

Allow your eyes to open. And just let your attention rest on whatever objects appear.  
Gently explore those objects.  
And now very slowly trace the experience of seeing back to its source.

So you withdraw the focus of your attention from the object, and as it were travel backwards to the source of seeing to the place from which seeing proceeds.  
Notice that when we get to the source of seeing we don't arrive at something called "a body". We cannot see the body that we normally believe ourselves to be.

What is there? Present there where we normally think the body is, at the source of seeing?

We just find an openness there, an emptiness there from which the experience of seeing precedes. It is not proceeding from a body. If we trace the seeing back to something that we previously considered to be our eyes, we don't find an object there called "our eyes". We just find an emptiness there. The absence of an object. Which allows all the objects that we see to come into existence. This emptiness is not only the absence of objects. It is also the absence of space.

It has no finite qualities. As such, it is infinite. It is infinity. Right there at the heart of your experience, the placeless place from which seeing proceeds is itself infinity.

It is not in space.

Space proceeds out of it. It is as if there were a doorway in the back of the mind.

Seeing proceeds out of that doorway towards the object.

If we follow seeing in the other direction backwards towards its source, we go through that doorway into infinity. That is the heart of ourself. The dimensionless objectless, placeless place from which seeing proceeds. Where we thought we would find a body, we find this dimensionless emptiness.

Now, allow a thought or a series of thoughts to arise. It doesn't matter what the thoughts are about. And to begin with, follow the thoughts towards the objects they refer to.

And now, instead of following the thought in the direction of the object to which it refers, trace the thought back in the other direction. Follow it in the other direction, towards the place from which it proceeds. Notice that when

Lass deine Augen sich öffnen. Und lass deine Aufmerksamkeit einfach auf den Objekten ruhen, die da sind.

In ruhiger Weise betrachte diese Objekte.

Und nun verfolge ganz langsam das Erleben des Sehens zurück zu seinem Ursprung.

So ziehst du den Fokus deiner Aufmerksamkeit von dem Objekt ab und reist sozusagen rückwärts zur Quelle des Sehens, zu dem Ort, von dem aus das Sehen geschieht.

Beachte, dass wir, wenn wir zur Quelle des Sehens gelangen, nicht bei einem sogenannten "Körper" ankommen. Wir können den Körper, für den wir uns normalerweise halten, nicht sehen.

Was gibt es da? Dort, wo wir normalerweise glauben, dass der Körper ist, an der Quelle des Sehens?

Wir finden dort nur eine Offenheit, eine Leere, von der das Erleben des Sehens ausgeht. Es geht nicht von einem Körper aus. Wenn wir das Sehen auf das zurückführen, das wir normalerweise für unsere Augen halten, finden wir in unserem Erleben dort kein Objekt. Wir finden dort nur eine Leere, die Abwesenheit eines Objekts und das ermöglicht das Auftauchen aller Objekte, die wir sehen.

Diese Leere ist nicht nur die Abwesenheit von Objekten. Es ist auch die Abwesenheit von Raum.

Sie hat keine endlichen Eigenschaften. Von daher ist sie unendlich. Sie ist Unendlichkeit. Genau dort, im Herzen deines Erlebens, am ortlosen Ort, von dem aus das Sehen geschieht, findest du Unendlichkeit.

Dieser Ort ist nicht im Raum.

Der Raum entsteht aus ihm heraus. Es ist, als gäbe es eine Öffnung im hinteren Teil des Geistes.

Das Sehen kommt aus dieser Öffnung heraus auf das Objekt zu.

Wenn wir dem Sehen in der anderen Richtung rückwärts zu seinem Ursprung folgen, gehen wir durch dieses Tor in die Unendlichkeit. Das ist das Herz unseres Selbst. Der dimensionslose, objektlose und ortlose Ort, von dem aus das Sehen geschieht. Wo wir dachten, dass wir einen Körper finden würden, finden wir diese dimensionslose Leere.

Lasse nun einen Gedanken oder eine Reihe von Gedanken entstehen. Es spielt keine Rolle, worum es bei den Gedanken geht. Und folge zunächst den Gedanken zu den Objekten, auf die sie sich beziehen.

Und nun, anstatt dem Gedanken in Richtung des Objekts, auf das er sich bezieht, zu folgen, verfolge den Gedanken in die andere Richtung zurück. Folge ihm in die andere Richtung, zu dem Ort, von dem er ausgeht. Beachte, dass wir, wenn wir an

we arrive at the place from which thought proceeds, we don't arrive at something called a "mind" or a "brain".

We arrive at a great openness, an emptiness, out of which the thought proceeds and into which it returns, when it comes to an end. It is as if there were a second doorway in the back of the mind out of which thought proceeds and through which it returns.

Behind that doorway is just a vast emptiness. That emptiness is not in time. Although the thought seems to appear in time. It is ever present or eternal.

These two doorways, the one out of which perception proceeds, the other from which thought proceeds, open onto the same empty space.

That same dimensionless, empty space. That emptiness is called infinity in reference to perception. It is called eternity in reference to thought.

These are two names for the same emptiness from which all thought and perception proceed and to which they return when they come to an end.

This emptiness doesn't appear in time or space. Time and space plus the thoughts and the objects that they contain proceed out of it and dissolve back into it at the end of every thought or perception.

Allow your eyes to close and let the current sensation come to your attention. Know nothing about the sensation other than the current direct experience of it.

Without reference to thought or memory we have no idea that the current sensation is something called a body, sitting on something called a chair or lying on something called a floor.

It is just an amorphous, borderless tingling vibration. With no well-defined shape. No edge. No age. No agenda. No nationality. No weight.

Ask yourself: What is this vibration appearing in? Thought would like to say: "a body". But our only experience of a so-called body is itself this vibration. When we trace back the vibration in order to find its location, we don't find that it is located in something called a solid body.

What do we find?

We don't find anything. That is, we don't find any thing. Whatever it is, it is completely empty. Transparent. Even those words seem to give it subtle qualities that it doesn't really have. It is even the absence, not only the absence of an object, but an absence of all these qualifying adjectives open, empty, transparent.

We simply cannot go there with thought. And yet it is our experience that this vibration is appearing in this unnamable, indescribable emptiness. This emptiness is

dem Ort ankommen, von dem der Gedanke ausgeht, nicht bei etwas ankommen, das wir "Geist" oder "Gehirn" nennen.

Wir kommen zu einer großen Offenheit, einer Leere, aus der der Gedanke heraus kommt und in die er zurückkehrt, wenn er zu einem Ende kommt. Es ist, als gäbe es im Hinterkopf ein zweites Tor, aus der der Gedanke herauskommt und durch die er zurückkehrt. Hinter diesem Tor befindet sich nur eine große Leere. Diese Leere ist nicht in der Zeit, obwohl der Gedanke in der Zeit zu erscheinen scheint. Sie ist zeitlos gegenwärtig oder ewig.

Diese beiden Tore, das eine, aus dem die Wahrnehmung und das andere, aus dem der Gedanke kommt, öffnen sich zum selben leeren Raum.

Derselbe dimensionslose, leere Raum. Diese Leere kann man in Bezug auf die Wahrnehmung Unendlichkeit nennen. In Bezug auf das Denken kann man sie als Ewigkeit/Zeitlosigkeit bezeichnen.

Das sind zwei Namen für dieselbe Leere, von der aus alle Gedanken und Wahrnehmungen kommen und zu der sie zurückkehren, wenn sie enden.

Diese Leere erscheint weder in der Zeit noch im Raum. Zeit und Raum plus die Gedanken und die Objekte, die sie enthalten, entstehen aus ihr heraus und lösen sich am Ende jedes Gedankens oder jeder Wahrnehmung wieder in ihr auf.

Erlaube den Augen, sich zu schließen, und lass die aktuelle Empfindung hervortreten. Vergiss dein Wissen über die Empfindung, sei nur bei dem gegenwärtigen direkten Erleben der Empfindung.

Ohne Bezug auf Gedanken oder Erinnerungen haben wir keine Ahnung, dass die gegenwärtige Empfindung etwas ist, das man einen Körper nennt, der auf etwas sitzt, das man "Stuhl" nennt oder auf etwas liegt, das man "Boden" nennt liegt.

Es ist nur ein formloses, grenzenloses "prickelndes" Vibrieren. Ohne klar definierte Form. Ohne Rand. Ohne Alter. Ohne Absichten. Ohne Nationalität. Ohne Gewicht.

Frage dich: Worin erscheint dieses Vibrieren? Das Denken würde sagen: "in einem Körper". Aber unser einziges Erleben von einem sogenannten "Körper" ist ja gerade dieses Vibrieren. Wenn wir das Vibrieren zurückverfolgen, um seinen Herkunftsort zu finden, stellen wir nicht fest, dass es sich in etwas befindet, das man einen festen Körper nennt.

Was finden wir dann?

Wir finden gar nichts. Das heißt, wir finden nicht "etwas". Was auch immer es ist, es ist völlig leer. Es ist durchsichtig. Selbst diese Worte scheinen ihm subtile Qualitäten zu verleihen, die es in Wirklichkeit nicht hat. Eigentlich ist es Abwesenheit, nicht nur die Abwesenheit eines Gegenstandes, sondern die Abwesenheit all dieser beschreibenden Adjektive offen, leer, transparent.

Wir können einfach nicht mit dem Denken dorthin gehen. Und doch ist es unser Erleben, dass dieses Vibrieren in dieser unbenennbaren, unbeschreiblichen Leere auftaucht. Diese Leere wird in der spirituellen Literatur manchmal als eine

sometimes described in the spiritual literature as a space-like presence. But go beyond even that space-like quality.

Ask yourself. How big is this vibration? Can you measure its size? The question doesn't make sense. This vibration has no dimensions. Is it an inch wide? A foot wide, a meter wide, 10 metres wide? We cannot say. Why can we not say? Because it doesn't have a dimension. It's not appearing in space.

It's appearing in this dimensionless emptiness.

In fact, we can't say, that it's appearing in this dimension, this emptiness, because that immediately gives it a spatial quality. See that this vibration completely fills the emptiness. There is no part of the emptiness where the vibration is not present. And the emptiness pervades and saturates the vibration. Don't try to think about this, we're exploring experience.

In a way that is beyond thought, unreachable by thought. It can only be experienced. It cannot be thought about.

When viewed from the outside, this vibration seems to be a temporary, limited object appearing in time and space. When viewed from the inside, the only substance present in this vibration is eternal infinite emptiness.

Allow the vibration and the emptiness to mix so completely with one another that you cannot tell them apart.

If a feeling of boredom, frustration or irritation arises, all that is happening is that this emptiness is taking the form of thought. And as such, entering the doorway back into the mind and going out towards an object. As thought proceeds through the doorway, it comes out of eternity into time. All it is trying to do in time is to avoid this emptiness.

In fact, the reason thought is seeking an object, is precisely to merge with that object. And as such, to cease being thought. In other words, what it is really seeking is its own eternity. But it is seeking it in the wrong direction.

Gently turn that thought around. Trace it back through the doorway, the back of the mind. Return it to its source in eternity. Allow your eyes to open again. And allow the appearance of space and the objects within it to come into existence. But don't let the appearance fool you into believing and feeling, that this dimensionless emptiness has left itself or come in contact with anything other than itself.

We don't have to reject the appearance of space and objects. Just feel that they are saturated, permeated with this emptiness. But they are a modulation of this emptiness. If you find that the appearance of space and

raum-ähnliche Präsenz beschrieben. Aber geh sogar über diese raumähnliche Qualität hinaus.

Frage dich: Wie groß ist dieses Vibrieren? Kannst du seine Größe messen? Die Frage hat keinen Sinn. Dieses Vibrieren hat keine Dimensionen. Ist es einen Zentimeter breit? Einen Meter breit, 10 Meter? Das können wir nicht sagen. Warum können wir es nicht sagen? Weil es keine Dimension hat. Es erscheint nicht im Raum.

Es erscheint in dieser dimensionslosen Leere.

Genauer gesagt können wir nicht sagen, dass es in dieser Dimension, in dieser Leere erscheint, denn das verleiht ihr sofort eine räumliche Qualität. Sieh, dass dieses Vibrieren die Leere vollständig ausfüllt. Es gibt keinen Teil der Leere, in dem das Vibrieren nicht vorhanden ist. Und die Leere durchdringt und erfüllt dieses Vibrieren. Versuche nicht, darüber nachzudenken, wir erforschen das Erleben.

Es liegt jenseits des Denkens, unerreichbar für das Denken. Es kann nur erlebt werden. Man kann nicht darüber nachdenken.

Von außen betrachtet, scheint dieses Vibrieren ein temporäres, begrenztes Objekt zu sein, das in Zeit und Raum erscheint. Von innen betrachtet, ist die einzige Substanz, die in diesem Vibrieren vorhanden ist, die ewige, unendliche Leere.

Erlaube dem Vibrieren und der Leere, sich so vollständig miteinander zu vermischen, dass du sie nicht voneinander unterscheiden kannst.

Wenn in dir ein Gefühl der Langeweile, der Frustration oder der Irritation aufkommt, dann heißt das lediglich, dass diese Leere die Form von Gedanken annimmt und diese treten durch das Tor zurück in den Verstand und hinaus auf ein Objekt zu. Während die Gedanken durch das Tor schreiten, kommen sie aus der Ewigkeit/Zeitlosigkeit in die Zeit. Alles, was Denken in der Zeit zu tun versucht, ist, dieser Leere auszuweichen.

Tatsächlich sucht das Denken ein Objekt, um mit diesem Objekt zu verschmelzen und auf diese Weise aufzuhören, Denken zu sein. Mit anderen Worten, was es wirklich sucht, ist seine eigene Ewigkeit/Zeitlosigkeit. Aber es sucht sie in der falschen Richtung.

Dreh diesen Gedanken behutsam um. Verfolge ihn zurück durch das Tor, durch den hinteren Teil des Geistes. Bringe ihn zu seinem Ursprung in der Ewigkeit/Zeitlosigkeit zurück. Erlaube deinen Augen, sich wieder zu öffnen. Und lass die Erscheinung des Raumes und die Dinge darin auftauchen. Aber lass dich von der Erscheinung nicht verführen, zu glauben und zu fühlen, dass diese dimensionslose Leere sich selbst verlassen hat oder mit etwas anderem als sich selbst in Berührung gekommen ist.

Wir müssen die Erscheinung von Raum und Dingen nicht ablehnen. Fühle einfach, dass sie erfüllt sind, durchdrungen von dieser Leere. Aber sie sind eine Modulation dieser Leere. Wenn du dich von der Erscheinung des Raumes und der Dinge überwältigt fühlst oder sie so überzeugend zu sein scheinen,

objects is overwhelming or persuasive, then simply trace back the experience of seeing to its source.

See that the body, we once believed ourselves to be, is not in the picture. If we trace seeing back to its source, there is just a vast emptiness at its origin.

We fall through the eyes into this emptiness. It's like one of those bookshelves in old libraries that we thought was a wall, but you push on it and it opens onto another world. So we trace the experience of seeing back to what we thought was something called my eyes or my head.

But at the moment, we touch that place, we fall into this new dimension. We fall into infinity. When we trace the thought back, we fall through the mind into eternity.

Just allow your attention to range freely over the entire realm of experience. Sights, sounds, feelings, sensations, thoughts. See that you never leave this emptiness. All experience is saturated in this dimensionless presence.

Nothing can harm it. Nothing can destroy it. Nothing can alter it. And yet it is completely vulnerable. Completely open, completely without resistance. It can take the shape of the full spectrum of experience.

In this approach, meditation is not an activity. It is not a manipulation of our experience. It is not something we start doing or stop doing with the mind. It is rather first the recognition of the nature of experience. And then simply to abide as that.

When we have our tea break. Don't be persuaded by appearances to believe and feel that something called meditation has come to an end. True meditation doesn't start and it doesn't end. Only this dimensionless emptiness assumes a new name and form. From the outside, experience is ever changing, from the inside, it does never change.

dann führe einfach das Erleben des Sehens zu seinem Ursprung zurück.

Sieh, dass der Körper, für den wir uns normalerweise halten, gar nicht in diesem Bild ist. Wenn wir das Sehen zu seinem Ursprung zurückverfolgen, finden wir an seinem Ursprung nur eine riesige Leere.

Wir fallen durch die Augen in diese Leere. Es ist wie eines dieser Bücherregale in alten Bibliotheken, von denen wir dachten, es sei eine Wand, aber man drückt darauf und sie öffnet sich zu einer anderen Welt. So verfolgen wir das Erleben des Sehens zurück zu dem, was wir für etwas hielten, das wir als "meine Augen" oder "meinen Kopf" bezeichneten. Aber in dem Moment, in dem wir diesen Ort berühren, fallen wir in diese neue Dimension. Wir fallen in die Unendlichkeit. Wenn wir einen Gedanken zurückverfolgen, fallen wir durch den Verstand in die Ewigkeit/Zeitlosigkeit.

Erlaube einfach deiner Aufmerksamkeit, sich frei über den gesamten Bereich des Erlebens zu bewegen. Bilder, Geräusche, Gefühle, Empfindungen, Gedanken. Sieh, dass du diese Leere niemals verlässt. Alles Erleben ist von dieser dimensionslosen Gegenwart durchdrungen.

Nichts kann ihr etwas anhaben. Nichts kann sie zerstören. Nichts kann sie verändern. Und doch ist sie völlig verwundbar. Völlig offen, völlig ohne Widerstand. Sie kann die Form des gesamten Spektrums des Erlebens annehmen.

Meditation ist für uns keine Aktivität, eine Manipulation unseres Erlebens. Meditation ist nicht etwas, das unser Verstand tut, das einen Anfang und ein Ende hat. Es ist vielmehr zuvorderst das Erkennen der Natur des Erlebens. Und dann als das zu verweilen.

Wenn wir unsere Pause haben, lass dich nicht durch Äußerlichkeiten dazu verleiten, zu glauben und zu fühlen, dass diese Meditation zu einem Ende gekommen ist. Wahre Meditation fängt nicht an und hört nicht auf. Nur diese dimensionslose Leere nimmt einen neuen Namen und eine neue Form an. Von außen gesehen, verändert sich das Erleben ständig, von innen gesehen, verändert es sich nie.