



Meinen Geist beobachten



Liebe Freunde und Freundinnen aus nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass es Euch gut geht, und dass Ihr gesund und glücklich seid.

Am heutigen Guru-Rinpoche-Tag möchte ich mit euch diese wenigen Zeilen von Kernunterweisungen teilen:

Wenn ich meinen Geist beobachte, gewinnt der Dharma an großer Wichtigkeit.

Wenn ich meinen Geist beobachte, sehe ich meinen Geist als das Wichtigste.

Wenn ich meinen Geist beobachte, sehe ich die Veränderungen in meinem Geist.

Wenn ich meinen Geist beobachte, wächst mein Mitgefühl.

Wenn ich meinen Geist beobachte, erkenne ich die Bedeutsamkeit der Meditation.

Wenn ich meinen Geist beobachte, erkenne ich die Essenz des Dharma.

Wenn ich meinen Geist beobachte, wird mein Greifen schwächer.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche