



22. März 2020

Es ist eine schwierige Zeit für uns alle, mit vielen Unsicherheiten

von Ato Rinpoche

Erkennt an, dass ihr euch Sorgen macht, aber verwickelt euch nicht darin. Beschäftigt euch; erinnert euch an Shamatha-Meditation und den Edlen Achtfachen Pfad, wenn ihr eure Praxis macht. Haltet die Dinge einfach. In meinen Gebeten denke ich an alle fühlenden Wesen, und das solltet auch ihr tun. Was zählt ist, dass wir Vertrauen in die Wirksamkeit des Gebets haben; Buddhist, Christ, Hindu, Muslim - welchen Glauben man hat, ist egal. Sprecht die Gebete, mit denen ihr euch wohl fühlt.

Wenn ihr aus dem Haus geht, beherzigt bitte die Empfehlungen der Fachleute. Versucht, physisch Abstand zu halten und wascht euch regelmäßig und gründlich die Hände.

Wenn ihr zu Hause seid, sitzt nicht einfach herum und macht euch Sorgen! Beschäftigt euch, behaltet eure regelmäßige Routine bei; jetzt ist auch Zeit, um all die Dinge anzugehen, die ihr normalerweise nicht tun könnt. Hört Musik, kümmert euch um den Garten, kocht, lest, sortiert Familienfotos, geht spazieren oder tut, was immer euch Spaß macht.

Denkt an schutzbedürftige Menschen und nehmt Rücksicht auf andere und deren Leiden, aber seid vernünftig, wenn ihr Hilfe anbietet. Bringt euch selbst oder andere nicht in Gefahr.

Aufgrund meines Alters bleiben meine Familie und ich zu Hause und haben alle Verpflichtungen abgesagt. Ein unfreiwilliges Retreat!

Seid jeden Tag dankbar für eure Gesundheit und den Segen, den ihr habt. Auch in negativen Zeiten können wir immer noch etwas Positives entdecken. Der Frühling ist da.