

Was du suchst, ist in dir selbst

Die Suche nach deiner Wahrheit

Was ist Leben?

Was sind die universellen Lebensgesetze

„Wer bin ich – woher komme ich – wohin gehe ich?“

Der transzendente (überweltliche) Weg

beginnt, wenn durch die Energie, die durch den Läuterungsprozess der **Stillemeditation *samatha*** frei wird und sich sammelt, sich dein „Herz-Geist“ über den „Körper-Geist“ erhebt und ihn in seinen **„3 Wesensmerkmalen“** SIEHT. „SEHEN“ bedeutet ein tiefes, nicht-duales, universelles, ganzheitlich, „mit dem Herzen verstehen“: Das spontane oder absichtliche Erleben und Erkennen ist **Einsichtsmeditation *vipassana***

Der Weg der Einsichtsstufen in die Reinheit der Erkenntnis zielt auf Befreiung, auf das **Loslassen vom Anhaften an Körper-Geist**. Das damit verbundene „Aufwachen“ aus der Täuschung „Ich bin begrenzt auf diesen Körper-Geist“ (Ich-Illusion) bedeutet auch das Erleben und Erkennen des „Frei-Seins“ im leeren, namenlosen, zeitlosen, todlosen Urgrund des Seins, aus dem sich das Leben in seiner „ursprünglichen Form“ in uns Menschen in seiner „Buddha-Natur“ gestaltet: In allumfassender, universeller Herzensgüte aus einer transzendenten Weisheit. Wir nennen es auch die „göttliche Natur“ unseres Seins, unser „wahres Wesen“.

Es braucht das Verständnis, dass unser „Herz-Geist“ kein Produkt einer „spirituellen Arbeit“ ist, sondern „er“ immer da ist und sich in selbstlosen Momenten auch zeigt. „Er“ ist „nur“ noch nicht vollkommen aufgewacht. Die „spirituelle Arbeit“ besteht also in den praktischen und meditativen Wegen – immer Jetzt, die zur Beseitigung der verkehrten Sicht, der persönlichen Ansichten und Glaubensvorstellungen führen, zur Auflösung von Verdichtungen, Blockaden, Unreinheiten, Hindernissen, Überwucherungen von Herz und Geist, den „Lähmungen der Weisheit“, die sich ganz natürlich universell aus der „Unwissenheit“ gebildet haben.

**„Strahlend ist dieses Bewusstsein,
aber es wird verdeckt durch die Unreinheiten“** *Worte des Buddha.*

Einsicht beginnt mit deinem Wunsch nach Befreiung von den Ursachen der Leidensentstehung.

In einem Bild erkläre ich

den Körper-Geist als den „Dorfgeist“ und den Herz-Geist als den „Berggeist“.

Um den „Berg“ zu erklimmen musst du das „Dorf“ verlassen. Als Meditierende erkennst du sehr schnell die Bedeutung des „Anhaftens“, wenn sich die Gedanken, die sich um die Angelegenheiten des Dorfes drehen, nicht so leicht abschütteln lassen und - ganz im Gegenteil, dich in Form der „5 Hindernisse“ körperlich-emotional-geistig quälen. Hier setzt bereits die Betrachtung ein: All diese „Hindernisse“ manifestieren sich als Bewusstseinszustände körperlich-geistig-emotional. Es entsteht eine Innenwelt samt der „Person“, z.B. der „Wütenden“.

„Sie“ ist „anicca dukkha anatta“, also vergänglich, leidhaft und nicht-selbst. Anfänglich ist dieses Verstehen nur intellektuell und zweifelbehaftet. Das Anhaften, also das Identifiziertsein mit der Wütenden wird damit noch nicht losgelassen, aber „Erkennen und Benennen“ ist der erste bedeutsame Schritt in die Einsicht, die zum Loslassen führen soll. Wer bist du, wenn die Wütende – die Sorgentante – die Freudlose – die Bedürftige – die Ängstliche sich auflöst „stirbt“? Erlebe es selbst. Wie macht man das? – Darüber sprechen wir ständig.....“
Gefühle – Tore in dein Frei-Sein“

Einen Vorgeschmack der Befreiung erfährst du, wenn du das „Zurückziehen von der Sinnenwelt“ als beglückend, befriedend und erleichternd erlebst und dich im inneren Weg des Herzens entdeckst. Es ist ein „bei dir selbst sein“, das sich immer mehr vertieft und erweitert, immer reiner ins Erleben kommt, wenn die Läuterung von Herz und Geist von den Hindernissen fortschreitet. Dieses Stadium der Konzentration, das sich im immer reiner werdendem Erleben der 5 spirituellen Kräfte erkennen lässt immer wieder zu erleben, ist mitten im Alltag möglich, wenn du ein „reines, selbstloses Leben“ lebst – basierend auf anwachsender Weisheit und Herzengüte, auf anwachsendem Verständnis und Mitgefühl für das durch Unwissenheit bedingte Leid, das wir Menschen schaffen. Im Erkennen des Wegs zur Befreiung wachsen Vertrauen, Freude, Heiterkeit und Gleichmut.

Erlebe es selbst!!! Was du suchst, ist in dir selbst

Wenn sich unreine Bewusstseinszustände auflösen entfaltet sich nichts als Freude und Glückhsein,

**Ruhe, Frieden, Gewahrsein und klare Bewusstheit.
Das ist ein glücklicher Zustand.**

Glück entfaltet sich und Unglück verschwindet.

Nur Leiden löst sich auf, was bleibt ist Reinheit.

Die Sorge, dass Unglücklichsein bleibt,

wenn unreine Zustände verschwinden,

ist unbegründet.

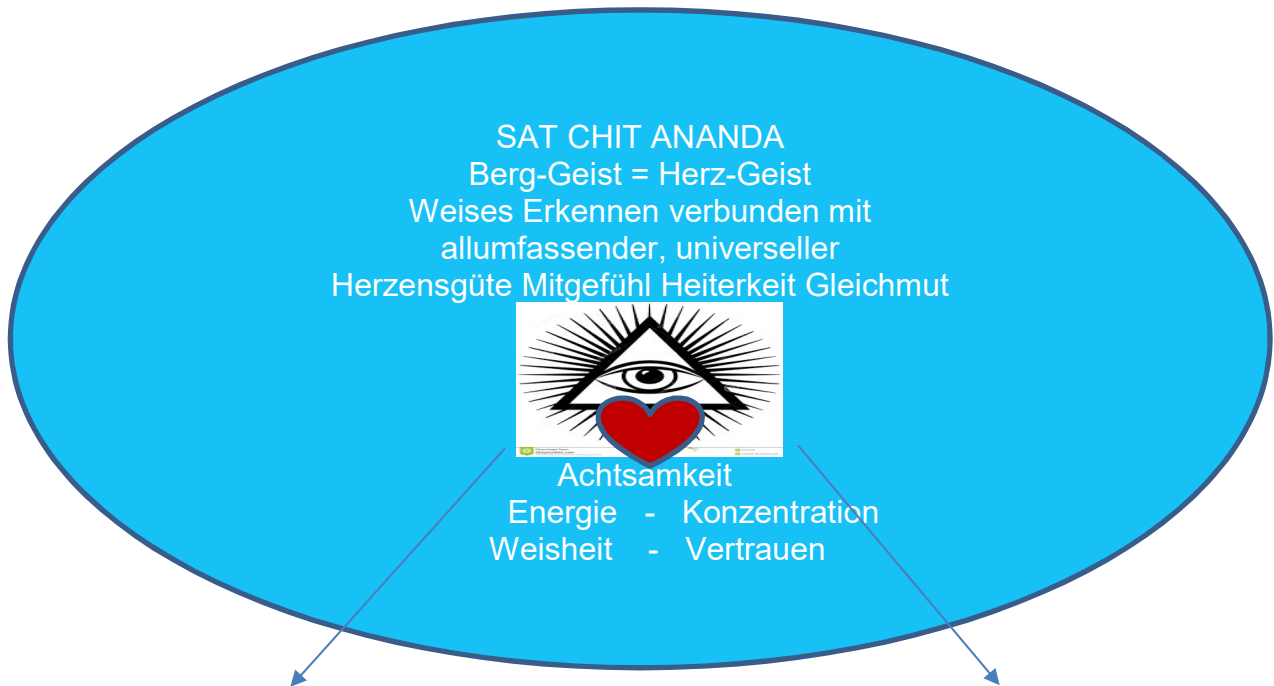
Worte des Buddha

Jetzt folgt eine gaphische „Studienvorlage“. Dein Verständnis in das Wesen des Herz-Geistes wird sich durch deine Ruhe- und Einsichtsmeditation und deine Praxis im Alltag ganz natürlich vertiefen und erweitern.

Das kontemplative, weise Erwägen der 3 universellen Daseinsmerkmale des Körper-Geistes wird dich in das Wesen und die Natur des Lebens in immer neuen Zusammenhängen und Tiefen der Bedeutung aufwachen lassen und dich erkennen lassen, dass du im Weg bist, deinen „Körper-Geist“ in einen „Diener des Herz-Geistes“ zu verwandeln – immer Jetzt.

Wach auf und Sei – was du bist: SAT CHIT ANANDA

Berggeist sieht Dorfgeist



Körper-Geist > nama-rupa
5-Daseinsfaktoren khanda

- A) 1. **Körper** *kaya*
Erde – Wasser – Feuer - Wind
- B) **Geist**
 - 2. Gefühl *vedana*
 - 3. Wahrnehmung *sanna*
 - 4. Willensenergien *sankhara*
 - 5. Sinnesbewusstsein *vinnana*

→ **3 Daseinsmerkmale ti-lakkhana**

vergänglich
anicca

leidhaft
dukkha

Nicht-Selbst
anatta

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

Was du suchst, ist in dir selbst
Der „mystische Weg“
der feinkörperlichen und unkörperlichen Vertiefungen *jhana*

**DIE 4 VERTIEFUNGEN DER FEINKÖRPERLICHEN
BEWUSSTSEINSSPHÄRE *RUPA-JHANA***

- 1. Vertiefung:** Der Geist ist befreit von 5 Hemmungen
Zugegen sind:
- | | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| Zuwendung
zum Objekt
<i>vitakka</i> | Beim Objekt
bleiben
<i>vicara</i> | Körperliche
Verzückung
<i>piti</i> | Innere
Freude
<i>sukha</i> | Einspitzigkeit
<i>ekagatta</i> |
- 2. Vertiefung:** Der Geist ist befreit vom anfänglichen Objekt (1. u. 2.)
Zugegen sind:
- | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 3. | 4. | 5. |
| Verzückung
<i>piti</i> | Glückseligkeit
<i>sukha</i> | Einspitzigkeit
<i>ekagatta</i> |
- 3. Vertiefung:** Der Geist ist befreit von der Verzückung
Zugegen sind:
- | | |
|--|--------------------------------------|
| 4. Innere Zufriedenheit
<i>sukha</i> | 5. Einspitzigkeit
<i>ekagatta</i> |
|--|--------------------------------------|
- 4. Vertiefung:** Der Geist ist befreit von Wohl- und Wehegefühl
Zugegen sind:
- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Stille
<i>upekkha</i> | Einspitzigkeit
<i>ekagatta</i> |
|---------------------------------|-----------------------------------|

DIE 4 UNKÖRPERLICHEN VERTIEFUNGEN
ARUPA-JHANAS „VIPASSANA JHANAS“

- 5. Vertiefung:** Raumunendlichkeitsgebiet *akasanancayatana*
- 6. Vertiefung:** Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet *vinnanancayatana*
- 7. Vertiefung:** Nichtsheitsgebiet *akincannayatana*
- 8. Vertiefung:** Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmungsgebiet
nevasanna-nasannayatana
- NIRODHA-SAMAPATTI**
- „**9. Vertiefung:** Erlöschungszustand *sanna-vedayita-nirodha*
(Vis.XXIII) (M44)