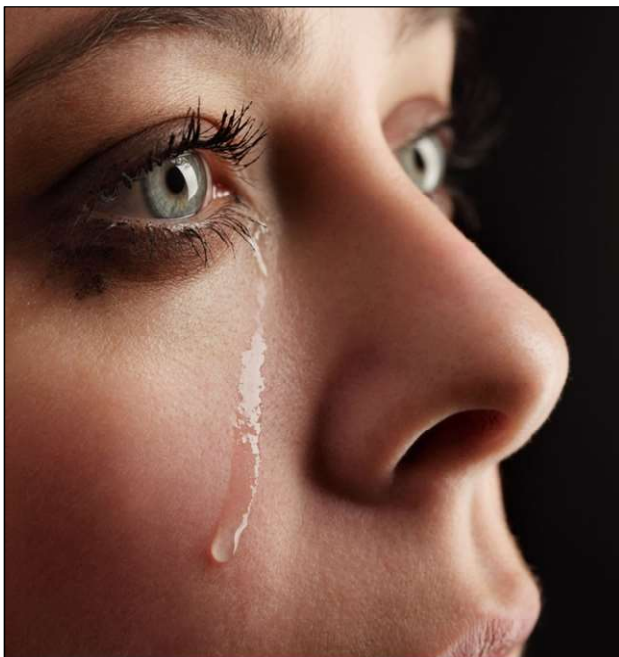


# An Arya's Tears

## Tränen eines Aryas



*Meditations for  
Kamalahila Course 3  
Meditationen für den  
Kurs Kamalahila 3*

Diamond Mountain  
Retreat Center  
May 2017



An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #1**

My breakfast and the birth of the universe, Completely equal—

*Disappearing & appearing:*

*Sideless, left-right & other;*

*And so then here*

Mein Frühstück und die

Entstehung des Universums, Völlig  
gleich -

*Erscheinen & Verschwinden*

*Kantenlos, links-rechts & andere*

*Und so dann hier*

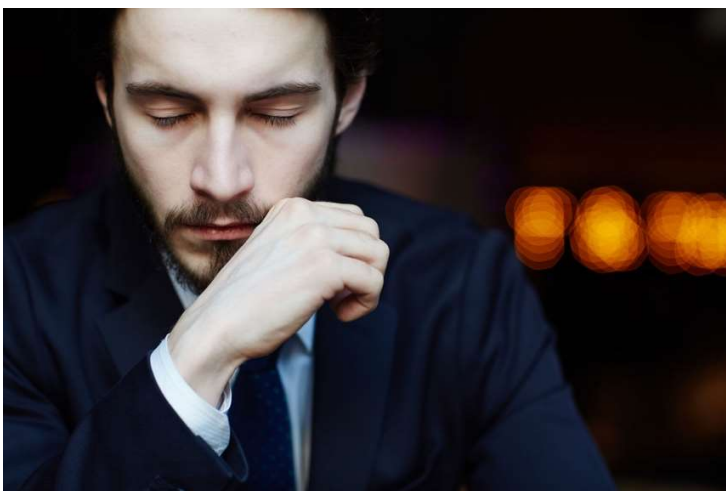
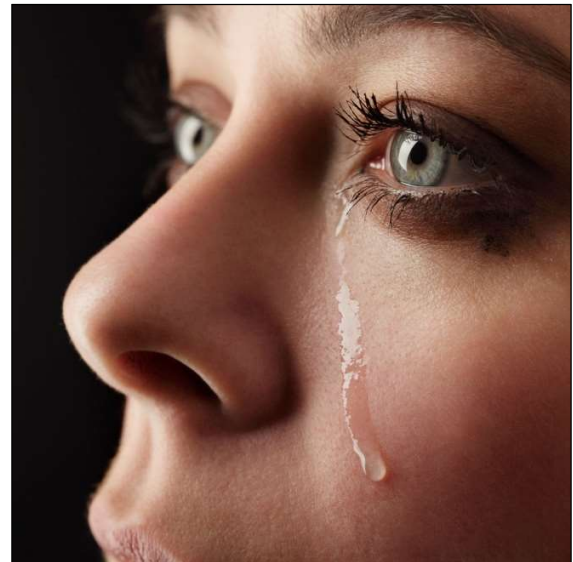
**Kamalashila 3, Meditation #2**

An ariya's tears:

Do I understand  
what makes every line  
of the Diamond Cutter great?

Tränen eines Aryas:

Verstehe ich  
was jede einzelne Zeile des  
Diamantschneider Sutras  
so außergewöhnlich macht?



**Kamalashila 3, Meditation #3**

My understanding of emptiness  
is also empty;

help me overcome  
that "attachment"

Mein Verständnis der Leerheit  
ist auch leer;

Hilf mir diese „Anhaftung“  
zu überwinden

An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #4**

I am a wonder of the last 500—  
let me appreciate myself  
Ich bin ein Wunderkind der letzten 500 -  
Möge ich mich dafür wertschätzen

**Kamalashila 3, Meditation #5**

Seeing all things there are,  
and at the same time  
not seeing them  
*Something to practice  
during meditation time*  
Alle Dinge wahrnehmen,  
und sie gleichzeitig nicht sehen  
*Das muss man in der Meditation üben*



**Kamalashila 3, Meditation #6**

Facing the fear of emptiness;  
I *am* here, a wonder from my seeds,  
and for the first time I have control  
over what happens to me  
Sich der Angst vor der Leerheit stellen;  
I *bin* hier, ein Wunder meiner Samen,  
und das erste Mal habe ich  
die Kontrolle über das was mir passiert

An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #7**

The King of Kalingka:

Empty patience like cement,

Stronger the longer we are pressed

Der König von Kalingka:

Geduld ist leer, wie Kleber

Umso stabiler je länger wir gepresst werden

**Kamalashila 3, Meditation #8**

No perfection of patience exists:

There is no patience

There is no one being patient

There is no one they are patient towards

There is nothing they are patient about

And their patience has no nature of its own

Keine Vollendung der Geduld existiert:

Es gibt keine Geduld

Es gibt niemand der geduldig ist

Da ist niemand mit dem sie geduldig sind

Das ist nichts mit dem sie geduldig sind

Und die Geduld hat

keine Natur aus sich selbst heraus



An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #9**

Flow chart for negative thoughts:

- 1) I am myself >
- 2) Attachment to "me" >
- 3) Me vs. others >
- 4) Taking care of me >
- 5) Desires >
- 6) Anger when my desires are thwarted:  
    "Someone hurt me!" >
- 7) All the problems of life



Die Abfolge der negativen Gedanken

- 1) Ich bin ich selbst >
- 2) Anhaftung am „ich“ >
- 3) Ich vs. Andere >
- 4) Mich um mich selbst kümmern >
- 5) Verlangen >
- 6) Ärger, wenn sich jemand meinen  
    Verlangen in den Weg stellt >  
    „Jemand hat mich verletzt!“
- 7) Alle Probleme des täglichen Lebens

**Kamalashila 3, Meditation #10**  
**Have I practiced patience**  
**thrice in the last 24 hours?**  
Habe ich in den letzten 24 Stunden  
dreimal Geduld praktiziert?  
**Did I let go of it when someone hurt me?**  
Habe ich losgelassen  
wenn mich jemand verletzt hat?  
**Did I accept pain or inconvenience**  
**for my practice?**  
Habe ich Schmerz oder Unbill  
durch meine Praxis auf mich genommen?



**Did I accomplish these because I understood where things are coming from?**  
Habe ich das geschafft, weil ich verstehe woher die Dinge kommen?

**“If you are unwilling to do the things  
that are difficult to do,  
Then you can't expect to reach the state  
which is difficult to reach.”**

**—Master Kamalashila**

**„Wenn Du nicht willens bist  
schwierige Dinge zu tun,**

**Dann kannst du nicht damit rechnen den Zustand zu erreichen,  
der schwierig zu erreichen ist.“**

**- Meister Kamalashila**



**Kamalashila 3, Meditation #11**

**Not staying in nothing,  
And staying in nothing.**

*Free of attachment  
to the two great ideas*

**Nicht in nichts verweilen,  
und in nichts verweilen**

*Ohne Anhaftung  
an die zwei großen Ideen*

An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #12**

The logic of truth:  
The four truths,  
And speaking of what we've seen  
Die Logik der Wahrheit  
Die vier Wahrheiten  
Und über das reden was wir  
erfahren haben

**Kamalashila 3, Meditation #13**

A middle way  
between truth and deception;  
Not what it sounds like!  
Die Mitte  
zwischen Wahrheit und Täuschung;  
Nicht das wonach es sich anhört!



**Kamalashila 3, Meditation #14**

The blind man in a room of riches;  
Getting discouraged kills belief.  
Come touch the Sun, to enjoy your life.  
Der Blinde in der Schatzkammer;  
Entmutig sein tötet den Glauben.  
Greif nach den Sternen um dein Leben  
zu genießen.

An Arya's Tears / Tränen eines Aryas  
Meditations for Kamalashila Course 3 / Meditationen für den Kurs Kamalashila 3



**Kamalashila 3, Meditation #15**

The morning time of day:  
The randomness  
of differentiating things  
from the white noise  
of the world.

Am frühen Morgen:  
Rein zufällig Dinge vom  
Grundrauschen der Welt  
abgrenzen.

**Kamalashila 3, Meditation #16**

Carrying, and being carried,  
on the shoulders:  
Remembering the goal of retreat  
Auf den Schultern tragen  
und getragen werden:  
Erinnere dich an das Ziel des Retreats



**Kamalashila 3, Meditation #17**

The omniscience of exclusion;  
Proof that he is not otherwise—  
And for cleaners of toilets

Die Allwissenheit des Weglassens;  
Ein Beweis das er nichts Anderes ist -  
Und für die Toilettenputzer







**Kamalashila 3, Meditation #18**

Signs of success in studying the sutra,  
and cleansing:  
the non-fatal headache,  
criticism, and a quick enlightenment  
Zeichen des Erfolgs beim Studium der  
Sutra und Reinigung:  
leichte Kopfschmerzen, Kritik und eine  
schnelle Erleuchtung

**Kamalashila 3, Meditation #19**  
How to please a billion Buddhas:  
the offering of practice;  
the blade of a razor,  
pale by comparison;  
and the inconceivable fruit  
of the  
inconceivable seed

Wie man eine Milliarde Buddhas erfreut:  
das Darbringen der Praxis;  
die Rasierklinge,  
Bleich durch vergleichen  
Und die unvorstellbare Frucht  
des unvorstellbaren Samens



**Kamalashila 3, Meditation #20**

The pitfalls of progress,  
Being pushed out;  
and the simple sloth of not repeating  
Die Fallstricke des Fortschritts,  
Hinausgeworfen werden;  
Und einfach zu faul für die Wiederholung sein



**Kamalashila 3, Meditation #21**

Pure deception:

The improbable source of all-knowing  
and the ultimate body

Reine Täuschung:

Die unwahrscheinliche Ursache des Alles-  
Wissen

Und der ultimative Körper

**Kamalashila 3, Meditation #22**

Illusions are illusions;  
The reason reality is deceptive:  
"All things are the Buddhas,  
And those who live in this world  
Are acting out their entire lives  
In things which don't even exist."

Illusionen sind Illusionen  
Die Ursache warum die Realität  
trügerisch ist  
„Alle Dinge sind Buddhas,  
Und die in dieser Welt leben  
Führen ihr ganzes Leben in Dingen  
die nicht einmal existieren.“



**Kamalashila 3, Meditation #23**

A body, and a family, at birth;

A body that grows

into "everyone me,"

or else it always was;

Still, do not be proud.

Ein Körper und eine Familie, bei der Geburt;

Ein Körper der an Gewicht zunimmt

„jeder ist ich“

Oder wie es schon immer war.

Sei trotzdem nicht stolz.