

Was du suchst, ist in dir selbst

Angst oder Vertrauen?

Wege in die Kraft des Vertrauens, der Hingabe, der Liebe in den Weg des Herzens – mitten im Leben – immer Jetzt

Auf der „**spirituellen**“ Ebene suchen wir Wege in die **Kraft des Vertrauens**, des Glaubens, in das, was man im buddhistischen Konzept **Vertrauen in die 3 Juwelen**, in „**Buddha-Dhamma-Sangha**“ nennt. Im christlichen Kontext nennt man das „Gottvertrauen“.

Das Vertrauen, dass du „immer getragen bist“, brauchst du als Fundament im Weg nach Innen - in den inneren Körper – der bis in das „Aufwachen“ im Urgrund deines Seins führen soll. „Loslassen“ ist der Weg der Selbsthingabe.

Erinnere dich, dass du in der Meditation lernst, alle Strategien des Eigenwillens und der Selbstbehauptung loszulassen, die im Grunde aus der „Angst vor Vernichtung“ entstehen und sich im Ergreifen des Angenehmen und im Ergreifen dessen, was dir Sicherheit bieten soll, äußern, bzw. im Widerstand gegen das Unangenehme oder als Aggression, die sich gegen all das richtet, was deinen Körper-Geist gefährden könnte. Das ist die Praxis der „Selbsthingabe“.

Der Merksatz lautet: Ohne Vertrauen keine Hingabe
Ohne (Selbst-) Hingabe keine Liebe
Ohne Liebe – kein Weg

Was du suchst, ist in dir selbst. Ist es nicht die Liebe, die wir letztendlich suchen? Die Liebe, die immer IST – in dir selbst für dich selbst – für alles Leben. Eine Liebe ohne Angst. Eine reine Liebe kann nur aus einem gesunden Vertrauensgrund ins Erleben kommen. Haben wir Vertrauen, öffnen wir uns, begegnen uns „ohne Waffen“ von Herz zu Herz und erfahren das Glück der gebende Liebe.

Daher braucht es einen Weg, der uns von unseren Ängsten, Selbstzweifeln, von Misstrauen usw. befreit. In diesen Tendenzen verschließen wir uns, wir „machen zu“, wir grenzen uns ab, um uns zu „beschützen“.

Ohne das Verbundensein mit deinem Vertrauensgrund gibt es keine wirkliche, kreative Lebensfreude, keine gebende und mitfühlende Herzensgüte, keinen klaren Geist.

Ein gesunder Vertrauensgrund ist also das Fundament für all deine schönen Lebensgefühle, für einen klaren Verstand und auch für all deine guten Persönlichkeitsstrukturen und Charaktereigenschaften.

Wir verbinden die Frage „**Was ist Vertrauen?**“ mit der Praxis der „**Achtsamkeit und Wissensklarheit**“, besonders der „Achtsamkeit im Gefühl“. Auf unserer **persönlichen Ebene erleben wir** Selbstvertrauen in den **Gefühlen** eines natürlichen Selbstwertgefühls, **fühlen** Zuversicht, **fühlen** Sicherheit, **fühlen** Verbunden sein in uns selbst mit uns selbst und dem äußeren Leben. Achte darauf, wenn du in diesem Erleben bist, mache es dir bewusst – immer Jetzt.

Erkenne: Noch ist dein Vertrauen nicht unerschütterlich. Noch erlebst du Situationen, die dein Vertrauen in dich selbst, dein Vertrauen in das Leben erschüttern. Vor dem Verlust des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls haben wir Menschen mehr oder weniger unbewusst – **Angst**. Besonders vor den damit verbundenen, oft furchtbaren Gefühlen und Emotionen wie Schmerz, Trauer, Eifersucht, Hilflosigkeit, Zorn, Enttäuschung, Haltlosigkeit usw.

Einsicht in die Entstehung einer Persönlichkeit

Alle Erfahrungen in der Vergangenheit von Ausgrenzung, Zurückgewiesen werden, Alleingelassen werden, Ungerechtigkeit, Betrug, Gewalt waren Vertrauensbrüche und haben „Spuren“ hinterlassen, die wir „Verletzungen“ nennen.

Alle Erfahrungen von Verbunden sein, Angenommen sein, Geliebt sein, Nähe, Mitgefühl, Rechtschaffenheit und Wahrhaftigkeit haben Vertrauen in das Gute, in das Leben, gebildet.

Erfahrungen haben dich geprägt und wurden Ursachen für verschiedene Charaktereigenschaften, die sich zusammen mit „Reaktions-Mustern“, „Konditionierungen“ im Denken, Sprechen, Verhalten und Handeln gebildet haben.

Praxis: Beobachte selbst – immer Jetzt, wenn sich deine „karmischen Neigungen“, deine Persönlichkeitsstrukturen in den jeweiligen Lebenssituationen bilden, manifestieren. Beobachte deine veränderlichen Innenwelten, also die verschiedenen Bewusstseinszustände, die sich in allen Situationen aus deinen Gefühlen und Gedanken bilden und auch deine relative Weltsicht gestalten – immer Jetzt.

**Wie Innen – so Außen -
die „Welt“ entsteht in dir –
du bist der Schöpfer der Welt, in der du lebst –
ist das wahr?**

Dem Reinen erscheint die Welt als rein
Dem Unreinen erscheint die Welt im Zerrspiegel seiner Unreinheiten
Ist Liebe in dir – erscheint dir die Welt als liebenswert
Ist Angst in dir – erscheint dir die Welt als bedrohlich
Ist Freudlosigkeit in dir – erscheint dir die Welt als sinnlos
Ist Freude in dir – erscheint dir die Welt als sinnhaft

Was könnte also wichtiger sein, als in all unseren therapeutischen und/oder „spirituellen“ Praxisformen das aufzulösen, was das Selbstvertrauen blockiert oder unterminiert, um sich wieder mit dem Vertrauensgrund zu verbinden. Was könnte wichtiger sein, als all die guten Kräfte in sich zu erwecken und zu entfalten, aus dem sich eine freie und glückliche Persönlichkeit gestalten kann.

Selbsterkenntnis auf der persönlichen Ebene durch Selbsterforschung ist der **erste Schritt:** Erinnerung dich immer wieder:

Erkanntes verliert die Macht über dich, Unerkanntes bestimmt dich.

Jetzt musst du im **zweiten Schritt** „bei dir bleiben“ und Selbstverantwortung übernehmen für das, was **in dir** geschieht – ein großer Schritt:
Es bedeutet, dass du aufhörst, den Anlässern in der Welt die Schuld zu geben für **deine** Reaktionen.

Im **dritten Schritt** öffnest du dich dem **Erleben der Gefühle, gibst allen Gefühlen Raum** unter **Nichtbeachten der damit verbundenen Gedanken**. „Gedanken“ sind in diesem Fall die „Stimmen der Gefühle“ die deine Reaktionen, also deinen Willen, in Worten und Handlungen bestimmen. Ist das dein **freier** Wille oder bist du determiniert?

Fortschritt: Lass Schuld und Sühne los, gib deine Opferrolle auf, nimm dein Frei Sein und dein Glücklich Sein in deine eigene Hand.

Die Finger dieser Hand heißen Gegenwärtigkeit, Unterscheidende Weisheit, Entschlusskraft, Willenskraft zusammen mit dem Vertrauen und der Hingabe in den Befreiungsweg in dir selbst.

Der Weg ist in dir, in deinem Bewusstsein.
Wann diesen Weg gehen? **IMMER JETZT.**

Erkenne und benenne deine Gefühle und Gedanken

Einen Mangel an Selbstvertrauen erkennst du an aufkommenden Lebensängsten, an Gefühlen von Unsicherheit, Selbstzweifel, Versagensängste, auch an Gefühlen von Getrenntsein, Leere, Nicht-gut-genug-sein, Wertlosigkeit. Achte darauf, ob diese Bewusstseinszustände sich oft abwechseln mit Gefühlen von Überheblichkeit. Daran erkennst du das „Ego“, das sich im Erfolg aufbläht und im Misserfolg zusammenfällt.

„Nur erkennen – nicht tadeln!

Pass auf den „Richter“ auf....

ersetze ihn mit Verständnis und Mitgefühl für dein Menschsein.

Schau gerne mit einer schmunzelnden Heiterkeit auf dich – du bist nicht allein:

Brauchst du ein „aufgesetztes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen“, das sich auf **äußere Bedingungen** stützt?

Du kannst auf deine äußeren „Persönlichkeitsverstärker“ schauen, also auf deine materiellen „Statussymbole“.

Ist dein Selbstwertgefühl von deinen körperlichen Qualitäten abhängig?

Stützt sich dein Selbstvertrauen- und Wertgefühl auf dein Wissen und Können?

Geben dir beruflichen Erfolge Selbstwertgefühl?

Was tust du alles, um dich selbst anerkennen zu können. Welche Bedingungen glaubst du erfüllen zu müssen, um geliebt zu werden, anerkannt zu werden?

Wann glaubst du, bist du „gut genug“?

Schau auf all die Dinge, Lebensumstände und Menschen, die dir Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl geben (sollen).

Erkenne selbst:

Der Wunsch nach Erfolg zeugt die Angst vor Misserfolg

Der Wunsch nach geliebt werden zeugt die Angst vor Zurückweisung

Der Wunsch nach Anerkennung zeugt die Angst vor Missachtung

Schau auch auf das Gestützt sein durch deine Fähigkeiten, durch dein Wissen, durch deine Ideologien. All das ist nichts Falsches, nichts „Böses“, sondern sehr menschlich. So ist es - Ist das wahr?

Wenn jedoch etwas davon vergeht oder zerbricht, worauf du dich stützt – verlierst du dann dein Selbstvertrauen und damit auch deine Lebensfreude, deine Liebesfähigkeit und deinen klaren Geist? Sehr menschlich ist eben auch die unterbewusste Angst vor all den emotionalen Reaktionen, die bei Verlust, Bedrohung usw. deine Gefühle, Gedanken, deinen Bewusstseinszustand gestalten.

Das Fundament eines gesunden Selbstvertrauens

führt in den Weg der „Läuterung der **Tugend**.

Wenn du dich in deinen Absichten, in deiner geistigen Einstellung in der Selbstlosigkeit, Begierdelosigkeit, Hasslosigkeit, Gewaltlosigkeit gründest und auf Wahrhaftigkeit, Zuverlässigkeit, Rechtschaffenheit, gebende Herzensgüte, Friedfertigkeit achtest und diese Qualitäten erweckst und lebst, - immer Jetzt, kannst du dich auf dich selbst verlassen, kannst du dir selbst vertrauen.

Erlebe und erkenne selbst:

Du wirst immer weniger deine Unzulänglichkeiten auf andere projizieren.
Du wirst auch nicht mehr blind vertrauen.

Die Kraft des Vertrauens wird sich mit der Kraft der Weisheit verbinden und ein unschlagbares Paar bilden – immer Jetzt.

Dein innerer Lehrer *guru*, die Stimme der Weisheit des Herzens, wird dich in allen Entscheidungen, in allen Veränderungen in deinem Leben, begleiten.

Verständnis, Mitgefühl und Vergebung, diese großen Qualitäten des Herz-Geistes werden wachsen. So bist du ein Licht für die Welt.

Dann hast du etwas zu geben, musst nicht mehr Energie von anderen ziehen. Dann werden deine „Be-ziehungen“ zu „Be-gebungen“ in denen Vertrauen die Grundlage für eine freie, gebende Kommunikation von Herz zu Herz ist.

Ein reines Leben in einer natürlichen Tugend ohne aufgesetzte Moralvorstellungen, die in allen Kulturen verschieden sind, schenkt dir Selbstvertrauen, hat Reuelosigkeit, Freude, Herzensgüte, Zufriedenheit und einen klaren Geist als natürliche Folge.

Jetzt, und nur dann, hat deine Meditation, die in die Tiefe und Weite deines Erlebens und Erkennens (*samatha-vipassana*) führt, einen fruchtbaren Boden.

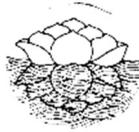
Du bist auf der Erde angekommen. Vertrauen ist dein Erdelement.

Der Himmel ohne Erde ist ein Luftschloss.

Frei Sein von Angst ist die Leerheit, in der dein Glücklich Sein, die Fülle des Lebens, deine „Wahre Natur“, frei und ungehindert fließen kann. Ein großes Ziel.

Dein „Vertrauen in den Weg, in deine Wahrheit, in dein Leben“, dein „Vertrauen in Buddha, Dhamma, Sangha“ wird immer wieder aufs Neue deine Hingabe und Liebe, deine Entschlusskraft und Willenskraft erwecken:

Du kannst das Leiden im Gesetz des Stärkeren transzendieren,
Du kannst Aufwachen im Gesetz der Liebe. –
Der Wille Gottes ist Liebe, das kannst du doch fühlen – in dir selbst, als Sehnsucht
nach Vollkommenheit.
Mach einen (neuen) Anfang. Wenn nicht Jetzt – wann dann?



Besonders unser zweiter Abend, bzw Vormittag zielte darauf, die tiefe Bedeutung der
„**Achtsamkeit im Gefühl**“ zu verstehen.

Beobachte und erkenne selbst:

Du lebst in einer „Grundstimmung“, einem „positiven“ oder „negativen“
grundlegendem Lebensgefühl. Als ich meiner Lehrerin Ayya Khema in einem Retreat
erklärte „Ich habe eine negative Grundstimmung“, war sie ganz erfreut und sagte nur:
„Endlich hast du sie erkannt“.

Die Bedeutung ist, dass wir an unsere Grundstimmung so sehr gewöhnt sind, mit ihr
so sehr identifiziert sind, also ein Lebensgefühl so sehr „Ich und Mein“ ist, so dass wir
sie nicht als **Beobachter** mit „**Achtsamkeit** und **Wissensklarheit**“ erkennen können.

Einsicht vipassana in den körperlich-geistigen Wahrnehmungsprozess

Beobachte und erkenne selbst:

Momentane körperlich-geistige Empfindungen (Reize) werden erweckt durch Sehen,
Hören, Riechen, Schmecken, körperliche Berührungen, geistige Berührungen
(Gedankenenergien), also durch **Sinnenkontakte**.

Beobachte und Erkenne selbst - :

Dem Aufmerken, bedingt durch den (Sinnen-)Kontakt folgt ein >
Wahrnehmungsprozess

Anfängliche Wahrnehmung:

Du nimmst den Kontakt als „angenehm“ oder „unangenehm“ oder „neutral“ wahr.
„Angenehm – Unangenehm“ bezieht sich auf **Gefühl**.

Beobachte und erkenne selbst:

Dem weiteren Wahrnehmungsprozess folgt eine körperlich-gedanklich-emotionale
Reaktion die fundamental auf Selbsterhaltung, Selbstbehauptung, Überleben usw.
ausgerichtet ist.

Natürliche Reaktionen:

- | | |
|--|--------------|
| 1. Sich mit Angenehem (Objekt) zu verbinden | > Ergreifen |
| 2. Sich gegen das Unangenehme (Objekt) zu wehren | > Widerstand |
| 3. Sich vor Bedrohlichem zurückzuziehen | > Angst |

Beobachte und erkenne selbst – immer Jetzt:

Wahrnehmung und Wirklichkeit

Die momentane körperlich-gedanklich-emotionale Reaktion, man kann auch sagen
„dein Wille“, entsteht **aus** einem momentan bereits bestehenden
Bewusstseinszustand (Geistesverfassung), oder es **entsteht**, es **bildet sich**

innerhalb einer Lebenssituation, z.B. einer Situation, die dich aus der Fassung bringt, ein mehr oder weniger langanhaltender Bewusstseinszustand, also eine Geistes- und Gemütsverfassung.

Diese innere Welt, oft ein unklares Knäuel aus Gedanken und Gefühlen, formieren deine momentane „karmische Wirklichkeit“, deine „Selbstwahrnehmung“ und die relative Wahrnehmung und Wirklichkeit der äußeren Welt, die dir äußerst real erscheint und die dein Fühlen und Denken, Sprechen und Handeln, also deinen **Willen**, zu der Zeit **bestimmen**.

Beobachte und erkenne selbst:

So folgst du mehr oder weniger unbewusst der „**Stimme**“ deiner momentanen oder länger anhaltenden Zuneigung bzw Abneigung, der Stimme deiner Wünsche, deiner Hoffnungen, deiner Unerfülltheit, deines Getriebenseins, deiner Ängste, deines Misstrauens, deiner Eifersucht, deiner Widerstände usw. und kreierst damit mehr oder weniger unbewusst deine (Innen-) Welt und nimmst die (Außen-)Welt im „Zerrspiegel“ deines momentanen Bewusstseinsinhalt „wahr“. (= Projektion)
Das nennt man auf dieser Ebene „Verblendung“ „Unwissenheit“ „Unbewusstheit“.

Beobachte und erkenne selbst:

Diese „Stimmen“ offerieren dir auch „probate“ Lösungsvorschläge für deine „Probleme“, allerdings alle innerhalb deiner **persönlichen** Vorlieben, Abneigungen und Ängste. Diese Stimmen halten dich im Gefängnis deiner Wünsche und Ängste.

Beobachte und erkenne selbst:

Wurde und wird dieselbe Wahrnehmung und Reaktionen oft genug wiederholt, entstanden, bzw entstehen Gewohnheiten im Fühlen und Denken, im Sprechen und Handeln, also „Verhaltensmuster“. So haben sich in der Vergangenheit, in „früheren Leben“ Charaktereigenschaften gebildet, die latent im Unterbewussten als „karmische Willensenergien“, gespeichert sind und sich als gestaltende, schöpferische Kräfte manifestieren, wenn sie in bestimmten Situationen erweckt (wiedergeboren) werden.

„**Gefühle**“ sind: Körperliche Empfindungen –
Emotionale Gefühle –
Gemütsstimmungen – „Lebensgefühle“

Eine eindringliche Anweisung zum meditativen Umgang mit **allen** Gefühlen heißt:

„Nur fühlen was ist“

Praktisch: Sich aufkommenden Gefühlen zuwenden, sie bewusst fühlen, sie weder unterdrücken noch ausdrücken, eben „**nur fühlen**“.

Im Anschluss folgt zum Ausdrücken und praktizieren Stilles Sein im Gefühl – Weg der Heilung und das Tor in dein Frei-Sein“ So kannst du erkennen, „wo du stehst“

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 – das 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

Stilles Sein im Gefühl – Weg der Heilung und das Tor in dein Frei-Sein

Kennst du die **GEDANKENINHALTE** deiner Bewusstseinszustände, deiner Gemütsverfassungen? – Immer Jetzt?

Kennst und fühlst du die **GEFÜHLE** deiner Bewusstseinszustände, deiner Geistes- und Gemütsverfassung die sich in körperlichen Empfindungen und in emotionalen Gefühlen ausdrücken? – **Immer Jetzt?**

Kannst du Gefühle wirklich bewusst ZULASSEN und mitten im bewussten Fühlen nur stille (nicht-denkende), nur-fühlende, nur-wissende Beobachterin SEIN? – **Immer Jetzt?**

Kannst du im Fühlen BLEIBEN ohne den aufsteigenden dazugehörenden Gedanken, Geschichten, Dramen zu folgen, ohne dich in innere Dialoge zu verstricken, ohne dich einnehmen und bestimmen zu lassen? - **Immer Jetzt?**

Kannst du schon wirklich bewusst alles „da sein lassen“ und gegenwärtige, nicht-wertende, nicht-reagierende, verständnisvolle und mitfühlende BeobachterIn sein, unabhängig davon, ob es „gute“ oder „böse“ Gedanken, schöne oder leidhafte Gefühle sind? – **Immer Jetzt?**

Kannst du dich selbst mitten im Fühlen einfach als BEWUSSTES SEIN erkennen „Ich BIN“, ohne identifiziert zu sein, ohne Anhaften, aber auch ohne dich von den Gefühlen trennen zu wollen, ohne Widerstand zu leisten? - **Immer Jetzt?**

Kannst du aus diesem BEWUSSTEN SEIN in schwierigen inneren Prozessen die Gedanken „NUR SEHEN“, die Gefühle „NUR FÜHLEN“, ohne die damit verbundenen Umstände oder Personen, auch nicht dich selbst, dafür abzulehnen, zu beschuldigen oder Vergeltung zu wollen? Kannst du dir selbst oder einer anderen Person vergeben, ohne Bedingungen, aufgrund von Verständnis und Mitgefühl? - **Immer Jetzt?**

Ist dir bewusst, dass dein bewusstes Sein, verbunden mit Verständnis und Mitgefühl, für dich selbst und andere, der Torweg zur Befreiung deines „Herz-Geistes“, deines „Wahren Wesens“ ist? - **Immer Jetzt?**

Kannst du im „erwachten Standpunkt“ (sat) erkennen: „Ich BIN – reines zeitloses bewusstes, unbegrenzt liebendes Sein“, alles darf in mir und um mich herum geschehen, sich verändern– ich kann alles erkennend und fühlend wahrnehmen und alles sich verändern lassen, annehmend und gehen lassend, ohne Widerstand und ohne Anhaften, ohne im Leid die Liebe zum Leben zu verlieren, ohne im Glück anzuhaften? – **Immer Jetzt?**

Ist dir bewusst, dass du damit „dich selbst“, den konditionierten „Körper-Geist“ gelassen hast und du damit im „Herz-Geist“ bist, im Weg des Herzens zu dir Selbst“? - **Immer Jetzt?**

Hast du den Mut, dich ALLEN Gefühlen zu öffnen um sie bewusst anzunehmen, sie wirklich zu fühlen ohne dich zu verschließen, ohne davon zu laufen - und das auch in den schwierigsten Momenten deines Inneren und Äußeren Weges zur Befreiung - **immer Jetzt?**

Vertraust du darauf, dass du immer getragen bist und dass sich in allen Lebenssituationen aus der Stille deines Herzens immer Verständnis, Freude, Heiterkeit, Liebe und Mitgefühl gestalten wird, wenn du den Stimmen der Wünsche und Ängste nicht folgst? - **Immer Jetzt?**

Dann öffnet dich deine Selbsthingabe für den Weg des Herzens und dann kannst du Gelassen Sein, annehmend und loslassend, dich der inneren Führung überlassend – mitten im Strom des Lebens, im Weg in die freie Liebe ohne Angst. – **Immer Jetzt!**