

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

6

Wissen ist nicht Weisheit – Weisheit ist erkanntes und verstandenes Erleben

Alle Lehren sollten dazu da sein, uns zu motivieren, unser Bewusstsein weiterzuentwickeln. Eine Lebensschule besteht aus

Studium > Praxis > Verwirklichung.

Ohne eigene Erfahrung bilden sich natürlich zunächst realistische und unrealistische Vorstellungen und Ideale, die heilsame oder unheilsame Folgen haben können.

Ein Wissen ohne eigene Erfahrung kann ein Hindernis, eine „höhere Fessel“ sein, wenn es zu Glaubensvorstellungen führt, die unser Verstand für „wahr“ erklärt, weil es „so geschrieben“ steht, und/oder weil sich eben Vorstellungen im Verstand bilden, was aber nur Vorstellungen sind, (noch) keine Wahrheit und Wirklichkeit. „Erleuchtung“ kann man sich auch einreden, weil man glaubt, alles richtig verstanden zu haben. „Erdachte Vertiefungen“, also Vorstellungen über das Erleben, Qualität und Bedeutung von Vertiefungserfahrungen *jhana*, der „Mystik des Buddha“, erschweren oft das Erkennen und Einordnen wirklicher Erfahrungen der bisher unbekanntes Tiefen und Weiten des Seins.

Blinder Glaube ohne Weisheit kann in eine Abhängigkeit führen, zu Hörigkeit, zu Fanatismus, zu Ausgrenzung bis hin zum bekämpfen „Andersgläubiger“ – wie die Menschheitsgeschichte zeigt. Das ist ein erschreckendes Beispiel für „Wahrnehmung und Wirklichkeit“.

Mit den „Augen Buddhas“ *vipassana* SIEHT man das Leid und die Ursache. Es prallen verschiedene Glaubenssysteme aufeinander. Nicht nur religiöse, weltanschauliche, sondern auch soziologische, gesellschaftliche, wirtschaftliche, ökologische, kulturelle, politische Systeme, die von den jeweiligen Vertretern als „wahr“ und „wirklich“ erklärt werden – immer zum eigenen Wohl, zum Wohl der eigenen Familie, des eigenen Landes, bis hin zum Wohl der Menschheit. Es braucht die Unterscheidung einer persönlichen von einer universellen Sicht, die frei ist von persönlichen Meinungen, Ansichten, Glaubensvorstellungen.

Gedanken streben zur Verwirklichung. Gedankenenergien sind die gestaltenden Kräfte des Universums. Sie erschaffen eine relative, also keine absolute, bleibende, unvergängliche innere Wirklichkeit, jedoch eine momentane Gedanken-Gefühlswelt, also einen Bewusstseinszustand, eine Innenwelt, die auch die Umwelt berührt, beeinflusst, gestaltet.

In anderen Worten: Alle unsere Gedanken, Worte, Handlungen machen „Karma“
Erinnere dich: Achte auf deine „Projektionen“: Du denkst deine Wahrnehmung, also deine Bewertungen, deine Ideologien und die damit verbundenen reinen oder unreinen Energien (Gefühle) in Situationen, in andere Menschen, in deine Umwelt hinein und berührst und erweckst somit auch in anderen Lebensformen, vornehmlich

in anderen Menschen, reine und unreine Lebensenergien, die sich nun zu deiner und auch anderer momentanen Wahrheit und Wirklichkeit gestalten.

Achte auf deine Gedanken > sie werden zu ... Worten,
Achte auf deine Worte > sie werden zu ... Handlungen
Achte auf deine Handlungen > sie werden zu ... Gewohnheiten,
Achte auf deine Gewohnheiten, > sie werden dein... Charakter,
Achte auf deinen Charakter, > er wird dein... Schicksal.

Meditation verändert unsere Wahrnehmung und Wirklichkeit

„Wie Innen – so außen“.

„Dem Reinen erscheint die Welt als rein -

Dem „Unreinen“ erscheint die Welt im Zerrspiegel seiner Unreinheiten“

Die Praxis einer „**Mettameditation**“ soll bewusst gedankliche und visuelle Vorstellungen entwickeln, die reine, schöpferische Kräfte erwecken, die ein Meditierender dann auch fühlen kann. Wahre und wirkliche „Mettameditation“ ist jedoch nur die reale Begegnung von Herz zu Herz und die Verwandlung der unreinen Energien im weiten, inneren Raum der Achtsamkeit und Wissensklarheit in allen Begegnungen mit sich selbst und anderen in jeder Lebenssituation – immer Jetzt.

Meine angeleitete Meditation „Imagine“  sollte uns in eine „Traumwelt“ entführen, die auch zu einer Wahrheit und Wirklichkeit werden kann – in dir selbst.

Es gibt nur das EINE Bewusstsein - alles ist mit allem verbunden – daher hilft jeder unserer reinen Gedanken die ganze geistige Welt mitzugestalten. Ist das wahr? –

Erlebe und erkenne selbst! Wenn sich die Wahrnehmung deiner selbst und anderer Menschen verändert, dann, weil du dich/sie mit anderen Augen siehst: Mit dem Auge der Liebe des Herzens? Mit dem Auge der Weisheit des Buddha? Eine neue Wirklichkeit – weil du deinen Standpunkt verändert hast: Körper-Geist > Herz-Geist.

- All dieses Erleben und Erkennen bezieht sich auf die „Läuterung der Sicht“ innerhalb unseres bewussten Seins in diesem Körper und Geist mit dem Ziel, das Verbunden sein, also die Liebe, das Nichtgetrenntsein, das Einssein mit allem Leben wirklich zu fühlen und zu erkennen.
- Nur so kannst du die Wahrheit und Wirklichkeit einer freien Liebe auch leben. „Freie Liebe“ ist frei von Besitzergreifen und Anhaften. Das unerfüllte Gefühl des „Ziehens“ des Begehrens und Anhaftens, immer verbunden mit der Angst vor Trennung, Verlust verwandelt sich in das Glück der **gebenden Liebe**.
- > Frei von Missgunst, Neid, Eifersucht erscheint im Gefühl der Einheit die Reinheit der **Mitfreude** im eigenen und im Glück anderer.
- In der Weisheit des Herzens verwandelt sich Böswilligkeit, Feindseligkeit, Ablehnung in das Glück des **Mitgeföhls**.
- Das Freisein von der Angst vor Verlust, Enttäuschung, Schmerz, Trauer, im Einklang mit der Wahrheit der Vergänglichkeit, führt dich in den Frieden des Herzens, in das Erleben des **Gleichmuts** – immer jetzt.

Die Praxis der Satipattha-Sutta, der „Lehrrede von den 4 Grundlagen der Achtsamkeit und Wissensklarheit“ M10, zielt im tiefsten Sinn auf die Befreiung von der „Angst vor Vernichtung“, auf das Ende der Angst vor Verfall, Krankheit, Tod

Erlebe und erkenne selbst: Die transzendente, subtile Wahrnehmung der körperlich-geistigen Prozesse, die du in einem meditative entfalteten Bewusstsein erleben kannst, befreit dich mehr und mehr von deiner oft leidenschaftenden „verkehrten Sicht“, weil sie über deinen engen, persönliche, von den „blinden Trieben“ beeinflussten Standpunkt hinausgehend bis in die subtilste Wahrnehmung und Sicht auf die Realität von Körper- und Geist führt – was zum Loslassen vom Anhaften an Körper-Geist führen soll und wird – in die Freiheit des „Todlosen Seins“

Sei
Achtsam, wissensklar gleichmütig



nach Überwindung von Zuneigung und Abneigung
Im Wissen um die 3 universellen Wesensmerkmale hinsichtlich Körper-Geist

vergänglich
anicca

leidhaft
dukkha

Nicht-Selbst
anatta

1. Körperlichkeit *kaya*,

2. angenehme, unangenehme, neutrale Körperempfindungen *vedana*,

3. reine und unreine Gedanken-Gefühlswelten *citta*

4. Bewusstseinsinhalte *dhamma*

ist da – kein Ich, kein Mein, kein Selbst

sind da – kein Ich, kein Mein, kein Selbst

sind da – kein Ich, kein Mein, kein Selbst

sind da – kein Ich, kein Mein, kein Selbst

Meditation: Frei Sein – immer Jetzt – Vorstellung und Wirklichkeit

- Stell dir vor du würdest entdecken, dass du schon immer frei warst, frei bist, frei sein wirst.
- Stell dir vor du würdest entdecken, dass dein Getrennt-Sein mit all deinen Wünschen, Hoffnungen und Ängsten vor Alter, Krankheit, Tod nur „Träume“ des an diesen einen Körper gebundenen Verstandes sind.
- Stell dir vor, du würdest entdecken, dass du unbegrenzter Raum und Bewusstsein bist, in dem sich deine Welt in Freude und Liebe gestaltet.
- Stell dir vor du würdest selbst erleben, dass Aufwachen und Frei-Sein kein Traum ist, sondern direkte Erfahrung – Hier und Jetzt.

Samatha-Vipassana Meditation

Lass deinen Verstand
in die Stille deines Herzens sinken
wenn du im Herzen bist
ist dein Verstand der Diener der
Weisheit des Herzens

Sei einfach stilles, gegenwärtiges, bewusstes Sein
Sei der weite, offene Raum des Gewahrseins
für jegliches innere und äußere
körperlich-geistige Geschehen,
ohne irgendetwas abzulehnen oder festzuhalten
lass kommen was kommt, lass gehen was geht,
Erkenne selbst - Du bist frei – immer Jetzt

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



Stell dir vor...
in dir gäbe es weder Himmel noch Hölle
nur die offene Weite reinen, zeitlosen Seins
stell dir vor...
alle Menschen würden im Jetzt dieses einen Tages leben

Stell dir vor....
es gäbe keine Landesgrenzen
und keine Religionen mehr
es gäbe nichts mehr wofür du töten
oder sterben müsstest
Stell dir vor...
alle Menschen würden in Frieden zusammenleben

Stell dir vor....
es gäbe kein Besitzdenken mehr
und somit keine Ursachen mehr für Habgier oder Bedürftigkeit
nur noch das Gefühl,
Teil einer großen Menschheitsfamilie zu sein
Stell dir vor....
alle Menschen würden sich von Herz zu Herz beschenken –
immer Jetzt

Vielleicht denkst du, ich wäre nur ein Träumer,
aber ich bin nicht der einzige
Ich hoffe, auch du kommst eines Tages auf unsere Seite
damit bald alle Menschen im Bewusstsein der Einheit leben

John Lennon



Imagine there's no Heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for today

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion too
Imagine all the people
Living life in peace

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man
Imagine all the people
Sharing all the world

You may say that I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one

John Lennon