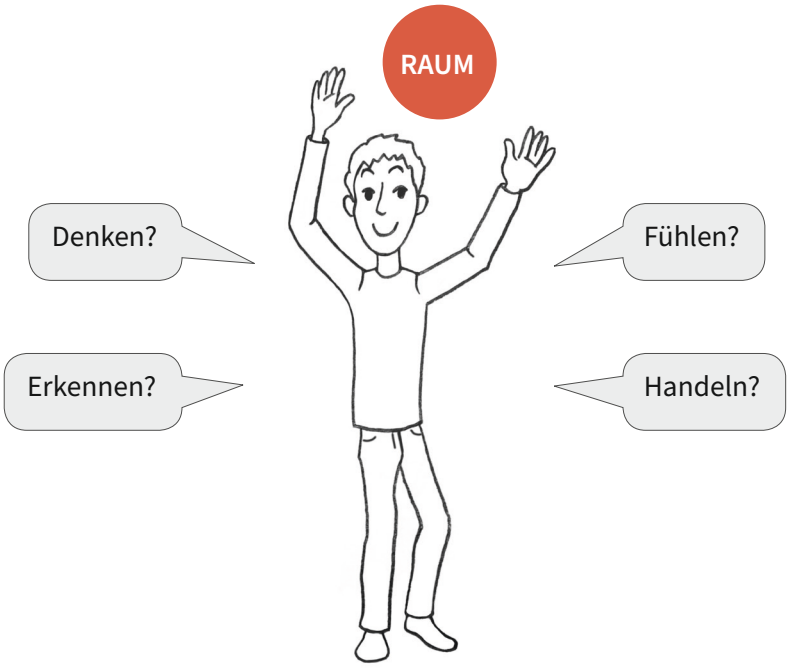
MATERIAL 2

DIE ERSTE EBENE AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG: BEFREIUNG

WENN ICH GENÜGEND ABSTAND VON STÖRENDEN GEFÜHLEN ENTWICKELT HABE …



„Ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle, ich habe sie."
„Ich bin nicht mein Körper, ich habe ihn."

Die erste Ebene heißt Befreiung, bei der man die Einsicht entwickelt, dass alles Persönliche wie Körper und innere Zustände sich in ständigen Fluss befinden. Durch Meditation bekommt man genügend Abstand und innere Freiheit. Dementsprechend lässt man die Ich-Vorstellung gehen. Ein Zustand inneren Friedens und Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen. Man erkennt, wie eine Lage ist. So kann man verantwortlich entscheiden und sinnvoll handeln.