



---

## **2.6.d Der Prozess der Berfreiung von der Ego-Identifikation in der Meditation**

In der Meditation tauchen manchmal Gedanken auf, die wir für äußerst wertvoll halten. Diese wollen wir dann auf keinen Fall loslassen – sie erscheinen uns so genial. Doch wenn wir ehrlich sind: Wissen wir noch, was wir vor einer Stunde oder gestern gedacht haben? Das meiste ist vergessen, und Gott sei Dank!

Ich habe hunderte Male im Gebet erlebt, dass ich in einem relativ tiefen Zustand gedanklich zu Lehren beginne. Daraus entstehen oft gute Anregungen für Vorträge. Früher bin ich dort immer hängen geblieben und habe manchmal sogar die Gedanken aufgeschrieben. Doch dann wagte ich es, diese loszulassen und mich noch ein Stück weiter für Gott zu öffnen. In diesen Momenten hatte ich meine tiefsten Gebetserlebnisse. Sie öffneten in mir eine Ebene, die noch tiefer war. Diese Erfahrungen wurden dann die Grundlage für die besseren Vorträge. Ich habe nie etwas verloren, indem ich Gedanken und Ideen losließ. Was wirklich wichtig ist, kommt wieder. Heute freue ich mich, wenn mein innerer Lehrer aktiv wird, und lasse ihn ohne Sorge los.

Durch die Erfahrungen in der Meditation erkennen wir, wie stark wir uns an unsere Gedanken klammern. In dem Moment, an dem wir uns Gottes Präsenz im Gebet anvertrauen und die Gedanken loslassen, lassen wir ein Stück des Egos los. Das ist eine entscheidende Übung auf dem religiösen Weg. Es ist jedes mal ein kleiner Schritt in Richtung Nullpunkt-Zustand. Der Zustand in dem wir uns vollkommen für Gott öffnen können.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/404>