

Aus Padampa Sangyes «Hundert Ratschlägen»

Hier ein Auszug aus den bis heute sehr bekannten Belehrungen des indischen Mahasiddhas Padampa Sangye (Buddha Paramapitri oder auch Nagpopa) (ca. 1040 – 1117) an die Bevölkerung von Tingri, einem tibetischen Dorf in Sichtweite des Jomo- langma (Mt. Everest), wo Padampa 1097 ein Kloster gegründet hat.

In seinen »Hundert Ratschlägen« ermahnt er die Menschen von Tingri, dieses so kostbare, aber kurze und zerbrechliche Menschenleben sinnvoll und entschlossen zu nutzen. Und er gibt ihnen einige der denkwürdigsten Belehrungen zu Praxis und Meditation über die wahre Natur des Geistes, die in Tibet je auf gezeichnet wurden. Hier einige seiner Verse. (Unten)



Padampa Sangye



Tingri

Aus Padampa Sangyes «Hundert Ratschlägen»

In allen, die geboren wurden, erscheinen schließlich die Anzeichen des Todes;
darum verschwendet nicht eure Zeit, oh Leute von Tingri.

Was immer es ist, an dem ihr anhaftet, lasst es los;
es gibt (fast) nichts, was ihr wirklich braucht, oh Leute von Tingri.

Alle Wesen des Daseins haben als Eltern für euch gesorgt;
kultiviert Liebe und Mitgefühl für sie, oh Leute von Tingri.

Am besten erfreut euch an jenem Reichtum, der nie erschöpft werden kann;
dem Schatz der Natur eures Geistes, oh Leute von Tingri.

Genießt die beste aller Speisen, den köstlichen Geschmack der Meditation,
welcher den nagenden Hunger stillt, oh Leute von Tingri.

Das edelste Getränk ist der Nektar des Gewahrseins;
seid nie getrennt davon, oh Leute von Tingri.

Verlangen und Hass erscheinen, aber sollten, wie Vögel im Flug, keine Spur
hinterlassen; in der Meditation seid frei von Anhaften an Erfahrungen,
oh Leute von Tingri.

Gedanken kommen und gehen, wie Diebe in einem leeren Haus;
in Wirklichkeit gibt es nichts zu gewinnen und nichts zu verlieren,
oh Leute von Tingri.

Empfindungen hinterlassen keine Eindrücke, wie Zeichnungen auf Wasser;
führt nicht die getäuschten Wahrnehmungen fort, oh Leute von Tingri.

Gedanken des Anhaftens und der Ablehnung sind wie Regenbögen am Himmel,
es gibt nichts in ihnen, was ergriffen oder festgehalten werden könnte,
oh Leute von Tingri.

Das Leben in dieser Welt fließt ständig weiter;
jetzt ist die Zeit zu praktizieren, oh Leute von Tingri.

Die Lehre des Buddha ist wie die Sonne, die durch die Wolken bricht;
jetzt ist der Moment, sie zu nutzen, oh Leute von Tingri.