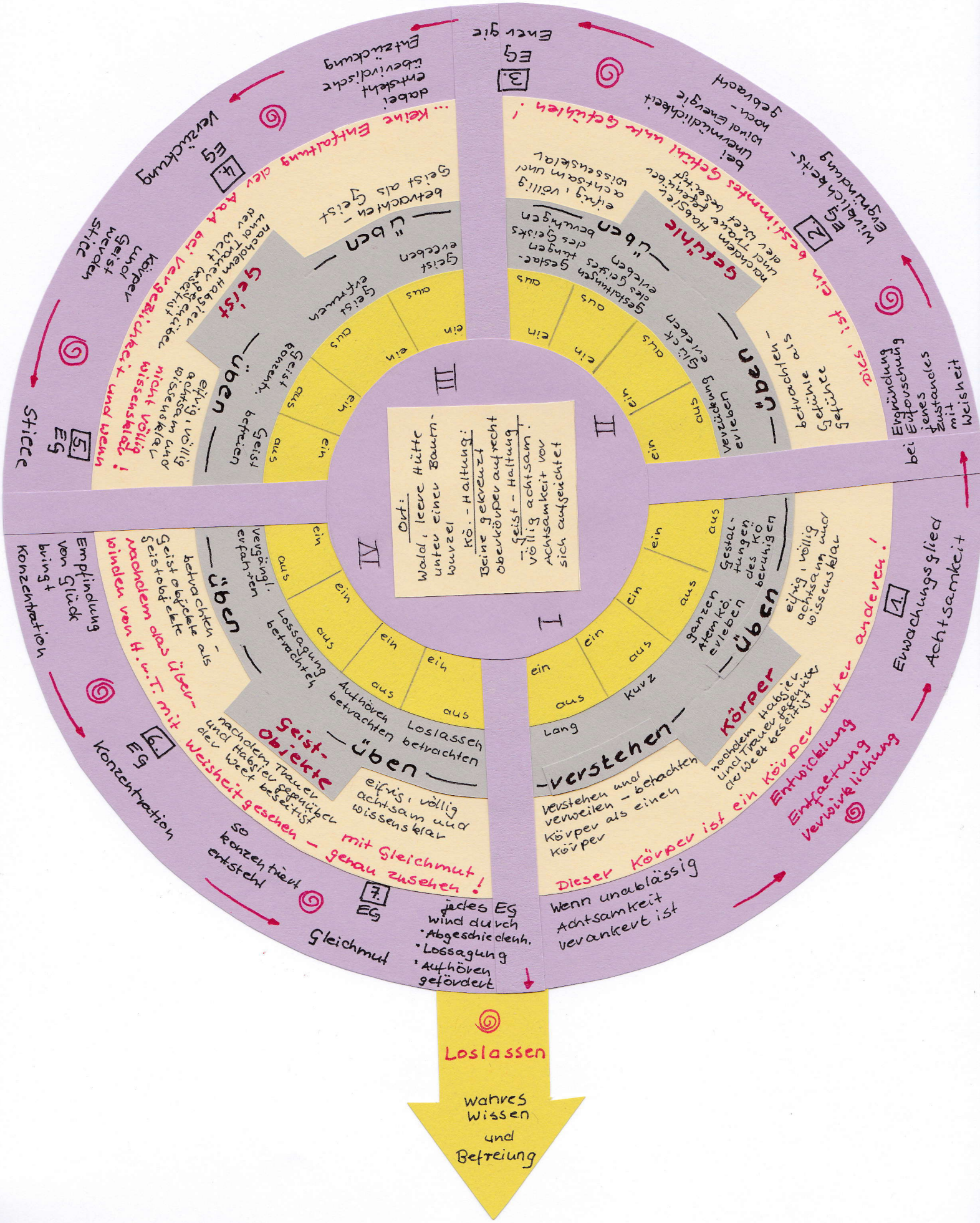

Ort:
Wald, leere Hütte unter einer Baumwurzel
Kö.-Haltung: Beine gekreuzt Oberkörper aufrecht
Geist-Haltung: völlig achtsam! Achtsamkeit vor sich aufgerichtet
I
II
III
IV
Lang
Kurz
ein
aus
verstehen
Körper
Gestaltungen des Kö beruhigen
ganzen Atem Kö. erleben
eifrig, völlig achtsam und wissensklar
nachdem Habsier und Trauer gegenüber der Weet beseitigt
Entwicklung
Entfaetung
Verwirklichung
Dieser Körper ist ein Körper unter anderen!
1. Erwachungsglied Achtsamkeit
Wenn unablässig Achtsamkeit verankert ist
Loslassen
Wahres Wissen und Befreiung
Gleichmut
jedes EG wind durch
· Abgeschiedenh.
· Lossagung
· Aufhören gefördert
so konzentriert entsteht
7. EG
Konzentration
6. EG
Empfindung von Glück bringt Konzentration
Geist-Objekte
nachdem Trauer und Habsier gegenüber der Weet beseitigt
mit Gleichmut
Weisheit gesehen – genau zusehen!
nachdem das Überwinden von H.u.T. mit
Geist objekte als Geistobjekte
betrachten – vergängl. erfahren
Lossagung betrachten
Aufhören betrachten
Loslassen betrachten
eifrig, völlig achtsam und wissensklar
Stille
5. EG
Körper und Geist werden stille
Geist
nachdem Habsier und Trauer gegenüber der Weet beseitigt
nicht völlig wissensklar!
Verzückung
4. EG
Verzückung
dabei entsteht überirdische Entzückung
... Keine Entfaltung der Aaa bei Vergeßlichkeit und wenn
betrachten – Geist als Geist
Geist erfreuen
Geist erleben
Geist befreien
Geist konzentr.
Geist erleben
Gefühle
nachdem Habsier und Trauer gegenüber der Weet beseitigt
eifrig, völlig achtsam und wissensklar
Dies ist ein bestimmtes Gefühl unter Gefühlen!
3. EG
Energie
2. EG
Wirklichkeits-Ergründung
bei Unermüdlichkeit wird Energie noch-gebracht
Gestaltungen des Geistes erleben
Gestaltungen des Geistes tungen des Geistes beruhigen
Glück erleben
Verzückung erleben
betrachten – Gefühle als Gefühle
Ergründung Erforschung jenes Zustandes mit Weisheit