

Wege in die Kraft deines Seins

Was bedeutet die „Kraft deines Seins?“

„Der Atem *prana* ist Leben und das Leben ist Atem. Denn solange der Atem diesen Körper ernährt, solange gestaltet sich Leben“. „Prana“ ist jedoch mehr als „nur“ der „Wind des Atems“. „Prana“ in seiner Bedeutung als „universelle Lebensenergie“ manifestiert, gestaltet und ernährt das körperlich-geistige Leben aller Lebensformen innerhalb aller ihrer körperlich-geistigen Ebenen, vom „grob sinnlich“ Wahrnehmbaren bis zu den subtilsten höheren körperlich-geistigen Schwingungen. Gestaltet sich diese schöpferische Kraft ungehindert aus dem Ursprung des Seins in ihrer ursprünglichen Reinheit, erfahren wir sie als „göttlich Kraft“.

Ziele des inneren und äußeren Weges der Geistesentfaltung (Meditation):

Die Wege und Formen der meditativen Praxis „auf dem Kissen“ und in der Welt öffnen Zugänge in die ursprünglich reine „**Kraft deines Seins**“ und zielen darauf, sie innerhalb aller möglichen körperlich-geistigen Ebenen zu erfahren, um aus ihr, durch sie, all unsere individuellen Fähigkeiten zu leben – immer Jetzt. Bist du in diesen Momenten Eins mit der reinen Kraft deines Seins, bist du in deiner „wahren Natur“ – immer Jetzt.

Erkenne selbst, wenn du deine Lebensgefühle in deinem bewussten Sein mehr und mehr frei von Blockaden, Verdichtungen, Hindernissen, in anwachsender Reinheit erlebst – immer Jetzt – in der

- **Kraft des Vertrauens** in Gefühlen des Getragen seins, der Sicherheit,
- **Kraft der Hingabe**, in Gefühlen, die nach Einssein mit „dem Höheren“ streben
- als **Entschlusskraft** in Gefühlen von innerer Stärke
- **Willenskraft**, in Gefühlen von Freude im selbstlosen, kreativen Tun
- **Herzenskraft** in den Gefühlen von Herzengüte, Mitgefühl, Liebe zum Leben
- **Kraft der Achtsamkeit** in Gefühlen wacher, gegenwärtiger Präsenz, Da-Sein
- **Kraft der Konzentration** in Gefühlen der Ruhe, Tiefe und Weite des Seins
- **Erkenntniskraft** in Gefühlen von frei Sein, unbegrenzt Sein und Frieden

Meditationsanweisung: „Richte deine Achtsamkeit auf den Atem“

Wenn wir also vom **Aufrechterhalten des Gewahrseins im Atem *anapanasati*** sprechen, bedeutet das ein bewusstes, wissensklares Erleben und Wahrnehmen der Lebenskraft in allen Gestaltungen deiner Körperempfindungen, Lebensgefühle, Emotionen, Gedanken, Bewusstseinszustände, Gemütsverfassungen innerhalb deiner Atembewegung.

Einsichtsmeditation *vipassana* braucht deine **Erkenntniskraft**

Du wirst als „**Reiner Beobachter, gepaart mit Wissensklarheit**“ vertraut mit deinem Innenleben, wenn du die Inhalte deines Erlebens erkennst und benennst:

- Erkenne bewusst, wenn die guten Kräfte in deinem Erleben sind - immer Jetzt
- Erkenne und benenne bewusst das, was die Kraft deines Seins daran hindert, frei zu fließen – immer Jetzt.

- Erkenne durch eigenes, unmittelbares Erleben eine **grundlegende Wahrheit**

„Alles ist vergänglich“ „alles ist unbeständig“ „alles was geboren wird muss sterben“

Leben = Geburt > Tod > Geburt > Tod

Diese Wesensnatur des Lebens erlebst du in jeder Atembewegung: Jeder Atem, wird aus der formlosen Stille geboren, kehrt in die formlose Stille zurück. Auch alle Gedanken und Gefühle? Erlebe und erkenne es selbst unmittelbar in deiner Meditation und mitten im Leben – immer Jetzt

Kontemplative Einsichtsmeditation (weises Nachdenken):

Wird mit dem letzten Atem dieses Körpers mein Leben zu Ende sein, oder wird mein Leben eine neue Form annehmen? Wer bin ich? Ist mein Sein begrenzt auf das zeitliche Dasein dieses Körpers? Ich weiß es nicht, ich kann jedoch erforschen:

Erkenne aus eigener, einfacher, unmittelbarer Erfahrung - immer Jetzt: Leben ist körperlich-geistige Energie in Bewegung. Jedem Vergehen folgt ein Entstehen.

Die Lebensenergie ist in ständiger Verwandlung von Moment zu Moment.

Mach dir bewusst: „Vergänglichkeit“ ist nicht gleichbedeutend mit „Ende des Lebens“. Fühle dich pragmatisch in die Bedeutung, dass **„alles kommt und geht“**. Ich kann **„nichts aufhalten oder festhalten“**? Ist das wahr?

Lebst du im Einklang mit dieser Wahrheit? Beginne dein Innenleben zu erforschen:

Kannst du in deiner **nach Innen gewandten Meditation „auf dem Kissen“** **„kommen lassen was kommt und gehen lassen was geht“**?

Kannst du **„Einfach Sein“** - ohne Widerstand im Unangenehmen, Unerwünschtem bzw ohne Ergreifen und Festhalten im Angenehmen, Erwünschtem?

Wenn du **so sein** kannst, nennt man das **„Gleichmut“**. Du hast Widerstand und Festhalten **losgelassen** und **erlebst** nun das Unangenehme bzw das Angenehme **„achtsam, wissensklar gleichmütig“**.

In diesem So-Sein geschieht Verwandlung, Transformation durch **„Nicht-Tun“**. So lösen sich festgefahrene, blockierte, verdichtete Lebensenergie, „Blockaden“ „Hindernisse“ auf. Das ist ein fundamentales Ziel der meditativen Praxis.

„Nicht-Tun“ braucht eine „Geistesbewegung 180° gegen den Strom unserer Triebe“:

Annehmen das, was du in dir ablehnst - von dem du dich Trennen möchtest

Loslassen, was du gewöhnlich festhältst – was du zu „Ich und Mein“ machst.

„Nicht-Tun“ ist Selbsthingabe und bedeutet in deiner geistigen Einstellung:

„Alles darf jetzt da sein“,

kommen lassen was kommt – gehen lassen was geht

kein Widerstand – kein Ergreifen – kein Manipulieren – kein Kontrollieren

Sowohl Schönes wie Unschönes, Angenehmes wie Unangenehmes, Erfreuliches wie Unerfreuliches sind im Erleben (Fühlen) und Erkennen – ohne das eine abzulehnen oder das andere zu ergreifen – immer Jetzt.

Das braucht die Übung in der **„Kunst des Reinen Beobachtens“**.

„Rein“ bedeutet „nur fühlen“ „nur wissen was ist“ – ohne den Zerrspiegel

persönlicher Ansichten, Glaubensvorstellungen, Bewertungen, ohne Reaktionen auf „das was ist“, eben:

- ohne etwas damit zu machen (Nicht-Tun)
- Ohne etwas aufzuwerten, abzuwerten, zu verurteilen, (innerer Richter!)

Die Meditation auf dem Kissen ist „Training“. Das „Spiel“ beginnt im Umgang mit den Lebenssituationen – immer Jetzt.

Kannst du auch mitten im Leben **So Sein**? Oder versuchst du Unangenehmes loszuwerden und Angenehmes in Besitz zu nehmen. Versuchst du aufzuhalten was nicht aufzuhalten ist und festzuhalten was nicht festzuhalten ist? All das ist zutiefst menschlich. Aber genau dieses „Tun“, dieses natürliche reagieren innerhalb von Lebenssituation mit den Reaktionen des Besitzergreifen und Widerstand, der Zuneigung und Abneigung, des Habenwollen und Loswerdenwollen, des Festhaltenwollen und Aufhaltenwollen gestalten die Gedanken, Körpergefühle, Emotionen, Gemütsverfassungen, Bewusstseinszustände unserer Lebenskraft, lassen auch Verdichtungen, Blockaden entstehen. Erkenne es selbst – immer Jetzt.

Unterliegt der Wandel der Manifestationen dem Gesetz von Ursache und Wirkung, dem Karmagesetz?

Erkenne selbst: Gedankenenergien streben zur Verwirklichung. Sei im Herzen, wenn deine Gedanken der gestaltenden Kraft deines Seins eine heilsame Richtung geben sollen. In diesem Zusammenhang kann der Gedanke an die „Vergänglichkeit“ *anicca* in jeder Morgenmeditation karmisch heilsame Willensenergien *sankharas* erwecken:

Morgenmeditation: www.buddhasopenheart.com/buddham-saranam-gacchami.html

- „Ein neuer Tag, ein neues Leben: Dieser Tag ist mein ganzes Leben“
- geboren aus der lebendigen Stille der Nacht wird dieser Tag in die todlose Stille zurückkehren.

- Möge ich heute, an diesem einen Tag,
- der mein ganzes Leben ist, darauf achten,
- in der Wahrheit meines Herzens zu Sein - immer Jetzt

- Möge ich heute, an diesem einen Tag,
- der mein ganzes Leben ist, darauf achten,
- mich nicht in den Welten
- der Begierden, Abneigungen und Ängste zu verlieren - immer Jetzt

- Möge ich heute, an diesem einen Tag,
- der mein ganzes Leben ist, im Bewusstsein leben,
- dass ich selbst der Schöpfer der Welt bin, in der ich lebe - immer Jetzt

- Möge an diesem einen Tag,
- der mein ganzes Leben ist, sich meine Welt aus der Weisheit des Herzens
- in reinen Gedanken, Worten und Handlungen gestalten – immer Jetzt

- Möge mein Weg der Hingabe an Buddha Dharma Sangha
- zum Ende der Wiedergeburten in den niederen Welten führen – immer Jetzt

- Möge mein Weg der Hingabe an Buddha Dharma Sangha
- in die göttlichen Welten der Liebe, des Mitgefühls, der Mitfreude
- und den Frieden des Herzens führen – immer Jetzt

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 – aus der reinen Kraft des Seins Freude und Liebe zu geben – immer Jetzt – wann sonst? Mit einem herzlichem Gruß Charlie