

Den Beobachter wecken

Beobachte jetzt, wie Du ganz ruhig auf Deinem Stuhl sitzt, Dein Atem fließt ruhig und Gleichmäßig, ein und aus, ein und aus, fühle Dein sitzen, wir wollen jetzt die Yin und Yang Atmung machen., in der ersten Phase atmest Du schnell ein und langsam aus, in der zweiten

Phase atmest Du langsam ein und schnell aus, und in der dritten Phase atmest Du Gleichmäßig ein und aus.

Wir beginnen jetzt:

Schnell einatmen und langsam ausatmen

Schnell einatmen und langsam ausatmen

Schnell ein und langsam aus

Schnell ein und langsam aus

Schnell einatmen und langsam ausatmen

Schnell ein und langsam aus

Schnell aus und langsam ein

Und nun atmest Du

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Langsam ein und schnell aus

Und jetzt atmest Du gleichmäßig ein und aus – ein und aus – ein und aus – ein und aus .

Ein und aus – ein und aus – ein und aus.

Atme nun in dem Rhythmus der für dich angenehm ist .

Wandere jetzt mit Deinem Bewusstsein in Deine beiden Beine. Beobachte und fühle wie Deine beiden Beine einfach dastehen. Ganz ruhig, ganz gelöst, alles ist sehr angenehm. Wandere jetzt mit Deinem Bewusstsein in Deinen Unterkörper, fühle Deinen Unterkörper. Weiter wandert Dein Bewusstsein und Du spürst Deinen Bauch, beobachte wie die Bauchdecke sich hebt und senkt beim atmen.

Ein und aus

Ein und aus

ein und aus

Weiter wandert Dein Bewusstsein in den Raum Deiner Brust, wieder beobachtest Du wie der

Atem in Dich einfließt und Dich verlässt und die Brust sich hebt und senkt.

Du beobachtest wie Deine beiden Arme da liegen, ganz ruhig und nun lass Deine

Schultern los., lass sie runter sinken. Spüre Deinen Kopf, löse jetzt die Kiefermuskulatur

So dass Deine Lippen ganz sanft aufeinander liegen. Die Zunge ist ganz gelöst in Deinem Mund. Spüre jetzt noch einmal Deinen ganzen Körper. Beobachte wie Dein Atem ruhig und gleichmäßig fließt..

Sei jetzt achtsam und beobachte - spüre wie Du vom Kopf aus beobachtest , fühle jetzt noch mal Deine beiden Beine wie sie dort unten einfach da stehen. Du beobachtest Deine beiden Beine und erkenne jetzt die Distanz zwischen Dir dem Beobachter und dort unten den Beinen. und stelle jetzt für Dich fest

Ich bin nicht die Beine - Ich bin der Beobachter

Sage jetzt zu Dir: **ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DIE BEINE – ICH BIN ICH**

Spüre immer wieder die Distanz zwischen Dir dem Beobachter und dort unten den Beinen.

Wandere nun mit Deinem Bewusstsein in den Raum Deines Unterkörpers.

Spüre Deinen Unterkörper und wieder beginnst Du ihn zu beobachten.

Beobachte Deinen Unterkörper und stelle wieder fest.

Dort unten ist mein Unterkörper dazwischen die Distanz und mein Beobachter.

Sage jetzt wieder:

ICH BIN ICH - ICH BIN NICHT DER UNTERKÖRPER – ICH BIN ICH

Und nun beobachte weiter. Spüre immer wieder die Distanz zwischen Dir dem Beobachter im Raum des Kopfes und dem Unterkörper.

Sage noch einmal:

ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DER UNTERKÖRPER – ICH BIN ICH

Dein Bewusstsein wandert nun höher in den Raum Deines Bauches .

Beobachte Deine Bauch Wie die Bauchdecke sich hebt und senkt beim atmen.

Und wieder wirst Du feststellen , dort in Deinem Kopf bist Du der Beobachter

Und dort entfernt von Dir ist Dein Bauch.

Beobachte wieder die Distanz zwischen dem Beobachter und Deinem Bauch.

Sage nun wieder:

ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DER BAUCH – ICH BIN ICH

Noch einmal.

ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DER BAUCH - ICH BIN ICH

Und Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Weiter wanderst Du nun mit Deinem Bewusstsein in Deine Brust und wieder

beobachtest Du sie und spürst wie Dein Atem kommt und geht, Du fühlst den Raum

Deiner Brust und nun sage Dir wieder:

ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DIE BRUST .. ICH BIN ICH

Und spüre wieder die Distanz. Zwischen Dir dem Beobachter und Deiner Brust.

Sage es noch einmal:

ICH BIN ICH ... ICH BIN NICHT DIE BRUST ICH BIB ICH

Und nun fühlst Du wie Deine beiden Arme da liegen.

Beobachte Sie.

Sage Dir wieder:

ICH BIN ICH ---ICH BIN NICHT DIE ARME ICH BIN ICH

Wenn Du jetzt ganz achtsam bist, spürst Du wieder die Distanz, zwischen Dir dem Beobachter und dort zu Deinen Armen.

Nun spüre Deinen Kopf.

Sage jetzt wieder:

ICH BIN ICH ... ICH BIN NICHT DER KOPF ... ICH BIN ICH

Beobachte jetzt Deinen ganzen Körper -- fühle ihn wie er dasitzt.----

Und jetzt sage Dir noch einmal:

ICH BIN ICH ... ICH BIN NICHT DER KÖRPER ... ICH BIN ICH

Beobachte jetzt das Gefühl des Sitzens , spüre ganz genau hinein wie Du das Fühlst das sitzen . Du fühlst wie die Fußsohlen auf dem Boden aufstehen. Beobachte es, spüre wieder die Distanz zwischen Dir dem Beobachter und dort unten dem Gefühl. Und wieder stellst Du fest:

<ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DAS GEFÜHL ICH BIN ICH

Beobachte jetzt wie Dein Atem in Dich hineinfließt und laß Deinen Atem etwas mehr los.

Es ist so, als ob der Atem ganz alleine in Dich ein und ausströmt. Lass ihn noch etwas mehr los. Und beobachte ---- ES ATMET DICH

Und wieder sage Dir:

ICH BIN ICH ...ICH BIN NICHT DER ATEM ... ICH BIN ICH

Und nun beobachte Deine Gedanken. Du wirst feststellen sie steigen auf , sie zeigen sich

vielleicht wie ein Bild und dann sinken sie wieder hinab. Und ein neues Bild und ein neuer Gedanke steigt auf. Und dann sinkt das Bild und der Gedanke wieder. Und das beobachte . Beobachte wie die Gedanken und die Bilder kommen und gehen.

Du bist der –Beobachter Du beobachtest die Bilder und die Gedanken. Die kommen und gehen. Und wieder wirst Du feststellen dass Du nicht das Bild und nicht der Gedanke bist, Du beobachtest den Gedanken und das Bild .

Sage Dir jetzt:

***ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DAS BILD ICH BIN ICH
ICH BIN ICH ...ICH BIN NICHT DER GEDANKE ICH BIN ICH***

Und nun achte auf das hören der Musik und meiner Sprache. Beobachte wie die Musik und meine Sprache in Dir kommt. Und in Deine Ohren strömt und das HÖREN in Dir entsteht. - auch das kannst Du beobachten—
Und nun sage Dir wieder:+

ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DAS HÖREN ICH BIN ICH

Und nun beobachte und sage Dir :

***ICH BIN ICH ... ICH BIN NICHT DER KÖRPER.. ICH BIN ICH
ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DAS GEFÜHL .. ICH BIN ICH
ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DER ATEM ICH BIN ICH
ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DER GEDANKE ... ICH BIN ICH
ICH BIN ICH ICH BIN NICHT DAS BILD .. ICH BIN ICH***

Bleibe bei Deinem Beobachter in diesem ICH Gefühl und dehne dieses Gefühl immer weiter aus. Dehne es aus in den Raum des Beobachters und stelle nun fest wie Du diesen Raum des Beobachters größer machen kannst.

Weiter ausgedehnter weiter immer größer

Immer weiter dehnt Du Dich aus.

Und alles was nun geschieht alles was Du nun fühlst ist im Raum des Beobachtens.

Irgendwo dort im Raum ist Dein KÖRPER aber Du bist der Beobachter ausgedehnt und weit irgendwo dort unten sind Deine Gefühle im Raum – aber Du bist weiter –
Du bist der Beobachter

DAS ICH BIN

Das immerwährende und das immer da seiende ICH BIN ICH BIN

ICH BIN ICH Ausgedehnt --- weit --- ICH BIN

Sprich es jetzt still vor Dich hin : ICH BIN ICH BIN ICH BIN

Und nun lasse es wie ein Echo im Raum hallen

Im Raum des Beobachters.

Und so wirst Du feststellen, dass dieses ich bin einfach nur das beobachtende Ich ist. Das jeder Gedanke sich hinzufügt zu diesem Raum. Das jedes Gefühl sich selbst hinzufügt, zu dem beobachtendem Raum Aber ursprünglich ist immer nur dieses einfache beobachtende ich BIN DA in BIN

Dehne Dich jetzt noch etwas weiter aus in den Raum der Freiheit - des ICH BIN

Genieße es noch einen Augenblick alles für Dich zu beobachten

Was in diesem Raum auftaucht und wieder vergeht.

Sage Dir

ICH BIN ICH BIN ICH BIN

ICH BIN GANZ WEIT

Ganz ausgedehnt ICH BIN'

Ganz tief prägt sich dieses alles da seiende alles umfassende

ICH BIN

Ein

ICH BIN

Der Beobachter ich bin er ist immer bei dir egal was geschieht

Immer wird der Beobachter da sein.

ICH BIN

Der Beobachter im nicht wertenden Gewahrsein..

Er ist der stille Zeuge im nicht wertenden Gewahrsein,

Und so nimmst Du diesen Beobachter ganz bewusst jetzt in Besitz.

Öffnest Dich dafür ich bin

Und nun kehre aus diesem Raum zurück.

Atme jetzt etwas tiefer und bewusster

Spüre Deine Beine

Spüre Deinen Unterkörper

Spüre Deinen Oberkörper

Fühle Deine Arme

Spüre Deinen ganzen Körper

**Du kommst jetzt immer mehr zurück.-
Du kommst jetzt immer mehr in die Gegenwart
Aber bleibe beim Beobachten
Wenn Du jetzt ganz wach bist
Schau mal wie lange du in deinem beobachten bleiben kannst
Wie Du Dein Gehen beobachten kannst. Dein Handeln
Dein Sprechen - Wie Du den Alltag beobachten kannst
Und so wirst Du feststellen dass Du Dich immer weniger
identifizierst mit Deinen Handlungen mit Deinen Gedanken
Dadurch entsteht die Freiheit des Beobachtens
-werde nun wacher –
Atme noch etwas intensiver ein und aus bewege deine Arme
Deine Beine recke und strecke dich öffne deine Augen**