

## **1. Lerne die Vorbereitungen; schule dich außerdem darin, frei von der Begrifflichkeit der Dreiheit zu sein.**

*Übe dich zunächst in den Vorbereitungen; denke dir, dass alle Dinge wie ein Traum sind.*

Die kostbare Existenz, Vergänglichkeit, Karma, die Nachteile von Samsara  
Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha  
Allgemeine Shine-Praxis  
Spezifische Shine-Praxis (gegen Begierde, Zorn, Stolz, Unwissenheit)

## **2. Schule dich in den zwei Arten von Bodhicitta.**

### 1. Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta

*Untersuche die ungeborene Natur des Geistes.*

*Reinige dich von der stärksten negativen Emotion zuerst.*

*Lass auch das Gegenmittel sich natürlicherweise in sich selbst befreien.*

*Verweile im Wesen des Geistes, der Grundlage von allem.*

*Außerhalb der Meditation verstehe, dass alle Dinge einem Trugbild gleichen.*

*Gib alle Hoffnung auf Resultate auf.*

### 2. Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta

*Praktiziere die zwei, das Geben und das Nehmen, abwechselnd.*

Die Praxis des Tonglen

*Verbinde diese beiden mit dem Atem.*

*Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen.*

*Schule dich im Verhalten mithilfe von Merksprüchen.*

## **3. Wandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens um.**

### 1. Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen

*Sind die Welt und die Lebewesen von Negativität erfüllt, wandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens um.*

### 2. Die besonderen Schlüsselunterweisungen

#### 1. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens mithilfe des relativem Bodhicitta

*Mach einen Fehler für alles Unglück verantwortlich.*

*Reflektiere darüber, wie viel du allen zu verdanken hast.*

#### 2. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens mithilfe des absolutem Bodhicitta

*Übe dich darin, dass die trügerischen Erscheinungen die Vier Kayas sind.*

*Leerheit ist der unübertreffliche Schutz.*

*Die drei Sichtweisen sind wie ein himmelsgleicher Schatz, der unübertreffliche Schutz des Yoga.*

#### 3. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens mithilfe von spezifischen Übungen

*Das Meistern der vier Übungen ist die höchste Methode.*

*Verbinde, was immer gerade aufkommt, mit deiner Übung.*

## **4. Bringe das Geistestraining in diesem Leben zur Anwendung.**

*Dies ist die Essenz der Unterweisungen: Übe dich in den fünf Kräften.*

*Die Unterweisungen des Großen Fahrzeugs für den Tod umfassen fünf bestimmte Kräfte; dein Verhalten ist entscheidend.*

## **5. Der Maßstab für die Übung des Geistes.**

*Aller Dharma dient einem einzigen Ziel.  
Verlasse dich auf den besseren der zwei Zeugen.  
Sei immer frohen Geistes.  
Gut trainiert bist du, wenn du dich sogar bei Ablenkung schulen kannst.*

## **6. Die Verpflichtungen des Geistetrainings.**

*Halte dich immer an die drei Grundsätze.  
Verändere deine Geisteshaltung und bleibe natürlich.  
Sprich nicht über die Schwächen anderer.  
Beschäftige dich nicht mit den Fehlern anderer, welcher Art sie auch sein mögen.  
Nimm keine giftige Nahrung zu dir.  
Richte dein hilfreiches Tun nicht nach erwiesenem Gefallen.  
Verwende nicht die Fehler anderer, um sie zu provozieren  
Liege nicht auf der Lauer.  
Ziele nicht auf den schmerzhaften Punkt.  
Bürde die Last eines Ochsen nicht einer Kuh auf.  
Strebe nicht danach, der Beste zu sein.  
Missbrauche das Gegenmittel nicht.  
Missbrauche Götter nicht für Übles.  
Sei allen wie ein bescheidener Diener.  
Erfreue dich nicht am Leid anderer.*

## **7. Ratschläge zum Geistestraining.**

*Praktiziere alle Yogas in einer Art.  
Überwinde alle Hindernisse mit einer Methode.  
Am Anfang und am Ende sind zwei Dinge zu tun.  
Sei geduldig, was immer von den beiden auch eintritt.  
Wache über die zwei, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht.  
Übe dich in den drei schwierigen Dingen.  
Halte dich an die drei Hauptursachen.  
Pflege die drei, ohne sie schwächer werden zu lassen.  
Verbinde die drei untrennbar miteinander.  
Übe dich mit Unvoreingenommenheit.  
Sei in deiner gesamten Übung umfassend und tiefgründig.  
Übe dich fortlaufend, in allen Situationen.  
Stütze dich nicht auf andere Bedingungen.  
Gib von jetzt an der Praxis den Vorrang.  
Verkehre die Dinge nicht.  
Sei nicht inkonsequent.  
Übe dich ununterbrochen.  
Befreie dich durch Untersuchen und Analyse.  
Strebe nicht nach Anerkennung.  
Sei nicht nachtragend.  
Sei nicht launisch.  
Erwarte keinen Dank.*