

| | |
|---|--|
| <p>Sieben-Punkte-Geistestraining</p> <hr/> <p><i>Die 59 Merksätze - Karten von Till Ahrens</i></p> | <p>1) Übe dich zuerst in den Vorbereitungen.</p> |
| <p>2) Betrachte alle Erscheinungen als Traum.</p> | <p>3) Erforsche die Natur des ungeborenen Gewährseins.</p> |
| <p>4) Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien.</p> | <p>5) Ruhe in der wahren Natur, der Basis von allem.</p> |
| <p>6) Zwischen den Sitzungen handle im Bewusstsein der Illusion.</p> | <p>7) Übe Geben und Annehmen im Wechsel und verbinde beide mit dem Atem.</p> |
| <p>8) Drei Arten von Objekten, drei Gifte und drei Wurzeln des Heilsamen.</p> | <p>9) Übe bei allen Aktivitäten mit Merksätzen.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>10) Beginne mit dem Annehmen bei dir selbst.</p> | <p>11) Wenn die Welt voller Negativität ist, verwandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens.</p> |
| <p>12) Gib einem alle Schuld.</p> | <p>13) Übe dich darin, allen höchst dankbar zu sein.</p> |
| <p>14) Illusorische Erscheinungen als die vier Buddhakörper zu meditieren ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit.</p> | <p>15) Die vier Übungen sind die beste Methode.</p> |
| <p>16) Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen, verbinde alles, was dir begegnet, mit Meditation.</p> | <p>17) Wende die fünf Kräfte an - das ist die Essenz der Kernunterweisungen.</p> |
| <p>18) Die Unterweisungen für das Hinüberwechseln ins nächste Leben sind dieselben fünf Kräfte. Wichtig dabei ist dein Verhalten.</p> | <p>19) Die gesamte befreiende Lehre hat nur ein Ziel.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>20) Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen.</p> | <p>21) Stütze dich in allen Umständen auf einen freudigen Geist.</p> |
| <p>22) Geübt ist, wer auch Ablenkungen gewachsen ist.</p> | <p>23) Halte dich stets an die drei grundlegenden Prinzipien.</p> |
| <p>24) Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich.</p> | <p>25) Sprich nicht über die Schwächen anderer.</p> |
| <p>26) Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach.</p> | <p>27) Übe zuerst mit der stärksten Emotion.</p> |
| <p>28) Gib alle Hoffnung auf Resultate auf.</p> | <p>29) Gib vergiftete Nahrung auf.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>30) Sei nicht nachtragend - hege keinen Groll.</p> | <p>31) Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen.</p> |
| <p>32) Sei nicht hinterhältig.</p> | <p>33) Ziele nicht auf empfindliche Punkte.</p> |
| <p>34) Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf.</p> | <p>35) Versuche nicht, der Schnellste zu sein.</p> |
| <p>36) Verfalle nicht in magische Praktiken.</p> | <p>37) Mache „Götter“ nicht zu „Dämonen“.</p> |
| <p>38) Ersehe das Leid anderer nicht als Mittel zu deinem Glück.</p> | <p>39) Tue alles mit einer einzigen Absicht.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>40) Korrigiere alle widrigen Umstände mit einer einzigen Absicht.</p> | <p>41) Am Anfang und am Ende (des Tages) sind zwei Dinge zu tun.</p> |
| <p>42) Welches der beiden auch eintreten mag, sei geduldig.</p> | <p>43) Beachte diese beiden, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht..</p> |
| <p>44) Übe die drei schwierigen Dinge.</p> | <p>45) Kümmere dich um die drei Hauptvoraussetzungen.</p> |
| <p>46) Achte darauf, dass die drei niemals schwächer werden.</p> | <p>47) Verbinde die drei untrennbar.</p> |
| <p>48) Übe dich gleichermaßen in allen Bereichen. Es ist entscheidend, dies stets gründlich zu tun.</p> | <p>49) Übe beständig mit allem, was dir schwer fällt.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>50) Schenke äußeren Umständen keine Beachtung.</p> | <p>51) Dieses Mal übe das wirklich Wichtige.</p> |
| <p>52) Vermeide verkehrte Geisteshaltungen.</p> | <p>53) Sei nicht wankelmütig.</p> |
| <p>54) Übe entschlossen.</p> | <p>55) Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen.</p> |
| <p>56) Mache kein Aufheben.</p> | <p>57) Sei nicht eifersüchtig.</p> |
| <p>58) Sei nicht launisch.</p> | <p>59) Erwarte keinen Dank.</p> |

