

Sechs Schlüsselqualitäten für Einsteigende auf dem Pfad



Bild: Gyelwa Longchenpa, mit Erlaubnis von [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/).

Liebe Freunde in nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass diese Nachricht euch gut, gesund und glücklich erreicht. Ich wünsche euch allen einen freudigen Guru Rinpoche Tag und bete, dass ihr gut auf euren Körper und Geist achtet.

Am heutigen Guru Rinpoche-Tag möchte ich mit euch einige Worte aus der Schatzkammer der Kernunterweisungen (Mengak Dzö) teilen. Diese Zeilen enthalten die sechs Qualitäten, die für die Unterstützung unserer Praxis als Beginnende auf dem Pfad wesentlich sind:

Die sechs Qualitäten, die beim ersten Betreten des Pfades benötigt werden, sind:

Die Aufrechterhaltung der drei Trainings, der Grundlage des Pfades;

Studieren und Reflektieren eines breiten Spektrums von Lehren ohne Vorurteile;

Die drei Tore zu besänftigen und den eigenen Geist zu zähmen;

Negativität meiden und gute Handlungen vermehren;

Scham zu haben, vorsichtig zu sein und Glauben zu entwickeln;

Und sich auf einen spirituellen Lehrer und tugendhafte Freunde verlassen.

Die erste Qualität, die hier erwähnt wird, ist "**die Aufrechterhaltung der drei Trainings, die Grundlage für den Pfad**". In der Tat besteht das Fundament des buddhistischen Pfades in den drei Schulungen in ethischem Verhalten, Meditation und Weisheit. Die korrekte Ausübung dieser Übungen ist wesentlich, da der gesamte Pfad in ihnen enthalten ist. So verwandelt die Schulung in ethischem Verhalten unser Verhalten; die Schulung in Meditation verwandelt unseren Geist; und die Schulung in Weisheit beseitigt unsere Fixierungen, Selbstbezogenheit und negativen Emotionen.

Die zweite Qualität ist "**ein breites Spektrum von Lehren unvoreingenommen zu studieren und darüber zu reflektieren**". Dies bedeutet, dass wir den Buddhadharma so umfassend wie möglich studieren und aufrichtig über die Lehren nachdenken sollten.

Dieses Studium und diese Reflexion sollten alle auf die dritte Qualität ausgerichtet sein, nämlich "**die drei Tore zu befrieden und den Geist zu zähmen**". In der Tat ist es das Ziel von Studium, Reflexion und Meditation, sanfter in unserem körperlichen, verbalen und geistigen Verhalten zu werden - das heißt, in all unseren Handlungen, die durch die drei Tore von Körper, Sprache und Geist vermittelt werden.

Es heißt, dass das Studium ohne Stolz und die Meditation ohne Negativität erfolgen sollte. Wenn wir also studieren, nachdenken und meditieren, müssen wir ständig unseren Geist beobachten und alle Mängel, die uns auffallen, beseitigen. Je mehr wir studieren, desto mehr besteht die Gefahr, dass wir stolz werden, und je mehr wir nachdenken, desto mehr besteht die Gefahr, dass wir zweifeln. Das ist das Gegenteil von dem, was wir erreichen wollen.

Indem wir unseren Körper, unsere Sprache und unseren Geist zähmen, beginnen wir auch, "**Negatives zu meiden und gute Handlungen zu vermehren**". Das bedeutet, dass wir, sobald wir

bemerken, dass wir negative Handlungen begehen, uns davon abwenden und sie bekennen. Umgekehrt können wir, sobald wir bemerken, dass wir gute Handlungen vollziehen, diese weiterentwickeln und verbessern. Dazu müssen wir darüber nachdenken, welche Handlungen positiv und welche negativ sind, so dass wir entsprechend handeln können.

Unser ethisches Verhalten muss außerdem dadurch unterstützt werden, dass wir "**Scham empfinden, vorsichtig sind und unseren Glauben entwickeln**". Es ist wichtig, sich zu schämen, wenn wir erkennen, dass wir ein schädliches Verhalten an den Tag legen, damit wir uns entschließen können, ein solches Verhalten in Zukunft nicht zu wiederholen. Achtsamkeit wird uns helfen, diesen Entschluss umzusetzen, und der Glaube an karmische Ursache und Wirkung unterstützt ihn. Um uns auf dem Weg voranzutreiben, müssen wir dann die drei Arten des Glaubens weiterentwickeln: inspirierter Glaube, sehnsüchtiger Glaube und vertrauensvoller Glaube.

Schließlich ist die Grundlage für die Entwicklung des Glaubens "**das Vertrauen in einen spirituellen Lehrer und tugendhafte Freunde**". Ein geeigneter spiritueller Lehrer ist jemand, der ethisch handelt, mitfühlend und gelehrt ist und über umfangreiche meditative Erfahrung verfügt. Er sollte auch eine authentische Überlieferungslinie haben, der man vertrauen kann. Ein solcher spiritueller Lehrer ist die Stütze für die Entwicklung aller guten Eigenschaften auf dem Pfad.

Darüber hinaus sollten wir uns auch mit tugendhaften Freunden umgeben. Leider sind Freunde, die ihre Samayas nicht einhalten, schlechte Beziehungen zu ihrem Lehrer oder ihren Dharma-Geschwistern haben, nicht praktizieren und ihren Glauben verloren haben, negative Einflüsse, die unseren eigenen Fortschritt schmälern können. Deshalb ist es wichtig, seine Freunde mit Bedacht auszuwählen.

Wenn wir diese sechs Qualitäten entwickeln, sammeln wir alle förderlichen Bedingungen, die wir brauchen, um uns auf den Pfad zu begeben. Behaltet diese Eigenschaften also bitte im Hinterkopf und übt sorgfältig.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,



Sarva Mangalam.

Phakchok Rinpoche