



DEARMORING

EINE SINNLICHE & SCHAMANISCHE VISIONSSUCHE



Während du meditierst, bringe deine Aufmerksamkeit nach innen, erlaube dem Körper sich zu entspannen.

Und nimm einfach wahr, ohne an etwas festzuhalten, egal ob dir Bilder, Emotionen oder Gedanken aufsteigen, egal ob es der Körper etwas zeigt oder was auch immer die Aufmerksamkeit von deiner inneren Stille wegbringt.

Beobachte wie ein Gedanke in dir aufsteigt und löse dich wieder von dem Gedanken. Es ist eine Erscheinung im Bewusstsein, eine Repräsentation. Und nun konzentriere dich auf das Bewusstsein, das sich des Ich-Gedankens bewusst ist. Dein Ich.

Erkenne den Unterschied zwischen diesem Bewusstsein und dem Gedanken, dessen es sich bewusst ist.

Bemerke, wie sich das Gewahrsein zusammenzieht, wenn es sich mit dem Gedanken identifiziert und sich ausdehnt, wenn du wieder in die Beobachtung gehst.

Ich habe einen Namen, aber ich bin nicht mein Name. Wer bin ich?

Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Wer bin ich?

Ich habe Beziehungen, aber ich bin nicht diese Beziehungen. Wer bin ich?

Erkenne, dass dein Selbst durch Gedanken getrennt wird. Und nun erlaube dem Ich-Gedanken, wegzufallen, erlaube allen Gedanken, wegzufallen und konzentriere dich einfach auf das Gewahrsein selbst, die reine Präsenz.

Erkenne einfach diese Präsenz und sei sie. Ohne sie durch irgendetwas zu stören, nur reines Gewahrsein. Ohne jegliches Wollen. Und zu erkennen, dass diese stille Präsenz der ursprüngliche Zustand deines Bewusstseins ist, bevor irgendetwas darauf geschrieben wird, bevor ein Name gegeben wird und eine Sprache, in der das Wort Ich und jeder Sinn des Präsenz-Seins ausgesprochen wird.

Wenn ein Gedanke kommt, frage dich:

Woher kommt dieser Gedanke?

Wer hat das gedacht?

Mit dem Körper verbunden oder ein Produkt des Körpers. Einfach, in seinem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Als die wahre Natur des Geistes.

Erlaube dir, im endlosen Geist zu ruhen, ohne irgendwelche Gedanken in den Raum zu schreiben.

Spüre die Qualitäten des Raumes der Präsenz, wenn er frei ist von jeglichem Fokus auf Gedanken.

Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht diese Gefühle. Wer bin ich?

Bemerke, dass, sobald ein Gedanke hereinkommt, der immer implizit und ich gedacht ein egozentrischer Gedanke ist. Plötzlich erscheint das Ego als Zentrum und erzählt Geschichten, die sich ausbreiten. Zeigt dir Bilder, Erinnerungen, Wünsche, Sorgen, Zukunftsszenarien.

Wer zeigt dir diese Bilder?



DEARMORING

EINE SINNLICHE & SCHAMANISCHE VISIONSSUCHE



Wenn der Ich-Gedanke nicht da ist, werden andere Gedanken nicht daraus wachsen und keine Erzählung wird sprießen. Ohne darüber nachzudenken, nimm einfach wahr, wie ruhig, wie gelassen dein Geist ist, ohne Tendenzen oder Eigenschaften oder Projektionen oder Emotionen.

Du hast die Freiheit, in der inneren Stille zu verweilen. Nimm wahr, wie je länger du in der Stille dieser wahren Natur des Geistes verweilst, desto schwächer werden jegliche Tendenzen, deinen eigenen Frieden zu stören. Sei dir der Energie bewusst, die in deinen Geist strömt und ihn erfüllt.

Fühle, wie sich dieses Selbst in dir vollständig anfühlt. Da ist keine Bedürftigkeit, da ist kein Impuls. Da ist nichts, was fehlt. Es gibt keinen Mangel. Bemerke, wie friedlich es ist, wenn die Stille vollständig ist, frei von jeglicher Angst oder Depression oder Einsamkeit, wie frei von jeglichem Stress. Und bemerke, dass dies dein natürlicher Zustand ist. Beobachte, wie dein Körper auf die Stille antwortet.

Wenn Gedanken aufsteigen, frage dich:

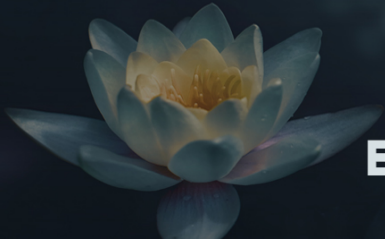
Woher kommt dieser Gedanke?

Wer hat das gedacht?

Beobachte, wie selbst auf einer organischen und zellulären Ebene die Stille die Energie des Friedens und des Lebens durchdringt und verbreitet. Gelassenheit auf jeder Ebene. Erlaube dieser Schwingungsfrequenz der Gelassenheit, sich auszubreiten. Ohne zu denken, ohne zu planen, ohne zu beabsichtigen. Es wird eine spontane Ausbreitung stattfinden. Es ist eine weitere Ermächtigung und ein leuchtendes Gefühl von lebendigem Bewusstsein von dem aus das Prana in den Körper fließt. Wenn du das erkennst, bist du die stille Präsenz. Es gibt keine Notwendigkeit eines Ich-Gedankens um dich vor dir selbst zu zeigen. Du bist vollkommen zentriert und ganz, wenn kein Gedanke da ist. Beobachte, wie sich alles verlangsamt. Und erlaube der Stille, jene Ebene der Zeitlosigkeit zu erreichen, die ihr Kern ist.

In der vollen Akzeptanz der Stille liegt die Erkenntnis, dass du körperlos, formlos bist. Und nicht lokalisierbar. Es gibt keinen ausgezeichneten Ort. Alle Informationen, die durch deine Sinne empfangen werden, werden zu Erscheinungen innerhalb des Geistes, nicht außerhalb von ihm.

Alles, was erscheint, ist ein Ausdruck der stillen Präsenz. Und nach jedem Gedanken oder jeglichem Bemerkten von Klang. Oder irgendeinem Bild. Das alles verblasst und kehrt zurück in die Stille, die Stille ist real und jede Erscheinung eine vorübergehende Illusion ist, die entsteht und verschwindet, aber diese stille Präsenz bleibt. Und weil du diese stille Präsenz bist, bist du körperlos, zeitlos, du hast keine Vergangenheit, es gibt keine Zukunft, es gibt nur die ewige Gegenwart. Formloses Bewusstsein, in dem ein Traum von einer Welt erscheint und verschwindet.



DEARMORING

EINE SINNLICHE & SCHAMANISCHE VISIONSSUCHE



Du bist unveränderlich, weder eine Person noch unpersönlich, und doch beides ohne Geschlecht oder Alter, ohne objektive Attribute, ohne ein Außen.

Gib dir die Erlaubnis zu wissen, dass du dieser wahre Zustand der Natur des Geistes bist und du kannst zu diesem Bewusstsein, wer und was du bist, zurückkehren, wann immer du willst.

Du musst dieses Gewahrsein überhaupt nicht verlassen.

Nimm zur Kenntnis, dass selbst dann, wenn du in einer Tätigkeit oder Rolle bist, du unveränderliche stille Präsenz bist, der Zeuge, der ins Sein strömt und alles vergehen lässt und niemals den Frieden stört. Und so kannst du auch, wenn die Augen sich öffnen und der Körper aktiv wird, dieses wahre Zentrum, als den Ort deines Bewusstseins beibehalten kannst, der für immer in der ewigen Gegenwart verweilt.

Woher kommt dieser Gedanke?

Wer hat das gedacht?

Om Shanti Shanti, Shant Om.