
Es gibt keine höhere Tatkraft als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

In der Leerheit gibt es keine Ablenkung.
Ablenkung entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schau unverblendet in denjenigen, bei dem Ablenkung entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Die Ablenkung wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Ablenkung.
Es gibt keine höhere Sammlung als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

In der Leerheit gibt es keine Unwissenheit.
Unwissenheit entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schau unverblendet in denjenigen, bei dem Unwissenheit entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Die Unwissenheit wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Unwissenheit.
Es gibt keine höhere unterscheidende Weisheit als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

In der Leerheit gibt es keine Maßlosigkeit.
Maßlosigkeit entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schau unverblendet in denjenigen, bei dem Maßlosigkeit entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Die Maßlosigkeit wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Maßlosigkeit.
Es gibt keine höhere Genügsamkeit als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.



In der Leerheit gibt es keine Maßlosigkeit.
Maßlosigkeit entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schaue unverblendet in denjenigen, bei dem Maßlosigkeit entsteht.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Die Maßlosigkeit wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in der leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Maßlosigkeit.
Es gibt keine höhere Genügsamkeit als diese.
Wie wunderbar, wenn der Yogin (bzw. die Yoginī) dies erkennt.

Die Kernunterweisung zur Selbst-Befreiung der Geistestrübungen, bei der Geistestrübungen in Weisheit transformiert werden

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es kein Leiden.
Leiden entsteht unter dem Einfluß von Verblendung.
Schaue unabgelenkt in die Essenz des Leidens.
Schau und lasse es unabgelenkt weiterlaufen.
Das Leiden wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung des Leidens.
Das nennt man den Dharmakāya der großen Glückseligkeit.

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Geistestrübungen.
Geistestrübungen entstehen durch den Fehler der Ablenkung.
Schaue unabgelenkt in die Essenz der Geistestrübungen.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die Geistestrübungen werden sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Geistestrübungen.
Das nennt man den ungeborenen Dharmakāya.

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Aversion.
Aversion entsteht durch den Fehler der Ablenkung.
Schaue unabgelenkt in die Essenz der Aversion.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die Aversion wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Aversion.
Das nennt man die spiegelgleiche Weisheit.



In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keinen Stolz.
Stolz entsteht durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz des Stolzes.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Der Stolz wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung des Stolzes.

Das nennt man die Weisheit der Wesensgleichheit.
In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Begierde.
Begierde entsteht durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz der Begierde.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die Begierde wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Begierde.
Das nennt man die unterscheidende Weisheit.

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Mißgunst.
Mißgunst entsteht durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz der Mißgunst.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die Mißgunst wird sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Mißgunst.
Das nennt man die alles verwirklichende Weisheit.

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Unwissenheit.
Unwissenheit entsteht durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz der Unwissenheit.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die Unwissenheit wird verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Unwissenheit.
Das nennt man die Dharma-Dhātu-Weisheit.



In der unabgelenkten Kontinuität gibt es kein Absinken und keine Trübung.
Absinken und Trübung entstehen durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz des Absinkens und der Trübung.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Das Absinken und die Trübung werden verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung des Absinkens und der Trübung.
Das nennt man die leere und erkennende Weisheit.

In der unabgelenkten Kontinuität gibt es keine Aufgewühltheit und Hysterie.
Aufgewühltheit und Hysterie entstehen durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz der Aufgewühltheit und der Hysterie.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Aufgewühltheit und Hysterie werden verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der Aufgewühltheit und der Hysterie.
Das nennt man die unveränderliche Weisheit.
In der unabgelenkten Kontinuität gibt es die drei Geistesgifte nicht.

Die drei Geistesgifte entstehen durch den Fehler der Ablenkung.
Schau unabgelenkt in die Essenz der drei Geistesgifte.
Schau und meditiere ohne Ablenkung.
Die drei Geistesgifte werden verschwinden und sich in Leerheit wandeln.
Verweile unabgelenkt in dieser leeren und erkennenden Kontinuität.
Das ist die völlige Reinigung der drei Geistesgifte.
Das nennt man die Weisheit der drei Kāyas.





Um Sicherheit zu entwickeln, nun eine Erklärung, was sich im Geist abspielt

Manchmal passiert es, dass im Geist des Meditierenden keinerlei Gedanken präsent sind und sich ein leerer und blanker Zustand einstellt. Wenn sich so etwas einstellt, dann verweile direkt und völlig klar bei diesem Zustand, ohne ihn zu korrigieren.

Manchmal ist der Geist in einem klaren und höchst angenehmen Zustand. Wenn sich so etwas einstellt, verweile in der Klarheit.

Manchmal ist der Geist dunkel-dumpf, weggetreten und ohne Klarheit. Wenn sich so etwas einstellt, dann bringe den Klarheitsaspekt des Gewahrseins heraus, in dem du nackt und wach verweilst.

Manchmal ist der Geist plötzlich niedergeschlagen. Wenn sich so etwas einstellt, verweile erfreut, entspannt und zufrieden.

Manchmal kann der Geist nur für kurze Momente, nicht aber für längere Perioden verweilen, denn es laufen unbewusste Gedankenströme ab. Wenn sich so etwas einstellt, dann verweile, „indem du Spannung an der Oberfläche und Entspannung im Inneren des Geistes anwendest“.

Manchmal sieht es aus, als wäre der Geist gleichzeitig klar und unklar. Wenn sich so etwas einstellt, dann bringe den Klarheitsaspekt des Geistes hervor, so wie man ein Haar aus einem Butterklumpen herauszieht, und verweile wach und unabgelenkt.

Manchmal denkt der Geist an alles Mögliche, springt hin und her und kann nicht einen Moment ruhig verweilen. Wenn sich so etwas einstellt, verweile in einem Zustand von entspanntem Körper und Geist, wobei du deinen Geist sanft und ruhig, ohne abgelenkt zu werden, zum Gewahrsein führst.

Manchmal hat man keinerlei Wunsch, zu praktizieren, und man kann nicht ruhig sitzen, so als hätte man Schmerzen im Herz. Wenn sich so etwas einstellt, dann bete intensiv zu deinem Meister und verweile mit einer zufriedenen und glücklichen Geisteshaltung.

Manchmal passiert es, dass man sich übergücklich, klar und so freudvoll fühlt, dass man tanzen möchte. Wenn sich etwas Derartiges einstellt, verweile völlig entspannt, ohne dass der Geist an irgendetwas festhält.



Diese geistigen Ereignisse stellen sich bei Anfängern ein, die noch keine Sicherheit im natürlichen Zustand erlangt haben. Bei denjenigen, die Sicherheit erlangt haben, stellt sich Derartiges nicht mehr ein.

Ich werde dies noch einmal kurz darlegen:

Wenn man Sicherheit im natürlichen Zustand erlangt hat,
Muss man nicht mehr schauen, denn das Klarlicht erscheint ganz natürlich.
Man muss nicht mehr meditieren, denn die Natur des Geistes hat ihren eigenen Platz eingenommen.
Man muss keine Ablenkung mehr erleben, denn die Natur des Geistes hat das volle Maß erreicht.
Man muss nichts mehr verändern, denn das Gewahrsein ist alldurchdringend wie der Raum.
Man muss nichts mehr manipulieren, denn man weilt in der Kontinuität des Klarlichts.

Der eigene Geist, unabgelenkt vom Dharmakāya und
Der Dharmakāya, den der Buddha verwirklicht hat,
Sind ungetrennt und in der Kontinuität des Klarlichts vereint.
Hat man Stabilität in der Unabgelenktheit erlangt,
Manifestiert sich aus der Kontinuität der Dharmakāya-Leerheit
Die spontan präsente Klarheit.
Zu dieser Zeit ist der eigene Geist nicht mehr von dem des Buddha zu trennen.
Die Kayas und Buddha-Felder manifestieren sich, ohne voneinander getrennt zu sein.
Es gibt keine Erwartungen und Enttäuschungen, keine Ich-Besetzung und weder Freude noch Leiden.
Man ist frei von jeglichem Zweifel sowie von Akzeptanz und Ablehnung.
So wird es sein, wenn man Sicherheit in der Natur des Geistes gewonnen hat.

Wie man die vier Verhaltensweisen durchführt

Wenn eine meditierende Person geht,
Dann springt sie nicht wie ein Verrückter hin und her,
Sondern sie geht, entspannt in Körper und Geist,
Wobei sie ihren Geist unabgelenkt bewacht.



Wenn eine meditierende Person sitzt,
Dann unterhält sie keine ununterbrochene Kette von Gedanken,
Sondern sie sitzt mit einer geraden Körperhaltung,
Während sie ihren eigenen Geist bis zur Nacktheit entblößt hat.

Wenn eine meditierende Person schläft,
Dann schläft sie nicht in Dummheit, wie ein Leichnam,
Sondern sie schläft in der Haltung des schlafenden Löwen,
Während sie ihren Geist unabgelenkt mit der Kontinuität des Klarlichts vereint hat.

Wenn eine meditierende Person Speisen und Getränke zu sich nimmt,
Dann segnet sie Speisen und Getränke zu Nektar,
Meditiert ihren eigenen Körper als eine Versammlung der friedvollen und zornvollen Gottheiten
Und isst und trinkt, während sie unabgelenkt von der Natur des Geistes ist.

Beim Gehen, Sitzen, Schlafen oder sonstigen Beschäftigungen
Sei ungetrennt von der Leerheit
Und dein Geist ist ungetrennt von dem des Buddha.

Wenn du im Moment des Todes ohne Reue sein willst,
Dann solltest du in dieser Art und Weise praktizieren.

Das, was wirklich notwendig ist

Man sollte wissen, wie man einem qualifizierten Meister nachfolgt.
Man sollte ein Entsagender werden, der frei von weltlichen Aktivitäten ist.
Man sollte ein Durchhaltevermögen besitzen, das es einem ermöglicht, allein in einer Bergeinsiedelei zu leben.
Man sollte eine Askese praktizieren können, bei der man die Anhaftung an Speisen und Kleidung durchschneidet.
Man sollte eine Tatkraft besitzen, bei der man auch nicht für einen Augenblick abgelenkt ist.
Man sollte eine Sichtweise besitzen, die völlig frei von dualistischer Wahrnehmung ist.
Man sollte eine Meditation besitzen, die Tag und Nacht vom Klarlicht unabgelenkt ist.



Man sollte ein Verhalten besitzen, das frei von Anstrengung, Akzeptanz und Ablehnung ist.

Man sollte ein Resultat erlangen, bei dem der eigene Geist ungetrennt von dem des Buddha ist.

Man sollte eine Samaya-Ebene erlangt haben, die frei von Anhaftung und Heuchelei ist.

Man sollte frei sein von einer Geisteshaltung der Habgier, die sich alles einverleiben will.

Karmisch begünstigte Dharma-Praktizierende, praktiziert das, was wirklich notwendig ist.

Wenn ihr eine exzellente Rüstung haben wollt, die hilfreich für eure Meditation ist, dann praktiziert folgendermaßen

Gebt auf, der Herr vieler Diener und einer großen Gefolgschaft zu sein.

Gebt auf, der Herr großer Reichtümer und großen Besitzes zu sein.

Gebt auf, viele Pferde und viele Rinder zu besitzen.

Gebt auf, das Oberhaupt einer großen Familie zu sein.

Gebt auf, Aversion gegenüber euren Feinden und Anhänglichkeit gegenüber euren Freunden zu kultivieren.

Gebt eure Beschäftigung mit Arbeit, Landwirtschaft und Kunsthandwerk auf.

Gebt eure Beschäftigung mit Besitz, gutem Leumund und Lebenserwerb auf.

Gebt eure Beschäftigung mit Methoden auf, um Größe zu erlangen, um Ruhm zu erlangen und um eine einflussreiche Person zu werden.

Wenn ihr diese Dinge nicht aufgeben könnt, dann wird euer Geist von Ablenkungen beherrscht.

Wenn ihr diese Dinge aufgeben könnt, dann erlangt ihr Stabilität in der Natur des Geistes.

Wenn ihr Stabilität in der Natur des Geistes erlangt habt, dann seid ihr ein wahrer Buddha.

Heutzutage, in der gegenwärtigen Zeit,

Gibt es viele Meister, die in der Anleitung ihrer Schüler bewandert sind, und viele Schüler, die in der Meditation bewandert sind.

Es gibt viele, die ihren eigenen Geist erkannt haben.

Es gibt viele, die die wahre Bedeutung erkannt haben.

Die leere und erkennende Natur des Geistes,

Die von einer Person erkannt werden kann, kann auch von allen erkannt werden.



Befragt all diejenigen, die dieses Wissen besitzen, und ihr werdet Klarheit gewinnen.

Befragt viele Gelehrte, und ihr werdet die Natur des Geistes verstehen.

Praktiziert frei von allen Zweifeln.

Ich besitze eine weitere mündliche Unterweisung für Meditierende, die von großer Wichtigkeit ist, die ich jetzt darlegen werde

Heutzutage, in der gegenwärtigen Zeit,

Gibt es einige Meister und Schüler,

Bei denen die Meister die Schüler falsch angeleitet haben und die Schüler falsch meditieren.

Von denen meditieren viele siebzig oder achtzig Jahre lang,

Aber es entstehen bei ihnen keinerlei Meditationserlebnisse oder Erkenntnisse.

Es gibt viele, die die wahre Bedeutung nicht erkannt haben.

Es gibt viele, die etwas Nicht-Existentes für existent halten.

Es gibt viele, die Dummheitsmeditation praktizieren, da sie kein (korrektes) Verständnis haben.

Es gibt viele, die sich in sinnloser Tatkraft befeißigen.

Eure Meister sind bewandert in der Anleitung der Schüler, und ihr Schüler seid bewandert in der Meditation.

Werdet nicht arrogant, sondern befragt die Gelehrten.

Erfindet keine (neue) Praxis, sondern gewinnt Klarheit über euren eigenen Geist.

Betrügt euch nicht selbst, sondern seid frei von Zweifel.

Ende

Nachwort

A Ho

(Die Sichtweise:) Aus dem natürlichen Zustand der Basis des eigenen Geistes, frei von gedanklichen Ausuferungen,

(Die Meditation:) Manifestieren sich die Maṇḍalas, die Versammlung der Gottheiten, als ungehinderter funktionaler Ausdruck,

(Das Verhalten:) Und die männlichen und weiblichen zornvollen Gottheiten führen zahlreiche Tanzformen auf:

Mögen sie die glorreichen Führer aller Lebewesen sein, die so zahlreich sind, wie der Raum weit.

SELF-LIBERATED MIND

by
Paltrul Rinpoche

Translated from the Tibetan by Erik Pema Kunsang





HAVE YOU HEARD, HAVE YOU HEARD, THE WORDS FROM THE HEART OF UNCLE TATTER EXPRESSED IN VERSE?

Emaho!
Without departing from the pure state of dharmakaya,
You cut through the root of confusion and were primordially enlightened.
Samantabhadra, may I unmistakably and quickly
Realize your understanding, exactly as it is.

Fortunate children, if you wish to attain enlightenment,
Then I, the wandering beggar and old dog Paltrul,
Will explain to you a few heart words with faultless meaning.
Be kind and put them into practice, my persevering children.

The dharmakaya of emptiness is the practice of all accomplished masters. It is the realization of the Buddhas of the three times, the life vein of all yidams, the heart blood of all dakinis. The stronghold of all Dharma protectors, the essence of the sutras and tantras as well as the extract of all the secrecy mantras and knowledge mantras. It is Mahamudra, Madhyamika and Dzogchen, expounded as one — the pointing out of dharmakaya as being inseparable from your own mind. It is knowing one that liberates all. It is the single and sufficient king. It is the Mahamudra of reality. It is that which makes one a Buddha in the morning when realizing it in the morning, and a Buddha at night when realizing it at night. Having great names but also great meaning, exactly what it is, is to let your own mind, empty and unfabricated, rest in whatever naturally takes place.

All you practitioners, male and female, who wish to realize the faultless and correct point of view, should let your mind rest fully awake in a state of unfabricated emptiness. When your mind is quiet, then rest in that quietness without trying to fabricate anything. When it doesn't think, then rest in that non-thinking. In short, no matter what takes place, let your mind rest without fabricating anything.

Don't try to correct, suppress or cultivate anything. No matter what is perceived, rest in that which is perceived without fabricating anything.

Don't try to place your mind inwardly. Don't try to observe an object outwardly. Rest in the observer, the thinker, mind itself, without fabricating anything.

Don't place your mind inwardly. Don't search for an object to meditate upon outwardly. Rest in the meditator, mind itself, without fabricating anything.



One doesn't find one's mind by searching for it. The mind itself is empty from the beginning. You don't need to search for it. It is the searcher himself. Rest undistractedly in the searcher himself.

„Have I now grasped that which should be observed?“ „Is this the right way or not?“ „Is this it or not?“ No matter what takes place, rest in the thinker himself without fabricating anything.

No matter what kind of thoughts occur, excellent or terrible, good or bad, joyful or sorrowful, don't accept or reject, but rest in the thinker himself without fabricating anything.

Whatever arises, desirable or undesirable, rest on that which arises, without distraction.

This is described as follows in the oral transmission:

The unfabricated ground is Mahamudra.
The unfabricated path is the great Madhyamika.
The unfabricated fruition is the Great Perfection.

A SMALL CLEARING AWAY OF OBSTACLES FOR UNFABRICATED NATURALNESS

When your mind is restless and thinks of one thing after the other, let your body, speech and mind rest totally relaxed. In this state, keep a close watch on this busily thinking mind without slipping into distraction.

When it happens that your mind has only slight thought activity, which at times is almost unnoticed, then, resting clear and open, concentrate your mind on being vivid and awake.

When it happens that your mind is dull, obscured or drowsy, then rest without feeling attached to the experiences of bliss and clarity. Remain naturally resting without trying to correct anything.

When it happens that your mind is either happy or sad, then rest undistractedly in the one who feels happy or sad.



When it happens that you feel excited, joyful or are honored and served, then don't fall prey to the „demon of exhilaration“ with your feelings soaring high in the sky. Bow your head, keep your feet on the ground and let your body and mind rest totally at ease.

When it happens that you are sick and suffer, have been robbed or stolen from, scolded, defamed or physically abused, have misfortune or are starving, then don't let your head hang low, don't let your complexion pale or your tears drop, but remain happy, smiling and in good spirits.

AN EXPOSURE OF THE MIND'S HIDDEN FAULTS

It sometimes happens that some male or female practitioners believe it to be impossible to recognize the nature of mind. They become depressed with tears streaming down their cheeks. There is no reason at all to become sad. It is not at all impossible to recognize. Rest directly in that which thinks that it is impossible to recognize the nature of mind, and that is exactly it.

At times it happens that some meditators say that it is difficult to sustain the nature of mind. It is not at all difficult. The fault lies in not knowing how to meditate. One does not need to search for meditation. One doesn't have to buy it, cultivate it, or go somewhere else for it. One does not need to do any work. It is sufficient to simply let your mind rest in the state of whatever takes place, in whatever happens.

One has had one's mind from the beginning. It is not something which can be lost and then found nor is it something you can have and then not have. This mind which you have had from the beginning is precisely that which thinks when you are thinking, and that which rests without thoughts when you are not thinking. No matter what the mind is thinking of, it is enough to sustain it undistractedly by relaxing directly in that which is being thought of, without trying to correct anything. It then becomes simple and naturally easy. If you feel that practicing Dharma is difficult, it is a sign that you have many misdeeds and obscurations.

There are some meditators who don't let their mind rest in itself, as one should. Instead, they let it watch outwardly or search inwardly, as one shouldn't. You will neither see nor find the mind by watching outwardly or searching inwardly. The fault lies in not having understood the real meaning. There is no reason whatsoever to watch outwardly or search inwardly. Let go directly into this mind that is watching outwardly or searching inwardly, and that is exactly it.



There are some meditators who don't let their minds rest in the thinking when there is thinking and in nonthought when there is no thinking. They believe that the mind comes from some other place and then search for it here and there. Because of this they don't recognize their minds. There is no reason to search here and there. Just let the mind rest directly in thought when there is thinking and in non-thought when there is no thinking, and that is exactly it.

There are some meditators who don't feel confident that their mind is empty but who speculate about whether or not it is really so, and they remain in doubt. The fault lies in not having understood the real meaning. There is no reason to doubt. Since your mind is empty from the very beginning rest in that empty state, and that is exactly it. If you feel doubt, then let go directly into the one who feels doubt and that is exactly it.

There are some meditators who don't look into the thinker, the mind itself, but who constantly look at the objects of their thoughts, their belongings, utensils, the earth and the rocks. That is not the correct view, it is a dualistic view. Let go into the thinker himself and see.

There are some meditators who don't regard perception and mind as inseparable but who chase after and pursue that which is perceived. That is not the correct view, it is a dualistic view. Don't chase after the perceived externally. Don't hold on to a concrete thing internally. Rest in perception and mind as being inseparable.

There are some meditators who don't rest naturally in themselves but who watch every occurring thought like a cat waiting for a mouse. Just rest directly in the thought when it occurs and in the absence of thought when there is no occurrence.

There are some meditators who don't know how to let the mind rest in itself. They keep watch and chase after what is being thought. That is not the correct view, it is chasing thoughts. Don't chase after the thought but rest directly in the one who is chasing.

There are some meditators who don't let their mind rest directly, as long as it can remain, in whatever occurs. They hanker for a „good meditation,“ and they press and force and stare intensely. That is not the correct view, it is a fabricated state of mind. Don't fabricate your mind in any way whatsoever. No matter what takes place, let it rest by itself in the continuity of whatever happens.



There are some meditators who don't allow what is being thought to be thought, but who press hard and try to take hold of their mind. That is not the correct view, it is a suppressed state of mind. Let your mind rest in quietness when it is quiet and let it rest in thought when there is thinking.

There are some meditators who falsely pretend that their mind is empty and open, and then sit and glare vacantly. That is not the correct view, it is pretentious and hollow staring. Rest clearly and wide awake in the empty state.

There are some meditators who believe that their mind is empty and then meditate upon that. That is not the correct view, it is a fabricated meditation on emptiness. Rest directly in the one who thinks, „This is emptiness!”

There are some meditators who look when they are feeling quite blissful, empty or clear, but who don't look when they are feeling uncomfortable, ill at ease, vacant and without a reference point. That is not the correct view, it is accepting and rejecting. Don't accept or reject anything. Rest directly in whatever takes place.

There are some meditators who look when they are having good thoughts but don't look when they are having evil or dirty thoughts. That is not the correct view, it is called choosing the good and rejecting the bad. Don't choose what is good and reject what is bad, but rest without distraction directly in what is being thought, whether good or evil.

There are some meditators who are delighted when their mind is feeling well, but who hate their own mind when they have restless thoughts. That is not the correct view. The fault lies in not knowing how to sustain the essence in whatever takes place. Let your mind rest loosely when you have agitated thoughts and, in that state, rest directly in the one who is feeling agitated.

There are some meditators who concentrate and then relax without there being any real need for that. That is not the correct view, it is being a little too unnatural. The fault lies in not knowing how to let their minds be. Concentrate and relax when there is a need for it, but don't when there is no need. Simply rest, clearly and wide awake, in naturalness.

There are some meditators who, at the thought of the taste of delicious food or drink, are unable to continue meditating. They get up and try to find a tasty drink or a nice bite of food, after which they indulge in the enjoyment of that delicious food or drink. If you do that, the sustenance of samadhi will disappear and you will not



acquire good meditation. By being a sweet tooth or a glutton one turns into a stubborn practitioner. Don't be attached to the nice taste of food or drink. Feed from the sustenance of samadhi.

There are some meditators who are unable to meditate when they are comfortable and rich, feel on top of things, have power or are honored. At this time they are exhilarated and jubilant. When they suffer, meet with misfortune, sickness or pain, are slandered or taken to court, then they are also unable to meditate. Dark clouds gather on their faces, they exclaim the most unpleasant words and even tears drop from their eyes. If you act that way you will not become a good Dharma practitioner who is able to equalize joy and sorrow. You will be a Dharmalless, ordinary, stubborn person who is overwhelmed by joy and sorrow and the eight worldly things. You should therefore equalize joy and sorrow and be able to bring them both to the path.

THE LIFE STORY OF MIND

Emaho!

Mind itself is primordially without any concreteness.

When observed it is not seen but is emptiness.

It is not just empty but awake and cognizant.

This unity of being awake and empty is all-pervasive like space.

When placed, it doesn't stay, but moves at random, without obstruction.

When left alone, unplaced, it returns again back home to itself.

Having neither arms nor legs, still it runs about everywhere.

When sent off it doesn't vanish but returns to its natural place.

Though it has no eyes, still it sees everything.

But this awake cognizance turns into emptiness.

One cannot say „this is the essence of mind,“

And yet, thoughts and experiences do take place.

It doesn't exist because it turns into emptiness.

It doesn't not exist since thought and cognition take place.

It blazes with the light of unified cognizance and emptiness.

The natural expression of this empty and yet cognizant dharmakaya is manifest.

It expresses itself by possessing the five wisdoms.

The state of primordial purity and spontaneous presence,

As well as the kayas and pure realms, appear without obstruction.

It is the mingling of the mother and child luminosity.



This natural state of mind,
Have you realized it, all of you realized people?
Have you understood it, all of you with great understanding?
Put it into practice, all of you practitioners!

THE INSTRUCTION IN THE NATURAL LIBERATION OF CONFUSION WHICH IS LIKE TRANSMUTING POISON INTO MEDICINE

In emptiness there is no stinginess.
Stinginess arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling stingy.
Look and maintain that without distraction.
The stinginess is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of stinginess.
There is no generosity higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!

In emptiness there is no attachment.
Attachment arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling attached.
Look and maintain that without distraction.
The attachment is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of attachment.
There is no discipline higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!

In emptiness there is no anger.
Anger arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling angry.
Look and maintain that without distraction.
The anger is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of anger.
There is no patience higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!



In emptiness there is no laziness.
Laziness arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling lazy.
Look and maintain that without distraction.
The laziness is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of laziness.
There is no diligence higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!

In emptiness there is no distraction.
Distraction arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling distracted.
The distraction is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
This is the total purification of distraction.
There is no concentration higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!

In emptiness there is no stupidity.
Stupidity arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling stupid.
Look and maintain that without distraction.
The stupidity is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of stupidity.
There is no knowledge higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!

In emptiness there is no desire.
Desire arises because of confusion.
Look undeludedly into the one who is feeling desire.
Look and maintain that without distraction.
The desire is cleared and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty state.
That is the total purification of desire.
There is no contentment higher than this.
How wonderful for the yogin who realizes it!



THE INSTRUCTION IN THE NATURAL LIBERATION OF DISTURBING EMOTIONS

This is the transmutation of disturbing emotions into wisdom.

In the undistracted state there is no suffering.
Suffering arises as a fault of confusion.
Look undistractedly into the essence of suffering.
The suffering disappears and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of suffering.

It is called the dharmakaya of great bliss.

In the undistracted state there are no disturbing emotions.
Disturbing emotions arise as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of disturbing emotions.
Look and meditate without being distracted.

The disturbing emotions disappear and turn into emptiness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of disturbing emotions.
It is called the dharmakaya of non-arising.

In the undistracted state there is no anger.
Anger arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of anger.
Look and meditate without being distracted.
The anger disappears and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of anger.

It is called the mirror-like wisdom.

In the undistracted state there is no arrogance.
Arrogance arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of arrogance.
Look and meditate without being distracted.



The arrogance disappears and turns into emptiness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of arrogance.
It is called the wisdom of equality.

In the undistracted state there is no attachment.
Attachment arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of attachment.
Look and meditate without being distracted.

The attachment disappears and turns into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of attachment.
It is called the discriminating wisdom.

In the undistracted state there is no jealousy.
Jealousy arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of jealousy.
Look and meditate without being distracted.

The jealousy disappears and turns into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of jealousy.
It is called the all-accomplishing wisdom.

In the undistracted state there is no stupidity.
Stupidity arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of stupidity.
Look and meditate without being distracted.

The stupidity disappears and turns into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of stupidity.
It is called the wisdom of dharmadhatu.

In the undistracted state there is no dullness.
Dullness arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of dullness.
Look and meditate without being distracted.



The dullness disappears and turns into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of dullness.
It is called the wisdom of empty wakefulness.

In the undistracted state there is no agitation.
Agitation arises as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of agitation.
Look and meditate without being distracted.

The agitation disappears and turns into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of agitation.
It is called the wisdom of changelessness.

In the undistracted state there are no poisons,
The three poisons arise as a fault of distraction.
Look undistractedly into the essence of the three poisons.

Look and meditate without being distracted.
The three poisons disappear and turn into empty wakefulness.
Rest undistractedly in this empty and awake state.
That is the total purification of the three poisons.
It is called the wisdom of the three kayas.

**FOR THE PURPOSE OF DEVELOPING CERTAINTY,
HERE IS AN EXPLANATION OF THE WAY
THE MIND EXPRESSES ITSELF**

Sometimes it happens that a meditator's mind does not think of anything whatsoever, and there is a blank and empty state. When that happens, don't try to correct anything, but let it rest wide awake, directly in itself.

Sometimes it happens that the mind remains clearly awake and blissfully at ease. When that happens let your mind rest in clear wakefulness.

Sometimes it happens that the mind is feeling unaware, without any reference point and unable to remain lucid. When that happens bring forth a clear wakefulness and rest nakedly and wide awake.



Sometimes it happens that the mind is totally depressed. When that happens rest delighted, happy and joyful.

Sometimes it happens that it is at rest for only a moment and cannot remain quiet for a longer period of time, but has an unnoticed undercurrent of thoughts. When that happens „tighten your mouth and loosen your chest.“

Sometimes it happens that it seems impossible to discern whether or not the mind is cognizant. When that happens, bring forth clear wakefulness which doesn't stick to anything, just like a hair pulled out of butter. Rest wide awake without being distracted.

Sometimes it happens that the mind thinks of all kinds of things, jumps to and from, and is unable to remain still for even an instant. When that happens, let both your body and mind relax. Rest in that state, mindful and alert, without being distracted.

Sometimes it happens, that one doesn't feel like meditating, has an ache in the heart and is unable to remain at ease. When that happens, supplicate your master sincerely and rest delighted and joyful.

Sometimes it happens that one feels blissful, self-confident, clear-headed and totally exhilarated, so that one feels like getting up and dancing. When that happens, don't let your mind hold on to anything but rest totally relaxed.

These ways in which the mind expresses itself happen when one is a beginner and hasn't resolved the natural state of mind. They are not something that happens for one who has already resolved it. I will now briefly explain how that is.

When the natural state of mind has been resolved,
One doesn't need to watch, since luminosity dawns by itself.
One doesn't need to meditate, since mind nature is stable in itself
One doesn't need to be distracted, since the mind nature has reached fullness.
One doesn't need to change anything, since wakefulness is all-pervasive like space. One doesn't need to correct anything, since one rests in luminosity.

In the state of luminosity one's mind is mingled inseparably.
Having reached the undistracted and natural state of mind,
From the state of the dharmakaya of emptiness,
Spontaneously present luminosity will manifest.



At this time one's mind and the Buddha cannot be separated.
The kayas and pure realms will manifest without separation.

There is neither hope nor fear, ego clinging, joy nor sorrow.
There is neither acceptance nor rejection and no form of doubt.
That is how it is when the nature of mind has been resolved.

THE WAY TO CARRY OUT THE FOUR MODES OF ACTION

When a meditator walks around,
He doesn't run and jump like a fool.
But in a state in which his body and mind are relaxed,
He moves with a careful and alert frame of mind.

When a meditator sits,
He doesn't let his thoughts run in an endless chain,
But he assumes the correct posture and rests with his mind stripped to nakedness.

When a meditator sleeps,
He doesn't sleep like a stupid corpse,
But dissolves himself undistractedly in luminosity.

When a meditator eats and drinks,
He consecrates it as being nectar.
With his body as the peaceful and wrathful deities,
He eats with his mind in an undistracted state.

Whether you walk, sit, sleep, whatever you do,
Do it within a state that is inseparable from emptiness
And your mind will be inseparable from the Buddha.



**IF YOU WANT TO BE FREE FROM REGRET
AT THE MOMENT OF DEATH, YOU SHOULD HAVE
A PRACTICE SUCH AS THIS**

You should know how to follow a qualified master.
You should be a renunciant who is free from worldly activities.
You should possess an endeavor that knows not even a moment of distraction.
You should have the perseverance of being able to live alone in mountain retreat.
You should have the fortitude of cutting through attachment to food and clothes.
You should have the view that is totally free from dualistic experience.
You should have the meditation which is undistracted and unceasing luminosity.
You should possess the way of action which is free from effort, acceptance and rejection.
You should have the result of your mind being inseparable from the Buddha.
You should hold the samaya that is free from attachment and hypocrisy.
You should be free from the covetousness of longing for things.
Fortunate Dharma practitioners, do what should be done for the best kind of practice.

**IF YOU WISH TO HAVE A GOOD HARNESS WHICH IS
HELPFUL FOR MEDITATION, THEN DO AS FOLLOWS**

Give up being a lord with many servants and a great following.
Give up being the owner of great wealth and property.
Give up maintaining many horses and numerous cattle.
Give up being the head of a big family.

Give up harboring ill will towards enemies and attachment towards friends.
Give up work, cultivating the land and craftsmanship.

Give up seeking entertainment, profit, fame and means of livelihood.
Give up striving for greatness, reputation and political influence.

If you don't abandon these things your mind will be carried away by distractions.

If you do abandon them and attain stability in the nature of mind, you will be a true Buddha.



Nowadays, in these present times,
There are many masters skilled in teaching and many students skilled in
meditation. There are many who realize their own mind.
There are many who gain full understanding of the true meaning.
The mind itself, this empty and yet cognizant nature,
Can be recognized by all as well as it can be recognized by one.
Ask those who have knowledge and you will become clear about it yourself.
Ask the many learned ones and also you will gain understanding.
Be free from doubt and then practice.

A FURTHER INSTRUCTION TO MEDITATORS WHICH IS MOST ESSENTIAL

Nowadays, in these present times,
There are some masters and some students in whose case
The master teaches wrongly and the student meditates incorrectly.
Meditating for even seventy or eighty years,
They will have no other results than increasing their thoughts.
There are many who regard the non-existent as something existent.
There are many who practice stupidity as meditation without having gained
clear understanding.
There are many who engage in futile diligence.

You masters who are clever in teaching and you students who are good in
meditation, Don't be proud; take advice from those who are learned.
Don't invent everything yourself; resolve your own mind.
Don't deceive yourself; be free from doubt.

The End





PUNDARIKA
e.V.