

”

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

5

Einheitserfahrung durch Herzensöffnung und Einsicht in den Körper

Was ist „Einsicht“? Wie entsteht Ein-sicht?

- Eine Einsicht berührt deine Wahrheit. Beispiel: Das Verstehen der universellen Wahrheit von „Dukkha“ und den Ursachen auf der Ebene des ethischen Verhaltens.
- Eine Einsicht, die das Herz deiner Wahrheit berührt, verändert deine (Selbst-) Wahrnehmung und Wirklichkeit.
- In diesem Beispiel verwandelt sich das Erleben des Ablehnens und Verurteilens eines Menschen (der du selber sein kannst) in das Erleben von Vergebung durch Verständnis und Mitgefühl: Aus der Dunkelheit einer Leidenswelt in das Licht einer reinen Welt.
- Einsichten entstehen 1. durch eigenes, tiefes, konzentriertes Nachdenken,
2. durch konzentrierte Vermittlung (Belehrung) von „Herz zu Herz“
3. durch durchdringendes Erleben und Verstehen mit einem durch die Geistesentfaltung (Samatha-Vipassana Meditation) vertieften und erweiterten Bewusstsein.
- Gibt es „Einsichtsstufen“, also mehrere Ebenen im Erleben und Verstehen?
- Verliert eine „Wahrheit“, ein „Gesetz“ auf einer höheren Ebene, bedingt durch eine andere Wahrnehmung und Wirklichkeit ihre Gültigkeit?
Im vorhergehenden Beispiel wird das Recht auf Vergeltung, Bestrafung transzendiert. Der „strafende Gott“ – in dir selbst - verliert „sein Recht“ und wird ersetzt durch den „gütigen, barmherzigen Gott“ – in dir selbst.
Das „Gesetz des Stärkeren“ hat Gültigkeit innerhalb der Intelligenz des auf das Überleben konditionierte Körper-Bewusstsein, das dem „Karmagesetz“ unterliegt.
Das „weise Gesetz der Liebe“ hat Gültigkeit im Bewusstsein der Einheit, also in der „universellen Weisheit des Herzens“ und ist frei von den karmischen Welten der blinden Triebe.
- Können wir über die **tiefste** Erfahrung und das Erkennen des „Alles ist Eins“, was gleichbedeutend ist mit „Einssein mit Gott“, „Unio Mystica“ oder „ich bin DAS“ überhaupt sprechen?
- Gibt es nachvollziehbare Wege im Kontext von Ursache und Wirkung aus der persönlichen, gewohnten Wahrnehmung und Wirklichkeit von sich selbst und der Welt in eine universelle, ganzheitliche, nicht-duale Erfahrung und Sicht von sich selbst und der Welt?

Die Erzählung meiner Erfahrungen während einer Trekkingtour 1983 sollten 2 Einheitserfahrungen illustrieren, denen eine mehrtägige (unabsichtliche) „Gehmeditation“ vorrausging, in der sich das Bewusstsein so gereinigt und konzentriert hatte, dass momentane Situationen die Auslöser für diese Erfahrungen wurden. Es ist nicht einfach, über das Gefühl der Einheit zu sprechen. Aber wenn du selbst schon solche Erfahrungen hattest, - erinnere dich!!! Ein kleine visuelle Hilfe:

<https://www.youtube.com/watch?v=bY7R8kEoc1I>

1. Der Anblick einer Begegnung von Herz zu Herz eines voreinander knieenden und sich voneinander verabschiedenden Ehepaares öffnete auch mein Herz für das Erleben der reinen Liebe des Verbunden seins mit mir selbst und diesen beiden Menschen im Einklang mit allem Leben – in diesem einen, zeitlosen Moment.

2. Im Anblick einer Schweinehälfte mit allen darin liegenden Organen ließ mich in einem Moment auch die Wahrheit meiner Körperlichkeit SEHEN und den Kreislauf des Lebens verstehen: Alles ist mit allem verbunden ist, Leben ernährt sich von Leben.

Als ich 2 Monate später von Ayya Khema durch die Lehrrede von den „4 Grundlagen der Achtsamkeit“ (Satipatthanasutta) die Gebiete der Einsicht vermittelt bekam, konnte ich meine Erfahrungen auch verstehen: Ich hatte tiefe Einsicht in das Wesen der Körperlichkeit.

Bedingt durch die starke Konzentration konnte ich die Körperlichkeit „SEHEN“,

- ohne zurückzuschrecken, also „gleichmütig, achtsam, wissensklar“ - so wie sie ist:
- Eigentlich widerlich – aber so ist es, das ist die Wahrheit.
- Ich konnte SEHEN, ohne Gefühl von Zuneigung und ohne Gefühl von Abneigung.
- Nur mein Geist, also in meinen Gedanken war kurz: So will ich mich eigentlich nicht wahrnehmen – und die Menschen nehmen sich auch nicht so wahr - aber so ist es.
- Rückblickend wurde in dieser Erfahrung die Einsicht „Ein Körper ist da – kein Ich, kein Mein, kein Selbst“ noch nicht wirklich berührt. Es folgte also kein Loslassen vom Anhaften am Körper, vom identifiziert sein mit dem Körper, verbunden mit dem „Aufwachen“ in DAS, was ich im Herzen meines Seins bin.
- Noch kein Wissen wer ich bin, bzw. was ist, wenn dieser Körper sich auflöst.

Praxis: Die sehr subtile Erfahrung der Auflösung der Körperlichkeit in der *Vipassana*-Meditation ist eine Einsichtsstufe, die ohne genügend Gleichmut, entwickelt durch die Konzentration der *Samatha-Meditation*, in einem Meditierenden Angst auslösen kann, die das Loslassen verhindert. Der/die Meditierende hat „Angst, sich zu verlieren“ und schreckt zurück. Dann sollte der Angst Raum gegeben werden, damit sie sich auflösen kann. Das braucht Vertrauen, unterstützt durch Einsicht in das Wesen von Gefühl, nämlich dass alle Gefühle vergänglich sind, in keinem Gefühl ein Ich zu finden ist, kein Mein, kein Selbst.

Erst wenn die Erfahrung gemacht wird, dass der Verlust der Körperwahrnehmung nicht das Ende des Seins sondern ein Erleben unbegrenzten Frei-Seins bedeutet, basiert das Loslassen nicht nur auf Vertrauen und Selbsthingabe, sondern auch auf der Weisheit einer neuen Selbstwahrnehmung und Wirklichkeit. Weisheit ist immer „Erkanntes Erleben“.

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