



## Longchen Rabjams (Longchenpa) weiser Rat für uns Meditierende



Bist du in den Wald gegangen, so lass dich in einer Höhle am Fuße eines Hügels nieder,  
zu Füßen eines Baumes in einer Lichtung mit Heilkräutern und Blumen  
oder in einer Hütte von Stroh oder Blättern,  
mit Wasser, Holz und Früchten  
und einfacher Lebensweise erhalte den Körper  
und widme Tag und Nacht dem tugendhaften Dharma.  
Im Wald, am Beispiel toter Blätter,  
erkenne, dass Körper, Jugend und Sinne  
sich langsam ändern und keine wahre Existenz besitzen  
und dass jeglicher Wohlstand mit Sicherheit vergeht.  
Am Beispiel der Trennung von Blättern und Bäumen  
erkenne, dass Freunde und Feinde, wie auch der eigene Körper,  
die (jetzt) versammelt sind, dem Abschied unterworfen sind  
und sich trennen müssen.  
Am Beispiel leerer Lotusteiche  
erkenne, dass verschiedene Objekte der Begierde, Wohlstand und Reichtümer,

sich letztendlich wandeln, dass sie keine wahre Existenz besitzen,  
und dass, was angesammelt wird, auch erschöpft wird.

Am Beispiel des Wechsels von Tagen, Monaten und den vier Jahreszeiten  
erkenne, dass der blühende Körper, einer Frühlingsblume gleich,  
im Lauf der Zeit dem Wandel unterworfen ist, dass seine Jugend verblasst  
und dass die Ankunft des Herrn des Todes sicher ist.

Am Beispiel des Fallens gereifter Früchte  
erkenne, dass alle, jung, erwachsen, alt,  
dem Tod unterworfen sind, dass die Zeit des Todes unsicher ist,  
und dass alles, was geboren wurde, mit Sicherheit stirbt.

Am Beispiel des Auftauchens von Spiegelbildern im Teiche  
erkenne, dass unterschiedliche Phänomene erscheinen, doch keine wahre (Existenz)  
besitzen.

Sie sind wie Illusionen, eine Luftspiegelung, ein Wasser-Mond,  
und sicherlich leer von wahrer Existenz.

Hast du Phänomene derart erkannt,  
sitze aufrecht und bequem an einem geräumigen Ort.

Mit dem Wunsch, lebenden Wesen zu dienen, meditiere über das Bewusstsein der  
Erleuchtung.

Verfolge nicht Gedanken der Vergangenheit, noch bilde zukünftige Gedanken  
und befreie den gegenwärtigen Sinn vom Denken.

Verweile betrachtend im unerschütterlichen Zustand, ohne Projektionen und  
Entziehungen ...

Verbleibe in Freiheit, Klarheit, Unmittelbarkeit und Lebhaftigkeit,  
in der (Einheit von) Leerheit und Klarheit, frei von Erwartungen.

Dies ist die Verwirklichung der Buddhas der drei Zeiten.

Außer der natürlichen und gelassenen Betrachtung  
in der angeborenen Bedeutung, der Immanenten Natur des Bewusstseins, wie es ist,  
denke nichts, lass alle Gedanken los.

Freiheit von Gedanken, Analysen und Begriffsbildungen  
ist die Vision der Buddhas.

So, den Wald der Gedanken befriedend,  
betrachte den letztendlichen Frieden, die Immanente Natur des Bewusstseins.

Am Ende (einer meditativen Periode) weihe den Verdienst mit den Mitteln, die als „rein von  
drei Aspekten“ bekannt sind.

### **Von Longchen Rabjam (1308-1364)**

Aus: Longchen Rabjam: Buddha-Natur. Dzogchen in der Praxis - Eine Anthologie, ausgewählt von  
Tulku Thondup. Opus Verlag, 2012, S. 175 f.