



## **Meditation des reinen Gewahrseins**

Komme in einen Zustand von offenem, klaren und reinen Gewahrsein; verbinde dich mit deinem wahren Selbst:

- Werde Beobachter des Beobachters, welcher Gedanken, Bilder, Gefühle und Emotionen wahrnimmt, so wie sie sind.
- Kümmere dich nicht darum, wenn sich angenehme oder unangenehme Erfahrungen einstellen.
- Lass alles in deinem Geist entstehen und vergehen, ohne etwas verändern zu wollen.
- Lass den Körper, wie er ist.
- Lass Gedanken und Bilder, wie sie sind.
- Lass Gefühle und Emotionen, wie sie sind.
- Schau dabei zu, wie diese „Erscheinungen“ kommen und gehen, ohne sie zu bewerten oder daran anzuhaften.
- Aus diesem Gewahrsein heraus betrachte alles, wie es ist; es befreit sich von selbst ...
- ... werde durchlässig für dein wahres Selbst \*.

\* Dazu: Wer oder was ist das „wahre Selbst“? Du bist nicht der Körper; du bist nicht dein Denken und deine Bilder; du bist nicht das Gewebe von Emotionen und Gefühlen; du bist etwas anderes: Du bist die Seele, ein göttlicher Funke, der unsterblich ist. Diese göttliche Wesenheit in dir zu erkennen, bedeutet, dein wirkliches Selbst zu erkennen.