

<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Autor</b>	<b>Quelle</b>	<b>Seite</b>
Sechs Leiden	Nichts ist sicher, du bist niemals zufrieden, du verlierst immer wieder deinen Körper, du wirst immer wieder neu geboren, es geht mal gut und dann wieder schlecht, du stirbst allein und hast niemanden, der bei dir bleibt	GMR,PR	ACI I Lektüre 6	139
Sechs Vorteile, wenn du über den Tod meditierst	Deine Praxis ist rein; deine Praxis gewinnt an Kraft; sie hilft dir, anzufangen; sie wird immer besser; sie bringt dich zum Ende; du stirbst zufrieden	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	24
Sechs Gegenmittel (Macht der Heilung für die vier Kräfte)	Studiere die Schriften, die Leerheit lehren; rezitiere geheime Mantras; gehe der Praxis der heiligen Körper nach (male heilige Bilder, produziere Statuen, Stupas und ähnliches); mache immer wieder Darbringungen; rezitiere Namen	GMR	ACI X Klasse 4 Notizen	9
Sechs Aspekte der Arya Wahrheit vom Leid	Geboren mit der Gewohnheit, dich und deine Teile als selbst existierend zu sehen; die Tendenz, dich und deine Teile als selbst existierend zu sehen, wächst und wird stärker; du fühlst dich zu Dingen auf die falsche Art und Weise hingezogen und auf möchtest sie auf die falsche Art und Weise vermeiden (als ob sie von ihrer eigenen Seite kämen); deine Vorliebe für und Abneigung gegen Dinge wächst unwillkürlich; du tust die Tat und sammelst das Karma; Dein Leid bleibt immerzu bestehen	GMR	ACI XII Klasse 4 Notizen	12-13
Sechs Schritte, um Karma zu machen	Bakchak aus einem früheren Leben reift dazu, etwas als selbst existierend zu sehen; zwei Arten von Unwissenheit entstehen, die selbst existierende Natur einer Person und die selbst existierende Natur von Dingen; du siehst Objekte als selbst existierend; du entwickelst Anhaftung oder Abneigung; du sammelst Karma, wenn du an das Objekt denkst oder mit Anhaftung oder Abneigung handelst; du drehst eine weitere Runde im Kreislauf des leidenden Lebens.	GMR, MA	ACI V Klasse 6	
Sechs notwendige Bedingungen für die direkte Wahrnehmung der Leerheit	Habe eine reine Verbindung mit einem qualifizierten Lehrer; studiere die Leerheit intensiv; Habe eine tiefe Meditation jeden Tag ein oder zwei Stunden lang; erhalte Anweisungen über die Natur von Chi und Jedrak; nutze dieses Wissen und beginne, tiefe Erkenntnisse über die Natur und das Dauerhafte; du hast dann eine direkte Erfahrung der trügerischen Realität, und das führt zur direkten Wahrnehmung der Leerheit	GMR	ACI XII Klasse 2 Notizen	4
Sechs Metaphern der Anleitung	Stell dir vor, du wärst ein Patient (krank mit Geistesgiften), stell dir das Dharma als Medizin vor, stell dir deinen Lehrer als Meisterarzt vor, stell dir vor, du würdest seinen Lehren genau folgen, stell dir die Buddhas als unfehlbar vor (deinen Lehrer), bete darum, dass die Lehren für lange Zeit erhalten bleiben (als das große Heilmittel)	GMR, PR	ACI I Lektüre 2	46
Sechs Perfektionen	Geben/Teilen; ethische Disziplin; Geduld; freudvolles Tun; Konzentration; Weisheit	GMR	ACI VI Klasse 5 Notizen	11
Sechs Vorbereitungen zur Meditation	Raum sauber machen; verschiedene Altar-Darbringungen machen; Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen (die richtige Geisteshaltung einnehmen); Lamas visualisieren; Hindernisse bereinigen und Güte mit den sieben Zutaten sammeln; Segen erbitten	GMR	ACI III Lektüre 1	1-17
Sechs Probleme, wenn man nicht über den Tod meditiert	Du praktizierst kein Dharma; du denkst, du wirst erst später sterben; deiner Praxis fehlt die Begeisterung; du wirst in Sansara hineingezogen; wenn du stirbst, hast du großes Bedauern	GMR	ACI VIII Klasse 9 Notizen	23
Sechs Leiden	Nichts ist sicher; du bist niemals zufrieden; du musst immer wieder deinen Körper ablegen; du wirst immer wieder neu geboren; nach dem Hoch kommt ein Tief; du hast keinen Begleiter, du bist allein	GMR	ACI VIII Klasse 4 Notizen	9
Sechs Dinge, die dazu führen, dass Karma begangen und gesammelt wird	Intention; vollständiger Pfad von Karma; kein Bedauern; kein Gegenmittel; aufgewühlte Emotion; eindeutiges karmisches Ergebnis	GMR	ACI V Klasse 10 Notizen; Lektüre 10	22;161-180
Sechs Dinge, die Karma kraftvoller machen	Es immer wieder tun; starke Gefühle dabei haben; du hast Gegenmittel für drei Geistesgifte in deinem Kopf; du tust die Tat für ein hohes karmisches Objekt; du tust die Tat für Menschen, die dir sehr geholfen haben; Du tust die Tat für jemandem, der leidet und in großer Not ist	GMR	ACI X Klasse 10 Notizen	24

<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Autor</b>	<b>Quelle</b>	<b>Seite</b>
Die sechs wichtigsten Geistesgifte	Unwissendes Mögen (Verlangen oder Anhaftung); unwissendes Ablehnen von Dingen (Ärger oder Hass); Stolz; Unwissenheit (von den Gesetzen von Karma); Zweifel (ungelöster Zweifel basierend auf Faulheit); Falsche Weltsicht	GMR	ACI X Klasse 7 Notizen	16