

Frei Sein – Wenn nicht Jetzt – wann dann ?  
Wenn nicht im Herzen deiner Wahrheit – wo denn? →

**Selbstvertrauen durch Selbsterkenntnis und Tugend**

Wir betrachten das Fundament des Weges in das Frei-Sein: **Vertrauen**

**Vertrauen in das Leben selbst**, in DAS, was dich immer trägt = **“Gottvertrauen“**.  
Ausdruck in buddhistischen Worten: Vertrauen in **„Buddha Dharma Sangha“**,  
in christlichen Worten: Vertrauen in **„Weg, Wahrheit, Leben“**.  
in allgemeinen Worten: Vertrauen **„in eine höhere Macht“**

- Die Kraft des Vertrauens und der Hingabe bewirkt ein Loslassen unseres natürlichen Eigenwillens, unserer natürlichen Angst vor Vernichtung, unserer natürlichen Selbstbehauptung, unserer natürlichen Selbsterhaltungstrieb des Besitzergreifens und Festhaltens, der Aggression und des Widerstandes.
- Die Intelligenz des „Körper-Geistes“ samt den Überlebensstrategien weicht im Loslassen der „Weisheit des Herzens“, der „Inneren Führung“.
- Es ist von größter Bedeutung, die Erfahrung der Selbsterkenntnis durch Selbsthingabe innerhalb einer Lebenssituation - immer Jetzt - bewusst zu erleben. Nur so wird der „Shift“ vom „Kopf ins Herz“ zur Gewohnheit.
- „Wahres Vertrauen“, „Wahrer Glaube“ ist kein blindes Vertrauen, kein blinder Glaube“. Wahres Selbstvertrauen beruht auf wahrer Selbsterkenntnis: In der **Weisheit des Herzens BIST DU** das „Ich Bin“, das SEIN *sat*, bist in deiner „Wahren Natur“, bist „im Weg“, bist in deiner „Wahrheit“, bist „das Leben selbst“. **Du bist DAS – du bist Frei – immer Jetzt – wenn du im Herzen bist:**

**Erkenne dich selbst !!!**

Was bedeutet Frei Sein von Täuschung, von verkehrter Sicht, von trügerischer Wahrnehmung, von Unwissenheit hinsichtlich Körper und Geist?

- Vergängliches, Unbeständiges, dem Wandel unterworfenen nicht mehr für etwas Unvergängliches, Beständiges, Unwandelbares halten
- In Vergänglichem, Leidhaftem, nicht mehr ein beständiges Glück wahrnehmen
- In Vergängliches, das dem Entstehen und Vergehen und dem Leiden unterworfen ist, nicht mehr ein „Ich und Mein“ hinein zu projizieren

Untersuche selbst: Ist meine verkehrte Sicht Ursache für meine Lebensängste?

- Frage dich selbst: Stützt sich mein Selbstvertrauen auf etwas Vergängliches, Unbeständiges?
- Wenn etwas zerbricht, was mir eine beständige Identität und Sicherheit, ein beständiges Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl geben sollte, wie mein Beruf, mein geliebter Lebenspartner, mein gesunder Körper und Geist, zerbricht dann auch mein Selbst-Vertrauen, meine Lebensfreude, meine Liebe zum Leben?
- Ist in mir eine Angst vor den Gefühlen, die ich in solchen Situationen erleiden muss, wie Trauer, Schmerz, Zorn, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Freudlosigkeit, Lieblosigkeit, vor Verlust des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls?

- Versuche ich deshalb aufhalten zu wollen, was nicht aufzuhalten ist und festzuhalten was nicht festzuhalten ist? Verschließe ich mich?
- Menschsein bedeutet die Erfahrung von Erfolg und Misserfolg, Hoch und Tief, Lust und Frust, Liebe und Leid, Freude und Schmerz. Habe ich den Mut und das Vertrauen, mich im Bewusstsein dieser Wahrheit in meiner täglichen Praxis all meinen Gefühlen zu öffnen, in allen Situationen mich allen Menschen denen ich begegne zu öffnen, ohne mich zu verschließen und zu zu machen um die befreiende Verwandlung zu erleben – immer Jetzt ?

Untersuche selbst: Kann ich den Weg in das Frei Sein erkennen?

- Kann ich durch eigenes Erleben verstehen, dass „Loslassen“ bedeutet, dass das „Ego“ seine Position mit all seinen Strategien aufgegeben hat und an seine Stelle die Weisheit deines Herzens tritt?
- Wahre Liebe öffnet sich Unschönem ohne Widerstand mit Verständnis und Mitgefühl und nimmt Schönes nicht in Besitz, ist ohne Anhaften – Wahre Liebe ist der Weg in das Frei Sein von den Ursachen der Leidensentstehung.
- Kann ich in Übereinstimmung mit den Lebensgesetzen, in der Weisheit des Herzens in Liebe kommen lassen was kommt – gehen lassen was geht?
- Ohne Selbst-Vertrauen jedoch keine Selbst-Hingabe, ohne Selbst-Hingabe keine Selbst-lose Liebe, ohne Selbst-lose Liebe kein Weg in das Frei Sein
- Kann ich erkennen, dass „Sich selbst lassen“ der Schlüssel ist, der mir die Tür für das Erleben der inneren Freiheit unbegrenzten Seins öffnet um ein Leben in Liebe, Mitgefühl und Lebensfreude mit Selbstvertrauen aus wahrer Selbst-Erkennnis zu verwirklichen – immer Jetzt.

Untersuche selbst: In der Kraft des Vertrauens erlebst du - immer Jetzt

- |  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| ➤ ein Frei Sein von (Lebens-)ängsten           | } | Selbstvertrauen   |
| ➤ ein Frei Sein von Unsicherheit               |   | Selbtsicherheit   |
| ➤ ein Frei Sein von Mangel an Selbstwertgefühl |   | Selbstachtung     |
| ➤ Ein Frei Sein von Selbsttäuschung            |   | Selbstbewusstsein |

Untersuche selbst: Selbstvertrauen durch Vertrauen in die eigene Tugendhaftigkeit

- Wahres Selbstvertrauen beruht im Fundament auf der „Kraft der reinen Tugenden *paramitas*, durch Entwicklung der selbstlosen Charaktereigenschaften und der Entwicklung und Ausbildung deiner persönlichen Fähigkeiten und Kräfte – immer Jetzt.
- Erlebe und erkenne: Tugenden sind eine Quelle der Freude
- Entdecke selbst: Die Entwicklung der Tugenden finden ihren Eingang im selbstlosen Geben *dana* und öffnen dich für die Fülle *purna* der unbegrenzten, freien, unkonditionierten Liebe, dem grenzenlosen Mitgefühl im Leid, der grenzenlosen Mitfreude im Glück und dem unerschütterlichen Frieden und Gleichmut im Erkennen deiner zeitlosen Wahrheit durch Loslassen vom Anhaften an dem, was vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst ist: Körper und Geist

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

# AYODHYA VASI RAM

---

*„Rama“ verkörpert die Quelle aller Freuden, die aus den reinen, sattvischen Kräften und Qualitäten des Seins hervorgehen und sich in reinen Tugenden im Menschen manifestieren. Das Entwickeln der selbstlosen Tugenden durch Einsicht und Selbsthingabe mitten im Leben ist das Fundament wahrer Spiritualität.*

**Mögen meine Hingabe und Liebe in den Weg  
all die Kräfte erwecken,  
die zur Vollendung der Verwirklichung führen**

**Möge die Reinheit meiner Tugenden  
eine Quelle der Freude sein für mich selbst und alle Wesen**

**Möge die Tugend der Weisheit  
meine verkehrte Sicht und Selbsttäuschung besiegen  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge die Tugend des selbstlosen Gebens  
all meine Gier und Habsucht besiegen  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge die Tugend der bedingungslosen Liebe  
all meinen Hass besiegen  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge mich die Tugend der Wahrhaftigkeit  
von aller Unwahrhaftigkeit befreien  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge mich die Tugend des Mitgefühls  
von jeglicher Grausamkeit befreien  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge mich die Tugend der Mitfreude  
von jeglichem Neid und Missgunst befreien  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge mich die Tugend der Scham  
vor jeglicher Schamlosigkeit und Gewissenlosigkeit beschützen  
und eine Quelle der Freude sein für mich selbst und die Welt**

**Möge mich in all meinen Verfehlungen  
die Tugend der Vergebung  
von jeglicher Schuld befreien**

**Möge mich die Tugend der Vergebung  
von jeglicher Rache und Vergeltungssucht befreien  
und eine Quelle des Friedens sein für mich selbst und die Welt**