

## DER WEG ZUM SELBST

Gib die Vorstellung auf, dass es dich gibt, dass es Andere gibt, dass es eine Welt gibt, dass du etwas brauchst, dass Personen, Orte und Dinge existieren, dass die fünf Sinne und das Denken einen Sinn ergeben, dass du Bedeutungen finden kannst, denn es gibt keine.

Hör auf zu kritisieren, hör auf zu urteilen, hör auf zu bewerten, hör auf zu trennen.

Lass die Welt in Ruhe, lass die Menschen in Ruhe, lass dich selbst in Ruhe.  
Alles hört auf, wenn du aufhörst.

Vermeide unnütze Gespräche und sei gern allein.  
Antworte, wenn du gefragt wirst und schweige, wenn nichts zu sagen ist.

Denke über nichts mehr nach, was dich beunruhigt oder quält, fesselt oder bewegt.  
Nimm nichts an, lehne nichts ab.  
Oder mach was du willst, aber bleibe von allem unberührt.

Lass dich in nichts hineinziehen. Tu so, als seiest du „out of order“ und könntest dich mit nichts mehr beschäftigen.

Erkenne, wie du dich in Gedanken ständig mit Dingen beschäftigst, die weder in deiner Hand liegen, noch wirklich wichtig für dich sind.

Sieh den Schmutz deiner Gedanken, wie sie dich besudeln mit ihrem Wollen und Machen, mit ihrer Gier und Unzufriedenheit. Wirf sie von dir wie Lumpen; tu es jetzt gleich!

Wenn du dies täglich lebst, werden dich all deine Sorgen und Nöte, deine Ängste und dein Kummer, deine Wut und Gereiztheit nach und nach auf Nimmerwiedersehen verlassen.

Es ist so einfach. Lächle im Innern allem zu, und alles wird dir zulächeln.

Denn du bist nicht der Verursacher deiner Handlungen. Du bist nicht der Schöpfer deiner Gedanken und Gefühle. Du bist absolutes Bewusstsein, frei und unberührt.  
Wisse das und sei glücklich.

Du wirst zu einem weiten Raum werden, in dem die Dinge kommen und gehen, ohne dass du das Geringste mit ihnen zu tun hast.

Das Selbst ist unbegrenzter Raum, in dem deine Gedanken und Gefühle wie Goldfische im Glas auf und nieder steigen. Indem du nur dieser Raum bist, wirst du zum Selbst.

Überlass alles dem Selbst, sieh in allem das Selbst, werde das Selbst.

Am Anfang ist dein Geist noch kraftlos. Du merkst es daran, dass du dich ständig in seine Inhalte verwickelst. Wenn dein Geist bewusster wird, interessierst du dich nicht mehr für seine Inhalte. Denn du siehst nun seine wahre Natur - nämlich, bewegt oder unbewegt zu sein.

Je mehr du fähig bist, den Geist ruhen zu lassen und den tiefen Frieden zu kosten, der dir dadurch zuteil wird, umso größer wird eine Sehnsucht nach noch größerem Frieden sein.

Am Anfang begreifst du weniger als nichts, aber sobald du erst einmal einen bestimmten Punkt überschritten hast, verstehst du mühelos die tiefsten und schwierigsten Wahrheiten.

Das Selbst liegt nicht in wunderbaren Erkenntnissen, in faszinierenden Erscheinungen und außergewöhnlichen Erfahrungen. Dies sind nur bedeutungslose Bewegungen im Geist, von denen sich nur Anfänger täuschen lassen.

Überlass anderen das Reden über das Selbst. Sei du das Selbst!

Wenn du nicht allein in deinem Zimmer glücklich wie ein Kind sein kannst, hast du das Selbst noch nicht erfahren.

Sei innerlich einfach vollkommen still und du wirst unsichtbar für die Welt. Ein Mensch, der innerlich vollkommen still geworden ist, ruht an einem Ort, den keine Macht des Weltalls finden kann.

Die Welt besteht aus Flüssen und Vögeln, aus Blumen und Bergen.  
Schau sie an, bewundere sie.

Das Selbst sein heißt, nur noch das Selbst zu sehen, und alles Belebte und Unbelebte als Bewusstsein und reine Intelligenz zu erkennen.

Das Selbst ist unerklärlich, jeder Versuch, es zu fassen, schlägt fehl. Du kannst es nicht sehen, du kannst es nicht hören und doch ist es überall. Es ist gleichzeitig in den Dingen und außerhalb von ihnen.

Nur durch deine völlige innere Hingabe und deinen Verzicht auf alle deine Wünsche und Bestrebungen, deine Sorgen und Bedenken, wird es sich dir offenbaren.

Am Anfang wird dir das Angst machen und die Angst wird versuchen, dich von der Begegnung mit deinem Selbst abzuhalten.

Durch ehrliches Bemühen und ständiges Lernen, durch Furchtlosigkeit und starken Willen wird es dir aber schließlich gelingen und die Angst wird gehen.

Du brauchst nur zu schauen, ohne Absicht und ohne Zweck, denn absichtsloses Schauen gehört zur Natur des Selbst.

Indem du so schaust, wirst du alle Dinge lieben, und indem du alle Dinge liebst, wirst du zum Selbst.

Eines Tages erwachst du aus deinem Traum und du erkennst, dass auch das Erwachen nur ein Traum ist. So verstehst du, dass du jenseits von Wachen und Träumen bist.

Quelle: mir unbekannt -