

# 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