

<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 Buddha-Körper zu meditieren ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit.</p>	<p>15) Die vier Übungen sind die besten Methoden.</p>
<p>16) Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen, verbinde alles, was dir im Moment 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 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) Übe dich stets in den drei Grundsätzen.</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 Früchte 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) Lasse einen „Gott“ nicht zum „Dämonen“ verkommen.</p>
<p>38) Ersehe das Leid anderer nicht als Mittel zu deinem Glück.</p>	<p>39) Bei allen Übungen ist eines zu tun.</p>

<p>40) Bei allen Schwierigkeiten ist eines zu tun.</p>	<p>41) Zwei Aktivitäten: Eine am Anfang und eine am Ende.</p>
<p>42) Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig.</p>	<p>43) Beachte diese beiden auch unter Lebensgefahr.</p>
<p>44) Übe die drei schwierigen Dinge.</p>	<p>45) Kümmere dich um die drei Hauptvoraussetzungen.</p>
<p>46) Übe die drei Dinge, die nicht schwächer werden dürfen.</p>	<p>47) Verbinde die drei untrennbar.</p>
<p>48) Übe dich unvoreingenommen und authentisch in allen Bereichen; Weite und Tiefe sind bei aller Geübtheit wichtig.</p>	<p>49) Übe ständig mit allem, was dir schwer fällt.</p>

<p>50) Schenke äußeren Umständen keine Beachtung.</p>	<p>51) Dieses Mal praktiziere das Wichtige.</p>
<p>52) Vermeide verkehrte Einstellungen.</p>	<p>53) Sei nicht schwankend.</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 reizbar.</p>
<p>58) Gehe nicht auf die Nerven.</p>	<p>59) Erwarte keinen Dank.</p>

