



SAMYE

**Guru Rinpoche-Tag Nachricht
2. Mai 2020**

**Seine Fehler erkennen, ohne seine Würde zu verlieren
(rang kjön tong tupa, sem pa ma shorpa) und geduldig sein ohne
Reue (dsöpa jö la gjöpa mepa)**

Liebe Freunde nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass diese Nachricht euch gut, gesund und glücklich auffindet. An diesem Guru Rinpoche-Tag möchte ich euch einige Ratschläge zu zwei weiteren Eigenschaften geben, die sowohl für das weltliche Leben als auch für die Dharma-Praxis wichtig sind.

Die erste dieser Eigenschaften besteht darin, die eigenen Fehler zu erkennen, ohne die Würde zu verlieren. Viele Menschen können ihre Fehler erkennen und das ist gut so, aber dann geraten sie in Selbstbeschuldigung, Selbstverachtung und geringes Selbstwertgefühl. Wenn ihr eure eigenen Fehler seht, solltet ihr euch selbst weder schroff zurechtweisen noch euch entmutigen lassen. Lasst euch nicht auf einen solchen Teufelskreis ein: „Oh, ich bin so schrecklich, ich werde es nie schaffen, ich kann mich unmöglich verbessern, ich bin einfach so schlecht...“ Diese Art des Denkens führt uns nur dazu, all unsere Selbstachtung zu verlieren. Wenn wir also unsere Fehler sehen, sollten wir weder anderen noch uns selbst die Schuld geben, sondern uns selbst wieder aufmuntern, unsere Würde bewahren und konstruktiv denken. Dies gilt sowohl für den weltlichen Kontext als auch für die Dharma-Praxis.

Die zweite wichtige Eigenschaft ist Geduld ohne Reue. Wahre Geduld ist nichts, das man bereuen soll. Wenn wir also das negative Verhalten eines Menschen ertragen und ihm gegenüber geduldig handeln können, sollten wir uns darüber freuen und es nicht bedauern. Wir hören viel darüber, wie wichtig es ist, geduldig zu sein, aber es ist genauso wichtig, diese geduldige Geisteshaltung danach nicht zu bereuen. Geduld ohne Reue ist die richtige innere Einstellung und es wird euch sogar helfen, aufrichtiger und offener mit anderen umzugehen. Diese Art von Geduld ist sowohl für das tägliche Leben als auch für die Dharma-Praxis wichtig.

Beide Eigenschaften kommen nicht nur euch, sondern auch euren Mitmenschen zugute; also müssen wir uns in ihnen üben. Wie machen wir das? Der Schlüssel ist das Verständnis des Konzepts hinter diesen Qualitäten. Versteht, dass ihr eure eigenen Fehler sehen müsst, aber ohne das Selbstwertgefühl zu verlieren, ohne hart mit euch selbst umzugehen und ohne eure Positivität zu verlieren. Versteht auch, dass Geduld eine Tugend ist und nicht zu Bedauern führen sollte: Wahre Geduld ist ohne Reue.

Bitte denkt über diese Eigenschaften nach und versucht, ihre Logik und ihr Prinzip zu verstehen, damit ihr sie in eurem täglichen Leben und in eurer Dharma-Praxis anwenden könnt.

Ich denke an euch alle in meinen Gebeten.

Sarva Mangalam,



Kjabgön Phakchok Rinpoche