



Vom Nutzen eines Retreats

Seine Heiligkeit Sakya Trichen (der 41. Sakya Trizin)



Veröffentlicht von "The Sakya Tradition"



Diese Veröffentlichung steht unter dem Schutz eines Creative Commons CC BY-NC-ND (Namensnennung—nicht kommerziell—keine Bearbeitung) 4.0 Copyrights.

Erlaubt sind lediglich Download und Weiterverteilung des Werkes unter Nennung des Namens, jedoch keinerlei Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung

Detaillierte Angaben für Deutschland, die Schweiz und Österreich finden sich unter den jeweiligen Creative Commons Lizenzen

(Deutschland: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>;

Schweiz: https://www.creativecommons.ch/wie-funktioniert/#cc_lizenzen;

Österreich: <https://at.creativecommons.net/informationen-auf-deutsch/>)

Veröffentlicht von “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

Email: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 TheSakyaTradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Verkauf ausdrücklich verboten, ausschließlich zur kostenlosen Abgabe bestimmt

Danksagung

Seine Heiligkeit Sakya Trichen (der 41. Sakya Trizin) gab im Jahr 2013 diese Belehrungen über den Nutzen eines Retreats bei Tsechen Kunchab Ling in Walden, New York, auf bitten der Fundación Sakya, in Vorbereitung auf das Hevajra Retreat Programm 2014, in Spanien.

Die englische Transkription wurde von “The Sakya Tradition” redigiert und im Jahr 2019 veröffentlicht, unter Berücksichtigung der früheren Transkription und der hilfreichen Redaktionen von Tsechen Kunchab Ling Publications. Der Text wurde im Jahr 2022 durch das Übersetzungsteam von “The Sakya Tradition” ins Deutsche übertragen. Wir danken allen, die in der einen oder anderen Weise daran beteiligt waren, dass diese Belehrungen möglich gemacht wurden und dadurch für viele eine Verbindung zu dem kostbaren Dharma geschaffen wurde, zu zeitweisem und letztendlichem Nutzen.

Möge Seine Heiligkeit Sakya Trichen durch den Verdienst dieser Arbeit vollkommene Gesundheit und ein sehr langes Leben haben und das Rad der Lehre weiterhin drehen.

Vom Nutzen eines Retreats

Seine Heiligkeit Sakya Trichen (der 41. Sakya Trizin)

Veröffentlicht von "The Sakya Tradition"

INHALT

Warum wir Belehrungen und Einweihungen erhalten sollen	1
Ein Retreat durchzuführen ist sehr wichtig	3
Die drei Grenzen	7

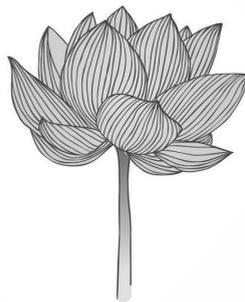
Warum wir Belehrungen und Ermächtigungen erhalten sollen

In der Welt in der wir leben gibt es viele verschiedene Menschen mit vielen verschiedenen Ideen, Religionen und Philosophien. Aber eines ist klar: Alle möchten frei sein von Leiden und Glück erreichen.

Alle versuchen ihr Bestes, um glücklich zu sein. Zu diesem Zweck haben wir viele materielle Fortschritte erzielt; und natürlich können uns materielle Dinge etwas Trost geben. Hierdurch können wir jedoch keinen wirklichen Frieden und kein wirkliches Glück erreichen, unabhängig davon wie weit unsere Möglichkeiten in einer technologisch entwickelten Gesellschaft fortgeschritten sind. Die spirituelle Praxis ist der einzige Weg, um wirklichen Frieden und Glück zu erreichen. Deshalb gibt es auf der ganzen Welt so viele Menschen, die sich jetzt für einen spirituellen Weg interessieren, speziell für den Buddhismus - insbesondere den Tibetischen Buddhismus.

Der Zweck Belehrungen und Ermächtigungen zu erhalten, besteht darin, sie zu praktizieren. Wenn man die Belehrungen und Ermächtigungen nicht durch Üben kultiviert, sondern sie

nur hört und studiert, wird uns dies nicht zufriedenstellen oder: werden wir unser Ziel nicht erreichen. Sobald man Belehrungen erhalten hat, muss man diese praktizieren. Man kann sie tatsächlich überall praktizieren, auch zu Hause. Dies kann jedoch zunächst schwierig sein. In unserer Welt gibt es viele Ablenkungen und wir führen ein so geschäftiges Leben mit unseren Familien, Verpflichtungen und so weiter. Aus diesem Grund ist es wichtig, Retreats durchzuführen.



Ein Retreat durchzuführen ist sehr wichtig

Wenn man sich zurückzieht, befindet man sich nicht mehr in der Welt mit ihren zahlreichen Ablenkungen, man ist an einem abgelegenen Ort, ohne Lärm und ohne weltliche Aktivität, so dass der Geist konzentriert und ruhig sein kann. In dieser Situation sind Rezitationen, Meditationen und Visualisierungen viel effektiver.

Wenn man ein Retreat durchgeführt hat und es effektiv war, wenn man also eine solide Basis aufgebaut hat, kann man die tägliche Praxis überall fortsetzen. Deshalb ist ein Retreat sehr wichtig. Es ist auch wichtig es bald zu tun, denn wie der Buddha sagte, ist alles unbeständig. Insbesondere hat unser menschliches Leben keine bestimmte Zeitspanne. Alles kann passieren, aber eine Sache ist hundertprozentig sicher, jeder der in diesem Universum geboren wurde wird sterben, daran besteht kein Zweifel. Der Tod wird früher oder später kommen und niemand kann bestimmen, wann er kommen wird. Er könnte heute, heute Abend, morgen, jederzeit eintreten. Viele Leute denken: "Ich bin jung, ich habe Zeit und ich bin gesund, also werde ich im Moment

einfach die Welt genießen und später praktizieren." Das ist völlig falsch. Ob man wirklich eine solche Gelegenheit später noch haben wird oder nicht, ist sehr schwer zu sagen. Deshalb ist es sehr wichtig, sofort mit der Praxis zu beginnen.

Es ist möglich ein Retreat alleine durchzuführen aber als Einzelperson ist dies schwierig. Man braucht einen förderlichen Ort, einen Text für das Retreat, Opfertgaben für den Schrein und man braucht Unterweisungen. Es ist schwierig und sehr selten, dass all diese Bedingungen zusammenkommen. In einem organisierten Retreat versuchen wir unser Bestes, um diese Bedingungen zu schaffen, damit die Retreat-Teilnehmer keine Probleme mit ihren Schreinen oder der Darbringung der Opfertgaben haben, damit sie einen geeigneten Platz haben und die Texte, die sie benötigen damit die richtigen Rituale durchgeführt werden können.

Zu Beginn wird der Leiter des Retreats Unterweisungen geben, damit man über das notwendige Wissen verfügt. Während des Retreats wird von Zeit zu Zeit jemand zusätzliche Anweisungen geben. Am Ende des Retreats, wenn man Feuerpujas und ähnliches durchführen muss, arrangieren die Organisatoren des Retreats dies, so dass man sich nicht um alles selbst kümmern muss.

Für Einzelpersonen kann es sehr schwierig sein, diesen Text von hier und jenen von dort zu erhalten. Wir haben eine Reihe von Menschen, die nach Indien kommen und ein Retreat

machen wollen. Sie stellen jedoch fest, dass die anfänglichen Hürden, wo dies zu tun ist und wie sie alle Texte erhalten, sehr hoch sein können.

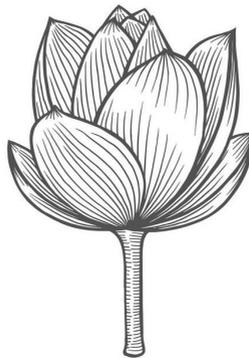
Ich und viele andere Meister unserer Tradition haben an vielen Orten eine ganze Reihe von Belehrungen gegeben, insbesondere das Lamdre, so dass es jetzt viele Menschen gibt, die die vollständigen Lehren und Ermächtigungen erhalten haben und diese auch praktizieren müssen. Aus diesem Grund organisieren wir Retreats. Wie gesagt, der Zweck das Lamdre zu empfangen ist es, es zu praktizieren!

Und deshalb haben wir speziell die Hevajra-Praxis für dieses Retreat ausgewählt. Natürlich kann man jede Gottheit praktizieren, aber Hevajra ist die Hauptgottheit unserer Tradition und besitzt die exklusivsten und ausführlichsten Lehren. Nach dem Hevajra-Retreat haben die Teilnehmer eine sehr klare Vorstellung davon, wie man auch andere Gottheiten praktizieren kann. Deshalb haben wir uns für Hevajra entschieden.

Einige Menschen sind besorgt darüber, dass das Mahāyāna die Verpflichtung betont, Lebewesen zu helfen, während ein Retreat bedeutet, sich von der Welt zurückzuziehen. In der Tat ist es wahr, dass man jede Mahāyāna-Praxis nicht für sich selbst durchführt, sondern für alle anderen Lebewesen. Es ist wichtig etwas zu tun, um den Lebewesen zu helfen. Aber im Moment sind wir normale Menschen. Wir haben nicht die Fähigkeit wirklich

allen Lebewesen zu helfen. Wir haben nicht das Wissen und wir haben nicht die volle Kraft, allen Wesen zu helfen, also müssen wir zuerst die Kraft und die Fähigkeit zu helfen in uns selbst kultivieren. Deshalb ist es notwendig ein Retreat zu machen.

Man kann dies nicht einfach tun indem man hier und da, in unserer geschäftigen Welt voller Ablenkungen, ein paar Sādhanas praktiziert. Aber wenn man ein richtiges Retreat macht, auch wenn dies nur einige Monate dauert, hat man eine gute Grundlage dafür geschaffen. Das beste Retreat hat zum Ziel bestimmte Zeichen und Erkenntnisse zu erfahren. Wenn man jedoch kein Zeichen-Retreat durchführen kann, kann man zumindest ein zeitlich begrenztes Retreat durchführen oder ein Retreat mit dem Ziel eine bestimmte Anzahl Mantras zu erreichen. Wenn man das kann, hat man eine Grundlage, eine Art Kraft oder Stärke, mit der man dann den Wesen helfen kann. Wie kann man sonst ohne Fähigkeiten anderen Lebewesen helfen? Daher ist es sehr wichtig, sich zurückzuziehen, sowohl für sich selbst als auch für andere.



Die drei Grenzen

Retreat, wie es traditionell in den Tantras erwähnt wird und auch in den Kommentaren, bedeutet, dass man sich vollständig von der geschäftigen Welt zurückzieht. Es sollte äußere Grenzen, innere Grenzen und innerste Grenzen geben. Man geht nicht hinaus und nur bestimmte Personen dürfen hereinkommen. Außer diesen Personen gibt es absolut keine Verbindung zwischen der Außenwelt und einem selbst.

Man sollte von niemandem gesehen werden und man sollte auch keinen anderen Menschen sehen. Wenn man andere Menschen sieht, wird dies als „Löcher machen“ bezeichnet, da ein solcher Kontakt die Grenzen des Retreats durchstößt. Und wenn andere Leute einen sehen, wird dies als "Zerreißen" bezeichnet, weil solche Vorfälle das Retreat beeinträchtigen.

Selbst wenn man Außenstehende sieht, sollte man deren Stimme nicht hören und im Idealfall sollte das Sehen auch den eigenen Geist nicht stören. Das ist schwierig, aber man sollte versuchen sich so weit als möglich auf die eigene Praxis zu konzentrieren.

Bis jetzt haben wir eine ganze Reihe von organisierten Belehrungen durchgeführt, aber bisher haben wir in unserer Tradition nicht viele organisierte Retreats gemacht. Um Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, die die Lehren erhalten haben, insbesondere das Lamdre, organisieren wir jetzt Retreat-Programme.





■ Seine Heiligkeit der Sakya Trichen war der einundvierzigster Thronhalter der Sakya-Tradition des Tibetischen Buddhismus. Seine Heiligkeit wurde 1945 in Tibet geboren und stammt aus der edlen Khön-Familie, deren Ursprünge bis zu den Anfängen der tibetischen Geschichte zurückreichen; von ihren Mitgliedern wurde im elften Jahrhundert die Sakya-Tradition gegründet. In seiner Jugend erhielt Seine Heiligkeit eine intensive Ausbildung in buddhistischer Philosophie, Meditation und Ritualen von bedeutenden Meistern und Gelehrten.

Seine Heiligkeit wird als Emanation des Bodhisattvas Mañjuśrī angesehen und ist der spirituelle Führer für viele buddhistische Lehrer und Praktizierende der nächsten Generation. Er lehrt sowohl im Osten als auch im Westen das Lamdre (Der Weg, der das Resultat einschließt), das Summum Bonum der Sakya-Tradition. Seine Heiligkeit ist bekannt für seine tiefgründige Weisheit und sein Mitgefühl und arbeitet unermüdlich daran, Klöster und Bildungseinrichtungen zu gründen und die Lehren des Buddha an unzählige Studenten auf der ganzen Welt weiterzugeben.



**"The Sakya Tradition" (Die Sakya-Tradition) –
für die präzise und die vollständige
Überlieferung
der kostbaren Sakya-Unterweisungen
in Ihrer Muttersprache
www.sakyatradition.org
2022© Alle Rechte vorbehalten**