

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

Der „**Edle 8fache Pfad**“ besteht aus **3 Gebieten**, die sich zum einen im Kontext von Ursache und Wirkung entwickeln, sich jedoch auch immer gegenseitig fördern:
SILA Tugend **SAMADHI** Geistessammlung und **PANNA** Weisheit:
Ohne Tugend keine konzentrierte Geistesruhe - ohne Konzentration kein durchdringendes Verstehen. Die Entwicklung reiner Tugenden/Kräfte braucht die unterscheidende Weisheit die wiederum immer Konzentration enthält usw.....

Der Pfad beginnt mit „1. Rechter Erkenntnis“, gefolgt von 2. Rechte Gesinnung. Ein Leben, das sich unerschütterlich aus der Freiheit, dem Frieden, der Liebe und der Weisheit des Herzens gestaltet – ist das große Ziel.

Das Betreten des Weges beginnt mit:

- 1. Einsicht in die Ursachen der Leidensentstehung“ durch einen von Selbstsucht, Begierden und Abneigungen verblendeten Geist berührt die Weisheit des Herzens und führt zur
- 2. „Rechten Absicht, eine in den heilsamen Wurzeln der Selbstlosigkeit, Gierlosigkeit, Gewalt/Hasslosigkeit gegründete charakterstarke Persönlichkeit zu entwickeln, die in jeder Situation, mitten im Leben - immer Jetzt – lernt, und somit wächst an Wahrhaftigkeit, Selbstvertrauen- und Selbsthingabe, Entschluss- und Willenskraft, Achtsamkeit und Wissensklarheit, an Herzensgüte, Verständnis und Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Sila „Der gute Weg“:

Der Weg in die Reinheit der Tugend ist somit das Fundament der Praxis. Tugend hat Reuelosigkeit, Zufriedenheit, Freude zur Folge. Das sind emotionale Grundlagen für eine mühelose Entwicklung der Kraft der Konzentration.

Samadhi „Der schöne Weg“:

Der Weg in die Reinheit des Bewusstseins *samadhi* durch das Erleben in den Vertiefungen *jhana* offeriert eine zeitweilige Befreiung, einen Vorgeschmack des Frei Seins von jeglichem Bedrücktsein. Das Erleben inneren Glücks, Frieden, Unbegrenzt seins durch die Konzentration der geistigen Kräfte, ist jedoch bedingt durch das gegründet sein in Selbstlosigkeit, Selbsthingabe, Gewalt/Hasslosigkeit. Das braucht die Fähigkeit des Loslassens der Selbstbehauptung, des Eigenwillens, der Fähigkeit des Aufgebens des kontrollieren und manipulieren wollen, der Fähigkeit des „Kommen lassen was kommt, Gehen lassen was geht“. All diese Tendenzen werden in der Meditation auf dem Kissen ersetzt durch Vertrauen und Hingabe, von wissensklarem, gegenwärtigem, gleichmütigem, annehmenden und loslassendem wachem Da-Sein.

Erkenne selbst: Nur wenn diese Geisteshaltung auch mitten im Leben gelebt wird, wird der Weg nach Innen mühelos. Es braucht die Erfahrung und das Erkennen, dass im Loslassen des „Egos“ die „Weisheit des Herzens“, dein „wahres Wesen“, ganz natürlich erscheint – immer jetzt.

Panna „Der wahre Weg“:

In diesem zunächst zeitweiligem Frei-Sein entfaltet sich *Vipassana*-Meditation, also die Einsichtsmeditation. Die Weisheit des Herzens eines konzentrierten, in seinen Kräften entfalteten Bewusstseins SIEHT nun immer tiefgründiger das Karmagesetz,

sieht die wahre Natur von Körper-Geist. Das transzendente, über die Person hinausgehende universelle Erkennen der 3 Wesensmerkmale der Existenz *anicca dukkha anatta* führt mehr und mehr zum Loslassen vom Anhaften an den vergänglichen, dem Karmagesetz unterworfenen Gedanken, Gefühlen, Bewusstseinsinhalten, Geistesverfassungen in das freie Herz deines Seins.

Schritte auf dem Weg der Geistesruhe *samatha* in das Erleben der „angrenzenden Sammlung“ bis in das Erleben der „vollen Sammlung“, die mit dem Eintritt in die 1. Vertiefung *jhana* beginnt

- Die wichtigste Bedingung ist die Reuelosigkeit, Freude und Zufriedenheit die durch ein reines Leben entsteht:
- Das Lesen oder Hören des Dharma ist inspirierend, erweckt die Geistesenergien der wachen, interessierten Aufmerksamkeit und Konzentration
- Achtsame, wissensklare Körper- Atemübungen *yoga /pranayama* in welcher Form auch immer, sind entspannend und erwecken Lebenskräfte *prana*
- Ein gesungenes Mantra kann das Herz berühren und die Kraft des Vertrauens und der Hingabe, die Kraft des Glaubens erwecken
- All das sammelt die Kraft „hinter“ den folgenden Methoden
- Der „Body Scan“, ob zeitlich länger oder kürzer, öffnet dich den Körperempfindungen, bringt dich ins Erleben (Fühlen) und wirkt, bedingt durch anwachsende Konzentration, transformierend auf die angesammelten körperlich-geistigen Verdichtungen
- Stilles, bewusstes Sein in einem „Offenen Gewahrsein“, in dem alles einfach „da sein darf“ in dem alles „kommen und gehen darf, ohne Widerstand (im Unangenehmen) – ohne Festhalten (im Angenehmen) bewirkt Reinigung – Läuterung – Transformation > lässt die Kraft des bewussten Seins und der Konzentration anwachsen, bis sich das Erleben der reinen, inneren Kraft körperlich-geistig anbahnt.
- Das Erleben der 1. feinkörperlichen Vertiefung kommt mit einem „entzückendem“ feinkörperlichen Erleben zu dir – öffne dich diesem Erleben achtsam, wissensklar, gleichmütig. Jede Reaktion des Zurückschreckens oder Ergreifens bringt dich in die reaktiven Gefühle des Körper-Geistes!!! Erkenne das, wenn es passiert und lerne, zulassend und lassend (gleichmütig) zu bleiben.
- Dieses Erleben kann intensiv forciert werden, wenn du lernst, dich aus dem stillen, offenen Raum des Gewahrseins auf ein einziges Objekt zu fokussieren, zB auf das Empfinden im Bereich der Nasenlöcher, oder auf die Atembewegung im Brust- oder Bauchraum...verbunden mit reinen Gedanken, z.B. „Licht und Liebe“
- Achte darauf, dass diese Form der Konzentration keine Stirnfalte hervorruft, konzentriere dich also anstrengungslos – das braucht Reife.....

Wenn du nicht „So Sein“ kannst, wird das, was dich daran hindert, also eines der „5 Hindernisse“ zum Objekt deines Gewahrseins, in dem sich die in der Vergangenheit, in „früheren Leben“ verdichteten körperlich-geistigen Energien auflösen können. Dazu brauchst du oft sehr viel Duldsamkeit....

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