

„Vom Geist geführt die Dinge sind.....“ *Dhammapada Vers1*

Eine der wichtigsten Grundlagen für eine weise Geistesentfaltung (Meditation) sind tiefe Einsichten in die vielen Ebenen und Gebiete des Gesetzes von Ursache und Wirkung, vordergründig

- In ein pragmatisches Verständnis von „Karma und Wiedergeburt“,
- in die Bedeutung des Gedanken-Gefühlskreislaufs, der in uns die inneren, vergänglichen Gemütsverfassungen, Bewusstseinszustände „Welten“ erschafft, also dem „Rad von Geburt und Tod“ *samsara* innerhalb unseres gegenwärtigen Lebens – von Moment zu Moment, Tag für Tag.
- In die „Macht der Gedanken“

Der „Achtfache Pfad“, betrachtet im Kontext von Ursache > Wirkung:

Bedingt durch 1. **Rechte Erkenntnis (vom Geist geführt)**> gestaltet sich > 2. Rechtes Denken aus der Rechten Gesinnung > 3. Rechte Rede > 4. Rechtes Handeln > 5. Rechtes Leben > 6. Reine Willenskraft > 7. Reine Bewusstheit (Achtsamkeit) > 8. Reine Konzentration der Geisteskräfte > Einssein

Bedingt durch 1. Unrechte Ansicht > gestaltet sich > 2. unrechtes Denken aus unreinen Absichten > 3. unrechte Rede > 4. unrechtes Handeln > 5. unrechtes Leben > 6. unreine Willenskraft > 7. unreine Bewusstheit (Achtsamkeit) > 8. unreine Konzentration der Geisteskräfte > Uneinssein.

Pragmatische Einsicht in das Gesetz von Karma und Wiedergeburt im Licht des jüdischen Talmuds:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden > Worte.
 Achte auf Deine Worte, denn sie werden > Handlungen.
 Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden > Gewohnheiten.
 Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden > dein Charakter.
 Achte auf Deinen Charakter, denn er wird > dein Schicksal.

Achte auf deine Absichten!

Praxis: Um „Recht und Unrecht“ unterscheiden zu können, braucht es ein erforschen deiner „wahren Absichten“, Motive, Ziele, die deinen Gedankenenergien > Worten > Handlungen zugrunde liegen – immer Jetzt

Ein Bild: > aus einer reinen Quelle fließt reines Wasser
 > aus einer unreinen Quelle fließt trübes Wasser

3 heilsame Quellen (Wurzeln): Selbstlosigkeit > Herzensgüte > Weisheit
 bedingt durch **Furchtlosigkeit > Gierlosigkeit > Hasslosigkeit**

3 unheilsame Quellen (Wurzeln): Angst > Gier > Hass
 bedingt durch **Unwissenheit, verkehrte Sicht, „Verblendung“**

Erkenne selbst: **Gedankenenergien streben zur Verwirklichung.** Sei im Herzen, im Wissen um deine **reinen Absichten**, wenn deine Gedanken der gestaltenden Kraft deines Seins eine heilsame Richtung geben sollen – immer Jetzt

Praxis:

- Erwecke absichtlich karmisch heilsame Willensenergien durch deine Gedankenkraft, z B durch „Mettameditation“ in der Morgenmeditation
- Achte in jeder Lebenssituation auf die Willensenergien (Reaktionen) die erweckt werden (Trigger) und lerne, Energien, die danach streben, sich in Gedanken, Worten, Handlungen zu manifestieren, die karmisch unheilsame Folgen nach sich ziehen würden, zu verwandeln, ohne sie zu unterdrücken oder eben auszudrücken.
- Erlebe die „Alchemie“ in dir selbst, wenn sich bedingt durch die Kraft der Achtsamkeit und Wissensklarheit im offenen Raum des Gewahrseins durch weises Bedenken „Stroh in Gold verwandelt“ – immer Jetzt:
- Erlebe bewusst: Das gewohnte, aus der Logik der Energie der blinden Triebe Angst, Begierde, Aggression entstehende Denken, Sprechen, Handeln verwandelt sich in die ursprünglich reine, essenzielle Energie der Lebenskraft „Licht & Liebe“ (Erkenntniskraft & Lebenskraft=Liebeskraft), die nun innerhalb der Lebenssituation in weiser Furchtlosigkeit, weiser Herzengüte *metta* und weisem, verständnisvollem Mitgefühl *karuna* in Gedanken, Worten, Handlungen Form annimmt > und mehr und mehr zu Gewohnheit > Charakter > dein „Schicksal“ wird: Deine Welt: Innen und Außen – Heute – und „in zukünftigen Leben“, also morgen, übermorgen.....
- So verstehst du Karma und Wiedergeburt: „Du wirst jeden Morgen aus deinem selbstgeschaffenen Karma „geboren“ > in deine Gedanken-Gefühlswelten.
- Du selbst bist der Schöpfer der Welt(en) in denen du lebst...es ist deine Wahl – immer Jetzt – ob bewusst oder unbewusst. Daher „wach auf!“
- Sei dir im Klaren: Ohne das „Geistestraining“ auf dem Kissen, in dem der Reinigungsprozess, „Stiller Geist – Klarer Geist“ *samatha-vipassana* erlebbar wird, wird die nötige Geistesstärke eines geschulten, entfalten Bewusstseins in so manchen Lebenssituationen nicht ausreichen, um sie zu meistern – im Hier und Jetzt. Da wird dich *samsara*, der Kreislauf der Gedanken>Gefühle oft in > schwierigen Welten festhalten, dich unfrei und unglücklich machen – Daher üben, üben, üben – **vertrau darauf, dass du es kannst!**

Abendmeditation: Lass all dein Verständnis in das Wesen des Menschseins, in die Bedingungen für ein Frei-Sein von den Ursachen der Leidensentstehung, deine Einsichten in das Karmagesetz mit dem Wunsch, eine reine Welt zu gestalten – in dir selbst - in deiner Gedankenkraft mitfließen.



- Fühle im Atem das Wesen des Lebens: Dieser eine Tag meines Lebens neigt sich dem Ende zu < halte Rückschau und erkenne, dass du in guten Absichten gegründet warst
- Lass dich Dankbarkeit fühlen für alle schönen Begegnungen mit dir selbst, mit Menschen, Tieren, mit der Natur. Fühle, dass du in deinen Begegnungen und Pflichten dein Bestes gegeben hast, um sie friedfertig, freudvoll, mitfühlend und wohlwollend zu meistern.
- Fühle, dass du auch in schwierigen, unerfreulichen Begegnungen, die in dir Ängste, Widerstand, Böswilligkeit, Besitzergreifen, Neid usw erweckt haben, im Guten gegründet warst und dein Bestes gegeben hast, um unheilsame Folgen zu vermeiden: So – wie es dir möglich war.
Lass Verständnis > Mitgefühl > Vergebung für dich selbst entstehen.

- Lass jetzt über diesen Gedanken ein Gefühl der Anerkennung und Wertschätzung für dich selbst entstehen und erkenne, dass du dir damit ein Liebesgeschenk machst – lass es zu, lehne es nicht ab.
- Lass dich fühlen, dass du in deinem Menschsein liebenswert bist, mit all deinen Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten.



- Denke jetzt an deine Eltern und vergegenwärtige dir all ihre Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten. Stell dir vor, du würdest sie deine Anerkennung und Wertschätzung fühlen lassen für all das, was sie für dich getan haben – das, was ihnen möglich war.
- Stell dir vor, wie die Herzen deiner Eltern sich öffnen würden, so dass sie Anerkennung und Wertschätzung für sich selbst fühlen könnten und dich mit ihrer Dankbarkeit für dein Liebesgeschenk berühren könnten.
- Fühle dich in dein Verbundensein mit deinen Eltern in Mitfreude und Mitgefühl. Denke über Vergebung nach, wenn irgendetwas Trennendes in der Vergangenheit geschehen sein sollte.



- Denke an einen Menschen, den du liebst und vergegenwärtige dir all seine Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten. Stell dir vor, ihn deine Anerkennung und Wertschätzung fühlen lassen zu können, deine Mitfreude für all seine Fähigkeiten und dein Verständnis und Mitgefühl für all seine Unzulänglichkeiten und Schwierigkeiten.
- Stell dir vor, dass dessen Herz sich öffnet für das Gefühl der Anerkennung und Wertschätzung für sich selbst und er/sie dich seine Dankbarkeit spüren lassen könnte für dein Liebesgeschenk.
- Fühle dich in die Nähe, in das Vertrauen und stell dir vor du könntest sagen: „Es ist wunderbar, dass du in meinem Leben bist“.



- Nun denke an die Menschen, denen du tag-täglich begegnest. Stell dir vor, wie es wäre, wenn du einem dieser Menschen, vielleicht am Arbeitsplatz, Anerkennung und Wertschätzung schenken würdest. Stell dir vor, wie die Berührung deiner Worte dessen Herz öffnen würde für das Gefühl der Selbstwertschätzung. Fühle, wie in solch einem Moment eine Begegnung von Herz zu Herz sich eröffnet, in der Verbundensein, Wohlwollen, Freude, gebende Hilfsbereitschaft in einem Feld der Offenheit entsteht.



- Fühle selbst, ob du auch bereit bist, dir einen Menschen zu vergegenwärtigen, der durch seine Worte oder Handlungen schwierig für dich ist oder war. Fühle dich in dessen Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten, unter denen er genauso leidet wie du unter den deinen. Lass dich fühlen, dass auch dieser Mensch sein Bestes gibt, das, was ihm möglich ist. Spüre, dass auch dieser Mensch sich nach Anerkennung und Wertschätzung sehnt, so wie du. Nun stell dir vor, dass du dich diesem Menschen zuwenden könntest, um ihn nicht deine Ablehnung, sondern dein Verständnis und deine Anerkennung und Wertschätzung für seine Fähigkeiten spüren lassen könntest. Stell dir vor, dass sich das Herz dieses Menschen und auch dein Herz sich öffnen würde für die Bereitschaft der Vergebung und des Friedens.



-

-

- Stell dir vor wie es wäre, wenn du mitten im Leben darauf achten könntest, in jeder Begegnung – immer jetzt
Zuwendung>Anerkennung>Wertschätzung>Mitfreude>Mitgefühl zu verschenken.
- 
- Lass diese Absicht tief in dein Herz sinken und lass diesen Tag in Liebe gehen, im Vertrauen darauf, dass du aus deinem Herzen wiedergeboren wirst, in einen neuen Tag, in ein neues Leben – um die Liebe zu leben und zu verschenken – immer Jetzt - die Liebe, die auch Weisheit ist.

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 die Freude und die Liebe zu leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?

Mit einem herzlichem Gruß
Charlie