



LEBEN IN STÄNDIGER MEDITATION.

Gehen Sie einmal auf Ihrem Weg in Meditation und tun Sie das, was immer Sie gerade tun, in Meditation. BLEIBEN Sie in Meditation, während Sie mit Jemandem sprechen und führen Sie so ein meditatives Gespräch. BLEIBEN Sie so in Meditation, während einer "Störung" und Sie erkennen, die Störung ist gar keine Störung. Die einzige Störung war der Gedanke, dass dies eine Störung sei. Erkennen Sie, dass während Ihrer Meditation ALLES sein kann, ohne Ihre Meditation zu stören.

BLEIBEN Sie von nun an STÄNDIG "in Meditation" und lassen Sie Ihr Tun bewusst geschehen. Das wird Ihrem Tun eine ganz neue Qualität geben. Bald wird meditatives Handeln für Sie zur Selbstverständlichkeit und Sie werden gar nicht mehr anders handeln wollen. Erkennen Sie, dass Meditation NICHT etwas ist, das man irgendwann anfängt und nach einiger Zeit beendet, sondern WAHRE Meditation hat nur einmal einen Anfang, ohne je wieder zu enden.

Damit hat Ihr Leben in Meditation gerade begonnen. Meditation ist das BEWUSSTE Erleben des "JETZT" und leben in der Zeitlosigkeit.

Aber auch das sich erleben, als reine Existenz, als vollkommenes, ewiges SEIN, als der, der Sie WIRKLICH sind. Meditation heißt, Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche gerichtet halten, alles Unwesentliche loszulassen und so immer wesentlicher zu werden.

Das "ich" muss dabei nicht befreit, oder erlöst werden, sondern SIE lösen sich nur aus der Identifikation mit der "Illusion des ich", in der Erkenntnis, ich HABE ein "ich", aber ICH bin der, der das hat.

Es gibt keine Erlösung, nicht einen, der Erlösung braucht. Niemand kann herbeiführen, was schon ist. Also lehnen Sie sich zurück und genießen Sie das "Spiel des Lebens" in "Heiterer Gelassenheit", ganz gleich, WAS gerade geschieht.

Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr WAHRES SEIN richten, werden Sie sich Ihrer Selbst bewusst. Damit entfällt das Denken und wird umfassend ersetzt, durch die unmittelbare Wahrnehmung dessen, was ist. Und mit dem Denken verschwindet das "ich", das es ohnehin nie gegeben hat und Sie leben als Beobachter, als "ERWACHTES BEWUSSTSEIN" in der STÄNDIGEN "Präsenz des SEINS".

Sie sind erwacht, der Traum ist zu Ende und Sie erleben bewusst Ihre WAHRE Identität.

Sobald Gedankenstille eintritt, hat das EGO nichts mehr, an dem es sich festhalten könnte, keine Vergangenheit, keine Gegenwart oder Zukunft und es versinkt in Stille.

Es ist der natürliche Weg vom "ich" zum SEIN, das Erwachen zur Wirklichkeit. Es ist die Rückkehr in das Paradies des JETZT. Es ist auch das Ende von KARMA, denn Bewusstsein hat kein KARMA. Eine ganz neue Lebensqualität beginnt und es ist ein Sprung in Ihrer eigenen individuellen Evolution.

Als dieses vollkommen, ewige SEIN nehmen Sie einmal BEWUSST Ihren Körper "in Besitz", indem Sie jede Zelle des Körpers mit der Vollkommenheit Ihres WAHREN SEINS erfüllen. Die Vollkommenheit Ihres WAHREN SEINS erfüllt und Heilt von nun an STÄNDIG Ihren Körper und Sie spüren, wie er immer heiler wird. Da 1st keine Persönlichkeit mehr, keine Eigenschaft, NUR REINES SEIN.

Vollkommenheit 1st kein fernes Ziel mehr, sondern ein STÄNDIGES ERLEBEN.
das ganze Leben ist Meditation.

Sie lassen ALLES unvollkommene los und wenn Sie das letzte losgelassen haben, SIND SIE VOLLKOMMEN und es ist das bewusste Erleben der eigenen, natürlichen Vollkommenheit.

Das ist WAHRE MEDITATION.

Kurt Tepperwein
Kausale Essenz Blogs
www.kausal-training.com

