

Äußeres, inneres und geheimes Samsara

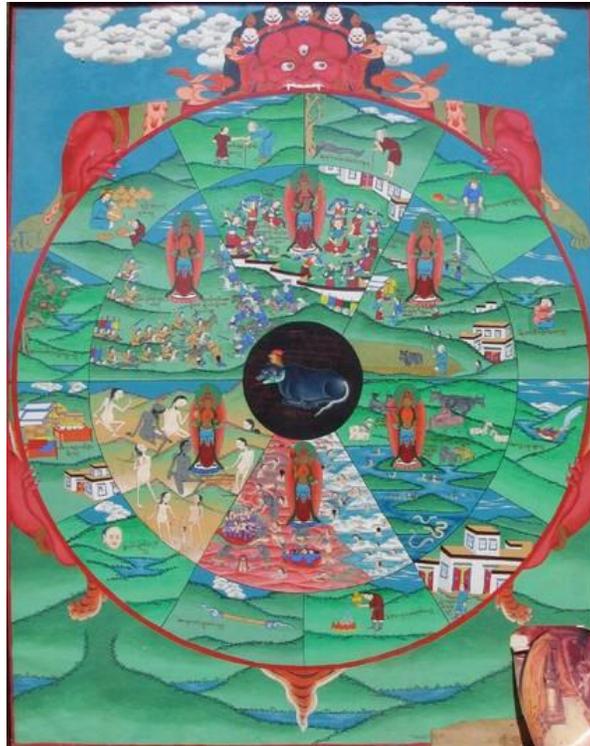


Bild: [Himalayan Art Resources](#)

Liebe Freunde nah und fern,

Der heutige Guru-Rinpoche-Tag ist der erste im neuen Mondjahr des Holzdrachen, und so möchte ich euch allen, meinen Dharma-Freunden, zunächst meine herzlichen Wünsche für ein frohes und glücksverheißendes neues Jahr übermitteln!

Diese Botschaften zum Guru Rinpoche-Tag sind für alle gedacht, die bereits eine echte Dharma-Praxis oder einen echten Dharma-Pfad haben, sowie für alle, die daran interessiert sind, ein gewisses Verständnis dieses transformativen Pfades zu erlangen, wie er von Buddha Shakyamuni und Maha Guru Padmasambhava gelehrt wurde. Damit wir alle in der Lage sind, diesen Weg der Befreiung von Samsara zu beschreiten, ist es entscheidend, dass wir zunächst verstehen, was wir eigentlich mit Samsara oder zyklischer Existenz meinen. In dieser Botschaft möchte ich daher

die folgenden drei Aspekte von Samsara mit euch teilen: den äußeren, den inneren und den geheimen.

Um das äußere Samsara zu verstehen, müssen wir zunächst erkennen, dass alle unsere Erfahrungen von unserem Geist abhängen. Was immer wir sehen, hören oder fühlen, ist mit unserem Geisteszustand verbunden: Wenn wir uns in einem positiven Geisteszustand befinden, werden unsere Erfahrungen positiv sein. Wenn wir uns in einem negativen Geisteszustand befinden, wird unsere Erfahrung negativ sein. Dies zeigt sehr deutlich, dass unser Geisteszustand die Welt, wie wir sie erleben, bestimmt. Diese Welt, die wir erleben, ist das äußere Samsara, die Welt, wie wir sie kennen. Um uns allmählich zu verbessern und uns von ihr zu befreien, müssen wir lernen, zu beobachten und darüber nachzudenken, wie unser Geist alle unsere Erfahrungen beeinflusst.

Sobald wir negative Gedanken und Emotionen durch die Beobachtung unseres Geistes reduziert haben, beginnen wir, das innere Samsara zu sehen, die innere Welt unseres Egos und unseres Identitätsgefühls. Wenn wir die äußere Welt unserer Erfahrungen durchschauen, beginnen wir zu verstehen, dass nichts davon substanziell vorhanden ist, sondern dass es durch unser eigenes Anhaften an das Ego geschaffen wird. Dies ist das innere Samsara.

Indem wir meditieren, können wir dieses Gefühl des Egos lockern und durch das innere Samsara hindurch zum geheimen Samsara gelangen, das in jedem einzelnen unserer Gedankenprozesse besteht. Jeder Gedankenprozess bildet auf einer subtilen Ebene seine eigene Welt, und solange wir uns mit Gedanken beschäftigen, erleben wir Samsara. Doch sobald wir sehen, dass jeder Moment des Gewahrseins, jeder Gedanke, jedes Gefühl oder jede Emotion sich sofort von selbst auflöst, durchschauen wir auch das geheime Samsara und erkennen seine hohle Natur.

Auf diese Weise ändert sich die Bedeutung von Samsara allmählich für uns, wenn wir auf dem Pfad voranschreiten, und wir können seine subtileren Schichten erreichen, um es schließlich ganz zu durchschauen und uns dadurch zu befreien. Beim Praktizieren des Dharma geht es nicht darum, einige Worte nachzuplappern oder an bestimmten Glaubensvorstellungen festzuhalten. Es geht wirklich darum, diesem Pfad zu tieferem Verständnis und tieferer Erkenntnis zu folgen. Die Art und Weise, auf diesem Pfad voranzukommen, besteht darin, sich auf den Segen zu verlassen, der von Anrufungsgebeten kommt, um förderliche Bedingungen zu schaffen und echtes, selbstloses Mitgefühl zu praktizieren.

In diesem tibetischen Neujahr möchte ich mit euch mein Verständnis der tieferen Bedeutungen von Samsara teilen. Dabei wünsche ich mir, dass ihr alle Erfahrung und Verwirklichung erlangt und Unterstützung auf eurem Weg findet.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Noch eine Nachricht vom Samye Translations Team:



Liebe Freunde nah und fern,

Phakchok Rinpoche und das Team von Samye Translations danken jedem einzelnen von euch von ganzem Herzen für eure großzügige Unterstützung von Samye Translations. Eure Beiträge spielen eine wichtige Rolle bei der Bewahrung und Verbreitung der Lehren des Dharma. Diejenigen, die während des Bumjur Dawa, dem glücksverheißenden Monat der Wunder, in dem sich die Verdienste um das 100.000-fache vermehren, weiterhin Opfergaben bringen möchten - ihr könnt dies tun, indem ihr uns auf [Patreon](#) unterstützt oder durch eine [einmalige Spende](#).

Herzliche Grüße,

Das Samye Translations Team