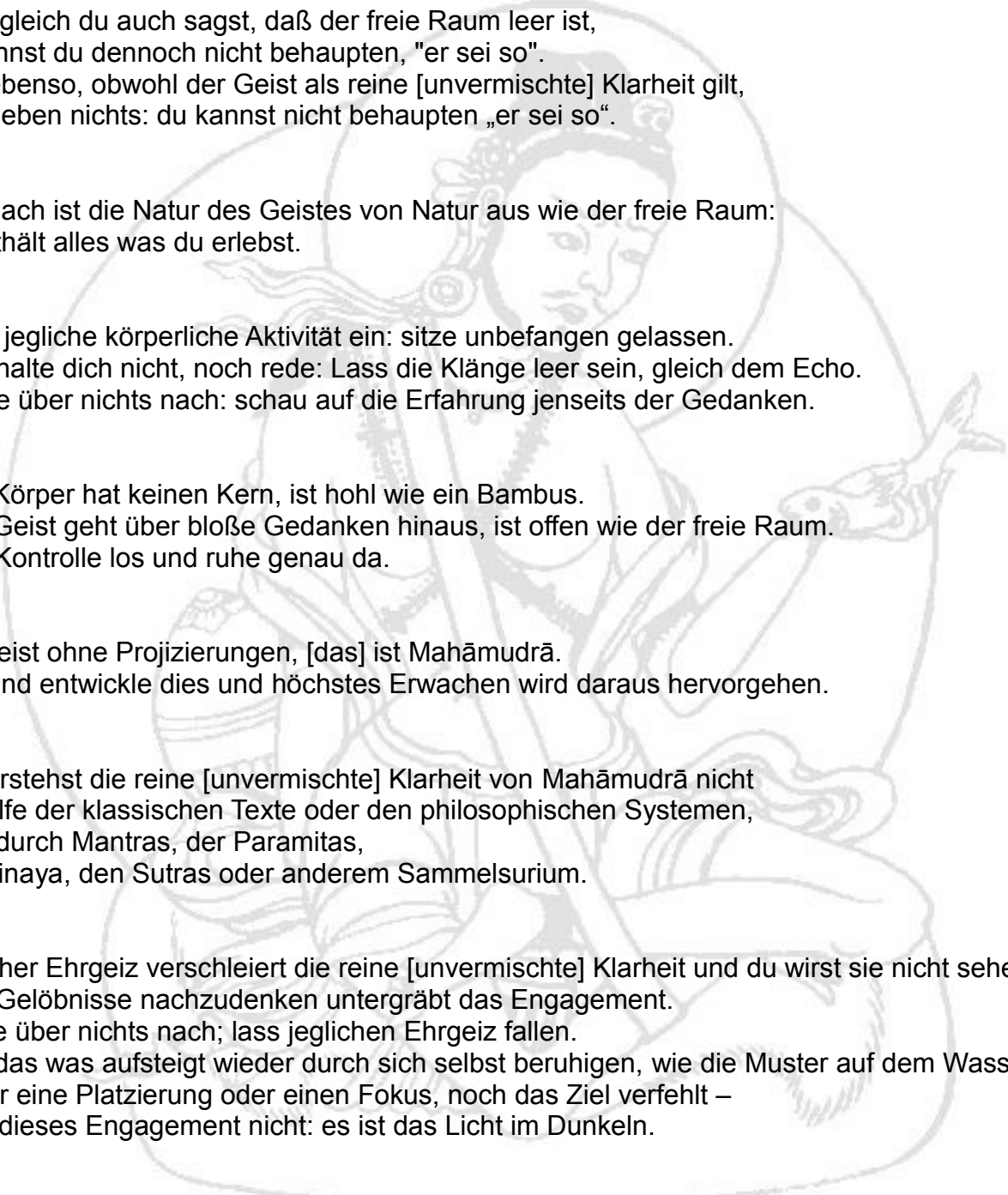


Schlüsselunterweisungen zu Mahāmudrā

übersetzt von Ken McLeod

Ich verneige mich vor Vajra Ḍākinī.

1.
Mahāmudrā kann nicht gelehrt werden,
aber deine Hingabe an deinen Lehrer und die Entbehrungen, denen du begegnet bist,
haben dich, Naropa, der Mühsal gegenüber geduldig gemacht und ebenso weise:
Nimm dir dies zu Herzen, mein würdiger Schüler.
2.
Betrachte etwa den freien Raum: was beruht hier auf worauf?
So ist es auch mit Mahāmudrā: es beruht auf nichts.
Ohne zu beeinflussen – lass los [lass sein] – ruhe unbefangen.
Lass das was dich festhält los, und die Ungebundenheit ist ohne Zweifel.
3.
Wenn du in den freien Raum schaust, hört Sehen auf.
So ist es auch mit dem Geist, wenn er auf den Geist schaut –
dann kommt der Strom der Gedanken zu seinem Ende,
und höchstes Erwachen geht daraus hervor.
4.
Nebel entsteigen der Erde und entschwinden im Raum.
Sie gehen nirgendwo hin, noch bleiben sie.
Und ebenso: obwohl Gedanken entstehen,
und wann immer du dann deinen Geist erkennst, klären sich die Wolken der Gedanken.
5.
Der freie Raum ist jenseits von Farbe oder Gestalt.
Er nimmt keine Farbe an, weder schwarz noch weiß: er verändert sich nicht.
Ebenso, hat dein Geist in seiner Essenz weder Farbe noch Gestalt.
Er wandelt sich nicht, nur weil du heilsames oder unheilsames tust.

- 
6.
Selbst die Dunkelheit von tausenden Äonen kann
den strahlenden Glanz, welcher die Essenz der Sonne ist, nicht verdunkeln.
Ebenso können Äonen von Saṃsāra die reine [unvermischte] Klarheit,
welche die Essenz deines eigenen Geistes ist, nicht verdunkeln.
7.
Wenngleich du auch sagst, daß der freie Raum leer ist,
so kannst du dennoch nicht behaupten, "er sei so".
Und ebenso, obwohl der Geist als reine [unvermischte] Klarheit gilt,
ist da eben nichts: du kannst nicht behaupten „er sei so“.
8.
Demnach ist die Natur des Geistes von Natur aus wie der freie Raum:
Er enthält alles was du erlebst.
9.
Stelle jegliche körperliche Aktivität ein: sitze unbefangen gelassen.
Unterhalte dich nicht, noch rede: Lass die Klänge leer sein, gleich dem Echo.
Grübele über nichts nach: schau auf die Erfahrung jenseits der Gedanken.
10.
Dein Körper hat keinen Kern, ist hohl wie ein Bambus.
Dein Geist geht über bloße Gedanken hinaus, ist offen wie der freie Raum.
Lass Kontrolle los und ruhe genau da.
11.
Ein Geist ohne Projizierungen, [das] ist Mahāmudrā.
Übe und entwickle dies und höchstes Erwachen wird daraus hervorgehen.
12.
Du verstehst die reine [unvermischte] Klarheit von Mahāmudrā nicht
mit Hilfe der klassischen Texte oder den philosophischen Systemen,
noch durch Mantras, der Paramitas,
des Vinaya, den Sutras oder anderem Sammelsurium.
13.
Jeglicher Ehrgeiz verschleiert die reine [unvermischte] Klarheit und du wirst sie nicht sehen.
Über Gelöbnisse nachzudenken untergräbt das Engagement.
Denke über nichts nach; lass jeglichen Ehrgeiz fallen.
Lass das was aufsteigt wieder durch sich selbst beruhigen, wie die Muster auf dem Wasser.
Weder eine Platzierung oder einen Fokus, noch das Ziel verfehlt –
Brich dieses Engagement nicht: es ist das Licht im Dunkeln.
14.
Wenn du frei von Ehrgeiz bist und an keinen Standpunkten festhältst,
wirst du all das verstehen, was die Schriften lehren.
Wenn du dich dem öffnest, bist du frei vom Gefängnis des Saṃsāra.
Wenn du dich dahinein beruhigst, wird alles Unheilsame und jede Verzerrung verglügen.
Dies wird „das Licht der Lehre“ genannt.

15.

Die Narren sind daran nicht interessiert;
von den Strömen des Saṃsāra werden sie ständig fortgezogen.
Oh, wie bedauernswert diese Narren doch sind, ihre Mühsal endet nie.
Nimm diese Mühsal nicht hin, sehne dich nach Freiheit,
und vertraue auf einen erfahrenen Lehrer.
Wenn seine (ihre) Energie dein Herz betritt, wird dein eigener Geist frei sein.

16.

Welch Freude!
Die Wege des Saṃsāra sind unsinnig: sie sind die Samen des Leidens.
Die üblichen Wege sind zwecklos: Richte dein Augenmerk auf das, was stimmig und wahr ist.
Königliche Anschauung ist jenseits von [dualistischer] Bindung.
Königliche Übung bedeutet keine Zerstreuung.
Königliches Verhalten ist weder Tätigsein noch Anstrengung.
Die Frucht zeigt sich, wenn du frei von Hoffnung und Furcht bist.

17.

Jenseits irgendeines Bezugsrahmens ist der Geist unbefangen klar.
Wo es keinen Pfad gibt, [dort] beginnt der Pfad des Erwachens.
Wo an nichts zu arbeiten ist, [dort] kommst du bei tiefstem Erwachen an.

18.

Ach! Betrachte sorgfältig die Erfahrungen von dieser Welt.
Nichts bleibt bestehen. Es ist wie ein Traum, wie Magie.
Der Traum, die Magie, sie ergeben keinen Sinn.
Erlebe diesen Kummer und vergiss die Belange der Welt.

19.

Durchschneide alle verstrickten Bindungen mit dem Land oder der Sippe.
Übe allein in Wäldern oder zurückgezogen in den Bergen.
Ruhe, ohne irgendetwas auszuüben.
Wenn du bei Zu-Nichts-Gelangen angelangst, kommst du bei Mahāmudrā an.

20.

Ein Baum breitet seine Zweige und Blätter aus.
Schneid die Wurzel ab und zehntausend Äste verdorren.
Schneidest du ebenso die Wurzel des Geistes ab, verwelken die Blätter des Saṃsāra.

21.

Obwohl sich die Dunkelheit seit tausenden Äonen ansammelt,
Vertreibt ein einzelnes Licht sie vollkommen.
Und ebenso, ein Moment der reinen [unvermischten] Klarheit
Vertreibt die Unwissenheit, das Unheilsame und die Verwirrung tausender Äonen.

22.

Welch Freude!

Mit dem Verstand erkennst du nicht was jenseits des Verstandes ist.

Durch Geschäftigkeit wirst du nicht verstehen was Untätigkeit bedeutet.

Wenn du wissen willst was jenseits des Verstandes, der Geschäftigkeit ist,
dann durchschneide deinen Geist an seiner Wurzel und ruhe in nacktem Gewahrsein.

23.

Lass die trüben Wasser der Gedanken sich beruhigen und sich klären.

Lass die Erscheinungen von selbst kommen und gehen.

Ohne etwas [daran] zu ändern, wird die Welt, die du erlebst zu Mahāmudrā.

Weil der Urgrund der Erfahrung keinen Anfang hat, lassen die Muster und Verzerrungen nach.

Ruhe in dem was keinen Anfang hat, ohne Eigeninteressen oder Erwartungen.

Lass das was erscheint von sich selbst heraus erscheinen und lass [jegliche] Konzepte
abklingen.

24.

Die königlichste Anschauung ist frei von jeglichen Bezügen.

Die königlichste Übung ist unermesslich und tief, ohne Grenzen.

Das königlichste Verhalten ist aufgeschlossen und unvoreingenommen.

Die königlichste Frucht ist unbefangenes Sein, frei von Sorgen.

25.

Zu Beginn ist Praxis wie ein Fluß, der sich durch eine Schlucht stürzt.

In der Mitte fließt er ruhig und sanft wie der Fluß Ganges.

Am Ende, ist es so wie dort wo alle Wasser sich treffen, [wie bei einer] Mutter und [ihrem] Kind.

26.

Wenn dein Geist nicht so scharfsinnig ist und nicht wirklich ruht,
dann arbeite an den Grundlagen der Energie und bring die Lebendigkeit des Gewahrseins
hervor.

Verwende [diverse] Techniken und [festes] Blicken, um den Geist zu fokussieren.

Übe dich in Gewahrsein, bis er wahrhaftig ruht.

27.

Wenn du mit einem Intimpartner übst, steigt leeres, glückseliges Gewahrsein auf.

Das gleichmäßige Abstimmen von Methode und Weisheit wandelt die Energie.

Lass sie sanft absteigen, sammel sie, zieh sie empor,

bring sie zurück an ihren Platz, und lass sie dann deinen ganzen Körper durchdringen.

Wenn du frei von Verlangen und Begierde bist, steigt leeres, glückseliges Gewahrsein auf.

28.

Ein langes Leben wird dir zuteil, dein Haar wird nicht grau und du scheinst wie der Mond.

Du strahlst Gesundheit und Wohlergehen aus und bist kräftig wie ein Löwe.

Die einfachen Fähigkeiten erlangst du rasch und öffnest dich dann den höchsten.

Mögen diese Schlüsselunterweisungen, welche die Grundlagen des Mahāmudrā umfassen,
in den Herzen aller würdigen Wesen weilen.

Dies sind die mündlichen Unterweisungen des Großen Tilopa. Tilopa lehrte sie dem Kashmiri Pandit, dem weisen und gelehrten Naropa, nach Vollendung von zwölf Entbehnungen an den Ufern des Ganges. Naropa wiederum hat die achtundzwanzig Vajraverse dem großen Dolmetscher Marpa Chökyi Lodrö, dem König der Übersetzer, gelehrt. Marpa hat seine Übersetzung bei Pulahari im Norden Indiens abgeschlossen. Ken McLeod übersetzte den Text in Los Angeles, im Südwesten der Vereinigten Staaten, ins Englische, ausgehend von den Anstrengungen voriger Übersetzer und mehreren Kommentaren.



mit Erlaubnis von Ken McLeod
ins Deutsche übertragen, © M. Kansei Nisch, Ulm, September 2011
Quelle: <http://www.unfetteredmind.org/pith-instructions-on-mahamudra>