

Wege in die Kraft deines Seins Der transzendente Weg

Die Frage „Wer bin ich – woher komme ich – wohin gehe ich?“ zielt auf Einsichtsweisheit *vipassana-panna* und braucht die Erkenntniskraft

Der transzendente (überweltliche) Weg

Erkenne selbst, wenn sich die 5 Kräfte deines Bewusstseins in einer (meist längeren) Zeit der Meditation entfalten : Durch die reine Lebenskraft (Energie), die durch den Läuterungsprozess frei wird, vertieft und erweitert sich das Bewusstsein zu einem „Offenen Raum des Gewahrseins“ („angrenzende Sammlung“). In ihm erhebt sich die Lebenskraft aus dem Vertrauensgrund und wird als strebende Liebeskraft zur Erkenntniskraft: Nun ist dein Sein „hinter“ „jenseits“ im „Herz-Geist“ und **SIEHT** nun aus diesem transzendenten Standpunkt den „Körper-Geist“ in seinen **„3 universellen Wesensmerkmalen“** durch eigenes Erleben und Verstehen. „SEHEN“ bedeutet ein tiefes, nicht-duales, universelles, ganzheitlich, „mit dem Herzen verstehen“: Das spontane oder absichtliche auf Erleben und Erkennen gerichtet sein ist **Einsichtsmeditation *vipassana***

Der Weg der Einsichtsstufen in die Reinheit der Erkenntnis zielt auf Befreiung, auf das **Loslassen vom Anhaften an Körper-Geist**. Das damit verbundene „Aufwachen“ aus der Täuschung „Ich bin begrenzt auf diesen Körper-Geist“ (Ich-Illusion) bedeutet auch das Erleben und Erkennen des „Frei-Seins“ im leeren, namenlosen, zeitlosen, todlosen Urgrund des Seins, aus dem sich das Leben nun in seiner „ursprünglichen Form“ in uns Menschen in seiner „Buddha-Natur“ gestalten kann:

In allumfassender, universeller Herzensgüte aus einer transzendenten Weisheit. Wir nennen es auch die „göttliche Natur“ unseres Seins, unser „wahres Wesen“, unsere „Buddha-Natur“ oder auch „Christusbewusstsein“.

Sanskrit: SAT – CHIT – ANANDA

Es braucht das Verständnis, dass unser „Herz-Geist“ kein Produkt einer „spirituellen Arbeit“ ist, sondern „er“ immer da ist und sich in selbstlosen, gierlosen, hasslosen, furchtlosen Momenten auch zeigt. „Er“ ist „nur“ noch nicht vollkommen aufgewacht. Die „spirituelle Arbeit“ besteht also in den praktischen und meditativen Wegen – immer Jetzt, die zur Beseitigung der verkehrten Sicht, also der persönlichen Ansichten und Glaubensvorstellungen führen. Es braucht die Auflösung von Verdichtungen, Blockaden, Unreinheiten, Hindernissen, den „Überwucherungen von Herz und Geist“, den „Lähmungen der Weisheit“, die sich ganz natürlich universell aus der „Unwissenheit“ gebildet haben.

3 Tore zur Befreiung

Das durchdringende Erkennen eines der Wesensmerkmale **anicca (unbeständig) dukkha (leidhaft) anatta (Nicht-Ich)** in körperlich-geistigen Bewusstseinszuständen kann zum Loslassen vom Anhaften führen, also zur Befreiung.

**„Strahlend ist dieses Bewusstsein,
aber es wird verdeckt durch die Unreinheiten“** *Worte des Buddha.*

Einsicht beginnt mit **deinem Wunsch nach Befreiung von den Ursachen der Leidensentstehung.**

In einem Bild erkläre ich gerne den Körper-Geist als den „Dorfgeist“
und den Herz-Geist als den „Berggeist“.

Um den „Berg“ zu erklimmen musst du das „Dorf“ verlassen. Als Meditierende erkennst du sehr schnell die Bedeutung des „Anhaftens“, wenn sich die Gedanken, die sich um die Angelegenheiten des Dorfes drehen, nicht so leicht abschütteln lassen und - ganz im Gegenteil, dich in Form der „5 Hindernisse“ körperlich-emotional-geistig quälen. Hier setzt bereits die Betrachtung ein: All diese „Hindernisse“ manifestieren sich als Bewusstseinszustände körperlich-geistig-emotional. Es entsteht eine Innenwelt samt der „Person“, z.B. der „Wütenden“. „Sie“ ist „anicca dukkha anatta“, also vergänglich, leidhaft und nicht-selbst. Anfänglich ist dieses Verstehen nur intellektuell und zweifelbehaftet. Das Anhaften, also das Identifiziertsein mit der Wütenden wird damit noch nicht losgelassen, aber „Erkennen und Benennen“ ist der erste bedeutsame Schritt in die Einsicht, die zum Loslassen führen soll. Wer bist du, wenn die Wütende – die Sorgentante – die Freudlose – die Bedürftige – die Ängstliche sich auflöst „stirbt“? Erlebe es selbst. Wie macht man das? – Darüber sprechen wir ständig.....“

Gefühle – Tore in dein Frei-Sein“

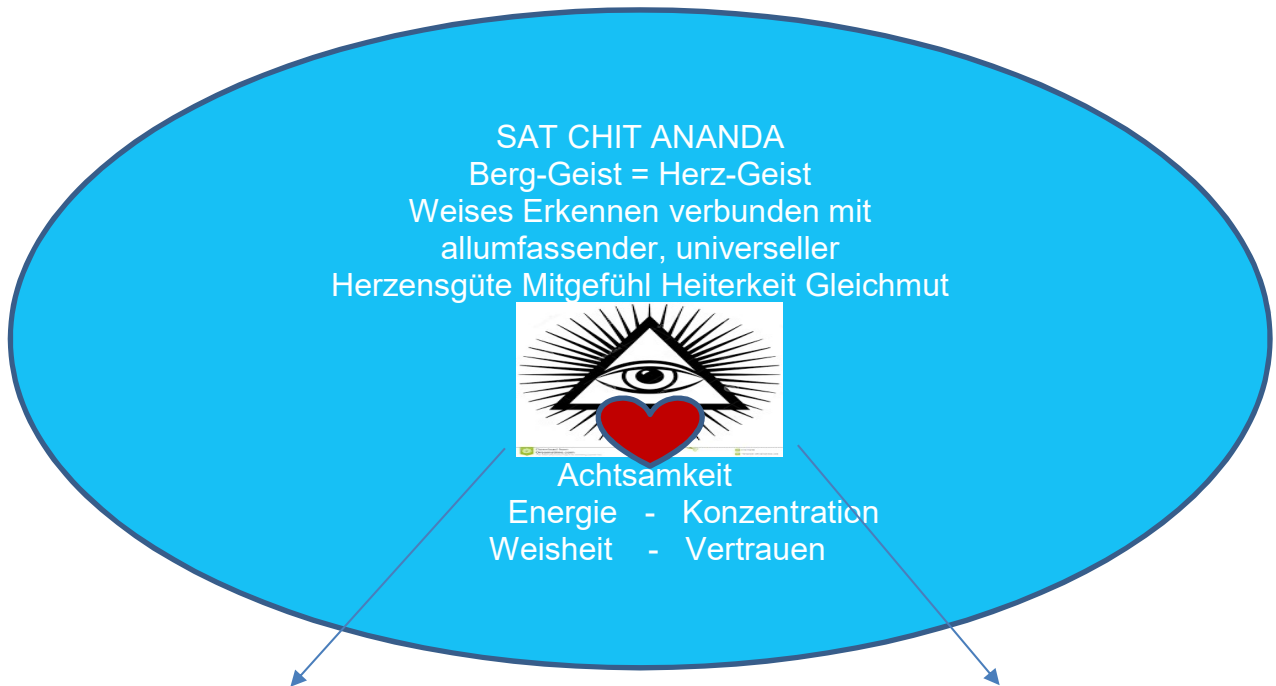
Einen Vorgeschmack der Befreiung erfährst du, wenn du das „Zurückziehen von der Sinnenwelt“ als beglückend, befriedend und erleichternd erlebst und dich im inneren Weg des Herzens entdeckst. Es ist ein „bei dir selbst sein“, das sich immer mehr vertieft und erweitert, immer reiner ins Erleben kommt, wenn die Läuterung von Herz und Geist von den Hindernissen fortschreitet. Dieses Stadium der Konzentration, das sich im immer reiner werdendem Erleben der 5 spirituellen Kräfte erkennen lässt immer wieder zu erleben, ist mitten im Alltag möglich, wenn du ein „reines, selbstloses Leben“ lebst – basierend auf anwachsender Weisheit und Herzengüte, auf anwachsendem Verständnis und Mitgefühl für das durch Unwissenheit bedingte Leid, das wir Menschen schaffen. Im Erkennen des Wegs zur Befreiung wachsen Vertrauen, Freude, Heiterkeit und Gleichmut.

Jetzt folgt erneut eine graphische „Studienvorlage“. Dein Verständnis in das Wesen des Herz-Geistes wird sich durch deine Ruhe- und Einsichtsmeditation und deine Praxis im Alltag ganz natürlich vertiefen und erweitern.

Das kontemplative, weise Erwägen der 3 universellen Daseinsmerkmale des Körper-Geistes wird dich in das Wesen und die Natur des Lebens in immer neuen Zusammenhängen und Tiefen der Bedeutung aufwachen lassen und dich erkennen lassen, dass du im Weg bist, deinen „Körper-Geist“ in einen „Diener des Herz-Geistes“ zu verwandeln – immer Jetzt.

Wach auf und Sei – was du bist: SAT CHIT ANANDA

Berggeist sieht Dorfgeist



Körper-Geist > nama-rupa
5-Daseinsfaktoren khanda

- A) 1. **Körper** *kaya*
Erde – Wasser – Feuer - Wind
- B) **Geist**
 - 2. Gefühl *vedana*
 - 3. Wahrnehmung *sanna*
 - 4. Willensenergien *sankhara*
 - 5. Sinnesbewusstsein *vinnana*

→ **3 Daseinsmerkmale ti-lakkhana**

vergänglich
anicca

leidhaft
dukkha

Nicht-Selbst
anatta

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