



KURS IN „ONENESS FEELING“

ONENESS FEELING VERÄNDERT DIE WAHRNEHMUNG DEINES LEBENS!

AKTU SATYA SHIN
ONENESSFEELING.COM

Willkommen zum Kurs „Oneness Feeling“

Ich werde zu Beginn einige Zusammenhänge erläutern, die für das Verständnis dieser einzigartigen Methode des „Ein-Seins“ wichtig sind.

Aber zu allererst möchte ich ein paar Worte zu meinem Werdegang sagen.

Ich bin seit ca. 40 Jahren auf dem spirituellen inneren Weg und hatte 2001 die anhaltende Erfahrung des Eins-Seins mit allem, was ist.

Mein Hauptinteresse gilt dem Kollektiv der Menschheit zur Veränderung in Richtung Frieden. Beginn dieser Veränderung ist jedoch die veränderte Sicht- und Handlungsweise jedes einzelnen Menschen. Deshalb biete ich diesen Kurs über das Eins-Sein an, denn **Eins-Sein ist Friede**.

Beginnen wir damit, die Zusammenhänge unseres Universums mit dem Modell unserer Welt zu verstehen.

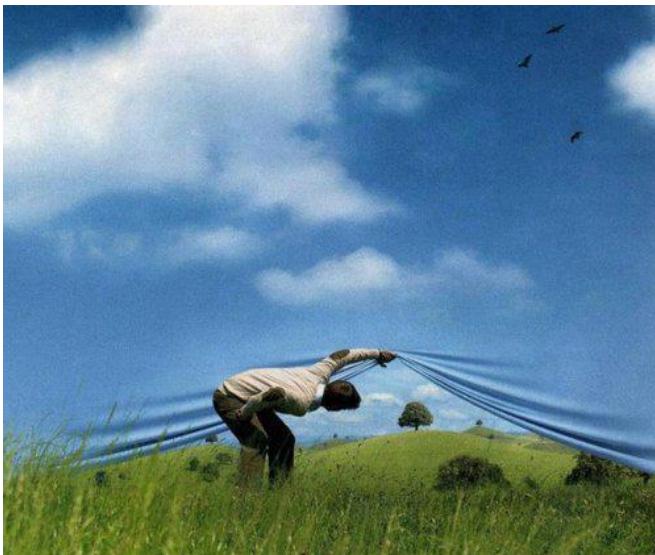
Als Beispiel dient uns ein Stuhl.

Der Stuhl besteht aus Molekülen, Atomen, subatomaren Teilchen und Wellen.

Je tiefer unsere Wahrnehmung geht, desto mehr können wir wahrnehmen.

Was sagt uns das?

Hinter der Welt, die wir sehen und Materie nennen, gibt es noch eine andere Welt, eine Schwingungswelt, die den meisten Menschen verschlossen bleibt. Es ist eine unsichtbare Welt, zu denen auch unsere Gedanken, Emotionen und Energien zählen.



In Wahrheit leben wir nicht in einem materiellen Universum. Die Quantenphysik hat bereits 1956 festgestellt, dass Materie in unserem Universum nur zu einem sehr kleinen Teil zu finden ist, nämlich im Bereich von 0,003 %. (Prozentzahl kann abweichen)

Das bedeutet: Wir leben in einem Schwingungsuniversum.

Diese Erkenntnis ist nicht neu, sondern wurde bereits von den alten Griechen erfahren – **Alles ist Schwingung!** Es ist ein Paradigmenwechsel, der sich durch diese Erkenntnis im Kollektiv vollziehen kann.

In diesem Kontext wollen wir uns jetzt diesen drei Bereichen von Gedanken, Emotionen und Energie zuwenden. Ich möchte mit der Energie beginnen.

Unser Körper, den wir meist als Materie definieren, besteht genauso aus Molekülen, Atomen, atomaren Teilchen und Wellen. Unser Körper ist also auch nicht materiell, sondern ist eine energetische Schwingungsfrequenz, die Veränderungen unterliegt. Dieser Aussage können wir eine Erfahrung folgen lassen.

Meditation „Innerer Körper“ (Eckhart Tolle)

Setz dich auf einen Stuhl, entspannt und aufrecht, so gut es geht.

Die Füße liegen flach auf dem Boden und wenn du deine Beine verschränkst, dann ist es auch okay. Setze dich gemütlich hin. So, wie es für dich passt.

Schließe deine Augen. Nimm einen tiefen Atemzug. Atme mit einem Seufzen aus und lasse den Tag los. Nimm noch einen tiefen Atemzug und atme aus, lass alles los und entspanne.

Während du hier sitzt, nimmst du wahr... Du nimmst wahr, dass du sitzt.

Du nimmst deine Füße auf dem Boden wahr. Und wenn du in einer anderen Position bist, dann nimmst du es einfach nur wahr. Du nimmst den Boden unter dir wahr..

Und nun nimmst du deinen Atem wahr. Versuche deinen Atem nicht zu verändern. Nimm ihn einfach nur wahr. Deinem Atem in diesem Moment. Und nun erlaube es dir, deinen Atem noch bewusster wahrzunehmen.

Wenn Gedanken kommen, dann nimm auch sie kurz wahr und lass sie weiter fließen. Bringe deine Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. .

Mit geschlossenen Augen kannst du dich fragen: Woher weiß ich, dass ich Hände habe?

Und einfach nur fühlen. Lass alle Bezeichnungen los und fühle einfach.

Wie fühlt es sich an? Fühlst du ein Kribbeln? Fühlt es sich taub an? Sobald du es benennen willst, lass alle Begriffe los und fühle einfach. Lasse deine Hände dort, wo sie sind. Fühle deine Hände.

Werde dir deiner Arme bewusst Arme bewusst.

Und wenn du bereit bist, dann verbinde deine Hände, deine Arme, deinen Rücken, deinen Bauch, deine Hüften, dein Becken und deine Beine. Werde dir deiner Füße gewahr. Deiner Knöchel und deiner Fersen. Deines Fußgewölbes, deiner Zehen. Spüre jeden Zeh. Woher weißt du, dass du Füße hast?

Lass die Bezeichnungen fallen. Und lassen wir nur die Empfindung da.

Das Gefühl des inneren Körpers.

Fühle jetzt den Körper.

Von den Schultern. Verbinde deine Hände mit deinen Armen, mit deinen Schultern. Deine Schultern mit deinem Rücken. Deinen Bauch mit deinen Hüften und deinem Becken. Deine Beine, deine Füße und deine Zehen. Werde dir deines Halses gewahr. Bis zu deinem Kopf. Deine Ohren. Deine Wangen, deine Lippen und deine Nase. Deine Augen und deine Augenbrauen. Dein Hinterkopf. Woher weißt du, dass du einen Kopf hast? Und einen Nacken?

Entspanne dein Gesicht. Entspanne deinen Körper und fühle einfach.

Und vergiss nicht, wenn du es nicht spüren kannst, dann geh wieder zu dem zurück, was du spüren kannst. Verbinde deinen Hals und deinen Kopf mit dem Rest deines Körpers und spüren den gesamten Körper.

Sei gewahr und fühle. Der innere Körper ist ein Energiefeld.

Das Bewusstsein ist da.

Eine Form des Atmens, eine Form des Fühlens deines Körpers als solches. Spannung, Verspannung oder Schmerz. Gedankenformen. Gefühlsformen. Geräusche. Sogar die Form deines inneren Körpers.

Sei dir dieser Formen gewahr. Und bleibe in Verbindung mit deinem inneren Körper. Erlaube es deinem Bewusstsein, tiefer in sich hineinzugehen. Erlaube es deinem Bewusstsein sich selbst bewusst zu werden.

Die Dimension der Stille. Formlosigkeit. Leere. Hier liegt das Potenzial für die Fülle. Geh hier rein. Formlose Dimension. Diese Stille.

Es ist dieser Friede, der vom Verstand nicht fassbar ist.

Der Friede vor der Entstehung der Form.

Erwachen in diese Stille. In diese formlose Dimension, die wir auch die Ebene des ICH BIN nennen. Deine wahre Natur.

Unbelastet von jeglichen Gedanken, von jeglichen Identitäten, von Nichts.

In dieser Übung bleibst du mit deinem inneren Körper verbunden und mit deinem ICH BIN... Diese Übung ist dazu da, um sie in deinen Alltag einzubinden.

Finde einen Weg, sie in deinem Alltag anzuwenden. In deinem Leben, das ständig hinter deinen ständigen Forderungen nachläuft. Sei dein wahres Selbst, um Eins mit dem Leben zu sein. Um in Frieden in dieser Welt zu sein. Finde den inneren Frieden in dir. Du kannst mit deinem Körper verbunden bleiben, die Verbundenheit bleibt nach dieser Übung bestehen.

Du kannst deine Augen langsam öffnen.

Komme in der Welt der Formen an, die eine andere Dimension ist, die hinzufügt.

Das spirituelle Erwachen bedeutet in sich hineingehen. Wir müssen zurückgehen, um diese Balance zu finden zwischen dem inneren und dem äußeren Leben.

Gedanken und Emotionen haben einen bindenden Zusammenhang.

Jede auftauchende Emotion hat als Grundlage einen bestimmten Gedanken.

Wissenschaftlich gesehen erzeugt ein Gedanke eine Reaktion in einem bestimmten Gehirnteil, der Hypothalamus genannt wird. Der Hypothalamus erschafft einen chemisch hormonellen Cocktail, den wir im Körper als entsprechende Emotion zu den gedachten oder ausgedrückten Gedanken erfahren.

In unserer westlichen Gesellschaft wird dieser Zusammenhang meist nicht wahrgenommen, weil die meisten Gedanken und Emotionen unbewusst geschehen. Mentale und emotionale Gewohnheiten und Überzeugungen sind so tief verwurzelt, dass sie nicht mehr bewusst wahrgenommen werden können. Wissenschaftliche Forschungen besagen, dass uns Menschen nur 10 – 15% unseres Tuns und Handelns bewusst sind, 85% bleiben unbewusst.



Viele Menschen in unserer Kultur definieren die Welt, die sie sehen und erfahren als ihr Leben. Das ist eine sehr unbewusste Sichtweise des Lebens und des Universums.

Was ist mit den 85% der unbewussten Anteile des Lebens?

Was ist mit den 99,007% der unsichtbaren Anteile unseres Lebens?

Eine erweiterte Sichtweise ist, dass es hinter der sichtbaren Welt noch eine tiefere Ebene gibt, die unsichtbar und geistig ist. In diesem Geist finden wir alle bewussten und unbewussten Einstellungen und Überzeugungen über das Leben. Je nachdem, was wir über eine bestimmte Situation denken und damit fühlen, erfahren wir diese Situation.

Das bedeutet, unsere Leben ist abhängig von unserem eigenen Geist und seinen Konzepten.

„Das Leben ist schwer“ lässt uns genau das erleben.

„Ich bin nicht gut genug“ lässt uns genau das erleben.

Auch diese Glaubenssätze sind nicht immer im Bewusstsein, aber sie wirken immer unbewusst und ziehen unbewusst entsprechende Situationen an. (Resonanzgesetz)

Die daraus resultierende Erkenntnis ist, dass wir selbst für unser Leben verantwortlich sind. Wir können die Verantwortung nicht mehr auf unser Schicksal verschieben, noch auf andere Menschen oder Gott. Das ist der nächste Paradigmenwechsel.

Woher kommen der Geist und seine Konzepte?

Die Heimat unseres Geistes ist die Non-Dualität, das Eins sein.

Die Non-Dualität ist die Quelle von allem Existierenden, bevor es sich manifestiert.

Aus der formlosen Non-Dualität entstehen die Formen in unserem Leben, die sich in Zeit und Raum als Polaritäten verwirklichen.

Der Geist an sich ist grundlegend leer, bis er bestimmte Konzepte und Überzeugungen übernimmt. Übernommen werden diese von den Eltern, den Schulen, religiösen Glaubensgemeinschaften oder aus den eigenen Erfahrungen.

Man nennt dies dann einen konditionierten Geist.

Dieser konditionierte Geist projiziert sich selbst in die polare Welt und vergisst seine Heimat, die Non-Dualität mit dem Gefühl des Eins seins.

Die meisten Menschen erleben ihr eigenes Leben als die Projektion ihres konditionierten Geistes und das völlig unbewusst. Daraus entstehen erst die Probleme in den unterschiedlichen Bereichen des Lebens. Dann wird der Verstand eingesetzt, um die Probleme zu lösen. Das Leben wird nicht mehr wirklich und authentisch erlebt, sondern findet nur mehr im Kopf statt.

Das Leben im Kopf ist nicht das wirkliche Leben.

Es ist die Projektion des konditionierten Geistes.

Das „**Oneness Feeling**“ öffnet uns wieder für die Wahrhaftigkeit im Leben, indem es uns ins Fühlen bringt. Also weg vom Kopfkino, hinein in die Fühlebene der Essenzen.

Was meine ich mit Essenzen?

Tiefer Friede, grundlose Freude, bedingungslose Liebe, absolute Freiheit und Ganzheit, Qualitäten der Ebene der Non-Dualität, des Eins seins.

In jedem Menschen, völlig unabhängig von seiner Rasse, seiner Hautfarbe, seines sozialen Status oder seiner religiösen Ansicht ist die Fühlebene mit den non-dualen Essenzen vorhanden. Sie muss nur freigelegt werden.

Genau das macht der **Kurs in „Oneness Feeling“**.

Leben wir die non-dualen Essenzen, verändern wir nicht nur unser Leben, sondern verändern auch das Kollektiv der Menschheit.

Ein wesentlicher Bereich im Kurs von „Oneness Feeling“ ist die Erschließung der Herz-Intelligenz.

1994 hat die Wissenschaft festgestellt, dass wir in unserem Herzen 40.000 sensorische Neuriten haben, die unabhängig von unserem Verstand denken. Das Denken über die Neuriten im Herzen geschieht ohne Bewertungen, ohne Geschichten, ohne Vorurteile und ohne Zweifel. Es ist eine selbständige Intelligenz, die nur im Menschen vorhanden ist, in keinem anderen Lebewesen auf dieser Erde. Wir nennen es die „**Herz-Intelligenz**“.

Wir können mit der Herz-Intelligenz Essenzen erschaffen, wie z.B. Dankbarkeit, Friede und viele mehr, die die Herz-Intelligenz in unser Gehirn schickt, um dort über den Hypothalamus in hormonelle Cocktails umgewandelt zu werden. Das bedeutet, wir erleben die Essenzen in unserem Körper und haben somit jederzeit die Entscheidung darüber, wie wir leben wollen. Genau das machen wir uns im „Oneness Feeling“ zu Nutze.

Übung 1 im Kurs „Oneness Feeling“

- schließ deine Augen und gehe nach innen

damit veränderst du die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit, die im Normalfall nach außen gerichtet ist.....

- Bringe jetzt deine Achtsamkeit vom Kopf in deinen Herzensraum in der Mitte der Brust, du kannst hier auch eine Hand oder einen Finger auflegen, bei jeder Berührung des Körpers reagiert das Körperbewusstsein damit, dass es die Aufmerksamkeit auf die Berührung richtet.....
- Beginne jetzt über den Herzensraum langsam und bewusst zu atmen.....
langames Atmen sagt dem Körper, er ist in Sicherheit.....
- Fühle jetzt in deinen Herzensraum hinein.....
Was kannst du wahrnehmen?
Sei dir dessen gewahr ohne es zu bewerten oder anzuzweifeln.....
- Verweile mit deiner Achtsamkeit im Herzensraum, ganz gleich, was sich darin zeigt.
Es kann sein, dass der Herzensraum völlig leer ist, ein Nichts.....
oder es zeigen sich Essenzen.....
oder Emotionen.....
was immer sich zeigt, sei ok damit!

Wenn wir von Non-Dualität sprechen, dann erfahren wir sehr oft einfach ein unendliches Nichts. Verweilen wir im Nichts für eine Weile merken wir, wie wohltuend dieses Nichts ist.

Es ist Wellness für den Verstand.

Manchmal braucht es einiges an Übung und Geduld, bis das Nichts sein darf, wie es ist. Meist sind es bewertende Gedanken, die vom Fühlen und vom Nichts ablenken wollen. „Das bringt doch nichts“, „Was soll das alles?“, „Wohin soll das führen?“ und viele mehr.

Lass die Gedanken einfach laufen, versuche nicht sie wegzubekommen, das funktioniert nicht. Stattdessen lass sie laufen und achte immer mehr auf die Lücken zwischen den Gedanken.

Immer, wenn du eine Lücke findest, richtest du deine Aufmerksamkeit darauf. Mit der Zeit, werden die Lücken größer und auch zahlreicher.

Oder du lässt die Gedanken einfach denken und gehst einen Schritt zurück von den Gedanken. Bringst deine Aufmerksamkeit mehr in den Herzensraum. Auch das braucht manchmal Übung.

Am einfachsten ist es, über den Herzensraum zu atmen und sich nicht um die Gedanken zu kümmern. Fühle den Herzensraum, wie er gerade ist.....und sei damit.

Dies ist eine ausgezeichnete Übung, immer mehr vom Kopf weg ins Fühlen zu kommen und damit zu sein, wie es gerade ist.

Normalerweise bewerten wir die derzeitige Situation über unseren Verstand und bewerten die Situation „gut“ und wollen sie haben, oder wir bewerten sie als „schlecht“ und wollen sie weghaben. Das bedeutet, wir reagieren unbewusst auf die Situation, indem wir bewerten. Unser Geist ist Reaktivität gewohnt und spult die Reaktionen darauf ab, wie ein Programm.

Üben wir, das *da sein zu lassen, was gerade ist*, lassen wir die Reaktivität los und werden uns darüber bewusst, was jetzt wirklich ist. Diese Fähigkeit, all das da zu lassen, was jetzt gerade da ist, ist die Grundvoraussetzung für ein Leben im *gegenwärtigen Moment*, wie es Eckhart Tolle seit Jahrzehnten propagiert.

Wir dürfen uns darüber bewusst sein, dass das Leben nur im gegenwärtigen Moment wirklich erfahrbar ist. Nur im Hier und Jetzt. Alles andere sind Erinnerungen aus der Vergangenheit oder Vorstellungen von der Zukunft. In beiden, Vergangenheit und Zukunft, ist nicht das wirkliche Leben. Es ist ein Leben über Gedanken im Kopf.

Was kann im gegenwärtigen Moment so bedrohlich sein, dass wir uns in die Vergangenheit oder in die Zukunft flüchten? Antwort: nur die gedanklichen Ereignisse im Verstand!

Oder, was fehlt im gegenwärtigen Moment?

Es kann scheinbar die Emotionalität fehlen, die über die Gedanken erschaffen wird, solange die Essenzen noch nicht wahrnehmbar sind.

Im gegenwärtigen Moment existiert nichts Bedrohliches.

Hier und Jetzt ist das gefühlte Paradies als Eins sein, Friede und Glückseligkeit.

Übung 2 im Kurs Oneness Feeling

- Schließe deine Augen und gehe nach innen

damit veränderst du die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit, die im Normalfall nach außen gerichtet ist.....

- Bringe jetzt deine Achtsamkeit vom Kopf in deinen Herzensraum in der Mitte der Brust, du kannst hier auch eine Hand oder einen Finger auflegen, bei jeder Berührung des Körpers reagiert das Körperbewusstsein damit, dass es die Aufmerksamkeit auf die Berührung richtet.....
- Beginne jetzt über den Herzensraum langsam und bewusst zu atmen..... langsames Atmen sagt dem Körper, er ist in Sicherheit.....
- Fühle jetzt in deinen Herzensraum hinein.....
Was kannst du wahrnehmen?
Sei dir dessen gewahr ohne es zu bewerten oder anzuzweifeln.....
- Verweile mit deiner Achtsamkeit im Herzensraum, ganz gleich, was sich darin zeigt. Es kann sein, dass der Herzensraum völlig leer ist, ein Nichts.....
oder es zeigen sich Essenzen.....
oder Emotionen.....was immer sich zeigt, sei ok damit!
- Lass jetzt im Herzensraum Dankbarkeit aufsteigen.....
deine Herz-Intelligenz wird darauf reagieren und die Schwingung von Dankbarkeit zu deinem Gehirn weiterleiten, das über den Hypothalamus den Hormoncocktail Dankbarkeit in den Körper einströmen lässt.....sei dir dieses Vorganges bewusst.....
- Lass jetzt im Herzensraum Friede aufsteigen.....
deine Herz-Intelligenz wird darauf reagieren und die Schwingung von Friede zu deinem Gehirn weiterleiten, das über den Hypothalamus den Hormoncocktail Friede in den Körper einströmen lässt.....sei dir dieses Vorganges bewusst.....

- Lass jetzt im Herzensraum „Nichts“ aufsteigen.....
erlaube, dass sich das Nichts über den Körper hinaus ausbreitet bis es
zum unendlichen Nichts geworden ist.....
sei das Nichts für einige Minuten.....
öffne dann wieder deine Augen.....

Diese beiden hier angeführten Übungen sind Teil des Seminars „The Power of Oneness Feeling“, und dienen als Vorbereitung für die Basis-Meditation der Kraft des Eins-Seins. Die direkte Meditation für die Kraft des Eins seins kann nur in dem Seminar oder im Webinar „The Power of Oneness Feeling“ weitergegeben werden.

www.onenessfeeling.com

Hier findest Du das Seminar und Webinar „The Power of Oneness Feeling“!

Seminare werden laufend angeboten - das Webinar ist ab 20. März abrufbar
in Deutsch und Englisch!