

BUDDHISTISCHE LEBENSSCHULE mit Charlie Herbstkurs 2019
Frei Sein – wenn nicht Jetzt, wann dann?
Wenn nicht im eigenen Herzen, - wo denn?

1

- Die Verwirklichung Innerer Freiheit soll das Ziel unserer meditativen Geistesentfaltung (Meditation) sein.
- Das „Große Ziel“ ist das Erleben und Erkennen der tiefgründigen, dem gewöhnlichen Denken unzugänglichen Wahrheit unseres Seins durch den Weg des Loslassens vom Anhaften an Körper-Geist und das damit verbundene Erleben des form- und zeitlosen Ursprung des Lebens selbst:
„Du bist DAS“

Die Worte aus dem „Herz der vollkommenen Weisheit Sutra“ (Maha Prajna Paramita Sutra) vermitteln die nicht-duale Wahrnehmung und Wirklichkeit der in subtilster Wahrheit substanzlosen Existenz, dem Erleben und Erkennen der Einheit von Form und Nicht-Form „Sein und Nicht-Sein“, Geburt und Tod, der „lebendigen Leerheit“ und den befreienden Folgen dieses Erkennens:

Leere = Form – Form = Leere.

Alle Dinge sind in Wahrheit leer.

Nichts entsteht und nichts vergeht.

Nichts ist unrein, nichts ist rein.

Nichts vermehrt sich und nichts verringert sich.

keine Unwissenheit und auch kein Ende der Unwissenheit,

kein Altern und kein Tod, noch deren Aufhebung,

kein Leiden und keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen und

kein Weg der Erlösung,

keine Erkenntnis und auch kein Erreichen.

„Weil es kein Erlangen gibt,

finden die Bodhisattvas, in vollkommenem Verstehen ruhend,

keine Hindernisse in ihrem Geist.

Frei von Hindernissen überwinden sie die Angst,

befreien sich selbst für immer von Vorstellungen, Verwirrung, Täuschung,

und verwirklichen **vollkommene Befreiung**

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

erlangen dank dieses vollkommenen Verstehens

volles, wahres und universale Erwachen.“

Erkenne deshalb, daß Prajna Paramita

das große Mantra ist, das strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra,

das höchste Mantra, das alles Leiden stillt.

Dies ist die Wahrheit, die Wahrheit ohne Fehl.

deshalb sprich das

Prajna Paramita Mantra:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha

- Der Befreiungsweg ist ein Weg der Selbsthingabe, des Loslassens aller erdachten (Glaubens)Vorstellungen, des Eigenwillens, der Selbstbehauptung, bis zum vollkommenen Loslassen vom Anhaften an Körper-Geist.
- Der Weg des „Nichterlangens“, des Loslassens braucht Mut und Vertrauen in „das Höchste“ - in dir selbst. In buddhistischen Worten: „Buddha Dharma Sangha“, also ein verbunden sein mit deinem „inneren Lehrer“ – immer Jetzt.
- „Loslassen“ bedeutet, dass das „Ego“ seine Position aufgegeben hat und an seine Stelle die gegenwärtige, stille Weisheit der Liebe deines Herzens tritt, die alle Wunden heilen lässt
und auch der Weg in dein Frei Sein ist – immer Jetzt
- Ein Vorgeschmack der Verwirklichung innerer Freiheit ist das Erleben einer zeitweiligen Befreiung vom universellen menschlichen bedrückt sein, in welcher Form auch immer, im Erleben der meditativen Vertiefungen jhana.
- Die dazu nötige Sammlung des Bewusstseins braucht jedoch das Fundament eines auf Selbstlosigkeit, Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, Gewaltlosigkeit gegründeten Lebens in der Welt. Fühlbare Resultate der Verwandlung durch „**Erkennen – nicht tadeln – ändern**“ – **immer Jetzt** ist ein anwachsendes Frei Sein von Egoismus, Habsucht, Abneigung, Destruktivität usw und der dadurch verzerrten Wahrnehmung von sich selbst und der Welt.
- **Unerkanntes versklavt dich - Erkanntes verliert die Macht über dich**
Das ist der erste Schritt in dein Frei Sein – immer Jetzt:
Der Befreiungsweg beginnt durch **Erkennen und Benennen** deiner Gedanken, Körperempfindungen, Emotionen, Gemütsverfassungen, Geisteszustände. Dazu braucht es die Entwicklung der **Kraft der Achtsamkeit und Wissensklarheit** durch meditative Geistesschulung.
- „Wahre Achtsamkeit“ bedeutet ein **Im Herzen Sein, mit dem Herzen verstehen und aus dem Herzen leben**. Das ist Weg und Ausdruck innerer Freiheit – immer Jetzt. Im Herzen sein bedeutet im **Weg** zu sein – immer Jetzt

Hausaufgabe:

1. Mach eine tägliche 12 Minuten Morgenmeditation zur Gewohnheit und gib jedem „Tag der dein ganzes Leben ist“ eine besondere Bedeutung: „Ein Tag der Achtsamkeit“ „ ein Tag der Freude“ „ein Tag der Liebe“ „ein Tag des Mitgefühls“ „ein Tag des selbstlosen Gebens“, ein „Tag des Vertrauens“ usw.
2. Mach eine tägliche 12 Minuten Abendmeditation und halte Rückschau
3. Übe die Kommunikation von Herz zu Herz in jeder Begegnung mit dir selbst und anderen und entdecke in diesen Momenten dein Frei Sein von Ängsten, Abneigungen und Begehren und die Anwesenheit von Vertrauen, Herzengüte, Verständnis mit Mitgefühl im Leid und Mitfreude im Glück.

*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 – Frei zu Sein – immer Jetzt – wann sonst? Im eigenen Herzen – wo sonst?
Mit einem herzlichem Gruß Charlie*