

# Die Stille des Tiefschlafs

Inhalt:

Beschreibung

Vorbereitung

Dauer

# Beschreibung

Im traumlosen Tiefschlaf sind wir der Erfahrung innerer Stille am nächsten. Da ist kein Wahrnehmen und kein Denken mehr. Wir tauchen ein in eine wohlige Dunkelheit.

Es gibt keine Wahrnehmungsobjekte, keine Welt und kein Ich mehr. Übrig bleibt die Stille des reinen Bewusstseins.

Diese Meditation lädt dazu ein, den Tod des Ichs zu betrachten. Der Bewusstseinszustand des traumlosen Tiefschlafs kommt dem nahe.

Was bleibt? Schauen Sie selbst.

# Vorbereitung

Es empfiehlt sich, bei dieser Meditation zu liegen.

Rahmen und Ort sollten geschützt sein.

In psychischen Ausnahmezuständen sollte man auf diese Meditation verzichten.

# Dauer

Die Anleitung dauert 11 Minuten. Dann kann man noch in Stille verweilen.