



**SAMYE**

## Höchstes Geistes training



Liebe Freunde aus nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass euch diese Nachricht zufrieden, gesund und glücklich erreicht. An diesem Guru-Rinpoche-Tag möchte ich mit euch ein paar Zeilen aus Atishas Wurzelversen über das Geistes training teilen. Diese bieten sehr klare, einfache und direkte Ratschläge für jeden, der praktizieren oder einfach sein Leben verbessern möchte, indem er seine Art zu denken und zu handeln ändert. Ich möchte mit euch die Zeilen teilen, die ich am wichtigsten finde, als prägnante Zusammenfassungen der Kernpunkte der Belehrungen:

*Die höchste spirituelle Disziplin ist es, seinen eigenen Geist zu zähmen.*

*Die höchste gute Qualität ist große Uneigennützigkeit.*

*Die höchste mündliche Unterweisung ist es, zu aller Zeit den Geist zu betrachten.*

*(...)*

*Das höchste Verhalten ist es, mit weltlichen Belangen im Widerspruch zu stehen.*

Im Wesentlichen bestehen die Lehren darin, den Geist zu beobachten und ihn zu verändern. Und das ist nur möglich, wenn man sich von den weltlichen Belangen löst, was hier mit "mit weltlichen Belangen im Widerspruch zu stehen" gemeint ist. Die weltlichen Sorgen sind im Grunde Ego- oder Stolz-basierte Erwartungen: das Hoffen auf Lob, Respekt, Ruhm und so weiter. Diese Sorgen sind ganz natürlich, wenn man in dieser Welt auf samsarische Weise lebt. Allerdings schaffen sie auch eine Menge Schwierigkeiten für denjenigen, der an ihnen hängt. Stattdessen sollten wir unseren Geist darauf ausrichten, an andere zu denken.

*Die höchste Verwirklichung ist es, dass sich die störenden Emotionen beständig vermindern.*

*Das höchste Zeichen von Verwirklichung ist es, dass sich die störenden Emotionen beständig vermindern.*

Das Ergebnis der Dharma-Praxis ist weniger Begierde, weniger Anhaftung an das Erreichen eines Ziels und insgesamt weniger negative Emotionen, störende Gefühle oder geistiger und körperlicher Stress. Kurz gesagt: Den Dharma zu kennen bedeutet, sich selbst zu kennen, und den Dharma zu praktizieren bedeutet, sich selbst zu verändern.

Wählt also unter diesen Zitaten, die ich heute mit euch teile, dasjenige aus, das ihr am nützlichsten findet, und ihr könnt es als Erinnerung, als Spiegel zur Selbstbeobachtung verwenden. Wenn ihr mehr über Geistestraining erfahren möchtet, könnt ihr auch das [Samye Institute besuchen](#), wo ihr weitere Inhalte und einen [kostenlosen Kurs](#) finden könnt (auf Englisch, Chinesisch, Indonesisch, Portugiesisch, Spanisch, Russisch und Thai verfügbar).

Ich wünsche euch allen, dass ihr euch in eurer Praxis verbessert und aufrichtig glücklich seid. Bitte passt auf euch auf, versucht zu meditieren und euren Geist zu verändern so gut ihr könnt.

Danke.

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche