

## Et råd til dig, som mediterer



Lama Gendjyn Rinpotje.

**H**ensæt dig i en tilstand, hvor dit sind er afslappet og ufortænkt. I en sådan forfatning vil du bemærke tanker i bevægelse: afslappet, lad dem blot være. Til denne tilstand vil der komme uforanderlighed. Hold ikke fast på uforanderligheden, vær ikke bange for bevægelserne; der er ikke forskel på uforanderlighed og bevægelse, det er sindet som opstår af sindet. Hvil i denne situation, sådan som du er til mode, afslappet uden tilknytning, uden at hæfte dig ved den. I denne tilstand, virkeligheden som den er, vil dit eget sinds væsen, visdoms-sindet, strålende tomhed, vise sig og du vil ikke vide, hvordan du kan tale om det. Til denne tilstand vil der komme en afslappet uforanderlighed. Lad være med at hæfte dig ved uforanderligheden som noget virkeligt, men naturligt, afslappet og frit, uden at klynge dig til eller at afvise noget i sindet, så forbliv venligst blot dér.

*Lama Gendjyn Rinpotje.*