

Die Kraft der Unsterblichkeit



ALBERTO VILLOLDO
& BOB THURMAN

HANDOUT ZUM KOSTENLOSEN ONLINE-TRAINING



Die Kraft der Unsterblichkeit



ALBERTO VILLOLDO
& BOB THURMAN

KOSTENLOSES ONLINE TRAINING

EINE ERKUNDUNG DES JENSEITS UND DIE REISE IN DIE UNENDLICHKEIT

Seit Tausenden von Jahren erforschen Buddhisten und Schamanen die Reiche jenseits des Todes. In diesem Kurs wirst du die Karten kennenlernen, die dich das Jenseits überschreiten lassen. Du wirst am eigenen Leib erfahren, wie du durch Meditationen und Atemübungen Glück, Weisheit und einen Zustand des Einsseins mit der Natur und dem Kosmos erreichst.

Du wirst lernen, dass der Tod nur eine Pforte zu erleuchteten Wesen und Reichen ist, die wir erkunden können, indem wir erwachen und bewusst sterben. Du wirst verstehen, wie wichtig es ist, im Sterben darauf zu vertrauen, dass die ultimative Wirklichkeit gut ist.

Die Kraft der Unsterblichkeit bereitet uns darauf vor, dieses Leben bewusst zu verlassen. Du wirst auch eine neue Atemübung lernen, mit der du dein parasympathisches Nervensystem zurücksetzt. Das wird dir dabei helfen, dem Tod furchtlos ins Auge zu sehen!

Integriere luzides Träumen und achtsames Meditieren in deinen Alltag – das wird dich darauf vorbereiten, die sechs Bardos bzw. die buddhistischen Zwischenwelten zu durchschreiten und zu entscheiden, ob du wiedergeboren werden möchtest oder nicht.

WELCHE THEMEN WIR BEHANDELN WERDEN:

- ✓ WIE MAN BEWUSST AUS DIESEM LEBEN TRITT
- ✓ DIE 4/4/4/4 ATEMTECHNIK
- ✓ EINE ACHTSAMKEITSMEDITATION
- ✓ DIE SECHS ZWISCHENREICHE



TAG 1

WIR SIND UNSTERBLICHE WESEN

MIT ALBERTO VILLOLDO



1

WIR SIND UNSTERBLICHE WESEN

HEUTE HAST DU GELERNT:

- DIE ROTEN UND SILBERNEN PFADE
- DIE STRATEGIEN DER ALTEN TIBETER
- DIE KARTEN DER SCHAMANEN DER ANDEN
- WOHIN WIR NACH DEN PRÜFUNGEN DER BARDOS GEHEN
- DIE 4-4-4-4-ATEMTECHNIK

Die Schamanen benutzen zwei Zeremonienbänder, ein silbernes und ein rotes. Das rote Band repräsentiert unsere Reise durch die Erde, das silberne unsere Reise durch die Sterne. Das Ziel schamanischer Lehren ist es, zu erlernen, wie man dieses Leben lebendig hinter sich lässt. Im Kosmos kann die Energie viele verschiedene Formen annehmen, und das können wir auch. Deine heutige Aufgabe besteht darin, wach zu werden. Dafür wirst du die Strategien der alten Tibeter und die Karten der Schamanen der Anden kennenlernen. Die Tibeter und die Schamanen nutzten ihren Geist, um den Geist zu erforschen und die Pforten zur Unendlichkeit zu entdecken.

Der Tod ist nur eine Pforte – das Schwierigste ist es, dem Geist verständlich zu machen, dass er gestorben ist, sich nicht länger in einem physischen Körper befindet und ein neues Kapitel frei von Leid und Schmerz begonnen hat. Dass er nun nicht einmal mehr die Last seines Namens tragen muss. Die große Aufgabe besteht darin, bewusst in dieses Leben auf der anderen Seite zu treten. Einst sah eine junge Frau einen Piloten sterben, und ihr großes Mitgefühl band ihn an sie – bis Alberto ihm dabei half, ins Jenseits überzugehen. Die Buddhisten sprechen von sechs Zwischenwelten nach dem Tod. Und die Schamanen fragten sich, wohin man geht, nachdem man die Prüfungen der Bardos bestanden hat. Sie sprechen davon, dass man in den Zentren der Weisheit die großen Lehrer trifft, die Schamanen und Medizinhüter der Vergangenheit und der Zukunft.

Sobald wir dieses physische Reich verlassen haben, vergeht die Zeit auf andere Weise. Wir betreten die Zeitlosigkeit. Wenn wir von der Schule der Erde zurückkehren, können wir eine Reise der Weisheit durch das Leben unternehmen, anstatt durch Leid lernen zu müssen. Der Tod ist nur eine Pforte – auf der anderen Seite des Lebens ist nur Leben. Wie können wir uns, während wir noch jugendlich und stark sind, auf diese Reise jenseits des Todes bewusst vorbereiten?

ÜBUNG TAG 1:

DIE 4/4/4/4 ATEMTECHNIK

Lerne die 4-4-4-4-Atemtechnik mit Alberto, um dein parasympathisches Nervensystem zurückzusetzen und angstfrei zu werden. Indem du deinen Atem zurücksetzt, setzt du dein gesamtes Nervensystem zurück. Wenn du keine Angst mehr hast, kannst du den Tod als riesiges Abenteuer betrachten, das du ohne deinen Körper erlebst. Ein Vorgeschmack davon bekommen wir nachts im Traum, wenn wir unsere Körper hinter uns lassen. Auf den amerikanischen Kontinenten wurde das schamanische Wissen nicht schriftlich weitergegeben, sondern direkt vermittelt. Eine dieser großen Lehren ist die Reise durch die Unendlichkeit, auf der man sich von der Identifikation mit dem eigenen zeitlichen Körper befreit. Wer werden wir sein, nachdem wir diesen Körper verlassen haben? Die wichtigste Aufgabe eines Schamanen besteht darin, herauszufinden, zu wem wir werden, dies zu verkörpern und eine Stehwelle im Feld zu erzeugen, damit dies durch Genexpression umgesetzt werden kann. Erst dann können wir zu einer neuen Art werden.



TAG 2

DIE PFLICHTEN UND FREUDEN EINES BEWUSSTEN LEBENS

MIT BOB THURMAN



DIE PFLICHTEN UND FREUDEN EINES BEWUSSTEN LEBENS

HEUTE HAST DU GELERNT:

- DAS TIBETISCHE BUCH DER NATÜRLICHEN BEFREIUNG DURCH HÖREN IM ZWISCHENZUSTAND
- DAS NICHTS, DIE ABWESENHEIT VON ETWAS
- TECHNIKEN DES LUZIDEN TRÄUMENS
- DER UMGANG MIT KÜRZLICH VERSTORBENEN
- EINE ACHTSAMKEITSMEDITATION
- DIE SECHS ZWISCHENZUSTÄNDE

Der korrekte Titel des Tibetischen Totenbuchs lautet eigentlich Buch der natürlichen Befreiung durch Hören im Zwischenzustand. Wir glauben, nach dem Tod keine Verantwortung mehr tragen zu müssen – da wir zu Nichts werden. Wir glauben, der Tod zerstöre alles. Unterbewusst wissen wir allerdings, dass dieser Glaube irrational ist. Nichts ist kein Ort, an den man gelangen kann – es ist nur die Abwesenheit von etwas. Genauso, wie wenn man stirbt, verlässt man beim Einschlafen seinen Körper, man verliert das Bewusstsein und findet sich in einem Traum wieder. Beim luziden Träumen wird man sich seiner selbst im Traum bewusst. „Bin ich ein Schmetterling, der davon träumt, ein Mensch zu sein, oder bin ich ein Mensch, der davon träumt, ein Schmetterling zu sein?“ Zunächst verstehen die kürzlich Verstorbenen vielleicht nicht, was ihnen passiert ist, und tun sich schwer mit ihrer Situation. Lasse nicht zu, dass du dich in deinen eigenen Gefühlen verlierst. Mache dir stattdessen bewusst, dass sie ganz durcheinander sind und du daher Ruhe ausstrahlen solltest. Wenn sie das Gefühl bekommen, dass alles in Ordnung ist, ist das besser für sie. Das Erste, was sie hören sollten, ist, dass sie gestorben sind. Und dass sie sich nun in einem subtilen Körper befinden und es ihnen gut geht. Wenn du jemanden siehst, der Licht, Freude und Kraft ausstrahlt – heiße ihn willkommen. Und wenn dein Tod naht, sei frohen Mutes und vertraue darauf, dass die ultimative Realität eine gute sein wird. Lerne das, bevor du stirbst, wirst du später im richtigen Bewusstseinszustand sein.

ÜBUNG TAG 2:

ACHTSAMKEITSMEDITATION

Die ersten drei Zwischenzustände, die zwischen Geburt und Tod existieren, sind folgende: die Zwischenwelt des Lebens, die Zwischenwelt des Traums und die Zwischenwelt der Meditation. Der erste Zwischenzustand ist im Hier und Jetzt. Wichtig ist die Erkenntnis, dass die großen Lehrer uns beibringen wollen, der Realität zu vertrauen und dem Tod furchtlos entgegenzutreten. Der zweite Zwischenzustand ist an das luzide Träumen geknüpft. Wenn wir unserer selbst im Traum bewusst werden, genießen wir eine größere geistige Freiheit. Den dritten Zwischenzustand erreichen wir durch achtsames Meditieren – mache hierfür eine Achtsamkeitsmeditation mit Bob. Die nächsten drei Zwischenzustände, die zwischen Tod und Wiedergeburt liegen, sind folgende: die Zwischenwelt des Todes, die Zwischenwelt der Realität und die Zwischenwelt der Existenz.



NUR WENN DU VOLLKOMMEN LEBENDIG BIST...

...und unendlich präsent in Raum und Zeit, wirst du unsterblich. Sei anderen Wesen nahe und helfe ihnen. Kopf hoch, es gibt keinen Tod, nur mehr und mehr Leben!

