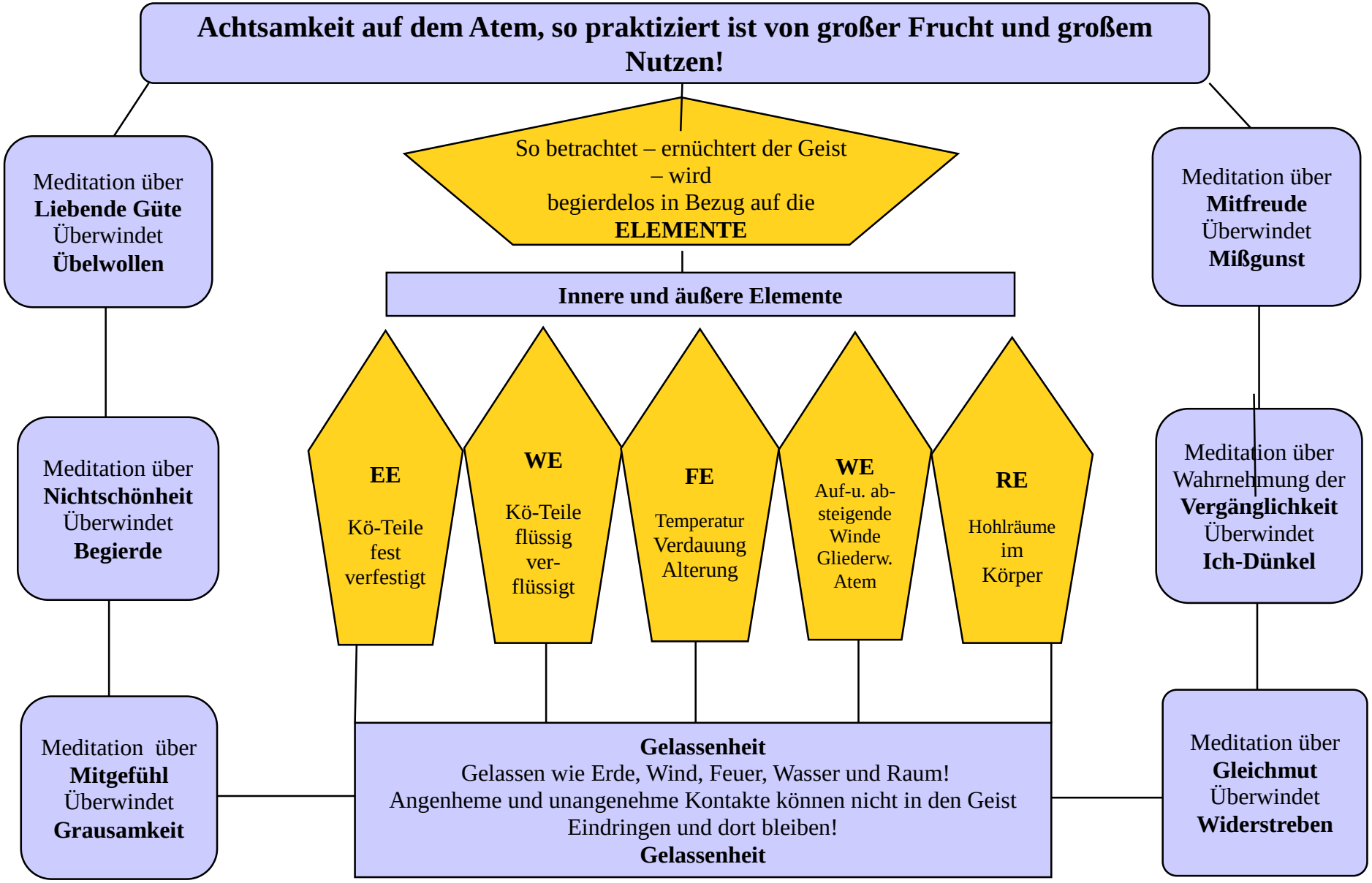
MN 62


Achtsamkeit auf dem Atem, so praktiziert ist von großer Frucht und großem Nutzen!
So betrachtet – ernüchtert der Geist – wird begierdelos in Bezug auf die ELEMENTE
Innere und äußere Elemente
EE
Kö-Teile fest verfestigt
WE
Kö-Teile flüssig ver-flüssigt
FE
Temperatur Verdauung Alterung
WE
Auf-u. ab-steigende Winde Gliederw. Atem
RE
Hohlräume im Körper
Gelassenheit
Gelassen wie Erde, Wind, Feuer, Wasser und Raum!
Angenheme und unangenehme Kontakte können nicht in den Geist Eindringen und dort bleiben!
Gelassenheit
Meditation über Liebende Güte Überwindet Übelwollen
Meditation über Nichtschönheit Überwindet Begierde
Meditation über Mitgefühl Überwindet Grausamkeit
Meditation über Mitfreude Überwindet Mißgunst
Meditation über Wahrnehmung der Vergänglichkeit Überwindet Ich-Dünkel
Meditation über Gleichmut Überwindet Widerstreben