

Simon Paa

Sein in Wahrheit, in Authentizität. Lasst uns die Wahrheit in uns erspüren und danach leben.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die sich bereit fühlen hinter den Schleier der Illusion/des Traums zu blicken, den die meisten Menschen ihr Ich, ihr Leben, nennen.

Die sich aufrichtig und aus tiefstem Herzen fragen: Wer bin ich wirklich?

Die bereit sind, Überflüssiges loszulassen, um sich nicht länger der Kontrolle des Egos zu beugen.

So entdecken wir den Raum der Stille und Ruhe in uns selbst, der in zeitloser Schönheit nach uns ruft.

Sei willkommen und gehe ein paar Schritte mit mir.

Stille verweilt in der Stille ...

Nehmt dieses Beisammensein als Einladung, in euch den zeitlosen Raum zu finden, in dem es keine Vergangenheit gibt, keine Zukunft, keine Geschichte, sondern nur zeitloses und raumloses Sein.

Spürt in euch hinein, geht in euch hinein und spürt wo ist dieses Bewusstsein, dieses Gewahrsein in mir, das völlig unabhängig, völlig ungebunden ist an diese Person, an diese Geschichte. (Lange Pause)

Jeder trägt diesen Raum in sich und jeder kann in jedem Moment den Zugang finden zu diesem Raum, und jeden Augenblick seines Lebens in der Zeitlosigkeit, in der Stille verweilen.

Es geht nur darum, alle Ablenkungen, Identifikationen und Fixierungen, die uns erzählen möchten, wir wären nicht dieser Raum, die uns in die Horizontale bringen, in die Identifizierung bringen, die zu durchleuchten, zu erkennen und die Energie von ihnen abzuziehen. Auf das einzige, was ich wirklich bin und das unzerstörbar und im tiefsten Frieden in mir ruht. (Lange Pause)

Und ich erkenne, dass dies die Grundlage ist, auf der sich alles abspielt, auf der alles stattfindet. Dass ich nicht die Form bin, dass ich nicht der Wandel bin, dass ich nicht die Identifikation bin, sondern dass ich diese zeitlose Ruhe und Stille bin - die davor und zugrunde liegt.

Und ich kann mich immer tiefer da hineinfallen lassen.

Und je tiefer ich da hineinfallende, in diese Zeitlosigkeit, und Ruhe und Stille als mein Selbst erkenne, desto mehr wird auch die Form, die Welt der Erscheinungen, von dieser gewaltigen Energie berührt, durchströmt und durchflutet.

Und ich erkenne, dass nie Trennung bestand zwischen diesen beiden, zwischen dem Inneren und dem Äußeren, dem Oberen und dem Unteren.

Und dass sie beide und alle hier verbunden sind in mir (Hand auf Brust), an diesem Angelpunkt des Menschseins, des Herzens.

Dass der Mensch, dass Ich der Angelpunkt bin, in dem sich äußere Manifestation und innere Göttlichkeit treffen.

Und niemand muss das steuern oder kontrollieren. Nein, es passiert einfach.

Stille – Stille bedeutet nicht unbedingt akustische Stille (die sehr wohltuend ist), sondern dass der Lärm, das Arbeiten des Verstandes und die Selbstwahrnehmung des Ichs, die Identifikation mit dem Verstand sich in einem Ozean der Stille auflöst, in einem Ozean des Lichts.

Ich bin ein Teil des Absoluten (Gottes), des Ozeans, und kann mich fortan so ausdrücken. Ich bin permanent in der Stille verankert.

Sich selbst etwas vormachen ist leicht. Es ist das größte Talent des Egos, uns eine Realität vorzuspielen, die wir zwar als unsere Realität annehmen, die aber gar nicht in Übereinstimmung ist mit der universellen Wahrheit, mit der Wahrheit des Lebens, mit der Wahrheit Gottes. Der spirituelle Weg ist: zu erkennen, was ist die Wahrheit meines Egos und was ist die Wahrheit Gottes.

„Es ist nichts falsch daran, die Welt verbessern zu wollen. Wenn du die Welt verändern willst, verlasse die Welt.“ Nicht physisch, sondern geistig, in der Stille. Der Frieden, der aus der Stille leuchtet, wird sich ausbreiten und durchsetzen. (Nisargadatta - Karim)

„Einfach sein ist. Das bringt zum Ausdruck, es ist bereits 'einfach sein' und es kann nichts dafür getan werden.“

Das Göttliche ist Liebe und es ist nichts anderes darin möglich als zu sein, um zu lieben. Wir sind einfach Liebe, das Göttliche.

In diesem Bewusstsein, in dieser Erkenntnis ist einfach die ultimative Entspannung möglich. Entspannung einfach in das, was ich bin.

In dieser Liebe hat die Angst und alles Beschränkende und Eingrenzende keine Macht mehr unter uns. Weil wir nicht mehr definiert werden in unserer Persönlichkeit, in unserem Wesen, wir nicht mehr eingeschränkt werden durch eingrenzende Definitionen, wie die Angst und anderes. Sondern in der Liebe können wir immer mehr und mehr und mehr in die Weite und die Herrlichkeit entspannen, die wir sind.

Und uns als die Wesen nehmen, die wir sind. Auch in unserer Menschlichkeit und scheinbaren Einschränkungen. In der Liebe zu sein, auch mit den Ängsten,

Da ist immer wieder im Alltag die Wahl: entweder für die Illusion sich entscheiden, oder für das Offensichtliche, die Wahrheit. Den Weg der Wahrheit und des Offensichtlichen beschreiten.

Spirituelle Arroganz ist möglich. Wenn ich die Erfahrung mache, „ich bin grenzenlos“,

In der Demut bleiben, kein über den Dingen stehen, was Besseres sein.

Obwohl man sieht: andere sind in ihren Egos, in ihren persönlichen Geschichten, nehmen sich als klein wahr, als getrennt, identifizieren sich mit sich selbst. Damit gehen eine Menge Ängste einher, viele Unsicherheiten, viele Sehnsüchte, viel Wollen, viel Verlangen. Ihr ganzes Leben ist eine Abfolge von Dingen wollen, sich verwirklichen wollen.

Du schaust da hinab so aus deiner Perspektive, als Erleuchteter, und denkst dir, was wollen die alle? Was suchen die alle, es ist doch alles hier, so blöd kann man doch nicht sein. Ihr müsst es doch sehen. Es ist doch so offensichtlich, es ist doch jetzt hier. Wonach sucht ihr?

Wachsam sein, ins Herz gehen, dann löst sich Arroganz auf.

In dem Moment, wo ich es erkenne, z.B. etwas zu erwarten, was nicht da ist, findet auch schon Entspannung statt.

Nur Fleisch essen, wenn der Körper dazu das Signal gibt. Auch hier natürlich sein.

Situationen. Was wir im Außen begegnen sind einfach nur Spiegel und Einladungen zu lernen über uns selbst, das Leben, die Dynamik des Lebens.

Nicht beschäftigen mit Äußerlichkeiten, Oberflächlichkeiten, wie die Dinge scheinen, sondern vordringen direkt und zielgenau in den Kern der Sache, was es da in mir bewegt.

Und je eingehender du das praktizierst, desto mehr merkst du dann, dass diese ganzen Begebenheiten im Prinzip überhaupt nichts mit dir zu tun haben. Da ist einfach nur Stille und Gewahrsein und Ruhe. Um dich herum kann das absolute Chaos ausbrechen und du – du bist in der Stille und das ist einfach einfach. Das ist deine wahre Natur und dass es so ist, wie es das Leben möchte. Wie im Inneren eines Tornados. Ruhepunkt und außen rum herrscht Chaos und Zerstörung.

Die Moral von der Geschichte ist einfach bei sich selbst zu sein und die Erwartungshaltung zu reduzieren.

„Ein Teil in mir versteht es und ein anderer Teil findet es total doof und ernüchternd (enttäuschend).“
Ein Grund zur Freude, wenn Gefühle sich zeigen zu denen ich im Widerstand bin! Sie den Widerstand in mir aufzeigen. Denn dann hast du die Möglichkeit sie dir anzuschauen und zu integrieren.

Denn deine wahre Natur ist frei von Leid, frei von Schmerz. Und an die kannst du nur heran, wenn du diesen Schmerz, der du denkst zu sein, wenn du dem aufrichtig begegnest. Diesem Widerstand, wenn du dem ins Auge schaust. Nur so kommst du in die Unendlichkeit, an die Unendlichkeit heran, die du bist.

Solange du da noch etwas spürst, was du denkst zu sein und was dir Widerstände und Schmerz bereitet.

Ja, nimm das einfach als Einladung, dich tiefer fallen zu lassen.

Ich nehme auch jeden Augenblick, jeden Moment als Einladung, als Anlass dem Ego zu begegnen. (...) Aber ich mache mich gleichzeitig absolut frei davon.

Widerstand - spür mal genau hin: im gleichen Moment, wo dieses unguete Gefühl auftaucht, kommt dir die Hilfe aus deinem höheren Selbst oder vom Leben selbst, wie immer du es nennen willst, kommt die Lösung dazu, der Ausgleich dazu. Einfach die Weisheit des Lebens, die wirkt.

„Liebe hat immer Hass im Gepäck, wenn sie auf ein Objekt gerichtet ist und nicht allumfassend gelebt wird.“ (Osho)

Wenn Liebe nicht mehr auf ein Objekt gerichtet ist, dann reine Form, göttliche Form, Weil diese Liebe, die kann nur frei sein. Man kann es nicht erzwingen, es zeigt sich von selbst, du fällst immer tiefer zurück in diese bedingungslose Liebe, die du bist.

Ich wünsche euch ein wunderbares erforschen des Mysteriums Leben, des Mysteriums Selbst. Ein immer tiefer gehendes Eintauchen in das, was ihr seid.

Leiden ist Wertung des Minds. Ohne Wertung, ohne Kategorien, ohne Identifikationen, ... alles löst sich einfach auf in der Stille, Zufriedenheit, die dahinterliegt. Identifikation hinterfragen. Daraufhin einfach im Frieden sein können mit allem, was da ist. Um wirklich alles dem einen hinzugeben. Alles aufzugeben für das eine, alle Erwartungen, alle Geschichten, den Körper. Verbrennen zu lassen im jetzt, in diesem Augenblick. Das ist einfach die höchste Form der Erfüllung, die man hier als Mensch haben kann.

Wenn ich dann in dem einen bin, darin aufgehe, es als meine wahre Natur erkenne, dann ...

Weil ich einfach weiß, dass ich geborgen bin und schon immer geborgen war in dem einen. Daß das einfach geschieht, ohne dass da jemand etwas dazutut.

Leiden findet immer statt, solange ein Körper ist, solange da Gefühle sind. Das ist weder gut noch schlecht. Aber auf dieser einen Ebene, auf die ich hier verweise, in der ich hier bin - die ist unberührt davon. Da ist einfach nur Frieden und Stille, Nicht-Identifikation und Liebe. Und die ist jetzt, hier, radikal – in diesem Moment. Und sie war schon immer da. Das ist das wunderbare daran, dass keine Anstrengung nötig ist, um sich da hineinfallen zu lassen, darin aufzugehen. Ich bin es und es ist ich. Wenn man es dann mal erkannt hat für sich, dann ist es das Direkteste, das Natürlichste, das Fließende, das, was durch einen fließt. Das was alles gebärt und wieder in sich aufnimmt.

Es ist so einfach. Es ist einfach Einssein mit Gott, Einssein mit dem Leben und eine unglaubliche Dankbarkeit im Herzen. Tiefes Vertrauen, keine Angst mehr davor, was als nächstes geschieht, wo ich hingeführt werde.

Meditierst du täglich? Ich bin die Meditation. Es gibt niemanden, der meditiert. Die Meditation geschieht einfach immer und überall. Da ist keine Trennung mehr da. Und deswegen auch kein Meditierender, kein Suchender. Meditation ist das ganze Leben. Meditation ist alles. Es ist niemals Nicht-Meditation.

aus 20151009 >

„Beim Verweilen ist immer noch Bewusstsein da, das dies Verweilen erlebt. Bitte sage mir, wie du den traumlosen Tiefschlaf siehst.

Ist da eine andere Art Bewusstsein, man erinnert sich nach dem Aufwachen nur nicht daran?

Ist Tiefsinken in die Stille natürlicherweise ab einer gewissen Tiefe ohne Gewährsein (Bewusstsein)?“

Also ich erlebe das nicht so. Das würde für mich dem Ganzen auch irgendwie widersprechen. Ich würde sagen: ganz im Gegenteil - die Stille ist das absolute Gewährsein.

„Kannst du auch etwas zum „Bruder des Schlafes“, dem Tod, in diesem Zusammenhang sagen?“

Für mich bedeutet einfach bewusst zu werden, als Mensch auch bewusst zu sterben in jedem Moment. Also, ich glaube die Existenz des Egos ist zu einem großen Teil auf der Angst auf Verlust begründet und der Angst vor dem Tod und dem Festhalten an der körperlichen Existenz einfach. Die Existenz des Egos beruht einfach darauf. Wenn dieses Festhalten an der körperlichen Form abnimmt, die Existenz des Egos sich reduziert, dann wird man automatisch auch mit dem Tod konfrontiert. Ich wurde das schon viele Male und werde es tagtäglich in jedem Moment eigentlich, ist das Leben für mich eine Meditation über das Loslassen und den Tod. (5:50)

Live Chat 09.10.2015 - 20:02 Webstream:Chat gestartet

20:04 Thomas_L:Hallo

20:04 Thomas_L:Nein, neu letzte Woche, Anfrage Email

20:05 Thomas_L::-)

20:06 Thomas_L:Ich freue mich sehr live dabei zu sein, ist ja zum ersten Mal mit dir für mich

20:08 Thomas_L:Es ging um Bewusstsein im Tiefschlaf ...

20:09 Thomas_L:Doch ein paar

20:09 Thomas_L:Hole ich noch nach

Für mich ist es einfach so still, wie der Alltag auch. Wenn da etwas ist („Jede Nacht Rückreise zum Heimatplaneten“), dann erinnere ich mich nicht daran.

20:11 Thomas_L:Ja, es ist die Angst des Egos vor Vernichtung

20:15Thomas_L:Du meinst skypen dann hinterher?

20:15Thomas_L:Ja

20:15Thomas_L:wenn ich das technisch hinbekomme, ich versuche

20:17Thomas_L:Ich meditiere täglich und die Frage ist sozusagen nicht aus der Stille, so eine Art letzte Frage aus dem Verstand

20:18Thomas_L:Da ist doch nichts mehr im Tiefschlaf, auch keine Erinnerung

Ja, so erlebe ich den Tiefschlaf auch.

20:18Thomas_L:er ist schön,erholsam für den Körper

20:19Thomas_L:meinst du, da ist ein Bewusstsein, man erinnert sich nur nicht? etwas raum und zeitloses? Genau, Thomas

11:50 „Yogischen Schlaf“, Bewußtheit im Schlaf soll es geben, habe ich noch nicht erlebt und übe ich nicht ..., weil ich mit dem Bewusstsein, oder so wie ich mich tagsüber erlebe, einfach schon in Frieden bin sozusagen. Da ist nicht das Bedürfnis da irgendwie auszuweiten, auf die Nacht auszuweiten oder was zu erstreben, deswegen überlasse ich das, den Dingen so ihren Lauf.

Und ich bin jetzt auch kein Experte in spiritueller Theorie, ich spreche meistens nur aus meiner eigenen Erfahrung. (...)

20:21Thomas_L:Gehst du abends manchmal von meditation in schlaf über

Also, Meditation ist für mich der natürliche Bewusstseinszustand. Der, der ich bin. Das, was mich ausmacht. So gesehen, gehe ich jede Nacht von Meditation in Schlaf über. Weil Meditation ist für mich, genauso wie Atmen, einfach ein Ausdruck meiner selbst, der, der ich bin.

20:22Thomas_L:Ich danke dir sehr

Nichts zu danken, Thomas. Ich erzähls ja nur, wie es ist. (17)

Ich habe immer so das Gefühl, das Leben rückt immer automatisch, ohne mein Zutun die Themen, um die es für mich geht, mich mit denen auseinanderzusetzen, in den Fokus, in den Mittelpunkt und das fühlt sich immer unglaublich natürlich an und bereichernd und integrativ, mich mit den Themen auseinanderzusetzen. Aber „Schlaf“ gehörte für mich noch nie zu einem dieser Themen oder „Bewusstsein im Schlaf“. Schlaf war für mich immer: ich lege mich hin und ich schlafe, mehr nicht.

Was für mich der wesentlich größere Fokus war in diesem Leben, ist einfach die Auseinandersetzung tagsüber mit den Gefühlen, mit den Emotionen, den Energiekörper zu bereinigen und das Herz sich öffnen zu lassen, sich ausweiten zu lassen und Selbstliebe zu erfahren. Ich glaube Selbstliebe und Liebe an sich ist das fundamentalste Thema, das mich in diesem Leben beschäftigt. (18:50)

20:23Thomas_L:Zweites Thema wäre noch Gleichmut angesichts der Misere der Welt.

20:24Thomas_L:Innerer Frieden, egal, ob die Welt untergeht

Ja genau. Also für mich geht's da auch wieder um das Thema Sterben.

20:26Thomas_L:"es ist ich, ich bin es", dann bin ich auch das Versagen der Menschheit

20:28Thorsten:Hi Simon. Liebe Grüße. :) Bin was spät dran Heute.

Ah, wer sagt, dass die Menschheit versagt? Das ist ja nur deine Interpretation. In meinen Augen versagt die Menschheit nicht, sie macht nur Erfahrungen. Die mögen zwar jetzt irgendwie teilweise schmerzhaft aussehen, aber Schmerz ist ja auch ein Teil des Lebens und Unbewusstheit auch ist für viele Menschen auch einfach ein Teil des Lebens. Aber das ist ja nicht notwendigerweise Versagen. (21:38) Versagen ist ja immer nur eine Interpretation. So sehe ich das zumindest, eine Wertung.

20:28Thomas_L:Danke

20:29Thorsten:Jo is nicht leicht...

(23:10) Ich kann dir mal sagen wie ich das erlebe. Ich erlebe einfach große Liebe und Mitgefühl, der Menschheit gegenüber auch in ihrem ..., egal was für Erfahrungen sie machen. Egal wozu sie sich entscheiden, wie sie sich entscheiden zu handeln, da ist einfach Liebe und Mitgefühl und Gleichmut, wie du sagst, da. Und wenn man im Herzen ist, was für mich einer der Eckpfeiler, der größten Bedeutung in der spirituellen Erfahrung ist, im Herzen zu sein, in der bedingungslosen Liebe. Da kann dann einfach nichts anderes sein als Liebe für alles was sich zeigt. Und ich würde nicht sagen, wie du es gesagt hast „dann bin ich das Versagen der Menschheit“, weil ich sehe, dass ich nichts davon bin. Ich bin einfach Gott und ich bin diese Liebe, ich bin das Licht. Und ich bin zu null Prozent involviert in diesen Schmerz, in diesen Krieg. Nur mein Körper ist auf dem gleichen Planeten, wo das alles stattfindet, aber mein Herz und mein energetisches Kostüm, mein energetisches Wesen, mein Gefährt ist bei Gott, ist eins mit Gott.

Und das ist für mich eine innere, eine bewusste Entscheidung, ob ich als Mensch, ob ich als Wesen, kann ich ja jeden Moment entscheiden, ob ich bei Gott bin, in der Liebe, im Sein, im Selbst, in der Stille, oder ob ich mit meiner Aufmerksamkeit in diese schmerzhaften, menschlichen Erfahrungen gehe. Und in dem Moment, du schreibst (25:35) „es ist halt schade, dass die Menschheit nicht friedlicher wird, weniger Gier, Hass, Verblendung geschieht“, in dem Moment wo du das sagst und spürst innerlich, gehst du, finde ich, schon in Resonanz mit diesem ganzen, mit dem was da alles abgeht. Aber nicht jetzt in positive Resonanz, dass du dem gegenüber Mitgefühl empfinden würdest, sondern in die Resonanz, die dich einfach nach unten zieht. Weil, du findest es ja schade, sagst zu selbst.

Und ich glaube, es geht einfach darum, auch innerlich, energetisch, auf einem Schwingungslevel, Bewusstseinslevel zu kommen, wo man ... also ich empfinde mich, es ist für mich fast unmöglich mit solchen negativen Identifikationsmustern, mich damit zu identifizieren auf irgendeiner Art und Weise. Es ist schlichtweg unmöglich für mich. (26:50) Weil ich mich einfach entschieden hab, mein energetisches Gefährt dem Göttlichen hinzugeben, zu widmen und damit verschmelzen zu lassen.

20:29Thomas_L:Es ist halt schade, dass die Menschheit nicht friedlicher wird, weniger Gier, Hass, Verblendung geschieht

20:30Thomas_L:Ja, das eigene Licht. Ja Liebe, Mitgefühl

20:33Thomas_L:Mein Herz versteht das!!! Aber der Verstand noch nicht ganz :-)

Ja, ist ja okay so wie es ist. Mir ist ganz klar, dass das einfach auch ein Prozess ist, der vonstattengeht.

20:33Thorsten:Ich sehe schon das in mir auch genau so viel Dunkel wie Licht ist. Wenn Ego sich dafür entscheidet "etwas" zu sein ist auch immer der Gegenpol mit da. Frieden gibt es nur in der Mitte. Weder gut noch Böse, oder auch gut und böse gleichzeitig. Dort zu verweilen ist für mich Frieden und Liebe. Ob man dies nun versteht?^^

20:33Lea:hello again;-) Hi Simon, schön dir wieder zu begegnen... ich lausche und lass mich berühren. liebe Grüße

(29:40) Ich glaube, das Ganze ist und bleibt auch einfach Theorie, solange das Ego noch nicht gestorben ist, oder, wir haben ja am Anfang vom Tod gesprochen, solange der Tod des Egos zu einem gewissen Grade noch nicht erfahren wurde.

Weil erst dann kann man, glaube ich, diese Freiheit erfahren, sich von der eigenen Form einfach abzukoppeln, von der Form „Simon“ oder von dem Körper und diesen Frieden, diesen Frieden im reinen formlosen, körperlichen Sein dann zu erfahren und sich selbst auch als diesen zu erfahren. Und erst wenn man sich selbst als diesen reinen, formlosen körperlichen Frieden erfährt, kann man erst diesen schmerzhaften Aspekten des körperlichen Seins auch mit immer größer werdenden Gleichmut gegenüber stehen. Bis das alles nicht geschehen ist, ist das alles zum großen Teil Theorie denke ich.

20:36Thomas_L:Einfach mal ein Danke und Freude über Deine Präsenz, deine Arbeit, dein Satsang.

Gerne Thomas (31:30)

20:38Thorsten:Hab da mal ne Frage. Ich habe Heute viel Sport und Sauna gemacht und mich plötzlich gefühlt als wäre mein Körper nur ein Ding. Also wie ein Glas ein Stuhl und dann der Körper. War seltsam und irgendwie ist der Körper doch ich und auch wieder nicht. Verwirrend.

20:38Thomas_L:Ich mochte das Knarren des Korbweidenstuhls :-)

20:47Thorsten:Ist denn der Körper nicht irgendwie doch was Besonderes? Irgendwie ist er doch unserGefährt um überhaupt das Leben als Mensch erfahren zu können. Ich krieg den Gedankengang nicht in Worte. Vielleicht später mal. Erst mal sacken lassen.^^

20:51Thorsten:Ich finde man soll es nicht übertreiben. Vegan und was weiß ich nichtalles. Ist doch auch ein echt zähes undstarkes Ding. Muß ihn nicht in Watte packen und kann auch mal was "ungesundes" verarbeiten.

20:56Thorsten:Nicht das der Stuhl irgendwann weg ist wenn Du wieder kommst. Is ja immerhin ein Racing- Stuhl.^^ Sieht aber cool aus :)

21:00Thomas_L:Danke. Alles Liebe

21:01Thorsten:Ach die verdammte Zeit. Danke Dir.Namaste, und schönes Wochenende an Dich und Alle. :)

21:01sirius-dok:ciao

Shakti (Sanskrit Śakti wörtl. „Kraft“) steht im Hinduismus für die weibliche Urkraft des Universums – sie stellt eine aktive Energie dar.

aus 20151016 >

Einfach hier sein um gemeinsam den Raum zu teilen, die Energie zu teilen und einfach in Stille zu sitzen und die Shakti zu spüren, und einfach nur zu sein.

Der Blick ist eigentlich immer nach innen gerichtet, so auf den Energiefluss im Körper, die Chakren, die Gefühle und was sich einfach so tut, in der Begegnung, im Hiersein. Den Blick nach innen wenden, die Aufmerksamkeit.

Tricky Frage: Gibt es einen freien Willen? Wenn kein Ego, dann kein Wille, oder?

Ich glaube, je mehr man sein Leben, sein Ich einfach dem Leben hingegeben hat, Gott hingegeben hat, desto mehr ist man einfach im Fluss mit Gott, ist bei Gott und handelt aus Gott heraus und nicht länger aus dem Ego, nicht länger aus Getrenntheit. So fühlt es sich für mich an. Und trotz allem ist da noch ein Gefühl von „ich“ da. Trotz aller nondualen Erfahrungen. Trotz allem Aufgehen in Gott, im Sein. Ich finde, das ist auch die Schönheit des Ganzen, des Menschseins, dass du sowohl Gott sein kannst, als auch Individuum und das beides gleichzeitig zusammen.

Ja, das ist so meine Art, die Frage zu beantworten.

Das, was ich niedrigschwingend nenne, das sind einfach Gefühle und Anhaftungen, die es letztendlich nicht braucht, die einfach aus einem illusorischem Selbstbild, Lebensbild heraus entstehen und einfach schmerz- und leidvoll wahrgenommen werden.

Wenn ich die Wahl habe und die Entscheidung: ich entscheide mich für das andere. Und ich spüre auch, dass das Leben möchte, dass ich mich für das andere entscheide. Das ist natürlich jedem selbst überlassen.

aus 20151023 >

Es ist schön, wenn man seine spirituelle Seite mit seinem Partner teilen kann.

Das ist doch die Hauptsache, wenn das Herz happy ist.

Komme einfach mal an und lass sich die Stille, die Energie, ein bisschen manifestieren hier im Raum und ihr seid auch herzlich eingeladen dazu beizutragen.

Es berührt mich immer wieder, dass ihr immer wieder kommt.

Onlinesatsang auch für mich ein großer Ruhepool und Kraftplatz, wo ich gerne auftanke und still bin.

Und einfach die Gefühle fühlen im Körper, wie sie sich zeigen, oder auch außerhalb des Körpers und einfach den Atem spüren, wie er kommt und geht ohne etwas davon kontrollieren zu versuchen.

Alle Ideen von mir und mich und ich, was ich bin, wer ich bin, wie ich aussehe, einfach mal ruhen lassen. Einfach sich selbst mal erlauben, alle Ideen ruhen zu lassen.

Und das ist gar nicht so leicht, weil der Verstand möchte immer wieder Sachen definieren, möchte einordnen, kategorisieren, benennen, aber es geht darum zu erkennen, das bin nicht ich. Ich bin außerhalb jeder Kategorisierung, Benennung.

Und ich bin wunderschön, und ihr seid wunderschön, so wie ihr seid, egal was sich da zeigt, egal, welche Gefühle sich zeigen.

Und der Atem fließt weiter, ein und aus, und ein und aus.

Und ich bin ganz entspannt, mit dem, was ist. Mit dem, was auf allen Ebenen ist. Und nehme immer mehr die Feinheiten wahr. Die Feinheiten meines eigenen Wesens. Die wirklich mannigfaltig sind. So viel zu entdecken, soviel zu erforschen.

Letztendlich fällt auch die Idee von „Ich“ weg und da ist einfach nur Sein, da ist einfach nur Jetzt. Und Ruhen im Sein ohne Trennung. Ohne irgendjemand der das beobachtet, sondern es ist einfach nur.

Und ich lass mich immer tiefer fallen in dieses Nicht-Identifizieren, in dieses Loslassen von allem Greifen.

Und ich spüre, dass ich vom Leben getragen werde. Dass ich das Leben bin. Und dass ich dafür nichts greifen muss, nichts kontrollieren, nichts erfüllen, nichts erreichen, sondern: das genau jetzt hier ... ah ist das schön.

Groll? Jedes Gefühl kann dich krank machen, wenn du daran festhältst und eine Geschichte darauf aufbaust. Wie eine Lawine wird es immer größer und irgendwann ist dann die Krankheit da.

aus 20150626 >

„Überall Mord- und Totschlag, wir genießen die Stille, verrückt oder?“

Nein, nicht verrückt, sondern das natürlichste, das schönste, was man machen kann. Du kannst auch ermordet werden und gleichzeitig absolut in der Stille sein. Wenn du keine Widerstände gegen das hast, was geschieht, hast du letztendlich auch keine Widerstände dagegen, ermordet zu werden, wenn es denn geschieht. (Mahatma Gandhi hat z.B. noch im Sterben seinem Mörder vergeben.)

Vielleicht stirbt ja das ein oder andere Ego heute hier im Satsang, das würde mich freuen.

Ich freue mich immer, wenn mein Ego stirbt. Also, das Ego hat es nicht leicht hier bei mir. Aber, das weiß es schon gut.

Man kann so still sein, wenn man weiß, dass man nicht der Körper ist, dass man nicht die Person ist, die Identität, sondern gleichzeitig noch viel mehr. Dass gleichzeitig wenn der Körper stirbt, dass du nicht stirbst. Und es ist genau diese Gewissheit, dieses Wissen, dass diese absolut tiefe Ruhe im Leben schenkt.

Ja, das Ego hat es nicht leicht bei mir. Ich denke, man weiß, dass man auf dem richtigen Weg ist, wenn das Ego einfach leidet und es ist gut, das Ego einfach leiden zu lassen, an seine Grenzen

kommen zu lassen, weil mit der Zeit wird es dann immer stiller, immer stiller, weil es merkt einfach, dass es keine Macht mehr über dich hat, keine Kontrolle und es spürt dann einfach, es ist Zeit zu gehen.

Und selbst wenn man im Einheitsbewusstsein ist, selbst, wenn man erwacht ist, es kommen immer wieder Situationen, wo das Ego getestet wird und man darf sich immer wieder in Demut üben. Und das ist es, was für mich einen großen Menschen ausmacht. Dass er seine persönlichen Interessen immer wieder lernt zurückzustellen und dem Leben, der Liebe, dem Göttlichen den Vortritt gibt.

Die Liebe ist eine andere Form der Öffnung, eine andere Form der Freiheit – genauso wichtig.

Min. 57/ Methode: Wenn dir jemand aggressiv begegnet, wenn dich jemand anschreit oder so, dann kannst du dir vorstellen, wie so ein Lichtstrahl über das Herz, das dritte Auge in das Herz oder das dritte Auge der anderen Person hinein geht. Gleichzeitig sprichst du dabei innerlich die Gedanken aus: (Thank you, beloved, for playing your divine role, as to remind me to play my divine role) Danke liebster, dass du deine göttliche Rolle spielst und mich daran erinnerst, meine göttliche Rolle zu spielen.

aus 20150102 >

Die Heilung des Schmerzkörpers (Begriff von E. Tolle) ist der ganze spirituelle Weg, das Tor in die Freiheit. Hingeben, verletzlich sein, offen sein, dann hat das Ego keine Kontrolle. Denn die Werkzeuge der Machtdominanz des Egos sind Angst, Schuld, Konzepte.

Die göttliche Sinfonie ...

Im Loslassen liegt das ganze Geheimnis der Transformation.

Beobachter-Bewusstsein anstatt sich damit zu identifizieren.

Die Lösung für den ganzen Schmerz liegt darin, wie wir mit uns selbst umgehen.

Alles eine Frage der Demut, diesen Griff des Egos loszulassen. Das Ego denkt, es hätte die Dinge in der Hand. Sich etwas Höherem hingeben, sich der Liebe hingeben,

Ich möchte das (Träume) nicht schlecht machen, ich sage nur, dass das reine Sein (Erleuchtung) darüber hinausgeht.

Meditation ist das Nachlassen der Kontrolle des Verstandes, des Egos.

Gefangen von Emotionen? Es gibt einfach nur noch Emotionen, die einfach kommen und wieder gehen, kein Festhalten, kein daran klammern. Liebe allen Emotionen gegenüber, auch allen Menschen, den Emotionen der anderen, Grenzen auflösend. Ein großes Annehmen.

„Gut so wie es ist“ – Bewusstsein

Auf der Ebene des Herzens eine immer grösser werdende Präsenz, die so viel Raum schafft ... und in diesem Raum darf einfach alles sein. Der wertet nicht, der urteilt nicht, sondern der ist einfach in Frieden mit allem, was sich da zeigt.

Dieser Raum existiert auch völlig unabhängig und frei von den Machenschaften des Egos. Deswegen ist es auch so schön, sich darin aufzuhalten. (...)

Der Verstand wird nicht mehr so bedrängend wahrgenommen, nicht mehr als dominant wahrgenommen. Einfach eine Riesenlast, die einem da von den Schultern fällt. Das bedeutet, dass man aus dem eigenen Gefängnis, aus dem Gefängnis des Verstandes, dem man sich so lange fälschlicherweise hingegen hat, von dem man dachte, es wäre real, dass man sich selbst die

Erlaubnis gibt, daraus auszutreten, und in eine größere Realität, in eine größere Wahrheit einzutreten. Die sich aber gleichzeitig so natürlich anfühlt, so lebendig und natürlich, als wäre sie immer schon dagewesen und sie war auch schon immer da.

aus 20150821(15) >

Satsang is everywhere

Um der Reinheit der Sache wegen ...

Fühlen und erkennen

Wertvollster Ort: innen. In dir fühlst du dich selbst. Von dort geht die Energie wieder von selbst nach außen.

Zumindest ist das meine Erfahrung und wie ich das Leben gestalte.

Immer innen gerichtet sein. Dann verschwindet auch immer mehr die Angst und es kommt immer mehr Vertrauen. Du verstehst, du bist ein Teil des Lebens. Da ist nichts außerhalb von Dir, wovor du Angst haben müsstest, gegen das du ankämpfen müsstest. Weil, das bist alles du, es ist alles das gleiche, es ist nur eine Frage des Verständnisses, der Ausrichtung, ob ich im Widerstand damit bin oder im Fluss damit.

aus 20151106 >

„Wenn jemand, der keinen Plan hat, was Satsang ist und Stille, uns hier so sieht, ...“ Aber, das was man mit den physischen Augen hier sehen kann, ist ja nur die halbe Wahrheit. Das, worum es geht ist ja dieses Fallenlassen in diesen grenzenlosen Ozean, der wir sind. Und in diesem Eintauchen darin, in diesem Fallenlassen, strömt einfach der Frieden über, die Stille und das Vertrauen, die Sorglosigkeit. Von außen verändert sich gar nicht so viel, es ist nicht so viel wahrnehmbar, aber innerlich verschieben sich Welten.

Es sind ja immer die gleichen Themen so: Kontrolle, Loslassen, Ego, Gefühle, die nicht gefühlt werden wollen. Es ist eigentlich immer das gleiche so. Die Herausforderung, finde ich, bestand nie darin, das intellektuell zu erörtern, sondern die Herausforderung besteht für mich immer darin, einfach immer tiefer und tiefer zu fühlen und sich einzulassen.

Mit der Zeit lernt man einfach immer mehr zu unterscheiden zwischen „was ist das Ego?“ und „was ist mein wahres Selbst?“. Und ich glaube mit der Zeit wird einfach dieser Unterschied einfach immer klarer und es fällt einem dann auch immer leichter. Weil man spürt, das Ego bäumt sich auf, zeigt sich, dann fällt es einem auch immer leichter, da loszulassen und sich nicht darauf einzulassen, weil einfach diese Unterscheidung immer klarer wird, zwischen Ego und wahren Selbst.

Und dafür braucht es nur ein paar Werkzeuge, habe ich festgestellt:

einfach Gefühle fühlen,

loslassen,

aus dem Kopf rausgehen,

in den Körper gehen

easy peasy (babyleicht, kinderleicht, pillepalle)

Idealerweise betritt man energetisch den Raum der bedingungslosen Liebe irgendwann und wenn du darin bist, kannst du mit so ziemlich jedem einfach in Liebe sein und die Person lieben, weil du siehst dass einfach alles Liebe ist. Und dass die Liebe nicht unterscheidet. Und Gott nicht unterscheidet.

Das sind einfach wir, die einordnen und kategorisieren. Das, was man gar nicht kategorisieren kann. Funny Story. Damit fängt das ganze Dilemma an, glaube ich. Wenn man das Unkategorisierbare anfängt zu kategorisieren.

Cosmic Joke ...

Menschen, auch in der spirituellen Szene, die immer nur alles funny sehen ... das ist oft auch Vermeidung. Balance! Ich liebe meine Albernheit, genauso wie ich meine Ernsthaftigkeit liebe.

aus 20141128-2 >

Genau das ist es einfach. Sitzen. Sein. Das Sein selbst.
Die Stille. Der Moment.
So einfach und doch so tiefgreifend.
So verschlingend, so verzehrend und beglückend gleichermaßen.

Man hört es oft ...: die wertvollste Beziehung ist die Beziehung zu einem selbst. Und wenn dieser Spruch aufhört eine Floskel zu sein und anfängt deine immerwährende Realität und Selbstwahrnehmung zu sein, dann spricht man, denke ich, vom Erwachen. Wenn das mit dir selbst hier und jetzt sein, einfach so unendlich und grenzenlos schön ist, dass alle äußeren Erlebnisse und Begegnungen da gar nichts mehr hinzufügen können (aber trotzdem auf ihre Art und Weise ihren Wert haben).

aus 20150123 >

Es ist nicht so, dass man den Verstand ignorieren müsste oder dass der Verstand dann verschwinden würde mit dem Erwachen. Nein, es ist ganz im Gegenteil. Der Verstand wird (finde ich) immer schöner mit der Zeit, mit der Klarheit, mit der Freiheit, die dann kommt. Der Verstand wird zu einem Freund oder zu einem Werkzeug. Wenn sich die Gedanken dann in ihrer Freiheit und Spontanität in Übereinstimmung mit der Stille ausdrücken dürfen, dann wird der Verstand immer schöner. Und man kann sich sichtlich daran erfreuen, ohne darin gefangen zu sein. Also, der Verstand ist kein Feind, no enemy.

... >

Ich werde hier einfach nur in Stille sitzen und das Sein genießen. Ich lade euch sehr herzlich dazu ein, euer Sein zu genießen, das unsrige Sein. ... Ansonsten gebe ich mich meiner (einzig(en)) inneren Glückseligkeit hin und schwelge in ihr.

Im Gewährsein der Stille, im Gewährsein unserer Essenz, der Essenz des Herzens und der Essenz des großen Ganzen, des einen. In der Welt zeigt sich die Nichtanwesenheit des Herzens, der Lärm. Mitgefühl. Sich der Stille, sich dem wahren Selbst zuwenden, ist der größte Beitrag zum harmonischen Miteinander. Wenn ich diesen Raum für mich entdeckt habe, erkannt habe, darin ruhe, darin bin, dann kann ich in Frieden sein mit jeder Erfahrung, wie auch immer sie aussehen möge.

Gott und mir selbst begegnet. Von diesem Zeitpunkt an hat er mich nicht mehr verlassen. Es war einfach ein tiefes Versenken in die Stille und in die Zufriedenheit. Und im Loslassen und im Sein, in der Sorglosigkeit auch. Das hat mein Leben von da an einfach zutiefst geprägt. (Erleuchtungskongress 2015, Die Erkenntnis, dass es keinen gibt, der irgendetwas macht.)

aus 20150306 >

Stille unerschöpflich. Unergründlich ...

Man könnte schon sagen, dass es ein Job ist. Ich habe nicht das Gefühl, dass es etwas ist, das ich mir selbst ausgesucht habe, es ist eher etwas, was mir auferlegt wurde, was mir gegeben wurde.

Das Loslassen, die Hingabe an das Eine und darin aufgehen.

Es ist auch noch Identifikation da, aber diese Identifikation hat einfach viel größere Ausmaße angenommen als bei den meisten Menschen. Die meisten Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper und vielleicht mit ein paar von ihren Gedanken und den Gefühlen, aber in dem erwachten Geisteszustand ist einfach die Identifikation mit allem gegeben. Die Identifikation mit der Transzendenz, mit dem Nichts auch, mit allem und nichts. Und wenn ich mich mit meinem Körper identifizieren würde, dann würde ich leiden und das ist einfach nicht der Fall. Ich identifiziere mich nicht mehr mit der Begrenztheit. Mit der Begrenztheit der Dinge, sondern mit der Weite.

Unter Erwachen verstehe ich das, was ich bin und das was du bist und das, was wir alle auf der höchsten Stufe unserer Entwicklung, unseres Potenzials einfach sind. Das Zurückfinden zu unserer Heimat einfach, zum Ursprung, das Ende der Suche, Ankommen einfach. Das Ende des Leidens auch. Das Ende der Begrenzungen, der Dualität.

aus 150206 >

Schön, dass ihr her gefunden habt, dass ihr euch die Zeit genommen habt.
Es geht nicht um die Worte, sondern um was jenseits der Worte, der Person, der Erscheinung ist.

Ich persönlich hatte nie so einen Lehrer, von dem ich gesagt hätte, das ist jetzt mein Lehrer. Das Erwachen zu meiner wahren Natur hat auch bei keinem Lehrer stattgefunden, es war irgendwie immer schon bei mir. Im Laufe des Lebens hat sich einfach die Klarheit bei mir vertieft und die Einsicht ins Leben und die Weisheit. Ich habe immer das Leben selbst als meinen Lehrer angesehen und mich selbst als meinen Lehrer angesehen, es für mich selbst herausgefunden, dass einfach sehr viel Wahrheit und Weisheit in uns steckt. Ich wusste schon mein ganzes Leben, dass ich keinen Lehrer brauche. Aber hör auf dein Herz, vielleicht ist es für dich hilfreich und notwendig von anderen Menschen zu lernen.

Hingabe! Ja zu sagen zu diesem Abenteuer, das in uns selbst stattfindet. Der Großteil der Menschheit lebt in der Konsumgesellschaft und sucht immer sehr viel Ablenkung, sehr viel Neues im Außen, aber wenn man wirklich hinschaut, dann kann man für sich selbst herausfinden, die größten Abenteuer, die größten Herausforderungen ganz gewöhnlich in uns selbst stattfinden. Das hat sehr viel damit zu tun, unbekanntes Terrain zu betreten, unbekanntem Boden in uns selbst. Es hat ganz viel auch damit zu tun, die Ängste zu konfrontieren, die sich dann dabei zeigen.

Hingabe ist im Prinzip die Entwicklung, die Transformation vom Kleinen Selbst, vom Ego, das denkt, dass es einen Plan hat, die Kontrolle hat, hin zum großen Selbst. Wenn man das große Selbst einmal für sich gefunden hat, dann erkennt man, dass es eigentlich gar nichts anderes als Hingabe gibt, dass Hingabe die einzige authentische Form des Lebens ist, die einzige natürliche Form zu leben ist. Alles andere nur eine Geschichte ist, eine Illusion. Hingabe ist unglaublich natürlich.

Die Illusion eine getrennte Person, eine getrennte Persönlichkeit zu sein, überhaupt eine Person zu sein. Es geht darum, diese Vorstellungen einfach zu begraben, sterben zu lassen. Im Endeffekt muss

die Vorstellung, dass Ich eine Person bin, die muss sterben. Um zu erkennen, was ich wirklich bin: alles, die Einheit, in der diese Person als Erscheinung erscheint. Und wenn ich das einmal erkannt habe, dann kann ich das alles mit einer viel größeren Leichtigkeit nehmen, darüber lachen dann auch. Weil ich erkenne, womit sich die meisten Menschen identifizieren, wo sie sich regelrecht reinsteigern, wo Kriege geführt werden, Tausende von Menschen sterben, allein wegen dieser Vorstellung, eine Person zu sein. Stattdessen ist es nur eine Erscheinung im Alles. Das ist im Prinzip ein großer Perspektivenwechsel, der da stattfindet: von der Person, die Person zu transzendieren und zum Alles zu kommen und dieses Perspektivenwechsel verändert alles, die ganze Realität und Selbstwahrnehmung. Und dieser Perspektivenwechsel ist notwendig, um eben das Leid zu beenden, das Spiel, das Gefangensein in der Dualität zu beenden. Das hat der Buddha erkannt. Es ist in gewisser Weise, ein Heraustreten daraus: nein, ich mache da nicht mehr mit. Ich trete heraus aus der Dualität oder ich werde herausgetreten, das ist vielleicht noch passender.

Ja, sich nicht als das zu erkennen, als das Eine, als die Stille, das ist ein Bewusstseinszustand, der im Endeffekt nur temporären Bestand haben kann, weil er im Prinzip auf falschen, unbegründeten Vorstellungen beruht, auf Illusionen oder wie man es auch immer nennen würde. Und die sind von ihrer Natur her zeitlich begrenzt. Es ist keine Frage, ob man erwacht, sondern es ist eher eine Frage wann man erwacht. Weil, so wie ich diese wahre Natur, diese Stille erfahre, ist es einfach ein Seinszustand, in dem letztendlich alles wieder zurückgeführt wird.

Die Vielfalt macht's.
Liebesbeziehung zu Gott/Kosmos.

Simon 14.10.2016 >

Freue mich jetzt wieder sehr, eine Stunde mit euch in Stille verbringen zu dürfen, in Energie, in uns selbst, in Gott, in Freude, Ekstase, Ruhe, oder was bei Euch gerade da ist, in der Angst, in der Wut, aber vor allem im Loslassen, im Annehmen, im Hier sein, im Dasein, im Ja-sagen, zu dem, was gerade ist. Im Erforschen von uns selbst, das Sein zu erforschen und das in Gemeinschaft zu tun.

Diese schmerzhaften, unerlösten Gefühle (Angst, Trauer, Verletzlichkeit, ...), Schattenarbeit ... Wunderschön, was du erleben darfst, diese Berührtheit, diese Verletzlichkeit, diese Zartheit sich selbst gegenüber. Darin liegt eine unglaublich große Schönheit, sich dem zu öffnen, sich dem hinzugeben. (Hand auf Brustmitte) Und eine unglaublich große Kraft auch.

Sich damit auseinandersetzen, sonst schwelen diese unangenehmen Gefühle im Untergrund, im Gepäck, das ich mit mir herumtrage, und ich werde nie meine Kraft, meine Größe als Mensch verkörpern – meine Göttlichkeit, solange ich mich nicht den Gefühlen hingegeben habe.

Es ist einfach die Lebensenergie im Körper, spüren durch die Gliedmaßen, ... überall. Der Körper will sich einfach reinigen, er will einfach frei sein. Das Leben möchte die Freiheit, die Liebe in dir erwecken und deswegen kommen diese ganzen Gefühle nach oben. Es ist wirklich die Liebe, die nach sich selbst ruft, die einfach Ausdruck finden möchte in dir. Es ist wirklich die Liebe, die an deine Tür klopft. Lass sie rein, fühle den Schmerz, lass die Liebe rein (lachen).

Wir brauchen wirklich mehr Menschen auf dieser Welt, die sich erlauben den Schmerz zu fühlen.

„Manchmal spürt man so viel Leid und vergisst dabei ganz tief die Freude und Liebe zu spüren, willkommen zu heißen.“ Schattenarbeit erforderlich, um frei zu sein, Freude nicht vergessen zu fühlen, die geschieht ... Erkenntnis, du bist nicht die Gefühle, ...

Es ist eigentlich ein ziemlich einfaches System: Gefühle fühlen (körperlich auch). Solange ich festhalte, mich an etwas klammere, mental, emotional, dann stagniert die Energie und ich bin unzufrieden, mein Körper wird krank, meine zwischenmenschlichen Beziehungen sind nicht so freudvoll wie sie sein könnten. Sobald ich anfangen reinzufühlen, loszulassen, damit zu sein, fängt die Energie an wieder zu fließen. Das ist am Anfang vielleicht sehr schmerzhaft, aber mit der Zeit kommt ein Fluss rein. Das Leben spiegelt mir das alles (Körper, zwischenmenschliche Beziehungen), wir sind schon gut versorgt hier als Menschen. Manchmal wissen wir nur nicht wo wir hinschauen sollen, wo die Antworten sind.

Nicht vergleichen, dem Leben vertrauen, der Intuition.

Spüren, dass alles von einer Intelligenz und Liebe durchdrungen ist, die uns führt und leitet und zeigt, dass wir genau diese Liebe sind.

War der Buddha „mehr und besser erleuchtet“? Das ist wieder nur der Verstand, der anfängt zu unterteilen. Sei einfach hier bei dir und fühl, was geht da ab.

Nicht mehr zu vergleichen und solche Fragen zu stellen macht einfach glücklicher.

Es geht einfach darum, zu leben und zu sein. Letztendlich gibt es ja niemanden, der erwachen kann.

Erwachen ist Beat des Lebens, Einatmen Ausatmen, mitschwingen, mitfließen, vertiefen, immer geschmeidiger damit, ...

Menschen lieben wie sie sind ...

Jeder darf Satsang geben

Fragen an Simon 22.10.2016 >

20:00Webstream:Chat gestartet

20:01Thomas:Hallo Simon, Grüße aus Duisburg von Thomas und Steffen

20:01goldkehlchen:ich freu mich auf einen schönen Satsang mit Euch

20:10Thomas:Trotz eines Lebens auf Bewusstheit ausgerichtet, können mich manchmal Konfliktsituationen aus der Balance werfen. Ärger oder innere Unsicherheiten tauchen auf. Ich erlaube mir dann, dies zu fühlen. Ich wünsche mir aber eigentlich, dass diese leidvollen Gefühle gar nicht mehr so tief geschehen würden. Und ich denke, ich müsste doch schon weiter sein. Wie gehst du mit Kritik und Differenzen um? Gibt es Ärger, Unsicherheiten noch bei dir?

20:13goldkehlchen:Thomas,deine Ehrlichkeit berührt mich.danke!

20:16Thomas:Das ICH auf der Suche nach Harmonie :-)

20:17Thomas:Die Sehnsucht nach nicht Leiden wollen ...

20:17Thomas:Gruß an Goldkehlchen

20:18goldkehlchen:für mich sind Disharmonien immer mehr ,das direkt in mir anzuschauen und die verknüpften Themen damit in mir heilen zu lassen.

20:22Thomas:Danke!

20:33goldkehlchen:danke,danke,danke!

20:35Thomas:Online Satsang auch an anderen Tagen als Freitags - freue mich

20:38Christl:Simon Paa ich fühle Frieden und dennoch meine ich - mir fehlt noch was.

20:38Juliane:liebe Grüße :)

20:44Taube:Ist OK

20:44Thomas:ist ok bei mittlerer Größe

20:44Thomas:Ganzer Bildschirm dann verpixelt

20:45Juliane:hauptsache die neue Kaffeemaschine läuft :)

20:47Juliane:yes!!!! :))))))

20:47Steffen:Klaro...

20:48Taube:scheint gereift zu sein! Für uns alle!

20:51Leela:namastee, wieder ganz weltliche Themen hier, Kaffee... :-)) und schöne Energie...wir sind auch gereift, keine Fragen mehr :-)))

20:51Tom2:Reife geschied. Man kann sie nicht machen oder? Lg

20:52Lea:Schön dir wieder zu begegnen, Simon.

20:57Lea:Ich fühle mich wieder ganz daheim. Da sitzt so ein fettes Lächeln in mir. hach schön ist das :-)

21:01Lea:Sag mal Simon, ist Erleuchtung für dich eigentlich noch ein Thema oder bist du mitten im Leben, mitten im Menschsein gelandet und genießt das mit allem was es für dich bereit hält?

21:12Thomas:Vielen Dank - Liebe Grüße an alle

... Wunderbare lichtvolle stille Stunde mit Euch ...

Ich möchte euch einladen, mit mir gemeinsam anzukommen, durchzuatmen, tief ein- und auszuatmen und euch selbst zu spüren, euren Körper zu spüren und alles, was jetzt gerade hier da ist zu spüren, alle Gefühle, alle körperlichen Empfindungen, alle äußeren Geschehnisse und alle inneren und mit allem zu sein. Mit jedem Atemzug tiefer und tiefer zu gehen. (...) Und offen zu sein für alles Neue, die Wunder des Augenblicks, für neue Bewusstseins-Räume, die sich auftun können/mögen, Räume der Stille und Räume der Transzendenz, die uns Frieden schenken und Stille.

„Trotz eines Lebens auf Bewusstheit ausgerichtet, können mich manchmal Konfliktsituationen aus der Balance werfen. Ärger oder innere Unsicherheiten tauchen auf. Ich erlaube mir dann, dies zu fühlen. Ich wünsche mir aber eigentlich, dass diese leidvollen Gefühle gar nicht mehr so tief geschehen würden. Und ich denke, ich müsste doch schon weiter sein. Wie gehst du mit Kritik und Differenzen um? Gibt es Ärger, Unsicherheiten noch bei dir?“

Entwickle sehr tiefes Verständnis warum Gefühle geschehen und tiefes Vertrauen in die Richtigkeit dessen, das sie geschehen. Für mich sind all diese Reibungen Spiegel, Wirkungen, die mich einladen nach innen zu gehen, noch tiefer nach innen zu gehen. In die Liebe zu fallen, in die Kontrolllosigkeit zu fallen, zu gehen, einzutauchen. Ich möchte dich fragen, wer ist es da bei dir, der das kontrollieren möchte, der sich irgendein Ergebnis erhofft? Das Gegenüber ist der größte Lehrer.

Sei einfach damit – und such bei dir den Moment, wo du versuchst die Kontrolle zu behalten, die Situation zu kontrollieren und dann lass einfach los, atme tief ein- und aus, geh in das Gefühl. Das ist die Herangehensweise, die für mich funktioniert.

Und solange da nicht tiefer Friede ist, mit allem, was ist, dann haben diese Situationen ihre Berechtigungen. Auf der energetischen Ebene ist alles aus gutem Grund da, um dich selbst zu lehren, um dich lieben zu lehren, dich Frieden zu lehren.

Das Wollen geschieht immer hier oben, aber die Lösung liegt hier im Herzen. Dort ist die Harmonie zu finden, die du suchst. Das Herz kontrolliert nicht. Das Herz will nichts. Das Herz ist einfach in Liebe mit dem Sein, mit dir selbst und mit allen anderen.

Letztendlich gibt es auch diese Trennung zwischen dir und allen anderen nicht. Dies ist in der Tiefe des Herzens und wirklich nur in der Tiefe des Herzens zu erfahren.

... das Leben, das dich die Liebe lehrt. Wirklich, das ist die Liebe. Und die Liebe lädt dich ein zu diesem Ozean des Seins zu werden.

Wo versuche ich zu kontrollieren und wo habe ich noch ein Bild von mir selbst, wie ich sein sollte?

Die Liebe hat keine Bilder von dir selbst. Die Liebe ist einfach nur in der Liebe da. Da gibt es keine Bilder, wie es sein sollte, wie du sein solltest, wie Harmonie sein sollte. Die Liebe ist einfach die Harmonie. Da gibt es kein „sollte“, da gibt es einfach nur sein in Liebe.

Da ist eine Bewegung im Leben, eine intelligente, liebevolle Bewegung im Leben, die sich nach größter Auflösung und Stille und Liebe hinbewegt, ja sehnt. In jedem einzelnen von uns. Und all die Konflikte und Widerstände in uns sind auch ein Ausdruck dieser liebevollen, intelligenten Lebensbewegung und es gilt nur das zu ergründen und zu erforschen. Dann können wir verschmelzen mit diesem tiefen Frieden und dieser tiefen Liebe, die das Leben ist, die wir selbst sind. Das ist so eine Art Nullpunkt in uns, der dann durchscheinen darf. Auch Gott genannt oder Stille oder Erwachen. Wo es kein Yin mehr gibt, kein Yang, kein Drama. Ja, dieser Nullpunkt ist so unglaublich stark und kräftig und gleichzeitig so sanft und unaufdringlich. Wenn ihr in euch geht, euch ihm zuwendet und danach ruft, dann wird eine Antwort kommen, wird in euer Leben eintreten und euch finden.

**Das All-Eine drückt sich aus,
in Liebe,
durch dich, durch mich , durch uns alle,
Grenzen lösen sich auf,
Leid wird erkannt und vergeht,
Bewusstheit kommt zum Ausdruck.
Willkommen zum Satsang!**

Fragen an Simon 27.10.2016 >

19:04Webstream:Chat gestartet
19:04Paula:Namaste
19:05Pramano:Namaste :)
19:05Thomas:Namaste
19:05Maigl:Hallo Simon!
19:06Alessandro:Guten Abend :)
19:11Thomas:„Verschmelzen mit tiefer Liebe, tiefem Frieden ... mit Gott“. Danke Dir für immer wieder darauf verweisen. Ich fühle das der Weg. Jedoch tauchen für mich Schwierigkeiten auf ... Der Selbsterhaltungstrieb bringt ganz natürlich Furcht vor dem Tod. Man will weiterleben. Beim Thema eigener Tod gelingt mein Loslassen/Verschmelzen daher nicht so recht. Was sagst du zu diesem Widerspruch (Selbsterhaltungstrieb – Loslassen)? Könntest du heute, wenn es denn sein müsste, einfach sterben?
19:15Thomas::-)
19:20Thomas:Aber mit dem physischen Tod ist niemand mehr da, der in Liebe sein, in Frieden sein, erlebt
19:22Thomas:Stimmt :-)
19:23Thomas:Verstand ?! :-)
19:24Paula:wow, Simon.. !
19:24Thomas:Danke Dir von Herzen
19:27Paula:zurückfließen in die Liebe - gefällt mir gut. Dann auch weniger erschreckend.
19:28Thomas:Und ich hadere noch mit manchem Elend, wie Kinderkrebs oder Naturkatastrophen. Hier verstehe ich Frieden/Liebe/Gott nicht so recht.
19:31Pramano:Ich überlege mir in letzter Zeit, ob ich Sterbebegleitung machen soll, um mit dem Sterben umgehen zu können....
19:32Thomas:Danke fürs daran erinnern
19:34Alessandro:Interessanter Weise habe ich da vor Monaten auch drüber nachgedacht... dann wurde aber bemerkt das es aus der Angst kam... angst vor meiner Vergänglichkeit...
19:40Sascha:Hallo Simon, danke dass Du hier bist. Ich denke darüber nach, wie damit umgehen, dass man - gefühlt - immer wieder aus dem Göttlichen herausfällt. Intellektuell ist mir klar, dass das nicht so ist. Aber es fühlt sich doch oft ziemlich schlecht an. Besonders Kontakt mit Menschen bringt mich - scheinbar - raus.
19:40Paula:ich fühle mich heute so schutzbedürftig.. so wie nicht genügend genährt.. innerlich .. dein Blick jetzt tut gut.
19:42Paula:jetzt 14 Zuseher .. wir werden mehr :-)
19:44Leela:spätes hallo, suppenlöffelnd...wollte die schöne stille nicht unterbrechen...
19:45Paula::-)
19:47Maigl:Ich glaube Sascha's Frage schwebt noch offen im Raum ;)
19:48Leela:brennessel-kartoffel :-)
19:52Leela:ich finde das eigentlich unmöglich, mich zu lieben, wenn ich aus der weiten, göttlichen Perspektive raus bin...mein enges ich kann das enge ich nicht lieben, es müht sich und scheitert
19:52Sascha:Wow, ja, vielen Dank, Simon! Das kam hier bei mir an. :)
19:55Sascha:Das Enge kann das Enge wirklich nicht lieben. Das ist ein guter Satz, Leela. Er enthält sowohl das Problem als auch die Lösung! :)
19:55Leela:ich muss auch gerade heulen und lachen zugleich...
19:56Pramano:Danke, ein wohlthuender Satsang :)
19:56Paula:sehr sehr wohlthuend, finde ich auch
19:57Thomas:yes
19:59Alessandro:Danke fürs sein ;-) auf zum nächsten satsang mit edgar. Schönen Abend :)
19:59Sascha:Mir hat es auch sehr gut getan, Danke!
19:59Maiglöckchen:Vielen Dank, war sehr schön!
19:59Thomas:Wunderbar, dass es dich gibt
20:00Leela:dank dir und namaste
20:00Paula:Namaste
20:00Pramano:Bis bald :) <3

Herzlich willkommen in diesem Raum der Selbstliebe, der Selbstakzeptanz, und fühlt euch einfach geliebt hier mit mir. Ich fühle mich gerade sehr geliebt vom Leben. Und das ist, glaube ich, wirklich das, worum es geht beim Satsang, beim Leben an sich: die Liebe zu spüren, sich geliebt zu fühlen. Was das Leben zeigt, all die Jahre, worum es wirklich geht, die Selbstliebe zu spüren, zu sein. Einfach

okay zu sein, mit dem, was ist. Man bekommt von allen Seiten, von der Gesellschaft suggeriert, dass was fehlen würde.

„Verschmelzen mit tiefer Liebe, tiefem Frieden ... mit Gott“. Danke Dir für immer wieder darauf verweisen. Ich fühle das ist der Weg. Jedoch tauchen für mich Schwierigkeiten auf ... Der Selbsterhaltungstrieb bringt ganz natürlich Furcht vor dem Tod. Man will weiterleben. Beim Thema eigener Tod gelingt mein Loslassen/Verschmelzen daher nicht so recht. Was sagst du zu diesem Widerspruch (Selbsterhaltungstrieb – Loslassen)? Könntest du heute, wenn es denn sein müsste, einfach sterben?“

Ja, das Schöne ist wirklich, dass das Ego in jedem Moment stirbt. Und so gesehen, sterbe auch ich in jedem Moment. Das ist für mich keine Frage von Können und „könnte ich heute“, weil es passiert wirklich in jedem Moment, sowohl für mich, als auch für dich, Thomas. Und es ist auch einfach die Furcht vor dem Tod, die du spürst, dass es auch für dich passiert. Denn das Ego ist im Prinzip nur, ja, du hast es schon so oft gehört, eine Illusion, ein Witz, ein Joke, und in der Tiefe seines Wesens weiß das Ego auch, dass es nur ein Alibi ist. Und sobald ich einfach hier bin, einfach natürlich bin, in meinem natürlichen Wesen ein und ausatme, einfach bin mit dem was ist, geschieht sterben automatisch. Geschieht loslassen, und, ich liebe dieses Wort, Kontrollverlust einfach. Geschieht Leben. Ich mag gar nicht so sehr da vom Tod zu sprechen, weil es ist beides. Es ist sowohl Tod als auch Leben, diese Einheit.

Und in dem Moment, wo Sterben geschieht, dieses Loslassen vom Ego, zur gleichen Zeit geschieht schon das Geborenwerden, das Erwachen deiner wahren Natur. So gesehen ist der Tod des Egos, das Sterben im Moment überhaupt nichts, vor dem man Angst zu haben bräuchte, weil im gleichen Moment schon das, was du wirklich bist, geboren wird.

Ich glaube, es macht uns nur so viel Angst, weil da in diesem Festhalten, in diesem Klammern, so eine tiefe Gewohnheit für uns drinsteckt. Weißt du, wir haben das über Inkarnationen hinweg gemacht. Festgehalten wirklich an der Identität, an dem „Ich“. Das ist wirklich so tief in uns drin. Ja dieses „Loslassen – Werden“, das, was ganz neu ist – und ich glaube neue Sachen machen uns immer so ein bisschen Angst, weil es einfach ungewohnt ist, ja. Es ist ein Abenteuer! Aber was wär das Leben wirklich ohne Abenteuer? Abenteuer machen das Leben wirklich lebendig und im Abenteuer, im Neuen lernen wir uns erst so wirklich kennen, wer wir sind.

Und so gesehen, Sterben ist für mich, der Tod des Egos ist für mich, das schönste was es gibt. Weil du wirklich die Verantwortung über dein Leben abgeben darfst. Nicht mehr du bist länger verantwortlich für dein Leben. Nicht mehr du trägst den ganzen Ballast und hast das Gefühl alles organisieren und regeln zu müssen, sondern eine höhere Instanz lässt du von nun an durchfließen durch dich und im Vertrauen. Nur so kannst du wirklich erfahren und lernen, dass für dich gesorgt ist, vom Leben. Dass das Leben wirklich für dich sorgt.

Und du schreibst „Selbsterhaltung“. Selbsterhaltung geschieht so oder so, das Leben erhält sich selbst. Das Leben sorgt für sich. Je mehr ich diese Ego-Begrenzungen loslasse, desto mehr kann ich mich auf den Fluss des Lebens einlassen, der wirklich aus dem Herzen, aus der Liebe entspringt und ja, Selbsterhaltung geschieht so oder so. Es ist nur die Frage, ob es aus einem Kampf heraus geschieht oder wirklich aus dem freien Fließen der Lebenskräfte.

„Aber mit dem physischen Tod ist niemand mehr da, der in Liebe sein, in Frieden sein, erlebt“

Aber das kannst du gar nicht wissen, oder? Das kannst du doch erst wissen, wenn es soweit ist, der physische Tod geschieht. Das ist doch nur Spekulation, jetzt.

So wie ich es mache, den Tipp, den ich dir geben kann: sei einfach hier jetzt, mit dir, mit deiner Furcht, mit deiner Angst vor dem Loslassen und erfahre den metaphysischen Tod, den Tod des Egos, das „Sterben vor dem Sterben“. Dieses Denken, Nachdenken über den physischen Tod, das ist nur so

ein Abwehrmechanismus des Egos, glaube ich, das Angst hat, jetzt wirklich hier zu sein im Moment. Mit dem Loslassen im Moment, mit der Furcht, jetzt hier. Die Furcht vor dem hier sein, darum geht es. Und dieses Nachdenken, dieses Philosophieren über den Tod, der, was weiß ich, in 30, 40 Jahren geschieht, du weißt es nicht. Das ist nur dein Verstand wieder, der in die Zukunft geht, der irgendwas versucht, nur damit du jetzt nicht hier sein musst, mit dem was wirklich abgeht. Darum geht's, mit dem, was jetzt hier wirklich abgeht. Und das ist wirklich schon intensiv genug. Das ist aufregend genug, jeder Moment ist so voller Intensität.

„Und ich hadere noch mit manchem Elend, wie Kinderkrebs oder Naturkatastrophen. Hier verstehe ich Frieden/Liebe/Gott nicht so recht.“

Aber warum nicht, Thomas? Es ist alles Liebe. Du kannst todkrank sein, du kannst Krebs im Endstadium haben, morgen sterben, und du kannst gleichzeitig in der Liebe sein. Denn die Liebe ist ein energetisches Phänomen hier im Herzen. Das ist unabhängig von physischer Vergänglichkeit, von dem Kreislauf von Geburt und Tod. Liebe ist die Ewigkeit. Bewusstheit und Gott sind die Ewigkeit. Das ist alles nur deine Perspektive, wenn du körperliches Leid, Naturkatastrophen siehst. Du gibst ihnen ja diese Schwere in deinem Geist. Aber letztendlich ist alles von Leichtigkeit durchdrungen. Das ist alles nur eine Frage, worauf lenke ich meinen Geist.

Simon 6.11.16 >

Wenn sich der Ozean des Friedens immer weiter ausbreiten darf, in unseren Herzen, in unserem Wesen, in unserem Leben. Und es fängt vielleicht als ein kleiner Tropfen nur an ... Erblüht in seiner Schönheit und Größe und wir dürfen immer mehr die majestätische Größe Gottes in uns selbst erfahren und erleben. Darin darf auch unser Schmerz sein, das ganze menschliche Leid erfahren und erleben, dass sich in diesem Zurückfließen in Gott, in unsere wahre Natur, auch zeigen darf. In all seiner Unschuld. Auch das ist Teil dieses Spiels. Es gibt niemanden mehr, der da unterscheiden würde oder müsste zwischen angenehm, unangenehm, gut und schlecht, sondern da ist einfach das Ein- und Ausatmen, ist das was übrigbleibt. Das Sein in Bewusstheit. Ich bin. Und ich zeige mich ganz nackt, so wie ich bin, in all meiner Authentizität, es gibt niemanden mehr, der da Angst haben müsste, sich so zu zeigen, wie er ist. In all meiner Sanftheit, in all meiner Verletzlichkeit. In all meiner Einmaligkeit, Großartigkeit und Schönheit, die ich nicht länger zu verstecken brauche, erlaube ich mir zu strahlen einfach. Wunderbar. Wunderschön.

Aus dem Chat: „Ich freue mich über das Leben. Mir begegnen nur liebe Menschen. Natürlich ändert sich immer etwas, aber es fühlt sich immer alles so vertraut an.“

20141219 >

Runde bewährt – Danke; Sinn, Erfüllung; authentisches Erleben für mich und für euch. Anschauen dürfen(!), was nicht im Reinen ist. Lernen die Zeichen des Lebens zu lesen. Ja da ist ... eine andere Art von Glück und Zufriedenheit, kein Grund, einfach am Sein selbst, von nichts bedroht. Zufriedenheit ruht in sich selbst. „Was dir niemand wegnehmen kann und was auch immer schon da war.“ (TL) Die Ganzheit liegt in der Integration von Gegensätzen. Erinnerung an unseren Ursprung, an unseren Schöpfer, unser wahres Wesen. Richtet man sich darauf aus, kommt es auch entgegen! Nichts mehr da zum Ich-Klammern ... Ohne Sicherheiten ist die ultimative Sicherheit ins Leben ... Anhaftung an materielle Dinge: Aussortieren bringt äußere und innere Leere (im positiven Sinne). Schön, einfach nur zu sein und zu gucken(!), den Moment zu gewahren, dem Selbst zu gewahren.

Gewaltige Dynamik in der Stille: alles darf sich auflösen und neu gebären, von Moment zu Moment
„Teflon Geist“

Ruhen in der Transzendenz ist eine Realität.

Irgendwann hat alles ein Ende, außer der Ewigkeit.

„Fleisch und Blut können das Reich Gottes nicht erben; das Vergängliche erbt nicht das Unvergängliche. Dieses Vergängliche muss sich mit Unvergänglichkeit bekleiden und dieses Sterbliche mit Unsterblichkeit.“ (1. Kor 15,50+53)

Wisst ihr denn nicht, dass Ungerechte das Reich Gottes nicht erben werden? (1. Kor 6,9)

Fürchtet euch nicht. Kommt folgt mir nach. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.

(Mt 10, 31; Mt 4, 19; Joh 16, 33; Joh 14, 27)

Simon 20141121>

In Stille, Frieden verweilen. Ein entspanntes Sein mit dem was ist.

Ein „Medium“ sein ... das ist noch nicht der letzte Schritt, das Erwachen.

»Das Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.

Die Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.

Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.

Den Pfad gibt es, doch keinen Wanderer sieht man da.«

Den „cosmic joke“ erkennen. Wir sind hier, in einem menschlichen Körper, aber wir sind trotzdem absolut frei von ihm. Nicht daran anhaften und einfach in voller Entspannung ruhen in dem, was sich dann in dieser Nichtanhaftung, in dieser Auflösung zeigt. Und man kann dem viele Namen geben: Gott, Stille, Eins. Die absolute Entspannung, das absolute nicht tangiert sein, nicht berührt sein von Kummer, von Leid, von Dualität und Bedingtheit. Zufriedenheit in dem was ist. ... Grenzenloser Raum, als den ich mich auch wahrnehme. Und dadurch, dass das Zentrum der Selbstwahrnehmung nicht die Person hier ist, das „Ich“, fallen auch die ganzen Ängste weg, die normalerweise da sind, wenn man mit dem ich, mit der Person, identifiziert ist. Die Angst um sein Leben, die Angst um den Tod, um das körperliche Vergehen.

Klar können sich menschliche Gefühle trotzdem zeigen und da sein, aber auf einer grundlegenden, existenziellen Ebene ist dann da einfach ein Gefühl von Freiheit davon.

Gleichzeitig ich und beseelt von dem großen Ganzen.

Das Ich transzendieren, dann gibt es keine Fragen mehr.

Wie transzendieren wir das Ego?

Indem wir die Wahrheit sehen und uns die Illusionen gut anschauen. Indem wir ganz genau hingucken und die notwendigen Schlüsse daraus ziehen. Indem wir dem Leben zuhören, wie es sich uns zeigt immer wieder aufs Neue, wie es uns zu lehren versucht. Indem wir der grundlegenden Existenz lauschen, die allem innewohnt, die uns selbst innewohnt. Die natürliche Weisheit, die sich in allem auszudrücken versucht. Das Leben versucht das Ego immer wieder selbst zu transzendieren, das ist eine natürliche Dynamik, ein natürlicher Fluss. Und wenn wir anfangen hinzuhören, hinzuschauen, dann können wir uns als Teil dieses Flusses erkennen und damit fließen.

Die Liebe, das Sein selbst, auflösen lassen.

Wenn ihr nur wüsstet wie schön es ist, über den Verstand hinaus zu gehen.

Erwachen ist ansteckend, drängt sich aber nicht auf.

Simon2014-11-14 >

Liebe und „Einladung zur Freiheit“

Es ist unglaublich natürlich, ... einfach nicht versuchen stärker zu sein als man ist, einfach sich auf das einlassen, was man ist und die Schönheit darin finden.

Man braucht sich zu keinem Moment irgendwie selbst tadeln, dafür wie man ist, es ist alles wunderbar, in jedem Moment.

Und diese Selbstannahme findet statt im Herzen, hier ist der Raum (auch in Alltagssituationen).

Wenn du dich darauf einlässt, wirst du vielleicht feststellen, dass es da eine Macht gibt, oder eine Kraft, die dich führt, in die du dich fallen lassen kannst und in der du Vertrauen findest und Geborgenheit – in dir selbst. Und diese Macht, diese Kraft, kann dir so tiefen Frieden geben, weil sie eben auch hinter dieser ganzen Welt der Erscheinungen ist und gar nicht von dieser berührt wird. Und wenn du dich auf diese Kraft einlässt, dich darin fallen lässt, dann wirst du feststellen, dass ein großer Teil deines Wesens, deines Selbst auch gar nicht von dieser Welt der Erscheinungen berührt ist, sondern in Stille ruht.

In Situationen des Zurückgewiesenwerdens ins eigene Herz gehen und die grenzenlose Liebe spüren, die dort zu finden ist. Und mir darüber gewahr werden, dass jeder Moment doch von Liebe durchdrungen ist, ganz egal, wie sich das Leben im Außen abspielt, welche Wege es nimmt. Und einfach auch mit der Enttäuschung sein und sie zulassen.

Ich sitze hier gerade und erfreue mich einfach so des Seins, der Stille und des Friedens. Einfach des Friedens des Augenblicks; einfach zu sein und die Vollkommenheit zu erfahren, die sich in jedem Moment zeigt.

Genau darum geht es ja letztendlich im Satsang, sich in diesen Raum der Stille zurückfallen zu lassen, der so herrlich ist, so gewaltig, dass einem die persönlichen Probleme mit der Zeit nur noch winzig klein vorkommen. Und letzten Endes dann die Probleme und Sorgen die Erlaubnis bekommen in diesen Raum zurückzufließen und dort wieder in die ursprüngliche Harmonie und Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Und das ist nichts was ich als Mensch, als Person, tun würde, sondern das ist etwas, was uns geschenkt wird. (... Die Anerkennung von mir als diesen Raum.)

Es ist eine Einladung zur Freiheit.

Ein Lebensstil zum Ausdruck bringen von innerer Reife und Weisheit. Jemand ist gereift und kann seine alten Gewänder, sein altes Ich, ablassen, loslassen. Und das, was dann auf einen wartet, das ist nicht die Vernichtung, das ist nicht der Tod oder das Ende, sondern es ist eine Wiedergeburt sozusagen, ein Neubeginn auf einer anderen Ebene. Im Lichte dessen, was wir wirklich sind.

Simon 20170408 >

Das Leben ist wirklich freigiebig und großzügig und Gott ist wirklich freigiebig und großzügig. Das hat ein Großteil der Menschen auf diesem Planeten leider vergessen. Aber wenn wir uns nach innen wenden, wenn ich mich nach innen wende, dann spüre ich es immer wieder, dass ich förmlich überhäuft werde von einer Stille, Liebe und Geborgenheit, die wirklich grenzenlos ist. Und das ist unser aller Geschenk, unser aller Geburtsrecht.

Und dafür muss nichts getan werden, es ist einfach nur ein sanftes, empfindsames, bedächtiges Nach-innen-wenden, aufmerksam sein, loslassen. Und wir werden überhäuft und durchströmt von den wahren tiefer liegenden Qualitäten, die das Leben ist.

Ja, das ist so der Wandel, der Wechsel von innerer Bedürftigkeit zu innerer Fülle. Was wir erleben, das liegt wirklich in unserer Hand.

Aber es sind sehr feine Qualitäten, die es da in uns zu entdecken gibt und es braucht ein wenig Zeit, die zu entdecken und Fingerspitzengefühl möchte ich sagen. Die sind in unserer Gesellschaft nicht sehr geachtet oder wertgeschätzt, aber das, was sie uns geben können, was sie uns zeigen können, was sie uns schenken können, ist wirklich grenzenlos. Es geht über dieses Leben, über diese Form hinaus. Und darin liegt ein sehr großer Frieden, als Mensch zu erkennen, dass ich über diese Form hinausgehe.

Simon 16.4.2016 >

Das ist wie so ein Sog. Man setzt sich hin und lässt einfach alles sein. Und die Stille kommt und saugt dich in sich hinein. Wie ein Sog. Und plötzlich bleibt nichts mehr über, keine Persönlichkeit, kein Ich, kein Wollen, einfach nur dieses süße Sein. Das dich von Grund auf erfüllt. Das du bist.

Das alles mit einschließt, jedes Gefühl, jeden Atemzug, jegliche Form, und zu wirklich nichts im Widerspruch steht.

Es ist wie Sog und das Ich und alles was sich bildet im Augenblick wird immer wieder da auf liebevolle Weise hinein absorbiert.

Ich nehme das so wahr, dass das Ego sich immer wieder neu konstruiert (also es vergeht nie komplett). Das ist so ein liebevolles Wechselspiel zwischen Erschaffenwerden/Konstruktion des Ich und dann sich wieder Auflösen und sich ergießen wieder in das Formlose. Und jedes Mal wenn das Ich, das Ego sich wieder konstruiert hat und wieder zerfließen ist, in das Eine, ist es weiter und formloser und da ist mehr Raum da. Das Leben in sich zulassen, in sich geschehen lassen, durch sich hindurchfließen lassen. Mal ganz poetisch in Bildern ausgedrückt.

Samarpan sagt, Erwachen kann ich nicht mehr definieren, es ist das, was im jeden Moment ist. Und so fühlt sich das auch für mich an.

„Entmystifizieren, kein spiritueller Überbau“. Ich bin ein spiritueller Pragmatist, möglichst wenig konzeptualisieren, wirklich Erfahrungen hier im Körper, im Gefühl machen.

Wenn die Einladung und Offenheit da ist, kommt es von selbst ...

Für mich ist Erleuchtung das Leben in all seiner Natürlichkeit.

„Ich bin unvollständig wie ich bin, wie ich jetzt gerade bin“. Das ist ein Gefühl, das wir nicht nähren sollten. Und nicht mit einer Idee von „da kommt eine Erleuchtung in der Zukunft, die uns vollständiger macht als wir jetzt sind“, sondern einfach mit dem zu sein, was jetzt ist. Damit laden wir das Leben zu uns ein, und so auch die Erleuchtung, die Freiheit, die Entspannung.

Gott – das Leben, das unmittelbare Leben. Auflösung jeglicher Anstrengung und es geschieht in Absichtslosigkeit, ohne Absicht eines Ichs. Da wird nichts getan, um diesen Zustand aufrecht zu erhalten. Dahingehend ist es schon absurd, das Gottesbewusstsein, diesen Zustand zu suchen, indem man etwas tut. Das widerspricht sich schon in sich. Vielmehr so, eine Einladung an das Leben, sich in mir auszudrücken, in mir zu manifestieren und in mir zu zeigen. Die Kontrollmechanismen, die da noch in mir sein mögen, die dem Leben widersprechen in seiner Unmittelbarkeit, die dem Leben kein Ja geben, die ganzen verdrängten Gefühle ... die sich wirklich anzuschauen ... in gewisser Weise damit arbeiten, aber Erleuchtung an sich kann nicht gemacht oder angestrebt werden. Es kommt von sich aus zu dir, wenn die Einladung und Offenheit dafür da ist. (...)

Eine zeitlose Stille, die ich in mir aufkeimen spüre oder die Vorstellung von Ich, ich bin etwas, ich bin jemand löst sich auf, all das kann dann geschehen, all das darf geschehen.

Simon 20170516 >

Willkommen zu einer Stunde der Stille, willkommen zum Ankommen bei uns selbst. (...)

Lasst uns diese Stunde nutzen nach innen zu schauen. Und zu schauen, ob es da noch jemanden gibt, der das Gefühl hat, der Handelnde zu sein. Der das Gefühl hat, etwas unter Kontrolle zu haben. Lasst uns dieses Gefühl, in Kontrolle zu sein, einfach loslassen - mit jedem Atemzug, mit jedem Moment. (Pause)

Denn das Leben verläuft wirklich wesentlich entspannter und glückseliger, wenn man sich eingesteht und erlaubt, nicht in Kontrolle zu sein.

Das Leben ist voller und erfüllter und facettenreicher, wenn man sich erlaubt, nicht in Kontrolle zu sein.

Aber es macht auch mehr Angst und konfrontiert uns mit unserem Ego. Mit den ungesehenen Seiten, mit den Schattenseiten in uns. Aber das ist eine gute Angst. Denn wir haben sie lange unterdrückt und sind lange vor ihr weggelaufen.

Denn was ist schon das Ego? Das Ego ist nichts anderes als ein Mechanismus des Weglaufens. Sobald ich aufhöre wegzulaufen, hat das Ego keine Chance mehr. Es wird gesehen als das was es ist: eine Lüge, eine Illusion. Und ein Lachen kann herausbrechen über dieses Schauspiel, das man so lange mitgespielt hat, aber das dann im Augenblick dieser Erkenntnis aufhören darf.

Und die Klarheit und die Wahrheit darf Einzug nehmen in mein Leben.

Darf sich zeigen, als das, was ich bin: Stille, Zufriedenheit, Nicht wollen.

Ja, Kontrolle macht uns klein als Wesen. Je mehr Kontrolle ich denke über mein Leben zu haben, desto mehr verringere ich den Lebensfluss, den Fluss der göttlichen Energie durch mein Wesen. Und je mehr ich die persönliche Kontrolle, die Kontrolle des Egos, aufgebe und loslasse, desto mehr kann die göttliche Kraft hier inkarnieren in mein Bewusstseinsfeld, in meinen Raum. Denn diese göttliche Kraft, die manifestiert sich nur in einem Feld, in einem Raum, der frei ist von persönlicher Kontrolle, von Kontrolle des Egos. Weil sonst ist es viel zu eng, dem göttlichen Licht ist es sonst viel zu eng, es kann sich nicht zeigen, es kann nicht durchscheinen, wenn da diese Enge und Schwere des Egos ist.

Deswegen sind wir alle immer wieder aufgefordert, wenn wir wirklich ein Leben in Hingabe an das Göttliche führen wollen, ein Leben in Hingabe an diese göttliche Ekstase, Kraft, sind wir immer wieder aufgefordert, nach innen zu schauen: zu schauen wo ist da Angst und wo ist da Kontrolle aus Angst?

Und wenn wir diese Kontrolle in uns gefunden haben ... warum ist die da? Welchen Zweck hat die noch in mir? Wofür fürchte ich mich, wovor laufe ich weg? Wenn wir das einmal herausgefunden haben, dann ... können wir bewusst Schritte gehen in die entgegengesetzte Richtung.

(...)

Dieses Licht auch, das sich hier überfließt. Und wie freizügig es sich teilt. Ist das nicht schön?
Und es muss nichts dafür getan werden, es wird nichts erwartet. Keine Gegenleistung. Einfach unser natürliches Selbst.

Das hat das Leben schon gut eingerichtet, dass sich wirklich die Schönheit, das Selbst sich zeigt, wenn wir aufhören mit allem „zu tun und wollen“. Stellt euch mal vor, es wäre andersrum ... aber so verhalten sich viele Leute.

Aber das ist nicht der Raum über andere Menschen zu urteilen, deshalb genieße ich einfach weiter das Sein.

Interessant: sobald ich anfangen über andere Menschen und deren negative Verhaltensweisen zu sprechen, habe ich gleich gespürt, wie die Energie so ein bisschen runtergeht. Und ich spüre wirklich, das Leben, das möchte so gar nicht dass über andere Menschen gesprochen und geurteilt wird. Da kommt gleich so eine Negativität mit hinein.

Simon 22.05.2017 >

Wenn Talk beginnt aus dem Verstand zu kommen, einfach aufhören
Menschsein, Herz, „Ich weiß, dass ich nichts weiß“

„Simon“ hier bin ich

Kein „Simon“

Weitung

Alles nur ein Schauspiel (Hörspiel, Riechspiel, usw., Denkspiel)

So!

Keine Flucht vor dem Menschsein

Einfach mal hier oben (aus dem Kopf) herausbegeben,
anstatt dessen Frieden und Liebe spüren, das, was immer da ist
Atmen. Es atmet sich.

Frieden geht immer mit Auflösung einher, ein sehr großes Geschenk.

Stille. Hingabe.

Nur das Ego hat Angst vor der Auflösung, vor Tod und Sterben, weil es nur in Endlichkeit existiert.

„Gegen mich“ gibt es nicht wirklich vom Leben (wir haben nur manchmal den Eindruck). Das Leben selbst agiert nicht gegen sich selbst, die ursprüngliche Quelle, Liebe.

Simon 20170422 >

Ja, das ist Satsang, fallen lassen ... formlose Glückseligkeit ...

Schmerzen tun weh und das Leben beinhaltet Leid und letztendlich Tod. Die Klarheit des Erwachens bedeutet weniger Widerstand gegen alles, auch chronische Schmerzen. Einfach ein demütiges, bescheidenes Annehmen auch der schmerzhaften Erfahrungen des Lebens. Nicht nur körperlicher Schmerz, sondern auch die Tiefs im Leben, schmerzhaftes Emotionen. Ein bescheidenes Annehmen all dessen und auch eine Dankbarkeit dafür, diese menschlichen Erfahrungen machen zu dürfen, auch mit all ihren Polaritäten, positiven und negativen Aspekten. Sei dies Freude, Gesundheit oder auch Schmerz, Krankheit. Ein offenherziges und dankbares Annehmen. Schmerz kann gerade auch ein großer Lehrmeister sein. Demütiges Annehmen wird gelehrt.

Im Erwachen, in der Nicht-Identifikation mit der Form und dem Ich eröffnet sich für uns ein Raum, der grenzenlos ist, wir gehen in die Grenzenlosigkeit des Seins ein, auch in die Formlosigkeit, uns als diese wahrnehmend. Das schenkt auch einen Frieden, der über die Körperlichkeit hinausgeht. Die Identifikation mit dem Körper wird immer geringer und auch Schmerz kann mit einer gewissen

Leichtigkeit genommen werden. Es kann sogar, es wird sogar Freude und Glückseligkeit trotz oder in dem Schmerz erfahren.

Erleben, dass ich als Ich, als Wesen viel mehr bin als dieser Körper, als dieses Ich, dass ich denke zu sein. Das ist wirklich Befreiung, Freiheit.

Du musst nicht körperlich unversehrt sein, um deine wahre Natur zu erleben. (ca. 23-33 Min.)

Der Buddha hat seinen Schülern immer wieder gelehrt: „Der Körper ist vergänglich, Gefühle sind vergänglich, die Wahrnehmung ist vergänglich, Gedanken sind vergänglich, das Sinnesbewußtsein ist vergänglich.

Der Körper ist nicht das Selbst, Gefühle sind nicht das Selbst, die Wahrnehmung ist nicht das Selbst, Gedanken sind nicht das Selbst, das Sinnesbewußtsein ist nicht das Selbst.“ (z.B. MN 35, MN 62)

Und der Engel des HERRN erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Dornbusch. Und er sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde. (Ex 3,2)

Simon 27.08.2017 >

Zeit für euch, ... es gibt nichts Wertvolleres als Zeit für sich selbst zu nehmen

In Stille, in Wahrheit, Bewusstheit ... meine Herz ist voller Freude, voller Liebe

Lasst uns gemeinsam in die Stille gehen, lasst uns gemeinsam den inneren Raum erkunden, das ist es worum es geht, das Selbst näherzubringen. Zu verführen in die Abgründe des Selbst, in die Abgründe der Stille. Space der Stille, der Leere, der jeder von uns ist.

Feuermeditation: stellt euch einfach ein riesiges Feuer in eurem Herzen vor, das wirklich lodert und brennt. Das Feuer der Wahrheit. Das Feuer der Liebe. Und das visualisiert ihr genau hier, in eurem Herzen (zeigt Hand auf Brust). Und da schmeißt ihr alles hinein, was ihr habt, was ihr kennt und was ihr wisst, was ihr glaubt zu wissen, alle Sorgen, alle Ängste, alles was auftaucht.

Und eure Idee von euch selbst, euer Bild von eurem Ich, eure Vorstellung von euch selbst, alles kommt in dieses Feuer, als Opfer für die Göttlichkeit, für Gott, für das Leben. Alles wird dem Leben dargebracht, dem Feuer der Wahrheit, so dass nur noch das Feuer der Wahrheit, das Jetzt, übrigbleibt. Und alles was unwahr ist, unecht in euch, von dem ihr das Gefühl habt, dass es euch zurückhält von der unmittelbaren Erfahrung des Augenblicks – das darf brennen, darf vergehen. Und mit jedem Atemzug wird das Feuer größer und stärker, bis es euch vollkommen einnimmt und erfüllt.

Und spürt in euch hinein, wie es sich anfühlt, wenn die Idee von einem Ich losgelassen wurde.

Wenn jede konzeptuelle Vorstellung wegfällt, jedes Konzept, jede Idee, von mir. Das ist Freiheit – oder?

Auf das Loslassen meditieren, auf das Nicht-Ich, ...

Simon 20171022 >

Es geht nicht darum irgendeinen besonderen Zustand zu erreichen, irgendetwas zu transzendieren, darüber hinaus zu gehen. Einfach in der Natürlichkeit des Augenblicks hier zu sitzen, dann kommen all die transzendenten, besonderen, ja göttlichen Zustände ganz alleine zu uns. Sie sind ganz natürlich, ein Teil unserer selbst. Jetzt einfach hier im Fluss dieses Seins. Im Fluss dieses Seins!

Und irgendwann will man nichts anderes mehr als im Fluss dieses Seins zu sein, einfach ganz natürlich zu sein.

Irgendwann ist das Bedürfnis danach so groß, dass man automatisch alles fallen lässt, was unecht ist,

was nicht zu mit gehört. Irgendwann kann man gar nicht mehr anders als man selbst zu sein, in Wahrheit zu sein.

Wo dieses wahre Sehen geschieht. Wo man nichts unechtes mehr leben möchte.

Ja. Und das sind dann diese Momente, wo Erwachen geschieht. Wo klare Einsicht geschieht. (...) Der Buddha gibt uns die Erlaubnis, die Inspiration, diese klare Einsicht geschehen zu lassen. Die Buddha Statuen sind symbolisch hier um zu sagen: Ja, es darf geschehen. Halte es nicht länger zurück. Es gibt keinen Grund nicht in den Ozean der Stille einzutreten, sich fallen zu lassen.

So still und so wunderbar. Und so tief. Kannst du es spüren, wie tief du bist? Wie tief wir sind als Menschen, als Wesen.

So an der Oberfläche sind wir dieser Körper, diese Form, dieses Ich, diese Worte.

Aber wenn dieses natürliche Innehalten geschieht, dann sind wir so grenzenlos tief. Diese grenzenlose Tiefe. Und nur dort ist es auch wo dieser Frieden gefunden werden kann, dieser natürliche Frieden mit allem. Weil, solange ich noch an der Form festhalte, halte ich noch an der Bedingtheit fest. Aber sobald ich mich fallen lasse in diese grenzenlose Tiefe, bin ich unberührbar von allem.

Und das ist keine Unberührbarkeit, die dem Leben enthoben ist, sondern dies ist eine Unberührbarkeit aus dem Herzen heraus, in Liebe. Gleichzeitig absolut berührbar zu sein und absolut unberührbar zu sein. Das hat Tiefe. Das hat Stärke.

Ich bin gerade so voll in diesem Space, aus dem ich gerade gesprochen hab.

„Und alles ist Ausdruck des Göttlichen und es gibt nichts zu erreichen.“ Das fühle ich jetzt gerade auch so immens. Wow. Diese Präsenz einfach hier ... dieses tiefe Eintauchen in das was ist. Jetzt gerade hier.

Es ist einfach eine Tür, die sich da öffnet. Für diese Präsenz, für dieses göttliche Licht. Für die Stille. Und diese Tür, die öffnet sich immer so bereitwillig und voller Großzügigkeit werden wir beschenkt, überflutet von unserem natürlichen Sein, von dieser himmlischen Präsenz. Und alles, was es nur braucht, ist diese Hinwendung. Diesen Moment der Aufmerksamkeit.

Und gerade das ist manchmal das Schwerste überhaupt, weil das Leben uns immer wieder verführt mit all seinen Verstrickungen, mit all den Ereignissen im Außen, die scheinbar ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Ja, sich fühlen wie eine leere Hülle, wenn man hier sitzt. Und das ist auch der tiefste Frieden, den es gibt. Dass es da kein Ich mehr gibt, das aufrechterhalten werden muss. Das entertaint werden muss. Das gezeigt oder vorgeführt werden muss. Einfach nur dieses natürliche Sein. Und trotzdem, es ist leer und es ist vollkommen in Fülle, gleichzeitig. Weil alle Energien des Lebens hindurchfließen dürfen. Fülle in Leere und Leere in Fülle.

Und letztendlich ist es nichts anderes als wirklich Liebe und Mitgefühl, die mich immer wieder hier her kommen lässt, die mich immer wieder auf diesem Stuhl sitzen lässt und mit Euch sprechen. Und auch dieses Wissen darum, dass das hier der tiefste Ausdruck ist, der mir als Mensch möglich ist.

Danke für euer Hiersein. Danke für die Begegnung. Für die Begegnung von Herz zu Herz. Danke euch.

Simon 28.10.2017 (Meditation) >

Herzlich Willkommen, ich freue mich auf eine schöne Stunde des Beisammenseins, schön, dass du/ihr den Weg hierhin gefunden habt.

Alles, was ich sagen kann ist, fühlt euch willkommen, lasst euch darauf ein, lasst euch einfach fallen, spürt euch selbst, spürt das Sein.

Einladung, das Mysterium Leben wirklich – wirklich – aufmerksam sich anzuschauen, dem beizuwohnen. Das, was man im Alltag so oft vergisst: präsent zu sein.

Und in diesem Präsentsein sein, da wird man dann vielleicht auch auf Facetten des Seins, Facetten des eigenen Selbst, des Lebens aufmerksam, derer man zuvor nicht so bewusst war und man realisiert: ohh ... das Leben ist ja noch viel mehr, als ich zuvor wahrgenommen habe, zuvor dachte und man beginnt neugierig zu werden, was ist das Leben denn noch, was wartet denn da noch auf mich? Hinter dieser Fassade. Genau darauf weist uns der Buddha hin. Dieses Bewusstwerden, dieses Hinschauen.

Und in diesem Hinschauen darf dann Transformation, Wandlung, ... ja Heilung geschehen.

Ich spüre den immer präsenten Atem
wie er anstrengungslos fließt, fließen darf

Und ich spüre den Körper - von dem ich manchmal denke, dass er mein Körper ist, mein Besitz, aber stimmt das überhaupt? Er ist einfach da, er ist einfach da.

Und ich spüre die Gefühle, die sich ständig ändernden Gefühle.

Manche Gefühle sind ein bisschen hartnäckiger, ein bisschen dauerhafter und dann denke ich, die sind ein Teil meiner Persönlichkeit, ein Teil meines Ichs, ein Teil von „der, der ich bin“, aber ist das wirklich so? Ist es wirklich so? Kann ich sagen, dass es so ist?

Und ich spüre den Raum, der mich umgibt, nehme ihn wahr, die Möbel, die Wände, das Licht, das Tageslicht.

Und wir gehen so oft davon aus, dass diese Gegenstände, die Welt getrennt von uns sind, aber ist das wirklich so? Kann ich das wirklich sagen? Ist es wirklich so? Kann ich mit wirklich sicher sein, dass es so ist? Oder ist es nicht nur ein mentales Konzept, eine Vorstellung, die ich der Wirklichkeit überstülpe. Und was passiert, wenn ich mich frei mache von all diesen Vorstellungen der Wirklichkeit, der Realität? Wenn ich dem Sein keine Bedingungen mehr stelle? Was macht das mit dir?

Es kann etwas Angst machen, oder? Dieses vertraute Terrain zu verlassen und sich einzulassen auf diese Ungewissheit des Lebens.

Aber wenn ich mich darauf einlasse auf diese Ungewissheit, dann stelle ich vielleicht fest, dass alle Gewissheit die ich zuvor hatte vielleicht nur Vorstellung war, vielleicht nur Einbildung war, vielleicht nur ein Konzept.

Was mich führt ist meine innere Führung. Das was sich zutiefst wahr anfühlt in meinem Herzen. Und was sich einfach gut anfühlt und vor allem frei. Frei!

Wo Heilung geschieht, wirklich.

Alles loslassen, alle Konzepte, alle Vorstellungen des Verstandes, alle Anhaftungen an Gefühle, an die Form. Wirklich alles komplett loslassen, komplett. Schauen, was bleibt dann übrig?

Ja, was bleibt am Ende übrig, wenn ich alles losgelassen habe?

Nicht weil ich davor weglaufe oder ich denke, es wäre schlecht, nicht weil ich denke irgendwas stimmt nicht damit, sondern weil ich einfach spüre, weil ich realisiere, das macht mich freier, friedvoller, liebevoller – mir selbst und anderen gegenüber und dem Leben gegenüber.

Nicht weil es mir irgendein Lehrer gesagt hat oder es in irgendeinem Buch steht, sondern weil ich spüre es ist irgendwie natürlich, es ist der natürliche Fluss des Lebens – nicht festzuhalten.

Sat-Chit-Ananda. Die Liebe. Am Ende geht es nur um die Liebe. Was ich immer wieder erkennen darf. Sat-Chit-Ananda auch loslassen ...

So sind wohl alle Religionen entstanden: ... oh, es geht mir ja wirklich besser, wenn ich das loslasse. Wenn ich Anhaftungen loslasse, wenn ich Gedanken loslasse, wenn ich aufhöre festzuhalten an irgendeinem Gefühl, an irgendeinem Groll, an irgendeinem Wahn, an irgendeiner Vorstellung von mir selbst und dem Leben. Wer das entdeckt, diese Person kommt plötzlich in einen friedvollen, in einen liebevollen Zustand. Und uh, anstatt festzuhalten kann ich das Leben ja einfach lieben und mit dieser Liebe kommt dann ein Gefühl der Ekstase, der Weitung.

Simon > 19.11.2019

„Eine liebe Freundin von mir ist in der Engel-Spirit-Szene. Ich stehe dem grundsätzlich offen gegenüber, es geht ja um Liebe und Frieden, aber es ist nicht mein Weg. Nun spricht sie neuerdings auch von „Atlantis, Avalon, 5. Dimension, Einhörnern und Drachen, die uns Menschen helfen. Sicherlich inspirierende Vorstellungen, aber ist es nicht ein Fliehen/Sich-Rein-Steigern in Fantasie-Welten? Wie würdest du dich verhalten? Was sagst du zu dieser Art von Spiritualität?“

Ich ziehe auch mal eine Tarotkarte so „just for fun“ und oft ist sie ziemlich zutreffend. Und so ein bisschen Esoterik mag ich in meinem Leben, Astrologie auch, Numerologie. Auch die Auseinandersetzung mit Lichtwesen, mit der geistigen Welt, kann einem viel geben. Ich glaube in der Welt der Formen, in der Welt der Erscheinungen, kann alles eine Hilfestellung sein oder es kann alles eine Ablenkung sein. Es ist immer so eine Frage der eigenen Herangehensweise. Die Auseinandersetzung mit Atlantis, mit Engeln, mit geistigen Wesen, mit Drachen oder mit was auch immer, kann wirklich dazu beitragen mich selbst mehr zu fühlen und mehr so ins Sein zu kommen, in die Liebe. Und wenn es einem Menschen hilft, wenn es authentisch ist und eine Hilfestellung auf dem Weg, dann ist es durchaus legitim. Und dass muss man selbst nicht einmal gut finden, man kann einfach sehen, dass es diesem Menschen gut tut und sich für ihn freuen. Aber wenn man merkt, dass es den Menschen mehr von sich selber wegbringt, kann man auch fragen: „Hey, bringt dich das von dir weg oder nicht?“ Für mich ist nichts so in der Welt der Erscheinungen in sich schlecht oder in sich gut. Es ist immer „was macht es mit mir?“

Schmerzkörper Umgang (E. Tolle) etc.

Ich habe da keine bestimmte Technik, keinen bestimmten Körperteil auf den ich mich fokussiere oder konzentriere, nicht mal der Atem. Ich bin einfach im liebevollen Gewahrsein mit dem was ist und dem Bewusstsein darüber, dass ich alles bin. Mein Anspruch an mich selbst oder mein Blick, mein Fokus ist immer, alles gleichzeitig zu fühlen und wenn der Schmerz sich zeigt, dann spüre ich den Schmerz zu 100 % und gehe nicht in die Hände oder Füße oder Arme oder Beine oder Nase oder was weiß ich, sondern ich bin 100 % mit dem Schmerz, aber ich bin auch zu 100 % mit allem, was um den Schmerz herum ist. Mein Fokus und mein Bewusstsein ist nie irgendwo auf irgendeine Stelle konzentriert, sondern immer in allem, im Sein, weil – wir sind alles.

Ich glaube, alle Techniken können eine Hilfestellung sein, aber irgendwann haben sie dann auch was Begrenzendes und dann es ist Zeit sich wieder von ihnen zu verabschieden, sie loszulassen. Und irgendwann merken wir, wir sind einfach das Leben selbst und alles, wir sind einfach der Fluss. Genauso wie ich jetzt hier sitze mit Euch, da sind so viele Wahrnehmungen, so viele Gefühle, so viele Energien hier und ich bin einfach alles und ich fließe damit, ja ... es vertieft sich immer weiter und immer mehr.

Und der, der denkt, es wahrzunehmen darf sich auflösen, immer mehr darin zerfließen.

Ich genieße es gerade so, wie eine Herzensmassage.

Santoshi: Ich mache es so, dass ich so tief in den Schmerz rein gehe und dann dort meistens ein Zentrum finde wo Frieden ist und dann ist da ALLES

Man kriegt da mit der Zeit, wenn man es ein paar Mal gemacht hat, ein Gespür dafür. Man muss an den Punkt des Loslassens kommen. ... Wo ist da Kontrolle? Denn Kontrolle ist wirklich das, was uns bindet an die Form. Das Ego will immer kontrollieren. Genau ansehen - welche Ängste, welche Gefühle, frühkindliche Traumata, was auch immer. Wovor versuche ich mich zu schützen? Schutz und Kontrolle Beim genauen Ansehen, fängt es schon an sich zu lösen, dann kann Vergeben, Verzeihung etc. wie von selbst stattfinden. Die göttliche Liebe tut dann ihr Werk.

Klara: wenn ich dem Schmerz sage, ich freue mich, dass Du dich zeigst und da bist, wird ein Milde und Liebe spürbar, und die scheinbare Unerträglichkeit wandelt sich.

Im liebevollen Gewahrsein – die Lösung für diese Blockade oder was für ein Gefühl auch immer, kommt nie aus dem Ich, kommt nie aus dem Ego, sondern immer aus einem Space, der größer ist, als wir es im Moment sind. Deswegen sind solche Begegnungen mit Gefühlen, mit Traumata, auch immer Portale! Dann erlauben wir einer Energie in uns einzuströmen, die größer ist als wir es sind. Und diese Energie bringt dann auch die Lösung mit sich. Ein sehr tiefgründiger, magischer, göttlicher Prozess, der in Staunen versetzt

Lila: Ohne Kontrolle. Es kann rein, raus, hin, weg. All die Anweisungen führen oft zu mehr machen und kontrollieren wollen.
Das ist „Integration“!

Anfangen zu relaxen und dich hinein zu entspannen. Dann merkst du, es hat alles einen tieferen Sinn. Auch wenn es die Komfortzone sprengt und weh tut, Das Leben beschenkt mich, auf mit dieser zunächst unangenehmen Art und Weise. Mit Tiefe, mit Fülle.

Klara: Alles möchte geliebt werden, um wieder als Liebe und Gnade erkannt zu werden

Das Leben ist so komplex, in jedem Moment Millionen von Prozessen, alleine schon im Körper, das biologische System und genauso auf energetischer Ebene. Es ist da eine ganz schöne Idee, da irgendwas steuern zu können oder zu wollen und zu einem gewissen Grad macht das auch Sinn, aber am schönsten ist da letztendlich dieses große Loslassen, wenn ich alles dem einen, dem Leben überlasse. Da geschieht dann dieses große, tiefe, abgründige Fallen.

Spiritualität ist vielmehr ein Prozess von Aufhören etwas zu tun, Gewohnheiten in mir zu erkennen und mit diesen aufzuhören, als immer mehr neue Techniken anzusammeln und irgendetwas erreichen zu wollen ...

Aufhören, Loslassen, Entspannen und einfach zu sehen, zu erkennen: woah, das Leben ist schön, ich bin schön, das Leben ist voller Liebe und ich bin voller Liebe, ich kann mich selbst, ich darf mich selbst einfach vollkommen glücklich lieben. Als der, der ich bin. Da ist gar nichts Falsches oder Verwerfliches dran. Sobald ich das erkenne, dass ich Liebe bin, voller Liebe, kann ich auch alle anderen einfach lieben und mit denen sein und es ist ein Fest, es ist Freude, es vibriert, es ist einfach toll. Es ist Party. Eine riesig fette göttliche Party und wir sind alle eingeladen, daran teilzunehmen.

Da laufen noch viele draußen rum, die das noch nicht erkannt haben, die Krieg führen, die sich bekämpfen, sich selbst und andere, aber das hält mich oder Euch nicht davon ab, diese göttliche Party hier zu feiern, zusammen.

Till: Eine Banane wird reif, doch die Banane macht es nicht, es findet einfach ein Reifungsprozess statt.

Ja es hat viel mit Reifung zu tun, es braucht einfach Zeit. Jeder ist gerade da wo wer ist. Es ist voller Schönheit. Irgendwann ist die Banane reif Das Ich erkennt sich selbst als Gott, als Illusion. Und nicht mal das ist etwas Besonderes, es ist einfach der Fluss des Lebens.

Spiritualität ist Leben, jeder Moment, Begegnungen. Den energetischen Fluss zwischen zwei Energiekörpern zu spüren, ist so lehrreich, wie es kein Buch je sein könnte oder eine intellektuelle Auseinandersetzung. Pragmatisch, bodenständig, erdig, wahrhaftig, ehrlich. Erleben des Menschseins. Aus ganzem Herzen und Hingabe. All diese Texte, mentalen Erzeugnisse, sind letztendlich nur dazu da, dich dorthin zu führen.

Jeder Moment vibriert ja von Transformation. Das Leben transformiert sich beständig selbst. Das Leben ist Satsang. Die „Endhaltestelle“ ist einfach das Herz, die Liebe, hier.

Mit der Zeit hört man auf mit dem Verstand wahrzunehmen und beginnt immer mehr mit dem ganzen Körper das Leben zu erleben, zu fühlen. Und mit dem Herzen. („Man sieht nur mit dem Herzen gut“ – voller Wahrheit und Tiefe.)

Und deswegen bist du auch in diesen Lebenssituationen, um dort wirklich Vertrauen zu lernen und zu erfahren.

Bewusstmachen: was für ein kostbares Geschenk das Leben einfach ist. Alleine hier zu sein, in einem menschlichen Körper ... allein das.

Wenn ich mich wirklich freimache von allen Erwartungen ans Leben, finanzieller Natur, gesundheitlicher Natur, dann kann ich wirklich wahrhaftige Hingabe und Demut und wahrhaftiges Sein mit Gott erleben. Und wirklich zu erkennen und zu sehen, dass das, was gerade geschieht, wie es auch immer aussehen mag, genau das richtige ist.

Klara: je mehr ich in der Ungewissheit trotzdem immer dem Vertrauen traue, desto mehr werde ich überrascht, dass ich vertrauen kann und in dem Loslassen auf magische Weise für mich gesorgt ist.

Entfernung und Distanz ist eh nur Schein.

Simon 26.11.2017 >

Willkommen in der Stille, willkommen im Frieden

Alles ist bereits gesagt, was gesagt werden könnte über das Verweilen im Sein, Erwachen zu unserer wahren Natur, Ektase, göttliche Ektase, innerer Friede, Auflösung, ...

Es muss nichts darüber gesagt werden – es ist einfach „das jetzt hier“.

Es ist für uns alle zu spüren, einfach innehalten, still sein, und es ist da. Es braucht nichts dafür getan werden, es ist einfach hier, es ist wunderbar einfach.

Das was nicht einfach ist, das sind wir, das ist unser Ego, unser ich, unsere Geschichten, sie komplizieren das Leben ganz gerne, stülpen dem Sosein, diesem Hiersein eine Geschichte über, eine

Story von uns selbst, die niemals wahr ist. Die einfach gar nicht wahr sein kann, weil wir als getrennte Existenzen, als Individuen, die getrennt sind von dem großen Ganzen einfach nicht existieren. Obwohl alles schon gesagt wurde, obwohl es nichts dazu zu sagen gibt, können wir dennoch sprechen und einfach die Liebe teilen zum Leben.

Simon 17.12.17 >

Ihr seid herzlich eingeladen, euch ganz tief fallenzulassen mit mir zusammen.
Euch einfach so tief fallen zu lassen wie ihr euch noch nie habt fallen lassen.
Ja – darum geht's: den Punkt der größten Hingabe, den Punkt des größten Sterbens in jedem Moment zu entdecken. Und dieser Punkt, der sucht sich selbst, der findet sich selbst. In mir als Mensch. Und da ist es, wo die Wunder geschehen, wo das tiefe Fallen geschieht. In den Kern des Lebens hinein, in den Kern des Herzens. Und das ist so ein großer mystischer Raum.
Der Verstand kann das gar nicht erfassen. Der Verstand löst sich beständig darin auf, kapituliert immer wieder, Moment für Moment, sein ewiges Sterben, ewige Auflösung.
Und jeder Moment ist neu, jeder Moment ist voller einhundertprozentiger Wahrhaftigkeit.
So wahrhaftig und echt. So vollkommen neu.

Es gibt nichts Befriedigenderes als wenn Gott sich selbst erfährt in einem menschlichen Körper.

Simon 04.02.2018 „Catsang“ >

Das Wundersame an der Stille: sie ist allgegenwärtig und immer präsent. Dein Wesen, mein Wesen, unser Wesen. Selbst wenn alles wegfällt, alles, dann ist die Stille immer noch da. Der Urgrund, könnte man sagen, des Selbst, des Seins - Stille.

Wir alle haben diesen crazy Verstand, der vor sich hin labert und Sachen kontrollieren will und denkt, er hat das Leben unter Kontrolle, aber wenn man richtig inne hält ... Arrr, Schluss mit dem ganzen Scheiß („Einhalt gebieten“). Dann kann man der Stille begegnen, dann darf man der Stille begegnen.

Nicht nur einer halben Stunde Meditation, es kann das ganze Wesen von Grund auf verändern.

Es ist immer wieder dieser erste Schritt: loslassen, hier da zu sein. ... zu beobachten, zu schauen, ganz unbedarft, wie ein Kind staunend, mit wachen Augen. Mit einem wachen Herzen. Wer bin ich? Was ist das Leben?

Die Antwort darauf nicht im Verstand suchen, sondern im ganzen Wesen, im Hiersein, im da sein. Sich berühren lassen, berührt zu werden.

Ruf nach Liebe innen spüren.

In der Liebe ist es, wo alles sein Ende nimmt, ein wohlwollendes Ende, wo alles aufgeht, wo alles okay ist, wirklich. Und es ist nicht lethargisch, ...

Es ist wohlwollend und gleichmütig, ... alles darf sein, darf Schmerz sein, Krankheit, Freude Distanz dem Leben gegenüber, ein wohlwollendes Beobachten, trotzdem große Berührtheit, beides zusammen.

Der Kopf plappert weiter? ... In dir der Ort der Distanz, des Beobachtens auffinden, nicht identifiziert (mit Gedanken), eine Objektivität dir selbst gegenüber. Dies Schmecken und sich immer wieder dort einfinden, in den transzendenten Teil deiner Selbst. Wie eine höhere Oktave, eine hellere Schwingung, da ist alles leicht ... sanfte Berührtheit mit dem Leben selbst. Das ist wer/was du bist. Du hast es nur zeitweilig vergessen. Wir können uns wieder daran erinnern, darauf besinnen, dorthin zurückfinden. Und wir werden auch von dort gerufen. Wenn wir in uns hineinspüren, wie so eine Sehnsucht danach. Nach Hause zurückkommen. Immer nur jetzt und hier kann es geschehen. Das ist

die Einladung, Möglichkeit, Potenzial des gegenwärtigen Moments. Diese „Kraft der Gegenwart“ (E. Tolle) ist auch deine eigene Kraft. Nicht zwei.

Alles was du bisher in deinem Leben erlebt hast darf einfach sein. Dann kommt langsam so eine andere Ebene ins Spiel, auf der sich alles auflösen darf. Spürt ihr das? Es ist voller Licht.

Ich hoffe, ihr seid auch alle ganz bei euch? Nicht im Außen. Wenn ich ganz bei mir selbst bin, dann bin ich gleichzeitig auch mit allem. Hingegen wenn ich im Außen bin, dann bin ich nirgendwo, dann bin ich verloren.

Wenn ich ganz bei mir bin und diesen liebevollen Zugang zu mir selbst entdeckt habe, dann bin verbunden mit allem was ist.

Dann hört die Suche auf.

Dann sorgt das Leben für mich.

Dann bin ich das Leben.

Das Leben ist alles: es ist absolute Transzendenz und absolutes Hiersein in der Form. Und alle Facetten dazwischen. Und in der Mitte davon ist das Herz. Im Zentrum.

Auch das sind nur Worte, die fallengelassen werden dürfen. Einfach nur dieses süße Hiersein.

Alles was erkannt werden möchte, wird sowieso erkannt. Dafür brauche ich keine Lehre, keine Theorie. Denn sobald es in Worte gefasst wird ist schon wieder ein bisschen tot. Wahrheit ist unglaublich lebendig, das schmeckt man.

Die Schwere des Körpers spüren, sich mal so richtig fallen lassen, zu erden, einfach sich in den Körper hineinfallen lassen, seine Schwere spüren, hier auf dem Stuhl, sein Gewicht spüren.

Wenn man im Verstand ist, dann geht man hierhin und dorthin und dahin. Man spürt gar nicht so dieses angenehme Gewicht des Hierseins im Körper. Sich mal so richtig sacken, fallen lassen im Körper.

Simon 20180401 >

Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie fressen und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. (Mt. 6, 19-20)

Paulus: „...wer sich die Welt zunutze macht, als nutze er sie nicht; denn die Gestalt dieser Welt vergeht. Ich wünschte aber, ihr wäret ohne Sorgen.“ (1. Kor. 7, 31-32a)

Wenn man es sich wirklich ganz genau anschaut, dann erkennt man einfach, dass man in der Form nie die letztendliche Zufriedenheit und Ruhe finden wird, weil die Form ist einfach vergänglich. Und man muss sich dann wirklich entscheiden: geht's mir wirklich um temporäres Glück, temporäre Erfüllung in der Form oder geht es mir um wirklichen Frieden. Wirklich tiefen seelischen Frieden. Und den finde ich nicht in der Form, sondern nur in dem kompletten Loslassen dieser Form. Dann kann ich wirklich die absolute Ruhe und den Frieden finden. Nicht in der Form, sondern in der Entgrenztheit der Form. Da bin ich frei und da bin ich unberührt, in Frieden. Aber es geht eben ein sehr großer Reiz aus von der Form, von der Materie. Wir können da viel erleben. Man kann sich verwirklichen als Persona, als Individuum, man kann dies und das erreichen. Und wirklich komplett Abschied davon zu nehmen, da sind die wenigsten Menschen dazu bereit und müssen es auch gar nicht sein.

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht. (Gen 1, 1-3)

Umbruchszeit. Schön damit zu fließen. Zu schauen was passiert und sich zeigt.
Tiefe Dankbarkeit in meinem Herzen am Leben zu sein und all diese Erfahrungen machen zu dürfen.
Schon ein Geschenk. Immer mehr alles lieben zu dürfen. Wirklich mehr durch und durch
kennenlernen zu dürfen, was Liebe wirklich ist. Wirklich komplette, wahrhaftige Liebe für alles.
Vor allem für sich selbst, darum geht's.

Simon 20190202 >

Stille ... automatisch ... ohne unser Zutun. Das ist das größte Geschenk, dass die größte Segnung im Leben, die höchste Errungenschaft der **absoluten Genugtuung**, einfach so uns geschenkt wird. Dafür bin ich hier, das mit Euch zu teilen, euch vielleicht aufzuzeigen, falls ihr es für euch noch nicht erkannt habt. Dass ihr alle gesegnete Wesen seid. Herzlich willkommen ..., genießt einfach, lasst euch darauf ein auf diese Einladung des Lebens. Auf diese Einladung von mir.

Wenn wir so ankommen in der Stille, bedeutet für mich auch immer, **seine Persönlichkeit zerfließen zu lassen**. Eine Einladung, diese Aspekte in uns, die vielleicht noch im Widerstand sind zu dieser Anbindung an etwas Größeres. Die wollen sich ergeben, es passiert von alleine. Einfach die Stille einladen in unser Leben, spüren.

Der Atem als Medium, der Atem als Brücke. Spüren.

Das ist das Interessante an Stille, an Non-Dualität: dass einerseits alles geschenkt, gegeben ist, bereits alles da ist, wir nichts tun brauchen. Andererseits geht auch der Körper, das Wesen, durch Prozesse durch, durch Entwicklungen im Kennenlernen, im Erfahren dieses großen Ganzen. Das ist auch das Schöne am Leben und gut so.

Das Herz ist das Zentrum. (Geste Hand aufs Herz legen ...)

Die Einladung ist eigentlich immer da, jeden Moment im Leben. Die Einladung vom Leben, einfach präsent zu sein, in Entspannung zu sein. Nicht in der Anspannung zu sein, nicht im Verstand. Wirklich, sich zu spüren, das Herz zu spüren. **Jeder Moment des Lebens ist eine göttliche Einladung** hierfür.

Im Prinzip bräuchte es gar keine Satsangs. Aber es gibt sie, und auch das ist wunderschön und wunderbar. Es bräuchte im Prinzip auch das ganze Leben nicht und uns Menschen, aber es gibt uns, **es gibt diesen Moment, diesen Augenblick, in all seiner Schönheit, in all seinem hier und jetzt Dasein**. Und wie beschwingt und belebt und lebendig und berührbar er doch ist. Diese Berührtheit, dieses Kribbeln, diese Ungewissheit. Manchmal sogar als Bedrohlichkeit empfunden oder als Schwere.

Den Atem vollkommen gehen lassen ...

Manchmal kann das sogar ein wenig angsteinflößend sein, sich voll und ganz einfach gehen zu lassen, hinzugeben, den Atem auch ...

So viel gibt es da zu spüren und zu erleben in uns, eine riesige Welt.

Je mehr wir uns ins Herz fallen lassen, in diesen nicht mentalen Raum, je mehr wir nicht in den Gedanken sind, desto mehr gehen wir auch ins **Vertrauen** ... (Moment, Liebe, Gott).

So wunderschön das Erwachen auch ist, es ist eine bedrohliche Erfahrung für das Ego, der Teil von uns, der in Begrenzung lebt, der sich begrenzt fühlt. Schmerz und Angst je näher wir der Wahrheit kommen, ist auch ein ganz natürlicher Ausdruck.

Je näher wir dem Licht, je näher wir zu uns selbst kommen, desto weniger Daseinsberechtigung haben diese Aspekte in uns, die sich begrenzt fühlen, die verharren in niederen Gefühlen von Angst und Begrenzung. Je mehr wir uns dem Leben öffnen, je mehr das Leben uns öffnet für uns selbst, für das Sein, desto mehr können diese Gefühle sich erlösen, diese Anspannung, Energiedichte, das Zaudern und Hadern sich erlösen.

Entspannen, im Fluss mit dem Atem in diesem sicheren Raum der Bewusstheit.
Sein in Wahrheit, in Authentizität. Lasst uns die Wahrheit in uns erspüren und danach leben.

(2019) >

Mit Forschergeist und kindlicher Unschuld.

Nicht schützen. Wovor? Nur Egos (müssen sich schützen). Aber Wohltaten, Edelsteine etc. auch ok.
Herzschlag kommt direkt vom Urgrund.

... mein Wesen verweilt natürlicherweise in Stille. Da ist einfach so viel Genugtuung und Freude einfach zu sein. Da bedarf es für mich persönlich keiner Erklärungen mehr. Diese Fülle, diese Liebe, die mir zuteilwird, euch auch zu schenken ...

Wenn ich hier sitze, ganz eingestimmt wirklich in die Weite, in die Größe meiner selbst, dann spüre ich wie wirklich fein diese Energien sind und zunächst vielleicht unscheinbar ..., für den, der das Ich noch für alles hält, was es gibt, sind diese feinen Energien, die unser Wesen ausmachen ... je mehr ich das ich loslasse, desto größer und feiner wird alles.

Ja, die Energien sind sehr fein und sehr weit. Und je mehr ich ihnen Raum gebe in mir, desto mehr ist da Genugtuung und Frieden (und Segen). Alles andere verliert an Bedeutung dann. Ich weiß hier, hier, bin ich zu Hause.

„Du brauchst nichts tun“ etc.. Im Prinzip stimmt das auch, aber es ist trotzdem ein Abenteuer, ein Quest (Suchwanderung).