

Ichlosigkeit

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Wenn wir durch unmittelbare Beobachtung erkennen, dass es kein Ich oder Ego braucht, damit Atmen, Spüren, Hören, Denken und Fühlen und letztlich auch Handeln geschieht, beginnen wir die Einfachheit und vollkommene Entspannung zu ahnen, die von innerer Stille und unserer wahren Natur ausgeht. Das ist letztlich nichts anderes als die Abwesenheit von Ich oder Ego.

Die Meditation lädt dazu, das Atmen, Spüren, Hören, Denken und Fühlen sich selbst zu überlassen, ohne ein Ich, das eingreift und versucht, damit etwas zu machen.

Wer bin ich, wenn ich nicht bin, wer ich denke, zu sein?

Dauer

Die Anleitung dauert 12 Minuten und lädt zum weiteren Verweilen ein.

Umsetzung im Alltag

Im Alltag drängt sich immer wieder das handelnde Subjekt in den Vordergrund.

Doch bei genauerem Hinsehen gibt es niemand, der handelt, sondern ES handelt durch uns hindurch. Gott handelt, sonst niemand.

Damit in Einklang zu sein, lässt uns mit dem alltäglichen Kommen und Gehen fließen.