

Wege in die Kraft deines Seins: Einsicht in den Wahrnehmungs- und Reaktionsprozess

Vipassana = „Klares Sehen“, „Hellblick“ zielt auf **Einsichtsweisheit**

Die Entfaltung der **Erkenntniskraft** ist bedingt durch den Läuterungsprozess und das Erwecken und Entfalten gierloser, hassloser, furchtloser **Willenskraft**. Dem folgt > die Entfaltung der **Kraft der Rechten Achtsamkeit** und lässt > den „**Raum des Gewährseins**“ entstehen. Gemeinsam mit der durchdringenden **Kraft der Konzentration** eröffnet sich das Verstehen der „**Bedingten Entstehung**“, der **Einsicht vipassana** in die karmisch bedingten relativen Wirklichkeiten deiner vergänglichen, veränderlichen (Innen)welten. Erkenne dein Reines SEIN „jenseits“ „hinter“ den körperlich-geistig bedingten Wahrnehmungs und Reaktionsprozessen. **In diesem Sein bist du immer frei – immer Jetzt – wann sonst?**

SEI DAS

Ich Bin SAT

Der zeitlose Raum des Gewährseins

Achtsam, wissensklar, gleichmütig hinsichtlich der Körper – Geist > Prozesse ohne Widerstand im Unangenehmen – ohne Anhaften im Angenehmen und erkenne:

Körper und Geist *nama-rupa*

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. Körper | <i>kaya</i> |
| 2. Gefühl | <i>vedana</i> |
| 3. Wahrnehmung | <i>sanna</i> |
| 4. Willensenergien | <i>sankhara</i> |
| 5. Sinnenbewusstsein | <i>vinnana</i> |



3 universelle Wesensmerkmale

- | | |
|--------------|---------------|
| vergänglich | <i>anicca</i> |
| leidhaft | <i>dukkha</i> |
| Nicht-Selbst | <i>anatta</i> |



Einsicht in den Wahrnehmungs- und Reaktionsprozess:

1. Körper → Sinnesorgane + Objekte → „Sehen“, „Hören“ usw
2. Gefühl bedingt durch Kontakt = angenehm-unangenehm →
3. Wahrnehmungsprozess (Erkennen und Bewerten des Objekts) →
4. karmisch bedingte Reaktionen = Willensenergien > Emotionen →
5. (Sinnen-) Bewusstsein → „Die Welt“ = karmische Wirklichkeit

**Fragen sollen zu eigenem Nachdenken und Erforschen aufrufen.
Weisheit = Erkanntes Erleben**

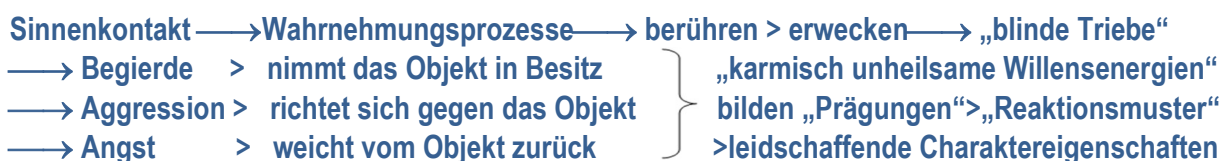
1. Wie entstanden und entstehen körperlich-geistige Trübungen, Verwirrungen, Verdichtungen, Blockaden, Hindernisse bis hin zu „Traumata“ im Körper-Geist-Prozess?

- a) Der körperlich-geistige Wahrnehmungs- und Reaktionsprozess dient fundamental jedem organischen Lebewesen zur Lebenserhaltung, ist also weder „gut“ noch „böse“.
- b) Der Körper-Geist lernt in jeder Situation. So bilden sich auch in primitiven Lebensformen „Überlebensstrategien“ „Programme“ „Verhaltensmuster“, die im „Gesetz des Stärkeren“ natürlich, also auch legitim sind, dem also kein Unrechtsbewusstsein folgt innerhalb eines ethischen Gesetzes. Bewussten, aber geistig-emotional unentwickelten „triebgesteuerten“ Menschen erscheinen somit auch leidenschaftliche Strategien samt ihrer zerstörerischen Logik als „berechtigt“.

Der blinde „Daseinstrieb“ gestaltet sich in

- „**Gier**“: In Besitz nehmen, zu „Ich und Mein“ machen, was das Überleben erhalten und sichern soll.
 - In zerstörerischer Aggression, die sich in geistig-emotionalen Formen von Wut, **Hass**, Gewalt, Intrige, alles bekämpft, was das Überleben gefährdet
 - Gier und Hass liegt die **Angst** vor Vernichtung zugrunde
- c) Einsicht in die 2. Edle Wahrheit: Mit einem von Gier-Hass-Angst verblendetem Bewusstsein > töten und verletzen die Menschen, sind grausam, lügen und betrügen, treiben Machtmissbrauch, usw
 - d) **Erkenne die Machtlosigkeit**: Besonders lieblose, abweisende, verwirrende, unverständliche, beängstigende, lebensbedrohlichen usw. Erfahrungen „machen etwas mit dir“, ohne dass du darüber Kontrolle hast. Wahrnehmung und Reaktionen manifestieren sich körperlich-geistig **bevor** sie dir bewusst werden und können die Lebenskraft in den entsprechenden Energiezentren (Chakren) im feinstofflichen Energiefluss verdichten verschließen, blockieren, beschädigen, verzerren, traumatisieren.
 - e) So entstand und entsteht der „Opfer-Täter“ – Kreislauf > eine traumatisierte Menschheit auf der Suche nach Wegen zur Befreiung von den Ursachen der Leidensentstehung, auf der Suche nach Wegen in einen ungefährdeten Frieden, in eine ungetrübte Lebensfreude, in ein Bewusstsein des in Liebe Verbunden seins mit allem Leben.

Einfache Betrachtung des funktionellen, „unpersönlicher“ Wahrnehmungs- und Reaktionsprozesses, dem die blinden Triebe zugrunde liegen:



Die geistigen Wege, der „spirituelle Weg“, der „Achtfache Pfad“

in die Befreiung von den Ursachen der Leidensentstehung > zur Verwirklichung deiner „Buddha-Natur“, deines „Christusbewusstseins“, dem das „Gesetz der Liebe“ zugrunde liegt – entsteht in dir selbst:

- durch durchdringende **Einsicht in das Karmagesetz**
- folgt In bewussten, in **Selbsterkenntnis und bewusstem Sein** (Achtsamkeit) gereiften, geistig-emotional genügend entwickelten Menschen die
- **Kraft der „Unterscheidenden Weisheit“** und die Hinwendung zur **Selbsterforschung**: Welche Ursachen **im eigenen Geist** haben heilsame bzw unheilsame Folgen.
- Mach selbst die Erfahrung:
Erkanntes verliert die Macht über dich - Unerkanntes versklavt dich
- **Der Raum des weisen Gewahrseins** wird zur Grundlage für **Wahlfreiheit**:
- **nun braucht es die Konzentration deiner Absicht, deiner Entschlusskraft, verbunden mit der Kraft des Selbstvertrauens**, um deine **Willenskraft** für die **4 großen Anstrengungen** einzusetzen zum:
 1. Vermeiden des Unheilsamen
 2. Überwinden des Unheilsamen
 3. Entfalten des Heilsamen
 3. Erhalten des Heilsamen

Frage: Wie macht man das?

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

Nur du kannst den Edlen achtfachen Pfad betreten und bewusst den Weg der Transzendenz und Transformation der blinden Triebe gehen.
Ist es dein Ziel?

Einfache Betrachtung des Wahrnehmungs- und Reaktionsprozesses eines „erwachten, befreiten Herzens“, dem das „Gesetz der Liebe“ zugrunde liegt, aus dem sich die **4 Reinen, „göttlichen“ Seins-Gefühle *Brahma Viharas*** gestalten ***Metta*** Herzengüte – ***Karuna*** Mitgefühl – ***Mudita*** Mitfreude – ***Upekkha*** Gleichmut

Sinnenkontakt —→ **Wahrnehmungsprozesse** —→ **berühren > erwecken den Herz-Geist**

—→ Weisheit	> ist ohne von Gier-Hass-Angst verblendeter, verzerrter, falscher Ansicht	} aus dem ursprünglich reinem Sein gestalten sich karmisch heilsame Willensenergien: „Liebe in Aktion“ in freien, weisen Tugenden – immer Jetzt
—→ Herzengüte	> ist ohne Besitzergreifen	
—→ Mitgefühl	> ist ohne Ablehnung	
—→ Mitfreude	> ist ohne Neid / Missgunst	
—→ Gleichmut	> ist ohne Ich-Bezogenheit	

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

***In reiner Bewusstheit habe ich erkannt,
dass die Stille des Herzens
das Ziel meines Lebens ist.
In dieser Absicht gründet sich mein Streben:***

***Möge ich stark sein, aufrecht, ohne Dünkel,
wahrhaftig, selbstlos, mitfühlend und vergebend;
offen, friedfertig, hilfreich gebend;
einfach und natürlich sei mein Leben.***

***Möge ich achtsam und wissensklar
in allen Sinnenerfahrungen Sein, um auch
das kleinste egoistische, begehrlische oder abweisende
Verhalten zu vermeiden und zu überwinden.***

***Möge ich stetig meinem Herzen folgen,
im Wünschen nur des Einen:
Mögen alle glücklich leben
Und die Herzen voll Freude sein***

***Was auch immer es an Wesen gibt,
ob stark, ob schwach, ob groß, ob klein,
ob nah oder fern, ob sichtbar oder unsichtbar,
ob schon geboren oder noch im Werden:
Mögen alle glücklich sein!***

***Möge ich niemals einem anderen schaden,
oder irgendwie verachten
Möge ich keinem Böses wünschen,
aus Feindschaft oder Ärger***

***Wie eine Mutter mit ihrem Leben
Ihr einziges Kind behütet und beschützt
So möge ich für alle Wesen
in unbegrenzter Liebe sein***

***Möge ich - Erwacht in reines Sein -
ganz frei von Hass und jeder Feindschaft
in Liebe sein für alle Welt***

***Im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen:
Möge ich unermüdlich darauf achten
im Herzen zu Sein
in göttlichem Verweilen, immer Jetzt***

***Möge ich frei von falscher Ansicht sein
Mögen mich Tugend und Weisheit tragen
Möge ich unverhaftet in der Sinnenwelt leben
Möge ich das Ende der Wiedergeburten in den Welten
der Ängste, der Begierden und des Zorns verwirklichen***