



## Die Herzessenz von Padmasambhava

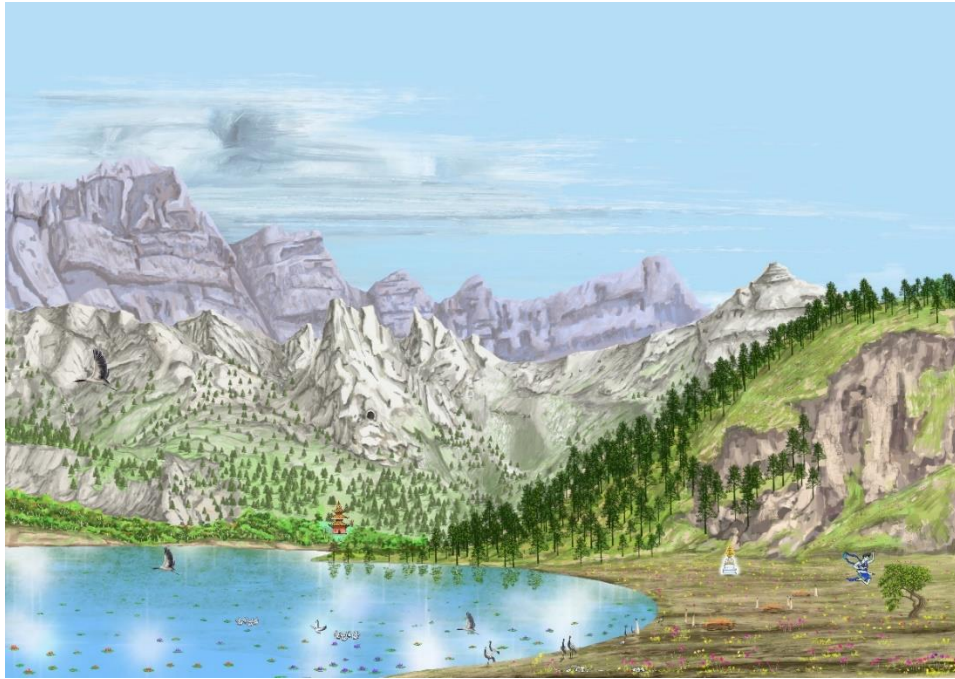


Foto: Dhanakosha

Liebe Freunde nah und fern,

Bei all den Unruhen weltweit mit der Pandemie und all den anderen Ungewissheiten hoffe ich aufrichtig, dass ihr und eure Lieben gesund und glücklich seid.

Heute ist der wichtigste Guru Rinpoche Tag des Jahres, der auf den Affenmonat fällt und die Geburt unseres kostbaren Maha Gurus in einer Lotusblüte am Dhanakosha See feiert.

An diesem Guru-Rinpoche-Tag möchte ich mit euch allen einen Vers aus der *Weisheitssenz der mündlichen Unterweisungen*, in den Stufen des Pfades, der Herzessenz von Padmasambhava, teilen.

*Übe dich eifrig in den Wurzeln der Tugend.*

*Niederwerfungen und Umkreisungen reinigen die Vergehen deines Körpers*

*Rezitieren und Lesen der Worte des Buddha reinigen die Verdunkelungen deiner Rede,*

*Und das Anrufen der Drei Juwelen besänftigt die Fehler deines Geistes.  
Übe dich immer fehlerlos darin, achtsam, sorgfältig und gewissenhaft zu sein.*

Ihr alle habt sicher unterschiedliche Lebenserfahrungen – Schwierigkeiten im Spirituellen und in eurem Leben. Ich erinnere euch heute an diesem besonderen Tag daran, dass das Praktizieren des Dharma und das Ansammeln von Tugend nur einen Schritt entfernt ist. Macht also an diesem Tag drei Niederwerfungen, zündet ein Teelicht an und rezitiert welche Gebete ihr auch immer kennt. Die drei Juwelen, Guru Rinpoche und mit wem ihr euch auch immer verbunden fühlt oder für wen ihr Hingabe habt – betet zu ihnen. Die Buddhas und Guru Rinpoche haben kein Ego und keine Selbstsucht, ihr Mitgefühl ist grenzenlos und ihr Segen und ihre Kraft sind unbegrenzt. Aus diesem Grund denkt an sie, denkt an ihre Güte, denkt an ihre Lebensgeschichten. Am wichtigsten ist es, glücklich zu sein, andere glücklich zu machen und sich in Mitgefühl zu üben. Mitgefühl ist sehr wichtig, es kann natürlich entstehen und manchmal auch nicht, aber denkt daran. Meditiert und denkt über euer Leben nach. Es könnte Dinge in eurem Leben geben, die verbessert werden müssen, denkt daran. Freut euch über alles Gute, das ihr getan habt. Am wichtigsten ist es, den Dharma zu praktizieren, um in diesem und im nächsten Leben glücklich zu sein. Bleibt glücklich und bleibt geerdet.

Ich freue mich darauf, euch alle heute bei dem jährlichen Tsok Bum von *Tukdrup Sampa Lhundrup*, der *Herzenspraxis des Gurus, die spontan alle Wünsche erfüllt*, zu treffen, das von der Asura-Höhle aus veranstaltet wird. Aufgrund all eurer Bitten, die Tsok Bum-Reihe wie im letzten Jahr fortzusetzen, werden wir uns wieder treffen, um den Tag von Guru Rinpoche mit einem *Lame Tukdrup Barche Kunsel Tsok Bum* gefolgt von einem *Guru Tsokye Nyingtik Tsok Bum* zu feiern.

Ich freue mich wahrhaftig über all die Ansammlungen und vor allem über die Verbindung mit unserem wertvollsten Maha Guru Padmasambhava.

Mit all meiner Liebe,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

Phakchok Rinpoche