

དུན་བསྐྱེལ་རང་ངོར་མཚུབ་བཅུགས།

**A Reminder
to Point out to Myself**

for daily reading

IX. DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE

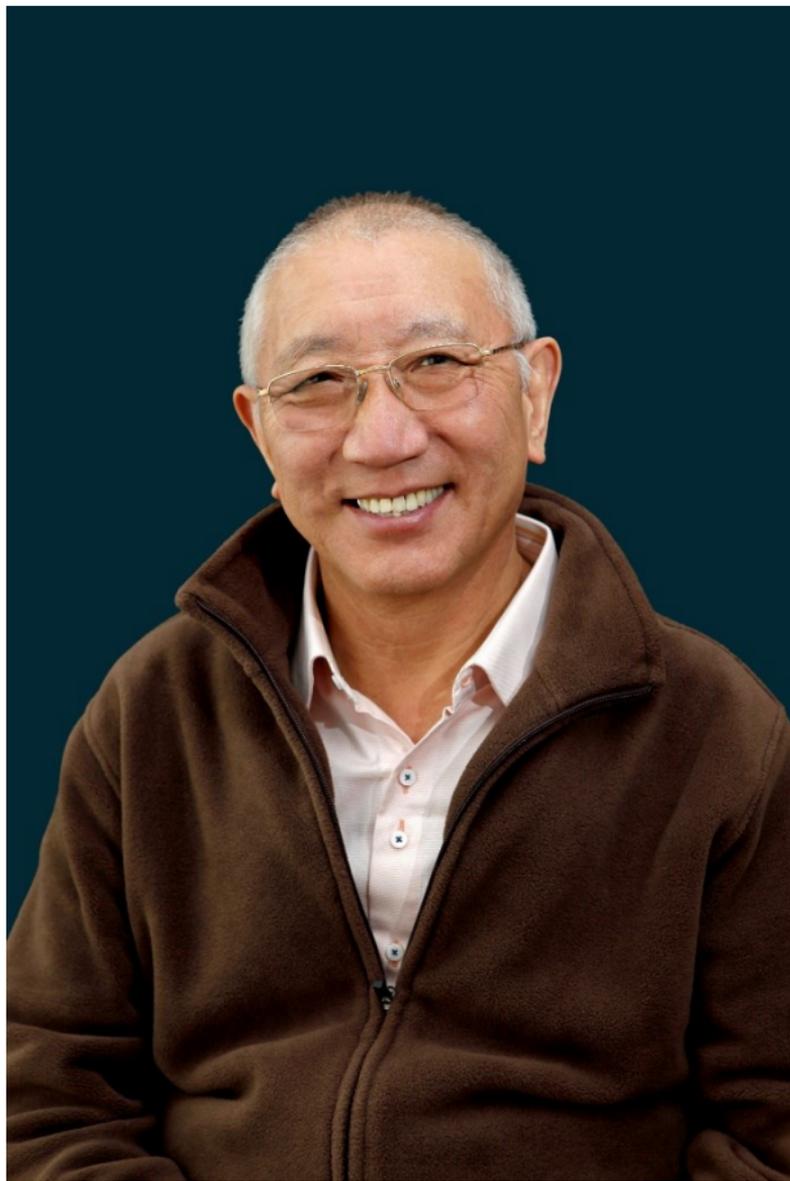
བྱོན་བསྐྱུལ་རང་ངོར་མཛུབ་བཅུགས།

**A Reminder
to Point out to Myself**

for daily reading

IX. DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE





བློ་བཟོ་ལ་རང་ངོར་མཚུ་བ་བཙུག་པ།

(ཞོགས་སྐད་དང་། དགོང་མཐའ་གཉིས་ལ་འདོན་གྱ།)

༡། །བདེ་བ་འདོད་པ་རང་གཞན་འབྲ་བ་དང་།
།རང་བདེ་གཞན་ལ་དངོས་ལྷུགས་བརྒྱད་གསུམ་དུ།
།བརྟེན་དགོས་ཤིང་སྒྲིག་ཡིན་ལྷུགས་མ་ཤེས་ནས།
།སོ་སོ་རང་གིས་འབྲོན་པར་བསམས་འདི་ལོར།

A Reminder to Point out to Myself

To be recited in the mornings and evenings

1) We all, myself and others, equally aspire to happiness.

My own happiness is dependent on others – I can understand that directly, indirectly and by other ways¹.

Not having realized this dependent origination, I pretend that everything is my own achievement. That is wrong!

༡ །ད་ཚིག་བདེ་བ་འདོད་ན་རུས་རྒྱུན་རུ།
།གཉེན་ཉེ་བྱིམ་མཚེས་འབྲེལ་ཡོད་ནས་བཟུང་སྟེ།
།ཚང་མར་གདེང་འཛོག་བཞི་བཀུར་མཛའ་མ་ཐུན་ཐོག།
།འཇུ་མ་ཚམ་བྱས་ནའང་གཞན་པན་ཡ་རབས་རེད།

༢ །གཞན་ལ་ཁ་གཏོང་རྩོད་རྒྱུ་དམོད་མོ་བགྲང་།
།ཚིག་རྒྱུ་བ་ཆགས་སྤང་སྤྲུག་དོག་འཁོན་འཛིན་གྱིས།
།པན་ཚུན་ཁ་མི་བྲགས་པ་ཚུན་ཆད་སོགས།
།གཞོད་ལན་གཞོད་འཇུག་བྱས་ན་མ་རབས་རེད།

2) From now on, whenever I wish to have happiness, I need to value, respect, honor and live in harmony with and be friends towards all, starting with my own relatives, friends, neighbors and those with whom I have direct contact.

Even when I smile at someone it benefits them and therefore I am a good human being.

3) If I talk negatively about others, argue, yell, use harsh words, am greedy, angry, jealous and hold grudges, to the point of not talking to each other, etc., and if I take revenge through harmful actions, then I will be regarded as a bad human being.

༧ །དཀའ་རྩོག་འཕྲད་ཚད་རང་ཉིད་ཁོ་ན་
ལ། །བསམས་ཞིང་རང་སྐྱོན་མི་བརྟག་གཞན་སྐྱོན་
བརྟགས། །གཞན་ལ་ཁྱད་གསོད་བྱས་གཏོགས་མང་
ལས་བྱང་། །རྒྱན་དུ་བྲན་ཤེས་བསྟེན་ལ་ཁ་མ་མང་།

༥ །སྐྱོན་འགྲེལ་ཆ་རྒྱན་མེད་པའི་གཞན་དོན་
སྐྱབས། །མཐོང་ཚུང་མ་བྱེད་བཟོད་བསྐྱབ་བསམ་ཤེས་
བསྟེན། །རེ་དོགས་བྲན་རྒྱ་མང་པོ་འདི་བཀག་ན། །རྟག་
པར་མཁོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་ཁུངས་རྟེན།

4) All my problems and difficulties are caused by my own self-centered attitude,

because instead of focusing on my own faults I have always been looking for faults in others, and because I disregarded others and interfered with their business.

I should always be alert and not gossip and not indulge in idle talk.

5) I should act for the benefit of others, without any preconditions!

I should not be indifferent to others but be patient and understanding of their situation!

As soon as I cease to have so many expectations, suspicions and endless conceptual thoughts, I will have found the source of joy and happiness that is always needed by everyone.

༤ །ཚོས་ལ་དད་མིན་སྒྲུང་བྱུག་གང་ཡོད་ཀྱང་།
།བཟང་སྲོད་ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་འདི་རྣམས་མཁོ།
།བྲམས་བརྩེས་དག་ཐུལ་སྒྲུང་ན་དག་འཕེལ་བས།
།གཞན་པན་བསམ་པའི་མང་གཞི་འདི་འཇུགས་
དགོས།

༥ །དེ་ཡིས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འགྲུབ་ཐུབ་ཅིང་།
།དཔལ་འབྱོར་རྒྱུང་བས་གནས་སྐབས་བདེ་ཅེས་ཡང་།
།པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་དང་།
།རྒྱུ་འབྲས་འཁོར་སྒྲུངས་བསམས་ནས་སེམས་བདེ་
སྐྱབས།

6) Whether one has devotion, indifference or hatred towards religion, everyone needs good behavior that is not only based on religion.

Loving kindness can eliminate enemies; but if I hate someone, it increases the number of my enemies.

Therefore, it is a fundamental necessity to be able to establish beneficial thoughts towards others.

7) This is the only way to achieve mental peace.

Material development on the other hand can achieve only temporary satisfaction.

By recognizing that all is interdependent and obviously all results naturally follow according to their own causes (like a boomerang), I will develop inner contentment.

༤ །ལངས་ནས་མ་ཉལ་བར་དེའི་ཉིན་གང་
ཟིང་། །བསམ་སྐྱོད་གཉིས་ཀ་གཞན་པན་ཞེས་བྱང་
ན། །རང་ལག་ཡོད་པའི་ཚོས་ནི་དེ་ཡིན་ཞིང་། །པན་
གཞོད་གཉིས་ལ་ཚོས་ནང་དགོ་སྡིག་ཟེར།

༥ །རང་ཉིད་ནང་པ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་དང་། །སླ་
མའི་མིང་འདྲ་བྱེད་ནའང་འགན་ཡོད་པས། །གཞན་
པན་དགོས་ལ་“གསོལ་འདེབས་”ཅེས་ཞེས་
དང་། །ཚོས་ཀྱི་དུས་དང་ཡུལ་གཞན་བཅའ་ཡང་
དཀའ།

8) From getting up [in the morning] until I go to bed, if I can dedicate all my thoughts and [verbal and physical deeds] continuously to the benefit of others, then this is the spiritual practice that I hold in the palm of my hands.

According to the Dharma benefit and harm are regarded as wholesome and unwholesome respectively.

9) Considering myself as Dharma practitioner or being recognized as Lama (teacher) by society comes with the corresponding responsibilities.

It is necessary to engage in spiritual practices that benefit others, which is hard if I always just perform "prayers" or look for separate times and places for my spiritual practice.

༡༠ །གལ་སྲིད་གཞན་ལ་པན་ཐོག་མ་སྐབ་ནའང་།

།གཞོད་པ་མ་བསྐྱལ་དེ་མིན་རང་སྤང་ཞིང་།

།སྤོང་རྗེ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དགྲ་ཡང་ཡིན།

(སྒྲོ་རྩོམ།) །ད་ནས་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀ་བཟང་པོ་

གྱིས།

(དགོང་མོར།) །དེ་རིང་བསམས་པ་ནང་བཞིན་བྱང་

མིན་སྟོས།

10) Even if I cannot help others, at least I should not harm them! Otherwise, I will destroy myself.

For, these (harmful thoughts and conduct towards others) are also the enemies of generating the spirit of enlightenment and developing compassion.

(in the morning) From now on I resolve to generate both, good thoughts and helpful conduct toward others.

(in the evening:) Let me see whether I have kept my resolution today in accordance with my motivation!

དེ་ལྟར་རང་གི་བསམ་སྲོད་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ནས། ལག་
ལེན་ཁེལ་བ་ལ་ཡི་རང་དང་། ལག་ལེན་ཁེལ་མེད་ན་
འགྲོད་བས་སེམས་ཤུགས་སྤར་ནས། སང་ཉིན་ངེས་པར་
དུ་གཟབ་གཟབ་བྱ་བསམས་ན། མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་
པར་པན།

འདི་ཚོ་ཚོས་བའི་བལྟ་སྟངས་ཅམ་མིན་པར། དངོས་པོའི་
གནས་ཚུན་ལའང་མ་ཐུན་ཞིང་། རིགས་བས་བྱུབ་བ་ལྟར།
བཀའ་གདམས་གོང་མ་སོགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་སྐབས་
གསུངས་པ་ནང་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་ང་རང་ལ་ཉིན་བསྟར་
བྱེད་བསྐྱུལ་གཏོང་ཆེད། སྤྱིང་བསྐྱུས་ཤིག་བརྗེད་ཐོར་གོ་
བདེ་བར་བྲིས་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤར་ལེན་ནས། རྒྱལ་གཡབ་སློབ་ལུན་ཤེས་རབ་བས།

༡༩༩༧ ལོ་ ༡༡ ཉེན་ལ།

By reflecting this, if I have acted correctly, I should rejoice! If not, I should regret and be more determined and resolute to succeed the next day. This will help me to become a good human being!

I wrote these simple notes to serve as a daily reminder. These do not only represent the Buddhist viewpoint but correspond with reality and are based on logic. Accordingly, I extracted this mainly from the Lojong texts of the early Kadampa-practitioners, etc.

L. S. Dagyab

Berlin, 10. Januar 2024

On February 21, 2024, Rinpoche explained in a conversation with Andreas Ansmann how to get started with mind training (Lojong).

Thinking about Lojong

The more I think about Lojong the more I understand how difficult it is. But I can do it, like others before me.

We have colorful thoughts throughout the day and always follow them without examining them. I should always ask myself the questions even during a conversation: Is now the right time, what wording is helpful, what are the consequences?

"All living beings" is nonsense. First of all, relatives, friends, work colleagues and neighbors are important, the people in our daily lives.

I have to be mindful as soon as attachment and aversion arise, and I have to think about it.

Blaming others is absurd because everything arises from my concepts.

A contented mind gives stability. An unstable mind creates problems.

If I say, "After all, I have my pride" or "That's my nature", then that's wrong. Everything comes from habit.

Thinking about dependent creation

All objects create something in me. I perceive it as pleasant or unpleasant. It is not actually the objects that create it. From the object side, there is no stable and reliable state. Everything arises from my concepts. If it arose of its own accord (i.e. independently of my concepts), then everyone would have to think that way. It's a matter of perspective, and there are always different ways of looking at things. Starting with the fact that I think someone is beautifully dressed. Others think it's not so nice. In the fashion industry, for example, it's often young women with particularly slim legs. But not everyone has this preference. Whether wide or tight, long or short pants, people's view of them changes.

Dependent origination is always there, but we don't recognize it. Starting with big and small, wide and narrow, everything is interdependent.

¹“Direct, indirect, and other ways” (Tib. *dngos shugs brgyud gsum*) is a fixed expression in Tibetan colloquial language and philosophy. Dagyang Rinpoche gives two examples in relation to communication: A) I would like to meet with you (direct); We haven't seen each other in a long time (indirect); A third person tells me that the person would like to see me (other ways). B) “I don't have much money” (direct); “I have to budget my living expenses carefully” (indirect); The person lives truly frugally (other ways). “Indirect” and “other ways” can possibly only be recognized by inference or by considering the longer-term perspective.

1st Edition 2024

© 2024 H. E. Dagyang Kyabgön Rinpoche

Tibethaus Deutschland e.V.

Georg-Voigt Str.4

60325 Frankfurt

Germany

www.tibethaus.com

www.tibethaus.com