

VEETMAN Masshöfer

ist spiritueller Lehrer und Leiter des Instituts für Leben und Sterben. Seit 28 Jahren arbeitet er mit den Themen Meditation, Essentielle Verwirklichung und „der Kunst des Sterbens“.

Er begleitet Menschen in ihrem Sterbeprozess und versteht sich als „spiritueller Freund“ für jene, die sich aufrichtig nach innerer Befreiung, nach Erfüllung und nach einer tieferen Bedeutung ihres Lebens sehnen.



Mein hauptsächliches Interesse ist das Erwachen aus dem Traumzustand von Identifikation in die Wahrheit des EINSSEINS. In meiner Arbeit als spiritueller Lehrer geht es vor allem darum.

Ich schlage vor, dass Menschen meditative Selbsterforschung (Inquiry) nutzen, ein Werkzeug, das die Bewusstheit unserer wahren Natur unterstützt und vertieft.

Die meisten Menschen suchen diese jedoch ausserhalb ihrer selbst und stellen Fragen über etwas, das nicht Teil ihrer Erfahrung ist. Viele suchen immer noch aussen. Die meisten spirituellen Fragen richten sich auf Dinge, die ausserhalb von uns sind. Es sind nicht die tiefsten wichtigsten Fragen.

Die tiefste Frage, die wir fragen können, ist: Wer oder was bin ich wirklich? Bevor ich irgend etwas anderes frage, sollte ich vielleicht fragen: Wer ist dieses "Ich", das dieses Leben führt, nach Gott, Wahrheit oder Befreiung sucht, auf dem spirituellen Weg ist? Wer ist es, der meditiert?

Diese Frage eröffnet eine spirituelle Selbsterforschung, um ganz aus dir selbst heraus zu erkennen, wer und was du wirklich bist. Wir sollten also lernen, spirituell wirksame Fragen zu stellen, und durch unsere Erforschung transformierende Antworten in unserem tiefsten Bewusstsein zu finden.

Ansonsten bleiben wir stecken in noch mehr Überzeugungen, Ideen, Gedanken, und dringen dabei nicht zu dem vor, was wir wirklich brauchen: eine durchdringende direkte Erkenntnis der wahren Natur deines Seins.

Das ist der Prozess meditativer Selbsterforschung.

Mehr Informationen über unser umfangreiches CD- Programm, Seminare, Ausbildungen, Retreats und individuelle Transformation:

Institut für Leben und Sterben www.leben-sterben.de

Meditation

Innere Stille
Präsenz
Bewusstsein



Audiobuch mit 4 CDs

Veetman
Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

Meditation ist Training fürs Leben

Die Idee wahrer Meditation ist, in einer Haltung der Freiheit zu bleiben, was auch immer deine innere Erfahrung sein mag.

In dieser Haltung wendest du deine Aufmerksamkeit von Gedanken, Bildern und Konzepten ab und lässt sie im Bewusstsein zur Ruhe zu kommen. Wenn du frei sein willst, ist es wichtig zu lernen, wie du das ununterbrochene Chaos und die unpersönliche Verwirrung deiner eigenen Gedanken direkt wahrnehmen kannst, ohne dadurch gestört zu werden. Nur wenn du all das aushalten kannst, kannst du auch die Verantwortung dafür übernehmen.

Wenn du es nicht aushalten kannst, werden andere zwangsläufig darunter leiden. Wenn du nicht mit dem Inhalt deines eigenen Verstandes umgehen kannst, während du einfach still und aufmerksam bist, wie kannst du dann die richtigen Entscheidungen treffen, wenn du dich bewegst, sprichst und anderen Menschen begegnest? Daher ist Meditation ein Training fürs Leben.

Wenn du keine Beziehung zum Inhalt des Bewusstseins eingehst, dann spielt es keine Rolle, was dort geschieht es ist dann egal, ob du erhabene, verheißungsvolle oder ekstatische Erfahrungen machst oder ob du von beängstigenden, dunklen und bössartigen Impulsen überwältigt wirst. Du bleibst dabei unbeteiligt und ungerührt. Wir müssen alle jederzeit vorsichtig mit den Entscheidungen umgehen, die wir in Bezug auf unsere innere Erfahrung treffen, denn sie haben immer Konsequenzen. Wenn du zulässt, dass dich der innere Strom der Gedanken und Emotionen unbewusst hin- und herreibt, wirst du den Preis dafür zahlen. Und der höchste Preis wird deine Zuversicht sein, der Glaube an deine Fähigkeit, frei zu sein.



Wenn du aber innerlich wie äußerlich absolut regungslos bleibst, dann wirst du, sobald der Sturm vorbeigezogen ist, eine unglaubliche Heiterkeit erfahren, denn du verstehst, dass deine eigene Absicht, frei zu sein, stärker als das Chaos deiner eigenen Gedanken ist.

Wir empfehlen diese CDs zu einem klaren Verständnis in dieser Reihenfolge anzuwenden:

- 1 | CD 2024 Meditation, die größte Freiheit
- 2 | CD 2026 Präsenz, Atmung, das ewige Jetzt
- 3 | CD 2027 Innere Stille, Verstehen, Innere Führung
- 4 | CD 2015 Stille ist die Antwort.

Wenn es Dir sehr schwerfallen sollte, still zu werden, empfehlen wir vor der Meditation aktive Bewegung

und / oder intensives Atmen, alle Arten von Bewegung und körperliche Aktivitäten. Aus eigener langjähriger Erfahrung empfehlen wir besonders regelmässige aktive Meditationstechniken: Osho Dynamische Meditation, Osho Kundalini-Meditation, und sanfte aktive Meditationen wie Osho Nadabrahma Meditation.

Der moderne Mensch ist meistens voller Spannungen und hat viel natürliche Lebensenergie in sich unterdrückt. Wenn diese Spannungen sehr stark sind, fällt stille Meditation oft schwer. **Empfohlene Literatur: Das Feuer der Meditation; Osho.**

Meditation- Der Meisterschlüssel

Der Mensch besteht aus drei Ebenen:
Dem Körper - am meisten sichtbar,
dem Sein - am wenigsten sichtbar,
und dem Verstand - er ist dazwischen.

Der Verstand ist ein guter Mechanismus, aber er ist kein guter Meister. Er kann dir dienen, wenn du der Meister bist und er ist der Diener. Aber wenn der Diener der Herr wird und über dich bestimmt, dann ist das nicht gesund. Deshalb sage ich immer, die ganze Menschheit ist "normal verrückt". Woraus besteht der Verstand? Er enthält nur Geborgtes - aus verschiedenen Quellen geborgt. Von den Eltern, den Nachbarn, den Lehrern, den Priestern und aus Büchereien geborgt. Sein Hunger ist unersättlich, er schluckt alle Informationen, die er bekommen kann. Die Informationen können sich selbst widersprechen, sie können Spannungen in dir erzeugen, eine Spaltung - oder auch viele Spaltungen. Wenn du es dabei irgendwie schaffst, ausgeglichen zu bleiben, dann bist du "normal verrückt". Du bist verrückt, aber genau so, wie jeder andere auch. Solange du nicht in die unmittelbare Nähe eines Menschen kommst, der gesünder ist, kannst du dich selbst nicht als verrückt empfinden.

Man kann man sich nur im Zustand der inneren Stille dessen bewußt werden, was jenseits der Grenzen des Verstandes liegt...
Denn erst wenn das Geplapper des Verstandes stillsteht und kein Lärm mehr da ist, wird die stille, leise Stimme des Seins hörbar. Zum ersten Mal wird man sich bewußt: "Ich bin hier. Ich war nie dort, an jenem überfüllten Ort. Ich war immer draussen."
Und ein einziger Augenblick des Erkennens, dass du dich über dem Verstand befindest, hat dir auf immer den Meisterschlüssel gegeben.

Jetzt kann der Verstand nie mehr dein Meister werden. Und wenn der Verstand nicht dein Meister sein kann, kann er dich niemals in den Wahnsinn treiben. Wenn sich das Sein erst einmal zeigt, wird der Verstand sehr gefügig - und das sofort.

Die Ruhelosigkeit des unbewussten Denkens ist die Ursache vieler seelischer Störungen, Ängste, Neurosen und Krankheiten.

Meditation ist eine direkte Route zum Sein. Sie lässt den Verstand einfach links liegen. Und wenn du erst einmal in deinem Sein zentriert bist, wird der Verstand, der sonst so wild herumgesprungen ist und sich als dein Herr aufgespielt hat, plötzlich gefügig. Er wird auf der Stelle still, stellt schlagartig seinen ganzen Lärm ein. Und ein Mensch des Seins kann sich des Verstandes ebenso gut bedienen wie jedes anderen Mechanismus. Hässlich ist es nur, wenn der Mechanismus sich deiner bedient. Der Mensch sollte nie vergessen, dass er Herr über seinen Körper und seinen Verstand ist. Und fraglos muss der Herr über beiden stehen. Ihr könnt mit allen möglichen Therapien spielen. Sie sind besser als Fußball, aber mehr als ein Spiel sind sie nicht. Und sie werden euch nie ein neues Leben geben. Sie werden euch nie zu eurer authentischen Intelligenz, eurer Klarheit verhelfen, die Einblick in jedes Problem hat, ohne im geringsten vor ein Entweder - Oder gestellt zu sein. Meditation führt dich zu deinem Sein, sie ist eine direkte Route in die Stille. Und wenn der Meister da ist, ergibt sich der Verstand sofort. Und diese Kapitulation des Verstandes ist Gesundheit, denn jetzt ist der Meister an seinem Platz, ist der Diener an seinem Platz. Die Harmonie ist wiederhergestellt.

Gesundheit bedeutet nichts anderes, als in Harmonie sein.



CD 2015 STILLE Ist die Antwort

Diese CD ist eine Hilfe für stille Meditation, für mehr Wachheit und Präsenz in Meditation und innerer Aufmerksamkeit.

Ein wohltönender Meditationsgong erklingt alle 10 Minuten und erinnert den Meditierenden daran, wach zu sein und "sich zu erinnern" an das unbeteiligte Beobachten aller Bewusstseinsinhalte, und die ewige Wirklichkeit des Seins im gegenwärtigen Moment.

Zu wissen bedeutet, still zu sein, vollkommen still, damit man die leise Stimme im Innern vernehmen kann. Zu wissen bedeutet, den Verstand hinter sich zu lassen. Wenn du vollkommen still bist, wenn sich nichts in dir bewegt, nicht ein Hauch, öffnet sich die Tür. Du bist ein Teil dieser mysteriösen Existenz. Du weißt es, indem du ein Teil davon wirst, indem du ein Teilnehmer wirst. Das bedeutet es, zu wissen. -Osho-



Die seelische Heilung in Meditation

Meditation ist vor allem eine Methode, Distanz zu unserem ruhelosen und oft verwirrten Denken zu schaffen, und in innerer Stille die Realität unseres Bewusstseins zu erfahren- das stille Zentrum unseres Wesens, das völlig heil und ganz ist, unberührt von allem Geschehen . Es ruht in der zeitlosen Gegenwart. Wenn wir völlig in der Gegenwart sind, sind wir in Kontakt mit einer inneren Quelle von Lebensenergie, aus der heilende Energie und Frieden entstehen, Liebe, Mitgefühl, Vertrauen und Kreativität.

Die Quelle unserer Unzufriedenheit ,vieler Probleme und Krankheiten ist der ununterbrochene ruhelose Strom unserer Gedanken ; - nicht der Prozess des erkennenden und kreativen Denkens selbst, sondern das angelernte, konditionierte Denken, durch das wir die Beziehung zu der Realität verloren haben, und damit hauptsächlich in Gedanken aus der Vergangenheit und Projektionen in die Zukunft leben.

Gedanken lenken uns von der Wirklichkeit, der Gegenwart ab. Gedanken verschleiern unser Wesen wie Wolken, und wir verlieren den Kontakt, wir werden von der Gegenwart abgeschnitten. Gedanken sind niemals aus der Gegenwart. Wenn wir erfahren, dass wir tatsächlich mehr in der Präsenz des jeweiligen Moments leben können, und dadurch nur lebendiger und intelligenter werden, ist Meditation die Methode, uns jeden Tag zu erfrischen und zu erfahren, daß unser Bewusstsein zeitlos und immer heil und ganz ist. Meditation lehrt uns, wie wir unser Denken gezielt nutzen können, es aber auch zur Ruhe kommen lassen können , wenn es zwischen uns und der Wirklichkeit steht, oder den kreativen intuitiven Prozess behindert. Denn erfülltes Leben entsteht aus Qualitäten wie Kreativität, Liebe, Frieden, Präsenz, Mut, Stärke, etc.- alles Qualitäten, die nicht aus linearem Denken entstehen, sondern aus erweitertem Bewusstsein, das alle Fähigkeiten des Menschen miteinbezieht.

CD 2024 MEDITATION- Die grösste Freiheit

Aus der Unruhe des täglichen Lebens zu Stille, Ruhe, Sein Meditation zu erlernen wird oft als ein Wendepunkt erkannt, an dem das Leben eine neue Bedeutung und einen neuen Sinn bekommt.

Meditation ist ein Abenteuer, eine wissenschaftliche Methode, tiefe Entspannung, Freiheit von Angst , Zugang zu wahrer Intelligenz, das Tor zur Erforschung der größeren Wahrheit, zu Mitgefühl und tiefer Achtung vor allen Lebensformen.

Inhalte der CD

- Meditation- Die Wissenschaft des Inneren
- Deinem Leben eine Richtung geben
- Die Essenz aller Meditationstechniken
- Meditation | Einweihung ins Leben
- Meditation | Ein feinstofflicher Tod
- Was bedeutet es, nach Innen zu gehen?
- Bewusste Entscheidung zur Meditation
- **Geleitete Achtsamkeits- Meditation.**

Meditation braucht keine Technik. Meditation ist nur ein Verstehen.

Es ist nicht von Methoden abhängig, es ist kein Mantra-Singen , es ist nicht vom Stillsitzen abhängig. Es ist ein Verstehen der subtilen Arbeitsweise des Verstandes. Wenn du dieses Funktionieren des Denkapparats verstehst, entsteht eine große Bewusstheit in dir, die nicht aus dem Denken entsteht. Diese Bewusstheit steigt in deinem Wesen auf, in deiner Seele, in deinem wirklichen Bewusstsein. Der Verstand ist nur ein Mechanismus.



Wenn du ein erfüllteres Leben leben möchtest, wirst du zuerst herausfinden wollen, was dein Potential ist – wer du wirklich bist. Und der Weg, um das herauszufinden, ist Meditation, die Wissenschaft der Bewusstheit.

Die Schönheit der inneren Wissenschaft besteht darin, dass sie jeden, der im Inneren forschen und experimentieren möchte, befähigt, dies alleine zu tun. So entsteht keine Abhängigkeit von äußeren Autoritäten, man braucht keiner Organisation angehören und keine bestimmte Ideologie übernehmen. Hast du die einzelnen Schritte erst einmal verstanden, dann kannst du den Weg auf deine eigene individuelle Art gehen.

CD 2026

1 | Lass alles so sein, wie es ist.

Wahre Meditation ist ein Bewusstsein, das nicht kontrolliert, manipuliert, bewertet oder etwas verändern will. So lernen wir, furchtlos mit dem zu sein, was ist, von Moment zu Moment, weil wir erkennen, dass wir bereits der Ozean sind. Das kontrollierende "Ich", das auf Angst basiert, verliert seinen Einfluss auf den Strom des ozeanischen Bewusstseins in uns.

Geleitete Meditation 38 min

2 | Die Insel des Jetzt im Strom der Zeit.

In der Wirklichkeit des unvergänglichen Jetzt ruhen. Bewusstheit des Atmens, Präsenz, Stille, der Segen ewiger Veränderung.

Geleitete Meditation 35 min



Während der Meditation ist der Parasympathikus besonders aktiv. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems regelt den Stoffwechsel und sorgt für Entspannung. Wenn die Region stark aktiviert ist, schlägt auch das Herz langsamer und der Atem wird ruhiger.

Dagegen sind die Hirnregionen kaum durchblutet, die dem Menschen helfen, sich zu orientieren. Der Parietallappen erzeugt ein Bild des eigenen Körpers im Raum und hilft einem so, sich in der Umgebung zurechtzufinden.

Das Meditieren legt dieses Zentrum lahm, die Zeit bleibt stehen, die Grenze zwischen einem selbst und der Umwelt verschwimmt.

Forscher fanden bei Meditierenden zudem eine höhere Aktivierung im Frontallappen einer Region, die bei Depressiven beeinträchtigt ist.

„Die Bilder legen nahe, dass Meditation gegen Depressionen helfen kann“, sagt ein Forscher. Ebenfalls fällt die Aktivierung im linken Stirnhirn auf.

Sie sorgt offenbar für Optimismus, während schwache Aktivierungen dort depressiv machen können.

Der Forscher Davidson sagt: „**Meditieren kann das Gehirn positiv verändern**“.

CD 2027

**Innere STILLE -
Verstehen der Einheit allen Lebens -
Innere Führung und Vertrauen**

Auf der Ebene der Erfahrung können wir das wahre Selbst als Stille bezeichnen, als stilles waches Bewusstsein.

Ohne die Erkenntnis unserer wahren Natur leben wir in Angst, die uns nicht erlaubt, intensiv am Leben teilzunehmen. Stille ist ein Tor, durch das du zur Erfahrung von Liebe und Vertrauen in Dich selbst und das Leben gelangst.

Wenn es überhaupt eine spirituelle Praxis gibt, ist es dieses: in stiller wacher Bewusstheit zu verweilen. In Stille zu verweilen ist einfach, der Stille zuzuhören, Bewusstheit in die Stille zu bringen. Es kann mit äußerer Stille beginnen, der Stille, die sich unmittelbar zwischen den Worten zeigt, die gesprochen werden, die Stille bricht immer wieder durch, sobald der Klang verhallt, wir könne also einfach Bewusstheit in die Stille bringen und erkennen, dass wir immer die Wahl haben, auf den Lärm von Gedanken oder der äußeren Welt, oder die Stille im Inneren zu hören.

In Stille finden wir einen Zugang zu der spirituellen Dimension, die wir das Göttliche oder die höhere Intelligenz nennen, die uns selbst schwierige Situationen die Möglichkeit schenkt, uns unserer wahren Natur bewusst zu werden.

In dieser Erkenntnis verschwindet alle Angst des sich getrennt glaubenden "Ich".

Inhalte der CD

**1. Stille und Innere Führung durch tiefes
Verstehen der Einheit allen Lebens**

| 37 min

2. Geleitete Meditation: In innerer Stille ruhen

| 38 min



Die geleitete Meditation leitet den Zuhörer in einen wachen Entspannungszustand, in die Bewusstheit innerer Stille und in tiefes inneres Verstehen darüber, dass weder Dinge noch Ereignisse isoliert voneinander existieren. Hinter der äußeren Erscheinung sind alle Dinge miteinander verbunden, ist alles Teil des Kosmos, der die Form hervorbringt, die dieser Augenblick annimmt.

Die bewusste Erfahrung dieser Einheit löst die Überzeugung des Getrenntseins auf.