

## Deutsch

### **Die Bedeutsamkeit von Zuverlässigkeit (*gyü tenpo*) und Gutherzigkeit (*sempa zangpo*)**

Liebe Freunde nah und fern,

Ich hoffe, diese Nachricht findet euch gesund und glücklich und ihr seid alle in Sicherheit. An diesem Guru Rinpoche Tag möchte ich euch sagen, wie wichtig es ist, ehrlich (*gjü drangpo*), zuverlässig (*gjü tenpo*) und gutherzig (*sempa sangpo*) zu sein.

Ehrlich, zuverlässig und gutherzig zu sein, ist für die Dharma-Praxis von wesentlicher Bedeutung, aber auch aus weltlicher Sicht sehr wichtig. Ehrlich und zuverlässig zu sein bedeutet, weder sich selbst und andere zu täuschen. Das bedeutet, dass du auf dich selbst vertrauen kannst und du verdienst das Vertrauen anderer Menschen. Wenn du ehrlich und konsequent bist, weißt du, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst, und andere wissen, dass sie sich auch auf dich verlassen können. Solche Eigenschaften werden dir in deiner Dharma-Praxis zugute kommen und sie erleichtern und sie werden dich auch bei deinen weltlichen Aktivitäten unterstützen. Wie pflegen wir diese Eigenschaften? Wir müssen uns jederzeit daran erinnern: „Ich muss ehrlich sein, ich muss stabil und zuverlässig sein.“ Wir müssen reflektieren und uns selbst genau überprüfen, um zu sehen, ob wir tatsächlich konsequent ehrlich, zuverlässig und vertrauenswürdig sind.

Ehrlich und zuverlässig zu sein reicht jedoch nicht aus: Wir müssen auch gutherzig sein. Herzengüte besteht in einer altruistischen Denkweise, dem Wunsch, gut zu anderen zu sein, ihnen zu helfen, für sie zu sorgen. Es bedeutet freundlich zu sein; den Wunsch zu haben, niemanden zu verletzen, zu quälen oder zu stören. Diese Art von Herzengüte ist für jede Dharma-Praxis von grundlegender Bedeutung: Wenn man ein gütiges Herz hat, kann man Mitgefühl, liebevolle Güte und die richtige Sichtweise kultivieren. Aber Herzengüte ist der Ausgangspunkt all dieser anderen Übungen - das ist die Grundlage. Jemand, der sich nicht um andere kümmert oder sich nicht um andere sorgt, kann unmöglich anfangen, Mitgefühl zu kultivieren.

Aus diesen Gründen werden diejenigen, die ehrlich und zuverlässig sind, von Göttern und Menschen gleichermaßen geliebt werden. Diejenigen, die gutherzig sind, werden von den Göttern beschützt und von Menschen unterstützt.

Das ist meine Botschaft an diesen Guru Rinpoche Tag: Zuverlässigkeit und Herzensgüte sind sowohl für dharmische als auch für weltliche Bestrebungen von wesentlicher Bedeutung und bilden die Grundlage sowohl für spirituelle als auch für menschliche Werte.

Sarva mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche