



## Guru Rinpoche Tag 29. Juli 2020

Liebe Freunde nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass diese Nachricht euch wohlauf, gesund und glücklich findet. Der heutige Guru Rinpoche Tag ist der Geburtstag von Maha Guru Padmasambhava. An diesem besonderen Tag möchte ich mit euch über Würde sprechen, eine entscheidende Eigenschaft, die wir alle entwickeln müssen.

Wir alle haben unterschiedliche Veranlagungen, wenn es darum geht, Würde zu entwickeln. Es kann einigen sehr leicht fallen und anderen gar nicht. Was ist das Geheimnis, um Würde zu erlangen? Ich kann nicht sagen, dass es eine magische Lösung gibt - aber ich denke, es ist wichtig, den Unterschied zwischen Würde und Selbstvertrauen zu verstehen. Das Selbstvertrauen, das ihr bei der Arbeit, in eurem Leben, in gesellschaftlichen Zusammenkünften und dergleichen haben könnt, ist nicht dasselbe wie die Würde, die eurer Natur oder eurem Geist innewohnt. Daher ist der einzige Weg, Würde zu entwickeln, von dem ich denke, dass er wirklich für alle funktioniert - sowohl auf weltlicher als auch auf spiritueller Ebene -, zu meditieren. Meditation fokussiert den Geist so, dass er langsamer wird und nicht so leicht in negative Gedankenmuster verfällt. Die Erfahrungen der Ruhe und Erfüllung, die Meditation hervorruft, bringen uns Vertrauen und Stabilität, obwohl zunächst nur für kurze Zeit. Auf dieser Grundlage ist es dann wichtig, das Element der Würde einzuführen.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Würde und Selbstvertrauen besteht darin, dass Selbstvertrauen normalerweise mit einer Art von Aktivität verbunden ist, mit Beziehungen zu anderen, damit, andere zu beeindrucken. Würde muss jedoch nicht mit irgendetwas oder irgendjemandem in Verbindung gebracht werden - oder mit der Meinung von irgendjemandem über euch. Würde ist eurer Natur innewohnend; es ist eine angeborene, reine Qualität des Geistes. Würde kann daher durch die Kultivierung

von Mitgefühl, durch Meditation und durch das Sammeln von spiritueller Erfahrung entwickelt werden.

Das Interessante ist, wenn ihr wahre Würde habt, dann lässt euer kritischer, wertender Verstand nach oder verschwindet sogar ganz. Ein guter Indikator ist also, dass Würde mit weniger Bewertungen einhergeht. Jemand, der sehr wertend ist, hat keine wahre Würde, obwohl er stolz oder selbstbewusst sein kann. Obwohl Selbstvertrauen und Stolz auf den ersten Blick wie Würde aussehen mögen, besteht der Hauptunterschied bei näherer Betrachtung darin, dass Stolz und Selbstvertrauen verunreinigt sind, nicht rein: Sowohl Stolz als auch Selbstvertrauen werden stark von den Meinungen oder Urteilen anderer Menschen beeinflusst. Würde ist in diesem Sinne das Gegenteil, weil sie nicht von anderen beeinflusst werden kann; es ist eine sehr reine, unbeschmutzte Erfahrung.

All dies kann etwas schwierig zu erklären sein, da viele von uns keine Erfahrung mit diesen Eigenschaften und den Unterschieden zwischen ihnen haben und wir daher unsere Erfahrungen möglicherweise falsch verstehen oder falsch interpretieren. Deshalb müssen wir wirklich meditieren und Erfahrungen sammeln. Aber bevor wir meditieren, ist es wichtig, unsere Absicht festzulegen: dass wir durch diese Meditation Würde erlangen wollen. Das und echtes Mitgefühl sind die Schlüsselzutaten für die Entwicklung von Würde.

Kurz gesagt möchte ich durch diese längere Erklärung sagen, dass ich allen von euch, die diese E-Mail erhalten, etwas Würde - oder sogar vollständige Würde - wünsche, damit ihr Frieden und Ruhe in eurem Leben erfahren könnt. Mit diesen Eigenschaften wird das Leben zu einer freudigen, positiven Erfahrung – möget ihr alle Würde erkennen!

Mit Dank sende ich euch all meine Liebe und Gebete,

Sarva Mangalam!



Kjabgön Phakchok Rinpoche