

2 Wege in die Kraft deines Seins sind Einer

- Das Ziel der meditativen Praxis ist „Geistesruhe und Einsicht“
samatha - vipassana
- Geistesruhe, bedingt durch Konzentration ist das Mittel, die > Ursache, Einsicht ist der Zweck die > Wirkung
- Worte des Buddha: „Übet Sammlung (Konzentration), denn gesammelten Geistes erkennt ihr das Wesen von Körper und Geist der Wirklichkeit gemäß.“

Der „Erfolg“ der Meditation zielt also auf Einsicht in das Gesetz *dharma*, was sukzessive zur Befreiung von den Ursachen der Leidensentstehung führen wird, die durch „Unwissenheit“ bedingt sind. Das wiederum führt zur Verwirklichung unseres „wahren Wesens“.

Die Ursache-Wirkungskette für Erfolg, also das Erreichen eines Ziels, gilt natürlich auch für unser Leben in der Welt: „Konzentriere dich, wenn du erfolgreich sein möchtest“.

Also frage dich: Was ist mein Ziel, was ist der innere Weg, was ist mein Weg in der Welt? „Wie Innen – so Außen – wie Außen – so Innen – Innen und Außen sind nicht getrennt. Wir werden verstehen lernen, dass die Praxis in der Welt und auf dem Kissen Hand in Hand gehen – immer Jetzt

Stationen der Kraft deines Seins - Die „Innere Erfolgsleiter“

– die Ursache-Wirkungskette in die Konzentration

Der fundamentale erste Schritt für „Erfolg“ ist die „Konzentration der Absicht“, für ein Ziel, das dir als wert erscheint, es zu verwirklichen, alles zu geben. Das braucht deine Erkenntniskraft. Das braucht einen Menschen mit „wenig Staub auf den Augen“ Dieser Satz gilt für das Betreten eines spirituellen Wegs genauso wie für einen erfüllenden, erfolgreichen Weg in der Welt.



Rechte Erkenntnis bedingt durch weises, konzentriertes Nachdenken:

1. Ein **Ziel** finden: Bedenke die „Kunst des Möglichen“.
 - Was möchte ich, was kann ich tun?
 - welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben?
 - Was sind meine Fähigkeiten – was sind meine Interessen
 - Sind meine Absichten im Heilsamen gegründet, also in Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, Furchtlosigkeit, Selbstlosigkeit?
 - Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte
 - was kann ich mit Freude und mit Liebe tun?
2. **Mittel:** Welche materiellen und geistigen Mittel brauche ich, um mein Ziel zu verwirklichen. Was muss ich tun? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein?
 - Beruhen die Mittel zur Verwirklichung auf Wahrhaftigkeit, Gewaltlosigkeit?
3. Kommen die Antworten auf meine Fragen aus der Weisheit des Herzens

Die Kraft des Vertrauens:

1. Um ein Ziel zu verwirklichen braucht die Erkenntniskraft die Kraft des Vertrauens. Weisheit und Vertrauen werden zum unschlagbaren Paar.
 - Habe ich genügend Selbstvertrauen, gegründet in meinen heilsamen Tugenden und Absichten?
 - Vertraue ich meiner inneren Führung, der Weisheit des Herzens?
 - Vertraue ich darauf, immer getragen zu sein?
 - Vertraue ich auf die „guten Kräfte des Universums“, die ich anrufen und erwecken kann – in mir selbst – immer Jetzt?

Die Kraft des Glaubens und der Hingabe:

- Nun liegt deinem Ziel Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen zugrunde, so dass
- die Bereitschaft entsteht, sich der Verwirklichung des Ziels vollkommen hinzugeben: Die Kraft der Hingabe strebt nach Erfüllung, Verwirklichung
 - Erkenne und fühle selbst: Ein Ziel zu erreichen verspricht Erfüllung
 - Mittel: Du kannst alles erreichen was du wirklich willst, wenn du alles dafür gibst – dich selbst.

Entschlusskraft

- Nun siehst du dein Ziel, eingebettet in den Kräften der Erkenntnis, des Vertrauens und der Hingabe deutlich vor Augen und fasst in einem Moment
- den Entschluss, die Wege, die zum Ziel führen, zu gehen
 - die Konzentration der Absicht (ein einziges Ziel) und die Konzentration des Entschlusses erwecken die Energie der Willenskraft, Tatkraft

Willenskraft

Nun ist die Willenskraft sowohl „auf dem Kissen als auch in der Welt ein „Rechter Wille“. Er beruht nicht auf Habenwollen, sondern auf Geben. In dieser reinen Willensenergie fließt waches Interesse und die Freude, in einem Weg zu sein, der es wert ist zu gehen.

- Du bist bereit, auftauchende Hindernisse in dir selbst und in der Welt weise und gewaltlos zu überwinden
- In der Meisterung verwandeln sich innere Blockaden in „Licht und Liebe“

Die Kraft des Herzens

- Nun bist du in deinem bewussten, gegenwärtigen Da-Sein im Herzen. So
- fühlst die Kraft der Liebe in dir selbst, für dich selbst und das Leben selbst
 - bist du angekommen im inneren und äußeren „Weg des Herzens“.
 - bist du im Weg in dein „Wahres Sein“, der sich vertiefen und erweitern wird – immer Jetzt - bis in das „Aufwachen“ in der Quelle des Lebens, in der unbegrenzten „Stille des Herzens“ und der Bedeutung des „Frei-Seins“.

Die Kraft der Achtsamkeit

Nun stützen all diese Kräfte deine, nun wache, gegenwärtige Präsenz, dein bewusstes **Sein im Herzen**,

- In diesem nun **reinen Gewahrsein** werden innere und äußere Hindernisse zur Lernsituation
- Deine Achtsamkeit, verbunden mit Vertrauen>Hingabe>Freude>Liebe und Wissenskларheit begleiten deinen Weg - Innen und Außen - Schritt für Schritt – immer Jetzt

Die Kraft der Konzentration > Samadhi

Gestützt durch Läuterung all dieser Kräfte von den „Unreinheiten“ kann sich das Licht der Achtsamkeit mühelos fokussieren und auch zielgerichtet bleiben: Dadurch bedingt entsteht die durchdringende Kraft der Konzentration.

- In deinem Leben erfährst du das Wesen der Geistessammlung als innere Ruhe und Geistesklarheit. All deine Lebens- und Geisteskräfte sind gesammelt auf ein Ziel gerichtet. Das geistige und körperliche Potenzial steht zu dieser Zeit im Idealfall ungehindert zur Verfügung, um einer auftauchenden Herausforderung erfolgreich zu begegnen.
- Ein konzentrierter, ruhiger und entfalteter Geist kann das Objekt seiner Achtsamkeit durchdringend erleben und erkennen.
- Hier beginnt im spirituellen Weg der transzendente Weg der Ruhe- und Einheitsmeditation *samatha-vipassana*
- Die meditative Konzentration öffnet das Tor in die Reinheit deines Seins, in das Erleben der beglückenden Tiefen und Weiten deines Seins, der „feinkörperlichen und formlosen Vertiefungen“ *jhana*.

Die Kraft der Erkenntnis > Vipassana

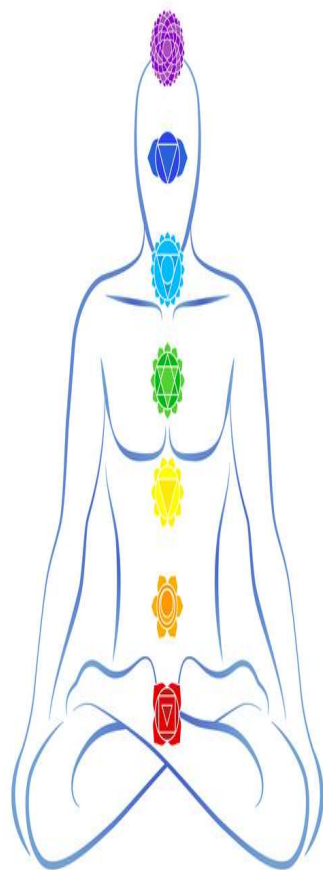
Bedingt durch das Erleben der Reinheit des Seins entfaltet sich der „Weisheitsgeist“.

- Frei von persönlichen Ansichten, Meinungen, Glaubensvorstellungen öffnet sich ein universelles, ganzheitliches Erleben und Erkennen.
- So verwirklichen sich sukzessive tiefe Einsichten in das Wesen des Lebens, innerhalb aller Ebenen und Gebiete des Seins und führt letztendlich in ein Aufwachen in „DAS was du bist“:
- Der Weg, die Wahrheit, das Leben selbst

Verwirklichung des Eins-Seins

- Einsichten in allen Tiefen und Weiten wirken befreiend
- Im Bewusstsein der Befreiung, des Nichtgetrenntseins, des Unbegrenztseins, der Einheit mit allem Leben, fließt deine Lebenskraft voller Freude und Sinnhaftigkeit aus einer reinen, ungetrübten, formlosen, todlosen Quelle und gestaltet sich aus dem Frieden des Herzens in weiser, gebender und allumfassender Liebe und in grenzenlosem Mitgefühl – mehr und mehr – immer Jetzt.

Eine Darstellung des Chakrensystem des feinstofflichen Körpers und das Studium der Bedeutung der Energiezentren kann für eine systematische Praxis hilfreich sein



Kronenchakra

Drittes Auge

Kehlkakra

Herzchakra

Solarplexus

Sakralchakra

Wurzelchakra

Die „Stationen“ der schöpferische Kraft im körperlich-geistigen Prozess

Eins -Sein

Erkenntniskraft

Kraft der Konzentration

Kraft der Achtsamkeit

Herzenskraft

Willenskraft

Entschlusskraft

Kraft der Hingabe

Kraft des Vertrauens

Aus dem zeitlosen, formlosen Urgrund des Seins

Die gestaltende Kraft als „Innere Erfolgsleiter“ Im karmischen Prozess Ursache > Wirkung

Eins -Sein

Einsicht

Geistesruhe

Konzentration

Achtsamkeit

Herzenskraft

Willenskraft

Entschlusskraft

(Selbst-)Hingabe

(Selbst-)Vertrauen

Aus Rechter (Selbst-)Erkenntnis

Ungestaltetes Sein

Fragen:

1. Wie entstanden und entstehen körperlich-geistige Trübungen, Verwirrungen, Verdichtungen, Blockaden, Hindernisse?
2. Wie vermeidet und man das Entstehen von Blockaden „immer Jetzt“?
3. Wie überwindet man bereits entstandene Blockaden? Wie funktioniert der meditative körperlich-geistige Reinigungsprozess, vor allem die meditative „Läuterung von Herz und Geist von den Unreinheiten“?
4. Wie entfaltet und erhält man eine frei fließende, kreative, intelligente und beglückende körperlich-geistige Lebenskraft?

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