

# VoiceOfOM.org - Andreas Giesen (Übersetzung)

---

<https://voiceofom.org/meditation>

## **Mahamudra Upadesha von Tilopa**

Obwohl Mahamudra nicht gelehrt werden kann, intelligenter und geduldiger Naropa, duldsam dem Leid gegenüber, der Du Dich in Entbehrung übst und Hingabe dem verwirklichten Lehrer gegenüber zeigst, Du glücklicher, übe wie folgt mit Deinem Geist:

Zum Beispiel: was ruht im Raum auf was? Im eigenen Geist, Mahamudra, ist nichts zu finden. Ruhe entspannt im natürlichen Zustand ohne zu versuchen etwas zu verändern.

Zum Beispiel ist es wie wenn man in die Mitte des Himmels schaut und nichts sieht. In gleicher Weise, wenn Dein Geist auf Deinen Geist schaut, hören die Gedanken auf und Du erlangst unübertreffliches Erwachen. Wenn diese Fessel des Geistes gelockert wird, gibt es keinen Zweifel darüber, dass Du Befreiung erlangen wirst.

Zum Beispiel: genau wie der Dampf, der, aus der Erde aufsteigend, zu Wolken wird und sich in die Weite des Raums auflöst, nirgendwo anders hingeht und trotzdem nicht weiter irgendwo fortbesteht, so werden in gleicher Weise die aufgeregten Gedanken die aus dem Geist und im Geist auftauchen in dem Moment beruhigt, in dem Du die Natur des Geistes erkennst.

Zum Beispiel: Genau so wie die Natur des Raums über Farbe und Form hinausgeht und genau wie der Raum daher nicht von den verschiedenen Farben und Formen, die darin auftauchen beeinträchtigt, verändert oder verdunkelt wird, geht in gleicher Weise die Essenz Deines Geistes über Farbe und Form hinaus und wird daher niemals von den verschiedenen Farben und Formen von Rechtschaffenheit oder Fehlverhalten verdunkelt oder beeinträchtigt.

Zum Beispiel ist es wie das strahlende Herz der Sonne, das niemals durch die Dunkelheit von tausend Aeonen verdunkelt werden könnte. In dieser Weise wird diese leuchtende Klarheit, die die Essenz des Geistes ist, niemals durch das Samsara unzähliger Zeitalter verdunkelt.

Zum Beispiel, genau so wie wir den Begriff "Leer" dem Raum zuweisen, ist da tatsächlich nichts im Raum enthalten, das wir richtigerweise mit diesem Begriff beschreiben. In gleicher Weise, obwohl wir den Geist als Klares Licht oder Leuchtkraft bezeichnen, wird es durch die bloße Tatsache, dass wir ihn so bezeichnen, nicht zur Wirklichkeit, dass tatsächlich irgendetwas im Geist enthalten ist, das eine wahre Grundlage für so eine Bezeichnung böte. In dieser Weise war die Natur des Geistes von Anfang an wie der Raum, und es existieren keine Phänomene die nicht darin enthalten sind.

Alle körperlichen Aktivitäten aufgebend, sollte der Praktizierende entspannt zur Ruhe kommen. Ohne eine verbale Äußerung wird Deine Rede zu einem Echo, Klang untrennbar von Leerheit. Denke mit dem Geist an rein gar nichts und betrachte das Entstehen der Phänomene. Der Körper ist nicht von Bedeutung, leer wie ein Bambusrohr. Der Geist ist

wie die Mitte des Raums. Er ist unbegreiflich. Ruhe entspannt in dieser Erfahrung, ohne sie gehen zu lassen oder einzuordnen. Ruhe entspannt in diesem Zustand ohne ihn auszustrahlen, ihn zu kategorisieren, loszulassen oder zu versuchen ihn festzuhalten.

Wenn der Geist keine Ausrichtung hat, ist es Mahamudra. Auf diese Weise wirst Du unübertreffliches Erwachen erlangen.

Jene, die den Tantras und dem Fahrzeug der rechtschaffenden Handlungen, dem Vinanya, den Sutras und den verschiedenen Belehrungen des Buddha mit einer Anhaftung für deren individuellen schriftlichen Traditionen und ihrer individuellen Philosophie folgen, werden nicht dahin gelangen, das leuchtende Mahamudra zu erfahren, weil die Sicht auf diese Leuchtkraft oder das Klare Licht durch ihre Absichten und Einstellungen verdunkelt werden.

Die konzepthafte Aufrechterhaltung von Versprechen verursacht tatsächlich, dass man die Bedeutung der Samayas (Gelübde) verletzt. Wenn Du die Bedeutung nicht verletzt, die ohne Beständigkeit, nicht konzepthaft oder festgelegt ist, dann, indem Du diese nicht verletzt, verletzt oder brichst Du auch die Samayas nicht. Sei frei von jeder Absichtshaftigkeit, ohne mentale Ausrichtung oder mentale Aktivität.

Gedanken entstehen aus sich selbst heraus und lösen sich wieder in sich selbst hinein auf - wie ein Gemälde auf einer Wasseroberfläche. Dies ist die Fackel, die alle Verdunklung oder Dunkelheit vertreibt. Wenn Du, frei von Zielgerichtetheit, nicht in Extremen verweilst, wirst Du ohne Ausnahme die Bedeutung aller Belehrungen Buddhas und aller Takas, der einzelnen Teile der Belehrungen Buddhas, erkennen. Wenn Du in diesem Zustand ruhst, wirst Du vom Gefängnis des Samsara befreit werden. Wenn Du gleichmäßig in diesem Zustand ruhst, werden alle Deine Verfehlungen und Verdunklungen verbrannt. Deshalb wird dies die Fackel der Lehre genannt.

Törichte Leute, die sich für diese Lehre nicht interessieren, werden vom Fluss des Samsara hinfortgerissen. Diese törichten Leute, die unerträgliche Leiden in den niederen Existenzbereichen erfahren, verdienen Mitgefühl.

Wenn Du wünschst, Befreiung vom unerträglichen Leid zu erfahren, verlasse Dich auf einen weisen verwirklichten Lehrer. Wenn der Segen eines verwirklichten Lehrers Dein Herz berührt, wird Dein Geist befreit werden.

Kye ho! Alle samsarischen Dinge sind bedeutungslos, sinnlos, Ursachen für Leid. Und da alle diese Dinge, die getan oder geschaffen wurden, sinnlos sind, schaue auf das, was Bedeutung hat.

Wenn Du über jedes Greifen nach einem Objekt und Greifen nach einem Subjekt hinausgehst, ist das der König aller Sichtweisen. Wenn da keine Ablenkung ist, dann ist das der König aller Meditationen. Wenn da keine Anstrengung ist, ist das der König aller Handlungen. Wenn dort keine Hoffnung und keine Furcht ist, dann ist das das endgültige Ergebnis und die Frucht wurde erlangt. Es geht darüber hinaus, ein Objekt konzeptueller Betrachtung zu sein; die Natur des Geistes ist leuchtende Klarheit.

Da ist kein Weg, der gegangen werden muss und dennoch betrittst Du auf diese Weise den Pfad zur Buddhaschaft. Da ist kein Objekt der Meditation, aber wenn Du Dich an dies gewöhnst, wirst Du unübertreffliches Erwachen erlangen.

Untersuche die weltlichen Dinge gründlich. Wenn Du dies tust, wirst Du erkennen, dass nichts davon beständig ist, keines dieser Dinge hat die Eigenschaft von Dauerhaftigkeit, und in diesem Sinne sind sie alle wie Träume und magische Illusionen. Träume und magische Illusionen sind bedeutungslos. Aus diesem Grund übe Dich in Entsagung und gib weltliche Belange auf. Schneide die Fesseln der Anhaftung und Abneigung für jene um Dich herum und für Deine Umgebung durch und meditiere in Abgeschiedenheit, in Wäldern usw., alleine lebend. Verweile in diesem Zustand ohne Meditation. Wenn Du das erzielst, was ziellos ist, hast Du Mahamudra verwirklicht.

Zum Beispiel: wenn die Wurzel eines Baums mit einem Stamm und vielen Ästen, Blättern, Blüten und Früchten abgetrennt wird, dann werden die zehntausend oder hunderttausend Äste automatisch sterben. In gleicher Weise, wenn die Wurzel des Geistes durchtrennt wird, werden die Äste und Blätter des Samsara austrocknen.

Zum Beispiel: genau wie die Dunkelheit, die sich über tausend Aeonen angesammelt hat, von der Entzündung einer Lampe oder Fackel vertrieben wird, in gleicher Weise vertreibt ein Augenblick der Weisheit des Klaren Lichts des eigenen Geistes alle Unwissenheit, Missetaten und Verdunkelungen, die in unzähligen Aeonen angesammelt wurden.

Der Verstand kann nicht erkennen, was über den konzeptuellen Geist hinaus geht, und Du wirst niemals das Ungeschaffene mit den Mitteln zusammengesetzter Phänomene erkennen. Wenn Du wünschst das zu erlangen oder zu erkennen, was über den Verstand hinausgeht und ungeschaffen ist, dann untersuche Deinen Geist genau und übe Dich in nackter Achtsamkeit. Erlaube es dem verschlammten Wasser der Gedanken, sich selbst zu klären. Versuche nicht, Erscheinungen aufzuhalten oder zu erschaffen. Lasse sie, wie sie sind.

Wenn Du ohne Annehmen und Ablehnen äußerer Erscheinungen verweilst, wird alles was erscheint und existiert durch seine ursprüngliche Natur aus sich selbst heraus besiegelt und befreit.

*Dies wurde an den Ufern des Ganges durch den grossartigen und leuchtenden Siddha Tilopa, der Mahamudra verwirklicht hatte, an den Pandit aus Kashmir, Naropa, übertragen, der sowohl gelehrt als auch verwirklicht war, nachdem Naropa zwölf Härten bzw. Entbehnungen überwunden hatte. Der Text wurde bei Pullahari im Norden übersetzt und niedergeschrieben durch den grossartigen Naropa und den grossen tibetischen Übersetzer, den König der Übersetzer, Marpa Chokyi Lodro. Mündlich ins Englische übersetzt von Lama Yeshe Gyamtso.*

*[Von mir aus dem Englischen neu ins Deutsche übersetzt am 26.11.2005]*

*Möge diese deutsche Übersetzung, nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt, die Bedeutung und Sicht der Übertragung Tilopas, Naropas und Marpas fehlerfrei transportieren und den Wesen höchsten Nutzen bringen.*