

Sieben Punkte-Geistestraining

Die 59 Merksätze - Handout von Till Ahrens

I. Die vorbereitenden Übungen: die grundlegende Unterweisung

1. Übe dich zuerst in den Vorbereitungen.

II. Die Hauptpraxis: die Übung im Geist des Erwachens

Letztendlicher Geist des Erwachens:

2. Betrachte alle Erscheinungen als Traum.
3. Erforsche die Natur des ungeborenen Gewährseins.
4. Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien.
5. Ruhe in der wahren Natur, der Basis von allem.
6. Zwischen den Sitzungen handle im Bewusstsein der Illusion.

Relativer Geist des Erwachens:

7. Übe Geben und Annehmen im Wechsel und verbinde beide mit dem Atem.
8. Drei Arten von Objekten, drei Gifte und drei Wurzeln des Heilsamen.
9. Übe bei allen Aktivitäten mit Merksätzen.
10. Beginne mit dem Annehmen bei dir selbst.

III. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens

11. Wenn die Welt voller Negativität ist, verwandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens.
12. Gib einem alle Schuld.
13. Übe dich darin, allen höchst dankbar zu sein.
14. Illusorische Erscheinungen als die vier Buddha-Körper zu meditieren ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit.
15. Die vier Übungen sind die besten Methoden.
16. Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen, verbinde alles, was dir im Moment begegnet, mit Meditation.

IV. Das Anwenden der Übung während des ganzen Lebens

17. Wende die fünf Kräfte an - das ist die Essenz der Kernunterweisungen.
18. Die Unterweisungen für das Hinüberwechseln ins nächste Leben sind dieselben fünf Kräfte. Wichtig dabei ist dein Verhalten.

V. Maßstäbe für Fortschritt im Geistetraining

19. Die gesamte befreiende Lehre hat ein Ziel.
20. Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen.
21. Stütze dich in allen Umständen auf einen freudigen Geist.
22. Geübt ist, wer auch Ablenkungen gewachsen ist.

VI. Die Verpflichtungen des Geistetrainings

23. Übe dich stets in den drei Grundsätzen.
24. Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich.
25. Sprich nicht über die Schwächen anderer.
26. Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach.
27. Übe zuerst mit der stärksten Emotion.
28. Gib alle Hoffnung auf Früchte auf.
29. Gib vergiftete Nahrung auf.
30. Sei nicht nachtragend - hege keinen Groll
31. Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen.
32. Sei nicht hinterhältig.
33. Ziele nicht auf empfindliche Punkte.
34. Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf.
35. Versuche nicht, der Schnellste zu sein.
36. Verfalle nicht in magische Praktiken.
37. Lasse einen „Gott“ nicht zum „Dämonen“ verkommen.
38. Ersehne das Leid anderer nicht als Mittel zu deinem Glück.

VII. Richtlinien für das Geistestraining

39. Bei allen Übungen ist eines zu tun.
40. Bei allen Schwierigkeiten ist eines zu tun.
41. Zwei Aktivitäten: Eine am Anfang und eine am Ende.
42. Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig.
43. Beachte diese beiden auch unter Lebensgefahr.
44. Übe die drei schwierigen Dinge.
45. Kümmere dich um die drei Hauptvoraussetzungen.
46. Übe die drei Dinge, die nicht schwächer werden dürfen.
47. Verbinde die drei untrennbar.
48. Übe dich unvoreingenommen und authentisch in allen Bereichen; Weite und Tiefe sind bei aller Geübtheit wichtig.
49. Übe ständig mit allem, was dir schwer fällt.
50. Schenke äußeren Umständen keine Beachtung.
51. Dieses Mal praktiziere das Wichtige.
52. Vermeide verkehrte Einstellungen.
53. Sei nicht schwankend.
54. Übe entschlossen.
55. Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen.
56. Mache kein Aufheben.
57. Sei nicht reizbar.
58. Gehe nicht auf die Nerven.
59. Erwarte keinen Dank.