

## Was du suchst ist in dir selbst

In der „Kraft der Sangha“ lernen wir in stillen und angeleiteten Meditationen, uns einer mühelosen, natürlichen Entwicklung der reinen Geistes- und Herzenskräfte zu überlassen.

Der Eintritt in das Erleben des inneren Glücks und Friedens der meditativen Vertiefung „jhana“ erfordert das Loslassen von jeglichem „etwas erreichen wollen“. Jegliches Manipulieren, jegliches Kontrollieren ist - stillgelegt. Die Frucht der anwachsenden Reinigung, Heilung und Konzentration der Lebenskraft durch stilles, waches, bewusstes, gegenwärtiges „Nicht-Tun“ ist das Betreten der „Heimat des Geistes“:

Dieses Kraft spendende Erleben des subtilen, inneren Körpers führt dich auch in tiefe Einsichten in das Wesen des Lebens.

Du beginnst zu begreifen, dass du, frei von Lebensängsten, aus dem Glück der Reinheit deines inneren Seins, Weisheit und Liebe gebend leben kannst, – mit Freude am Sein, voller Vertrauen in das Leben - immer JETZT

## Das ist Glück – mitten im Leben

Unsere Lebensschule zielt vor allem auf eine pragmatische Vermittlung einer Praxis mitten im Leben, die zur Entwicklung der Herzens- und Geisteskräfte in jeder Lebenssituation, in jeder Kommunikation, in allen Handlungen führt – immer Jetzt.

In diesem Kurs wird der Weg nach Innen im Mittelpunkt sein, also die Stille Meditation *samatha*, die in das Erleben von innerem „Glück und Frieden“ führt. Ein inneres Glück, das nicht bedingt ist durch die äußere Welt, sondern nur bedingt ist durch die „Sammlung der geistigen Kräfte“, der „Konzentration“ *samadhi*.

3 Stadien der Konzentration; 1. Die vorbereitende Sammlung *parikamma samadhi*  
2. Die angrenzende Sammlung *uppacara samadhi*  
3. Die volle Sammlung *samma samadhi*

Die angrenzende Sammlung ist erreicht, wenn du in deinem Stillen Sein zu dieser Zeit (solange du nicht einen Gedanken denkst, der dich aus der Ruhe bringt) unmittelbar die 5 spirituellen Kräfte erlebst. Erleben bedeutet immer **Fühlen!!!**

Wenn du das, was du fühlst, erkennst und benennst, ist deine **Achtsamkeit** *sati* gepaart mit **Wissensklarheit** *sampajanna*. Diese Bewusstwerdung führt zu einem Verstehen deiner selbst, der Struktur deines Bewusstseins, zu **Selbsterkenntnis**.

Die **5 spirituellen Fähigkeiten**, die durch weitere Entwicklung zu den 5 spirituellen Kräften *bala* anwachsen, sind:

1Vertrauen > 2Energie/Willenskraft > 3Achtsamkeit > 4Konzentration > 5Weisheit

Erkenne in deinem stillen Sein - Jetzt:

„Da ist jetzt **Vertrauen** *saddha*“, ein Gefühl von (Selbst)Sicherheit, von Verbundensein mit dir selbst, - nicht die **Gefühle** von Ängsten, von Selbstzweifeln.

„Da ist jetzt **Energie** *viriya*“, ein freudiges, freies Fließen deiner nun schöpferischen, kreativen Lebenskraft, sinnhafte Lebensfreude, Tatkraft – keine **Gefühle** von Lustlosigkeit, Trägheit, Energielosigkeit (depressiver) Sinnlosigkeit, Freudlosigkeit.

Da ist jetzt **Achtsamkeit** *sati*, also Bewusste Gegenwärtigkeit – ein im Herzen Sein, ein „bei dir selbst Sein“, ein Gefühl des „angekommen Seins im Weg des Herzens“ – Kein Verloren sein in den **Gedanken**kreisen des (zwanghaft) Denkenden. Du hast deinen Standpunkt geändert: Von der „Denkenden“ zur (im Herzen) „Seienden“.

Da ist jetzt eine durch **Konzentration** *samadhi* bedingte innere Ruhe und Stabilität, - keine **Gefühle** von Unruhe, Rastlosigkeit, Getriebensein.

Da ist jetzt eine durch Konzentration entstandene **reine** Erkenntniskraft *vipassana* für die Entwicklung von **Weisheit** *panna* – du kannst „die Dinge“, denen du dich zuwendest, nun beleuchten – ohne den Zerrspiegel deiner Vorlieben und Abneigungen, ohne den Gedanken der **persönlichen**, vorgefassten Ansichten, Meinungen, Glaubensvorstellungen.

Alle „**ernsthaft**“ Meditierenden erleben die angrenzende Sammlung auf dem Kissen als beglückend, befreiend.

Noch einmal: Du solltest dir ab jetzt die eben beschriebenen Faktoren auch bewusst machen: das führt während oder nach dem Erleben (*samatha*) zum Verstehen deines Geistes (*vipassana*). Du erlebst dabei auch die (leider nur vorübergehende) Abwesenheit der beschriebenen „leidhaften“, Bewusstseinszustände. Wenn diese Gedanken und Gefühle „da sind“ kannst du sie im Konzept der „5 Hindernisse“ erkennen und benennen.

Ein Merksatz: **Unerkanntes versklavt dich**

**Erkanntes verliert die Macht über dich**

„Nur ein freudiger, ruhiger Geist, frei von Hindernissen kann meditieren“.

In diesem so **zu dieser Zeit** reinem, stillen Sein beginnt die mühelose Geistesentfaltung (Meditation), die in tiefes Erleben und Verstehen führt

1. der Weg von **Samadhi** in die Tiefe deines Seins durch Erleben der Vertiefungen **jhana** > beglückende Vertiefungsstufen
2. der Weg von **Vipassana** (klares, transzendentes Erkennen)  
> befreiende Einsichtsstufen

Das ist das **Ziel**, auf das du dich die nächsten Wochen ausrichten kannst. Sei bewusst, dass der Rechte Wille nicht die „Habenwollenkraft“ bedeutet, sondern Selbsthingabe, wie ganz oben beschrieben – lies es gleich nochmal!!!

Wir praktizierten an unserem ersten Abend in der Kraft der Satsangha verschiedene Zugänge, die dich für den inneren Weg öffnen. **Entdecke deine persönlichen Zugänge.** Meditationsmethoden sind „Werkzeuge“, die in die Konzentration führen können, wenn sie mit **Entschlusskraft und Hingabe ohne Erwartungen** geübt werden:

### **1. Das Hören der Lehren *dhammanusati***

Es ist „mein Job“, deinem Inneren Lehrer *guru* das Dharma von Herz zu Herz zu vermitteln. In einer Gemeinschaft *sangha*, die sich auf dem Weg in die eine, innerste Wahrheit *sat* verbunden fühlt, also einer „Satsangha“ bekommt die Vermittlung eine besondere Kraft.

Worte des Buddha: „Es gibt keine größere Unterstützung auf dem Weg, als das Sein in einer *Satsangha*“, die in „Edler Freundschaft“ in den reinen Herz-Geist-Qualitäten von Verständnis, Mitgefühl und Mitfreude ein tragendes Verbundensein erlebt.

Ist es deine eigene Erfahrung, dass dich das Hören oder das Lesen von spirituellen Lehren im Herzen berühren, die dich unmittelbar zu Einsichten führen und dich in eine Konzentration (Ruhe) bringen, die dann Grundlage wird für dein anschließendes Stilles Sein auf dem Kissen?

### **2. Mantrachanting**

ist verbunden mit dem Atem *prana*, also der Lebenskraft und den Schwingungen reiner Klänge. Das berührt und erweckt die Kraft des Vertrauens, der Hingabe, die Liebeskraft, die nach Eins-Sein mit „dem Höchsten“ in dir selbst strebt. Wenn du das selbst so erlebst, geschieht Läuterung und wird zu einem Zugang in die anschließende Stille-Meditation, in der du dich in die Tiefe deines Seins sinken lassen kannst.

### **3. Achtsames Yoga,**

bewusst gerichtet auf Atem und Körperempfindungen, entspannen Körper und Geist, erwecken in Atemübungen *pranayama* eine reine, energetische Lebenskraft und bringen dich in das gegenwärtige Erleben der Körperempfindungen. So entwickeln sich entspannte Energie, Achtsamkeit und Konzentration für die anschließende Stille Meditation, die dich weiter für das Erleben inneren Glücks und Friedens öffnen. Erkenne bewusst, ob das dein Erleben ist.

### **4. Die 5 Elemente der Körperlichkeit**

Bewusstes Sein (Achtsamkeit) innerhalb dem Erleben und „sich sinken lassen“ in die **Gefühle** der „5 Elemente“, also dem Erleben der 5 Eigenschaften der Materie „Erde“, „Wasser“, „Feuer“, „Wind“ und „Raum“ sind sehr intensive Meditationsobjekte, die dich in das gegenwärtige Geschehen bringen, zur Ruhe durch Konzentration führen, aber auch zu intensiven Einsichten in die Natur und das Wesen der Körperlichkeit führen können. Erlebe und Erkenne selbst.

## 5. Das Aufrechterhalten der **Achtsamkeit im Atem** anapanasati

1. Im Bereich der Nasenlöcher verbunden mit Zählen ( 1 – 5 oder 1 – 10)
2. Im Herzensbereich mit den Worten (Mantren) „Licht und Liebe“ atmen für alle Empfindungen und Gefühle
3. In der Bauchatmung mit den Worten „Ruhe“ oder „Frieden“ atmen“

Entdecke selbst, in welcher Form du am besten beim Atem bleiben kannst. Entdecke eigene Hilfsmittel.

### **Meditation *bhavana* bedeutet „Geistesentfaltung“, „Geistesschulung“**

Wenn dich das diskursive, kreisende Denken davon abhält, beim reinen Erleben („nur Fühlen“) zu **bleiben**, dann etikettiere den Inhalt der Gedanken und komm zurück in das gegenwärtige Erleben des Körpers, des Atems.

Das „**Benennen der Gedankeninhalte**“ dient der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis hinsichtlich deiner persönlichen Denkgewohnheiten.

Das ist wichtigste **Einsichtsmeditation *vipassana*** im Anfangsstadium.

Erkenne: Das Loslassen des Denkens verhindert, dass die geistige Energie im kreisenden Denken verloren geht und sich somit sammelt, um auf ein (Meditations-Objekt gerichtet zu **bleiben**.

Das führt in die Konzentration und somit in die Ruhe *samatha*

**Achtung:** In der „angrenzenden Sammlung“, wenn du sie erlebst, sind Gedanken da, aber sie bewegen sich im Hintergrund und bringen dich nicht aus dem Gleichgewicht, aus der Konzentration. Dieses Konzentrationsstadium kann durch weiteres Stilles Sein *samatha* im Atem in die Vertiefungen *jhana* führen, ist aber auch für tiefes, kontemplatives Nachdenken, das zu Einsichten *vipassana-panna* führt – geeignet. Selbst Einsichten, die dein gewohntes Weltbild und Selbstverständnis „aus den Angeln hebt“ bringen dich in diesem „fest zusammengefügt“, also gesammelten, konzentrierten Geist dann nicht aus dem Gleichgewicht, aus der Ruhe.

### **2 Wege der Meditation: Ruhe *samatha* und Einsicht *vipassana*:**

„Ruhe“ ist das Mittel, Einsicht ist der Zweck:

*Worte des Buddha:*

**„Übet Sammlung, denn mit einem reinen, gesammelten und dadurch klarem Bewusstsein erkennt ihr „die Dinge“ der Wahrheit gemäß“**

Du entfaltest im Fortschritt eine „nicht-duale“ **Erkenntnisfähigkeit** für **Einsichten** in die Natur, in das Wesen deiner geistigen Prozesse und verstehst die universellen Lebensgesetze *dharma*

### **Die fundamentale Geistesschulung:**

Lerne, stilles Gewahrsein zu Sein und zu **bleiben**:

Lerne **Achtsam – Wissensklar – Gleichmütig** im Erleben und Erkennen zu bleiben, besonders im Erleben der Gefühle, die immer zwischen angenehm und unangenehm ins Erleben kommen.

Die besondere geistige Fähigkeit, die entwickelt wird, heißt „**Gleichmut**“:  
Wenn du lernst, im Unangenehmen nicht mit Ablehnung und Loswerdenwollen zu REAGIEREN und du im Angenehmen nicht mit Ergreifen und Festhaltenwollen REAGIERST, geschieht durch dieses „**Nicht-Tun**“, durch dieses „**Alles darf da sein**“ eine automatische Läuterung, Transformation, Verwandlung selbst der schwierigsten Gefühle, Bewusstseinszustände und eine natürliche Entwicklung der 5 spirituellen Fähigkeiten, Kräfte.

### **Die fundamentale Praxis – vor allem mitten im Alltag:**

Wie immer an einem ersten Abend eines Kurses unserer Lebensschule formulieren wir die zentrale Praxis, das **Herz der Geistesentfaltung**, in dem Bewusstsein:

„Wir fangen immer „ganz von vorne an“ –  
„immer Jetzt“

Sei im „**Anfängergeist**“ und lass alles **neu** für dich sein:

**Ob auf dem Kissen oder mitten im Alltag – immer Jetzt:**

Erlebe (durch **bewusstes Fühlen**) und  
Erkenne (durch **bewusstes Benennen**)

1. deine Körperempfindungen
2. deine Emotionen
3. deine Geistesstimmungen, Gemütsverfassungen,
4. deine Gedankeninhalte
5. deine Bewusstseinszustände

So bist du im Zentrum der Geistesentfaltung (Meditation), nämlich im Aufrechterhalten des Bewussten Seins *sat*. Du bist - die Wahrheit *sat* **hinter** den vergänglichen körperlich-emotionalen-geistigen inneren und äußeren Lebensvorgängen. Du bist - *hinter*, also *jenseits* von Körper-Geist – aber erst dann im Weg zur Verwirklichung deiner Wahrheit, wenn

**dein bewusstes Sein im Herzen angekommen ist –  
und nicht mehr „im Kopf“ ist.**

**Wenn dein Verstand der Diener des Herzens ist,  
nicht mehr der Herrscher**

Also: Sei dir deines Seins bewusst und übe  
Achtsamkeit und Wissensklarheit von morgens bis abends

- a) im „Gehen, Stehen, Liegen Sitzen“
- b) innerhalb deiner Sinnenerfahrungen
- c) Innerhalb all deiner Begegnungen mit dir selbst und anderen Menschen
- d) Innerhalb all deiner Lebenssituationen

Schau – **was JETZT da ist**: Erkenne vor allem deine auftauchenden **gewohnten Gedanken, Gefühle, Konditionierungen („Reaktionsmuster“)** > **sie erschaffen dein Ich-Gefühl mitsamt deiner persönlichen Welt, deiner relativen, veränderlichen Selbstwahrnehmung und Wirklichkeit** – verstehe es selbst!

Viel Vertrauen, Hingabe und Zuversicht in die Praxis wünsche ich. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele wurden auf der Erde geboren, weil sie gehört haben, dass es möglich ist – in sich selbst zu finden, was wir alle suchen, um Weisheit und Liebe gebend leben zu können, – mit Freude am Sein in kreativer Schaffenskraft, voller Vertrauen in das Leben, das wir selber sind - immer JETZT Ein herzlicher Gruß Charlie