

## **Geben, Grosszügigkeit**

Gib einfach, es gehört dir eh nicht

Gib 10% deines Gehalts an Organisationen, die für Frieden oder humanitäre Hilfe arbeiten

Lass keinen Bettelbrief unbeantwortet

Hab genügend Kleingeld in der Tasche um jedem Bedürftigen zu geben

Durch das Geben verändern sich unsere festgefahrenen Muster

Sieh dich in den Augen derer, mit denen du redest

Nimm so viel an, wie du geben möchtest

Warte, bis der/die Andere annehmen kann oder fragt

Im EINEN LEBEN, wer gibt, wer empfängt, was ist das Geschenk?

An nichts anzuhaften ist Freiheit

Die Essenz der Grosszügigkeit ist das Loslassen

Gib ohne Erwartung - bemühe dich wenigstens

## **Tugend, Ethik, Disziplin**

Gelübde sind Versprechen, die Beziehungen  
stärken und heilen

Hingabe und Disziplin sind das Selbe.

Verwechsle deinen Geist nicht mit der Klagemauer.

Verzweifle nicht

Erinnere dich wenigstens an eines deiner  
Gelübde, wenn du dich ärgerst

Durch ethisches Handeln schrauben wir die  
Leidensspirale in der Welt runter

Ethikpraxis macht nicht fundamentalistisch,  
sondern bescheiden

Sei willig deinem Rechthaber und deiner  
Sturheit in die Augen zu schauen und führe  
einen freundlichen Dialog mit ihnen

Schuld und Scham helfen nicht, ethischer zu  
handeln, Einsicht in Leiden macht die  
Veränderung.

Wer setzt das Mass für richtig und falsch?

Sei aufrichtig

Vergiss nicht dass du das Herz am rechten  
Fleck hast

## **Geduld, Durchhaltevermögen**

Akzeptiere was ist, es ist sowieso wie es ist.

Was ist dein Leidenskonzept hinter dem Wort  
Geduld?

Geduld und Vertrauen sind das Selbe.

Geduld heißt nicht, dass alles so bleiben muss,  
wie es ist.

Wann wird aus Geduld Starrsinn?

Dafür aufzustehen, woran das Herz glaubt, ist  
auch Geduld.

Gewinn und Verlust sind beide akzeptabel.

Was hat Ungeduld mit Zeit zu tun?

Gibt es Ungeduld ohne Erwartung?

Geduld ist die Medizin gegen Ärger.

Ärgern ist eine gute Gelegenheit um Geduld  
zu üben

Noch mal durchatmen - und noch mal - und  
noch mal....

## **Tatkraft, Freude am Heilsamen**

Was ist das Heilsamste, dass du dir jetzt gerade vorstellen kannst

Kannst du das Heilsame tun ohne zu erwarten, dass es heilt?

Erinnere dich daran, was heilt; und wenn dir nichts einfällt, reg dich nicht auf

Es geht hier nicht um persönlichen Ehrgeiz, erfüllte Erwartungen und Erfolg  
- aber um was dann?

Fresse, lass dich fressen und paare dich weise.  
Wie könnte das aussehen?

Irgend eine Alternative zu fight, flight, freeze zur Hand?

Sich in der Bodenlosigkeit entspannen zu können ist pure Freude

Geh aus dem Weg und lass das Leben dich freuen, dich weinen, dich sein

Wie sieht eine weibliche Manjushri aus und was will dir das Schwert in ihrer Hand sagen?

## **Sammlung, Meditation**

Der Atem ist immer da

Merken ist nicht über das Merken nachdenken

Sich der Methode erinnern ist nicht die  
Methode anwenden

Merken (was grad Sache ist) - erinnern (was  
heilt) - tun

Relax - let go - good enough

Komm zurück von wo du warst, du bist auch  
dort nirgendwo anders

Vertrau darauf, dass du loslassen kannst

Es ist nichts so wichtig, dass es nicht bis nach  
der Meditation warten könnte

Entspann dich, Erwachen braucht ewig

## **Weisheit**

Selbst nichts ist nichts

- und auch das vergeht

Schätze die Einzigartigkeit des Lebens

-auch wenn es unangenehm ist

Machs dir gemütlich in der Vergänglichkeit

Die Grundlage der Weisheit ist Achtsamkeit

Schätze alles wert, auch wenn nichts so ist, wie  
du denkst

Entspann dich in die Rastlosigkeit deines  
Geistes

Deine Erfahrung ist die einzige Wirklichkeit die  
in deinem Leben wirkt

Entspann dich im Fluss der Zehntausend Dinge  
und fließ mit

Weil es nichts zu erreichen gibt, leben  
Bodhisattva Prajna Paramita und ihr Herz ist  
unbeschwert und frei von Angst