

Jafeth Mariani

Du bist pure Freiheit

Metaphern und spirituelle Übungen
um sich sofort besser zu fühlen



Gewidmet für:

Dich

Inhaltsverzeichnis

Was dieses Buch mit dir macht

Du wirst nicht den ganzen Tag meditieren

Wer bist du?

Was du nicht bist

Du bist nicht die Vergangenheit oder die Zukunft

Du bist nicht allein

Du bist kein Sklave der Gedanken

Lass diese Züge fahren

Du bist nicht auf der Achterbahn

Du bist nicht die Wellen des Meeres

Du bist nicht das Urteil

Du bist nicht diese alte Information

Du bist nicht deine Fehler

***Du bist nicht das, was du zu kontrollieren
versuchst***

Du bist nicht der Rucksack, den du trägst

Du bist nicht das Steinchen in deinem Schuh

Du bist nicht die Einsamkeit

Du bist nicht hier, um zu leiden

Du bist nicht der Wind

Du bist nicht das, was man dir weggenommen hat

Du bist nicht die Angst vor der Dunkelheit
Du bist nicht der Ballast, den du mit dir trägst
Du bist nicht diese Illusion
Du bist Leben
Du bist auf deine perfekte Art unvollkommen
Lass deinen Bodyguard arbeiten
Du bist die Antwort
Du bist nicht deine Gewohnheiten
Voller Vertrauen
Du bist eine tiefere Stille
Du bist Dankbarkeit
Der Konflikt ist eine Illusion
Du bist pure Freude
Du bist
Du bist unsterblich
Du bist zeitlos
Ein unendliches Geschenk
Unendliche Liebe
Jeder Tag ist ein Geschenk

Was dieses Buch mit dir macht

Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du kein anderer oder besserer Mensch sein.

Sondern du wirst noch mehr DU selbst sein,
dass DU, dass du schon immer sein wolltest,
dass DU, dass du schon immer warst: dein wahres
freies und bedingungsloses

ICH.



Du wirst nicht den ganzen Tag meditieren

Du wirst nicht zu einer Art "Zombie", der in all dem, was du erlebst, ruhig oder teilnahmslos bleiben kannst, wie in einem Zustand ständiger Meditation.

Sondern du wirst jeden Tag deines Lebens genießen können, in der Lage sein, jede Aktivität auszuführen, jede Emotion zu erleben, die dir das Leben gibt ... glorreiche Tage sowie Tage der Unruhe ...

...aber auf einer realeren, intensiveren Weise, denn innerlich wirst du immer noch die Gewissheit haben, dass

alles, was du erlebst, nicht dazu da ist, um dich zu zerstören.

Es ist da, um dich daran zu erinnern:

du bist... LEBEN.

