

# Die Sieben Punkte der Geistesschulung

## ***Der erste Punkt – Die vorbereitenden Übungen, die das Fundament des Dharma bilden***

Übe dich zuerst in den Vorbereitungen

- Die kostbare menschliche Geburt
- Unbeständigkeit
- Die Nachteile/Das Leiden von Samsara
- Karma: Handlung, Ursache und Wirkung

## ***Der zweite Punkt – Die eigentliche Praxis, die Übung der zwei Bodhicittas***

ABSOLUTES BODHICITTA

- Betrachte alle Phänomene als einen Traum
- Untersuche die ungeborene Natur des Gewahrsein
- Befreie sogar das Gegenmittel und befreie dich selbst von den Ergebnissen der Meditation
- Verweile in der Natur des Alaya
- Nach der Meditation betrachte alles als Illusion

RELATIVES BODHICITTA

- Schule dich im Geben und Nehmen. Diese beiden sollten auf dem Atem reiten
- Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln der Tugend
- Kultiviere eine mitfühlende Einstellung durch das Verwenden der Merkverse
- Beginne den Vorgang (des Geben und Nehmen) mit dir Selbst

## ***Der dritte Punkt – Die Umwandlung widriger Umstände in den Pfad des Erwachens***

Wenn die Welt und ihre Bewohner vom Unheilsamen erfüllt sind, dann verwandle widrige Umstände in den Pfad des Erwachens (Verwandle alle Widrigkeiten in den Pfad der Erleuchtung)

RELATIVES BODHICITTA

- Weise alle Schuld dem Einen zu
- Sei jedem gegenüber dankbar

ABSOLUTES BODHICITTA

- Betrachte Verwirrung als die vier Kayas. Der Schutz der Leerheit ist unübertrefflich

SPEZIELLE ÜBUNGEN

- Die vier Anwendungen sind die Besten der Methoden
  - Die Anhäufung von Verdiensten
  - Die Reinigung von Verfehlungen
  - Zeige Großzügigkeit gegenüber schädlichen Einflüssen
  - Bringe den Schützern, Dakas und Dakinis Opfer dar
- Um die unerwarteten Hindernisse auf den Pfad zu bringen, bereite dich jetzt durch Training vor. (Verbinde alles, was dir begegnet, sogleich mit Meditation.)

## ***Der vierte Punkt – Die Anwendung der Übung während des ganzen Lebens***

WAS MAN WÄHREND DES LEBENS TUN SOLL

Die Zusammenfassung der wesentlichen Unterweisungen:

Trainiere dich in den fünf Kräften

- Die Kraft des Antriebs
- Die Kraft der Gewöhnung
- Die Kraft der heilsamen Saat
- Die Kraft der Zurückweisung
- Die Kraft der Gebete und des Bestrebens

WAS MAN ZUM ZEITPUNKT DES TODES TUN SOLL

Die Mahayana-Anleitungen für den Augenblick des Todes sind die fünf Kräfte

- Die Kraft der der heilsamen Saat
- Die Kraft der Zurückweisung
- Die Kraft der Wunschgebete und des Bestrebens
- Die Kraft des Antriebs
- Die Kraft der Gewöhnung

### ***Der fünfte Punkt – Das Maßstab für die Umwandlung des Geistes***

- Alle Dharmas laufen auf einen Punkt hinaus
- Vertraue auf den wichtigeren der zwei Zeugen
- Sei immer von gleich bleibendem freudigen Gemüt
- Du bist gut trainiert, wenn du sogar bei Ablenkung praktizieren kannst

### ***Der sechste Punkt – Die Verpflichtungen der Geistesschulung***

Praktiziere die drei grundlegenden Prinzipien:

1. Bewahre die Disziplin der Dharmalehren
2. Halte dich von frevelhaften Handlungen zurück
3. Vermeide parteiisch zu sein
2. Verändere deine Einstellung aber bleibe natürlich
3. Sprich nicht über Schwächen
4. Suche nicht nach anderer Leute Fehler
5. Arbeite an deiner größten Verunreinigung zuerst
6. Gib die Hoffnung auf Ergebnisse auf
7. Halte dich von giftiger Nahrung fern
8. Sei nicht nachtragend
9. Gib Spott und verletzende Bemerkungen auf
10. Warte nicht im Hinterhalt
11. Ziele nicht den wunden Punkt
12. Packe nicht die Last eines Ochsen auf eine Kuh
13. Versuche nicht, der Schnellste zu sein
14. Handle nicht aus verdrehter Motivation
15. Verwandle Götter nicht in Dämonen
16. Suche nicht anderer Menschen Leid als Mittel für dein Glück

### ***Der siebte Punkt – Die Richtlinien der Geistesschulung***

1. Alle Aktivitäten sollten mit der Absicht, anderen zu helfen, getan werden
2. Korrigiere alles Falsche mit dem Einen
3. Es gibt immer zwei Aktivitäten: eine am Beginn, eine am Ende
4. Was von beidem auch auftreten mag, sei geduldig
5. Bewache die Beiden, selbst wenn es dein Leben kostet
6. Schule dich in den drei Schwierigkeiten
7. Gewinne die drei essentiellen Hilfsmittel
8. Lass die drei Dinge nicht schwächer werden
9. Bewahre die Drei Untrennbaren
10. Schule dich ohne Parteilichkeit in allen Bereichen;
11. Wichtig sind grundsätzlich geübte Fähigkeiten
12. Meditiere über Dinge, die dich provozieren
13. Lasse dich von äußeren Umständen nicht beeinflussen
14. Praktiziere die wichtigen Punkte *jetzt*
15. Vermeide falsches Verständnis
16. Sei beständig
17. Übe mit ganzem Herzen
18. Befreie dich selbst durch Überprüfen und Analysieren
19. Verweile nicht im Selbstmitleid
20. Sei nicht eifersüchtig oder gereizt
21. Sei nicht launisch
22. Erwarte keinen Dank oder Applaus

Basierend auf Ringu Tulku Rinpoche »Mind Training« und Jamgon Kongtrul Rinpoche »Der große Pfad des Erwachens«