

Inhalt

11 Vorwort des Übersetzers

1

16 Habt ihr einmal erkannt, dass ihr selbst der Urheber eurer Probleme seid, werdet ihr den Schuldigen nicht mehr außerhalb von euch suchen und ganz von selbst ruhig und friedvoll werden.

21 Es ist sehr schwierig,
eine so reine Motivation zu entwickeln,
dass man sich ganz natürlich von der Welt löst.

2

26 Solange das Ich den Dharma praktiziert,
ist alles verkehrt.

28 Hat man alle Bindungen durchschnitten,
wird alles einfach.

33 Ihr müsst euch in die Probleme hineinbegeben und mit euch selbst ringen.

38 Euer eigener Lehrer sein
und euch wirklich ändern zu wollen,
ist das Allerbeste, um Erleuchtung zu erlangen.

~

3

44 Wäre Meditation nur ein Zustand ohne Gedanken,
dann würde ein Tisch
besser meditieren als ein Mensch.

4

54 Hättet ihr wahres Mitgefühl, würdet ihr für alle
leidenden Wesen ohne Unterschied und Ausnahme
dasselbe Mitempfinden haben.

5

64 Leerheit ist nur ein Mittel gegen Anhaftung an
Wirklichkeit, Leerheit als solche gibt es nicht.

- 71 Entschließt euch, Körper, Rede und Geist ganz den
fühlenden Wesen zu widmen und ihnen zu helfen,
sich vom Leid zu befreien.

6

- 78 Wenn ihr zu sehr an schnellen Besserungen hängt,
liegt darin eine große Gefahr.
- 80 Lasst einfach los und entwickelt völlige Hingabe
und Vertrauen.

7

- 86 Alles wird als Mittel zur Befreiung genutzt.

8

- 94 Ihr müsst von eurer Selbstbezogenheit lassen und
euch für etwas öffnen, das stärker als ihr selbst ist –
nur dann ist Erleuchtung möglich.

9

- 104 Verweilt einfach glücklich und frei.
- 108 Von Anfang bis Ende gibt es nichts anderes als Geist.

“

10

- 114 Sobald man sich seine Fehler eingesteht,
entwickelt sich Gewahrsein,
und durch Gewahrsein löst sich Negativität auf.
- 122 Wollt ihr zum wahren Verständnis gelangen,
müsst ihr alles persönliche Verlangen loslassen.
- 126 Bildnachweis