

Die Vier Dharmas von Gampopa



Bild: Himalayan Art Resources

Liebe Freunde nah und fern,

Wie immer hoffe ich, dass ihr gesund und glücklich seid. Am heutigen Guru Rinpoche Tag möchte ich mein Verständnis der bekannten Vier Dharmas von Gampopa mit euch teilen:

Bitte segne mich, damit sich mein Geist dem Dharma zuwendet;
Damit der Dharma zum Pfad wird;
Damit der Pfad die Verwirrung beseitigt;
Und damit Verwirrung als Weisheit erscheint!

Diese Worte können auf jede Praxis angewendet werden, die wir ausüben. Wenn wir zum Beispiel Mitgefühl kultivieren, müssen wir zuerst durch Studium und Reflexion Mitgefühl wirklich verstehen. Wenn wir lernen, was es bedeutet, ein gutes Herz zu haben, wendet sich unser Geist dem Dharma zu.

Nachdem wir studiert und reflektiert haben, müssen wir das Gelernte in unserer Praxis anwenden. In diesem Fall wenden wir verschiedene Techniken an, um Mitgefühl zu kultivieren. So wird der Dharma zum Pfad.

Durch unsere Praxis wird das Mitgefühl dann zu einem Gegenmittel für störende Emotionen wie Ärger, Unglücklichsein und so weiter. Es wird zu einem Gegenmittel gegen Selbstanhaftung und Leiden. Das ist der Pfad, der die Verwirrung beseitigt.

Wenn unsere Praxis stärker wird, erreichen wir schließlich einen Punkt, an dem alles, was aufkommt, wie zum Beispiel Ärger oder andere negative Emotionen, zu einer Bedingung dafür wird, dass unser Mitgefühl wächst und niemals nachlässt. Das ist der Zeitpunkt, an dem die Verwirrung selbst als Weisheit erscheint.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Studium und das Reflektieren über die Lehren den Geist auf den Dharma ausrichten. Wenn wir das Gelernte in der Praxis anwenden, wird der Dharma zum Pfad. Wenn unsere Praxis als Gegenmittel gegen die störenden Emotionen wirkt, beseitigt der Pfad die Verwirrung. Und wenn alles, was auf dem Pfad aufkommt, jedes Hindernis oder jede Bedingung, zu einer Hilfe für unsere Praxis wird, erscheint die Verwirrung als Weisheit.

Das ist mein eigenes Verständnis der Vier Dharmas von Gampopa, und ich hoffe, ihr findet es hilfreich für eure eigene Praxis. Bitte widmet euch dem Dharma, kultiviert ein gütiges Herz, Vertrauen und alle anderen guten Eigenschaften.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, likely representing the name Phakchok Rinpoche.

Phakchok Rinpoche