

**\*Sorge Dich um deine Gedanken\*****\*關懷您的心\***

Welche weitere Vorteile und Verdienste ergeben sich aus der Praxis der "Reinen Land" Lehre und der kontinuierlichen meditativen Rezitation des Namens von Buddha **Amitābha**?

- beruhigen des Geistes und des Körpers
- schulen der Konzentration
- erlernen der Achtsamkeit
- verbessern der eigenen Gesundheit
- verlängern des Lebens
- lösen von Konflikten
- lindern von Leiden
- aufgeben der Ich-Illusion
- erkennen des Abhängigen Entstehens
- praktizieren der 6 Paramitas
- auflösen des Widergeburtsschleifens
- erwecken der wahren Buddha Natur
- erwecken des Gedanken des Bodhisattva
- helfen anderer Lebewesen und übertragen von Verdiensten
- erzielen der Wiedergeburt in Sukhavati
- Gemeinschaft haben mit tugendhaften vortrefflichen Wesen
- Erreichen der höchsten Erleuchtung....

6 Paramitas nennt man die vorzüglichen Eigenschaften:

- Gebefreudigkeit (Dana)
- Moral, Rechtschaffenheit, Sittlichkeit (Shila)
- Geduld, Nachsichtigkeit, Ertragen von Leid und Beleidigung (Kshanti)
- Energie, Ausdauer im entschlossenen Bemühen (Virya)
- Meditation, Vertiefung, Aufgabe der Ich-Illusion (Dhyana)
- Weisheit, Erlangen der höchsten Weisheit (Prajna)

Während des Praktizierens des Gebens, der Moral und Geduld werden unermessliche Verdienste erworben; um durch das Praktizieren von Meditation und Praktiken erfolgreich zu sein, muss die Vollkommenheit der Ausdauer erfüllt sein.

Reichenastr. 6a, 78467 Konstanz      Tel. 07531/691525, 017664831491

e-mail:      [info@prajna.de](mailto:info@prajna.de)

[www.prajna.de](http://www.prajna.de)

Spenden: Sparkasse Bodensee    IBAN: DE92 6905 0001 0024 0826 04    BIC: SOLADES1KNZ