



**SAMYE**

**Nachricht am Guru Rinpoche Tag  
30. Juni 2020**

**Wie man rein ist**

Liebe Freunde, nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass diese Botschaft euch gut, gesund und glücklich findet. Die Guru Rinpoche Tage heute und im nächsten Monat sind etwas Besonderes, da dieser fünfte Monat des Affen und der nächste sechste Monat des Vogels beide als Guru Rinpoches Monate gelten. An diesem Tag möchte ich einige wichtige Punkte ansprechen.

Ich habe euch in früheren Botschaften erklärt, wie wichtig es ist, **ein großes Herz und einen starken Verstand** (*khogpa tschenpo*) zu haben, **zuverlässig zu sein** (*gjü tenpo*), **Geduld ohne Reue zu haben** (*shöpa jö la gjöpa mepa*) und **die eigenen Fehler zu sehen, ohne die Würde zu verlieren** (*rang kjön tong tupa, sem pa ma schorpa*). Darüber hinaus ist die erste wichtige Eigenschaft, die ich heute hervorheben möchte, ein ruhiger, entspannter Geisteszustand (*lhö cha*) und Zufriedenheit (*tsimpa*), zwei ursprünglich miteinander verbundene Eigenschaften. Mit Zufriedenheit meine ich hier nicht die übliche Art und Weise, wie wir Zufriedenheit erreichen, indem wir uns Ziele setzen, diese verfolgen und schließlich erreichen. Ich meine vielmehr Zufriedenheit, die auf liebevoller Zuwendung beruht und die Kultivierung des sanften meditativen Zustands von Shamatha, ruhigem Verweilen (*shi né*).

Diese Art der ruhigen Zufriedenheit ist äußerst wichtig. Heutzutage sprechen viele Menschen über die Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks und der Meditation. Ich selbst spreche im Radically Happy-Buch davon, Raum zu schaffen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Aber in Wirklichkeit muss man, um diese Art von Ruhe zu schaffen, tief im Inneren zufrieden sein, was nur durch würdevolle Meditation möglich ist. Würde ist wichtig in der Meditation, weil Meditation kein Ziel hat. Wenn ihr euch, ohne etwas zu verfolgen, nur zu 100% auf eure Meditation konzentriert, werdet ihr Zufriedenheit und Ruhe im gegenwärtigen Moment erfahren.

Zweitens wollte ich den heutzutage allgegenwärtigen Einfluss der sozialen Netzwerke und Plattformen wie Youtube ansprechen. Diese Medien können sehr einflussreich sein, aber wir müssen vorsichtig sein, wen und was wir als Vorbild unter all diesen Inhalten wählen. Wählt die Vorbilder, die sehr mitfühlend, bescheiden, aber würdevoll, diszipliniert und fleißig sind. Menschen oder Geschichten, die diese Eigenschaften besitzen, sollten eure Inspirationsquelle sein, auch wenn sie 100 oder 1000 Jahre zurückliegen. Seid also immer wachsam in Bezug auf die Eigenschaften derjenigen, die euch inspirieren und erinnert euch an die vier Eigenschaften, die ich oben erwähnt habe: echtes Mitgefühl, würdevolle Demut, Disziplin und Fleiß.

Zu guter Letzt ist es am wichtigsten, ob ihr religiös, spirituell, agnostisch oder unentschieden seid, nicht voreingenommen und selbstgerecht zu sein (*tschok ri mepa*). Wir alle denken, wir sind auf der richtigen Seite der Dinge, unsere eigenen Ansichten, unser Charakter oder unsere Überzeugungen sind besser als die anderer und so weiter. Wir verhalten uns immer auf der Grundlage dieser Hierarchie unserer wahrgenommenen Korrektheit gegenüber den falschen Positionen anderer. Aber ich möchte euch allen sagen, wenn ihr aufrichtig praktizieren wollt, ob ihr nur an etwas glaubt oder euch in Mitgefühl, Achtsamkeitsmeditation oder insbesondere in den höheren meditativen Praktiken von Mahamudra, Leerheit und so weiter übt: Reduziert eure Vorurteile, Voreingenommenheit und Selbstgerechtigkeit.

An diesem Guru Rinpoche Tag des Affenmonats möchte ich euch alle bitten, wachsam zu sein und euch selbst zu überprüfen, damit ihr keine Ausreden macht und in die häufige Falle gerät, zu denken, dass eure Ansichten oder Verhaltensweisen besser sind als die aller anderen, ob auf moralischer, spiritueller, rechtlicher oder einer anderen Ebene. Auf tibetisch werden diese Fehler als "die eigene Ansicht als die Beste zu betrachten" (*tawa tschok dsin*) und "das eigene Verhalten als das Beste zu betrachten" (*tschöpa tschok dsin*) bezeichnet. Sie sind das Ergebnis von Ego und Urteilen und können nur zu einem endlosen Heranwachsen negativer Gedanken führen. Seid euch dessen bitte bewusst und reduziert eure Vorurteile und Voreingenommenheit.

Kurz gesagt, an diesem besonderen Tag von Guru Rinpoche wollte ich euch alle daran erinnern, durch Meditation ruhige Zufriedenheit zu pflegen, eure Vorbilder anhand ihrer Qualitäten auszuwählen und Voreingenommenheit und Vorurteile loszulassen.

Vielen Dank und ich sende euch allen liebe Grüße,

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in Tibetan script, consisting of several fluid, interconnected strokes.

Kjabgön Phagtschok Rinpoche