

# Sieben-Punkte-Geistestraining

---

*Die 59 Losungen - 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 beste Methode.
16. Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen, verbinde alles, was dir 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 Geistestraining***

19. Die gesamte befreiende Lehre hat nur 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. Halte dich stets an die drei grundlegenden Prinzipien.
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 Resultate 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. Mache „Götter“ nicht zu „Dämonen“.
38. Ersehne das Leid anderer nicht als Mittel zu deinem Glück.

## **VII. Richtlinien für das Geistetraining**

39. Tue alles mit einer einzigen Absicht.
40. Korrigiere alle widrigen Umstände mit einer einzigen Absicht.
41. Am Anfang und am Ende (des Tages) sind zwei Dinge zu tun.
42. Welches der beiden auch eintreten mag, sei geduldig.
43. Beachte diese beiden, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht.
44. Übe die drei schwierigen Dinge.
45. Kümmere dich um die drei Hauptvoraussetzungen.
46. Achte darauf, dass die drei niemals schwächer werden.
47. Verbinde die drei untrennbar.
48. Übe dich gleichermaßen in allen Bereichen. Es ist entscheidend, dies stets gründlich zu tun.
49. Übe beständig mit allem, was dir schwer fällt.
50. Schenke äußeren Umständen keine Beachtung.
51. Dieses Mal übe das wirklich Wichtige.
52. Vermeide verkehrte Geisteshaltungen.
53. Sei nicht wankelmütig.
54. Übe mit Entschlossenheit.
55. Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen.
56. Mache kein Aufheben.
57. Sei nicht eifersüchtig.
58. Sei nicht launisch.
59. Erwarte keinen Dank.