

## Wege in die Kraft deines Seins Wege in den Gleichmut

„Gleichmut“ hat in seinen verschiedenen Facetten die Bedeutung von Gemütsruhe, Gelassenheit, Innerer Frieden, Innere Ausgeglichenheit, in Balance sein, im inneren Gleichgewicht sein. Besonders jedoch ist die Bedeutung der Unerschütterlichkeit in schwierigen Lebenssituationen. Innerhalb der spirituellen Entwicklung begleitet der Gleichmut als der jeweils erhabenste Bewusstseinszustand den Weg aus dem weltlichen Sinnenbewusstsein über den inneren, feinstofflichen Körper bis in das überweltliche, transzendente, befreite Bewusstsein.

Die Entwicklung von „**Gleichmut**“, *upekkha* geschieht innerhalb der Praxis des Edlen 8fachen Pfades auf allen 3 Ebenen:

1. TUGEND *sila*,

- „**Gleichmut**“ ist der Gipfel der Übung der „**10 transzendenten Charaktereigenschaften**“ *paramita* eines befreiten Bewusstseins – mitten im Leben – immer Jetzt
- „Gleichmut“ ist das Resultat der Entfaltung der Herzensgüte, des Mitgefühls und der Mitfreude als Herzensfrieden innerhalb der „**4 göttlichen Gefühle**“ *brahma vihara* – immer Jetzt

2. KONZENTRATION der Geisteskräfte *samadhi*

- Gleichmut durch die Balance der 5 SPIRITUELLEN KRÄFTE  
„Wagengespann“  
**Achtsamkeit**  
**Energie - Konzentration**  
**Weisheit - Vertrauen**
- „Gleichmut“ ist auch das Wort für die Tiefe des Stillen Seins in der „**4. Vertiefung**“ der Samatha-Meditation.

3. EINSICHTS-WEISHEIT *vipassana-panna*

- „Gleichmut“ ist der Höhepunkt der Entwicklung der befreienden „7 Erleuchtungsglieder“ *bojjhanga*.
- „Gleichmut“ ist das Ziel der „Reinheit der Erkenntnis“ (3 Wesensmerkmale siehe Reminder 7), der „**7. Reinheitsstufe**“, als die Bedingung für das befreiende Glück des Loslassens vom Anhaften an Körper-Geist.

### Selbsterforschung:

Innerhalb des Sinnenbewusstseins steht offensichtlich deine impulsive, reaktive Emotionalität, die dich aus dem Gleichgewicht, aus der Ruhe bringt, dem Gleichmut gegenüber. Im Extrem eine „Schaukel zwischen Himmelhochjauchzend und Zutodebetäubt“.

Eine oft unbewusste Strategie, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen, ist das Unterdrücken der Emotionen: „Kein Gefühl – kein Schmerz“. Das formiert einen scheinbaren, „imitierten“ Gleichmut, der jedoch auch das Herz verschließt und in den Zustand der gefühllosen „Gleichgültigkeit“ führen kann. Ein unerfülltes Leben „auf einem Pulverfass“ „im rationell denkenden Kopf“ kann die Folge sein.

**Erkenne**, dass jede transzendente Eigenschaft, jeder reine Bewusstseinszustand, jede reine Kraft bereits Gleichmut enthält, bedingt durch die Abwesenheit der Gedanken und Gefühle (zu der Zeit), die dich aus dem Gleichgewicht bringen.

- Selbstlosigkeit im Geben *dana* ist ohne das beunruhigende Resultatdenken
- Tugend *sila* ist ohne beschämende Untugenden
- Wahrhaftigkeit ist ohne die quälenden Gefühle der Unwahrhaftigkeit
- Geduld ist ohne die aufwühlende Ungeduld
- Vergebung schafft Frieden und ist ohne brennende Rache, Gewissensunruhe und Schuldgefühle
- Herzensgüte ist ohne verzehrende Leidenschaft und besitzergreifendes Begehren
- Mitgefühl ist ohne Ablehnung, brodelndem Zorn und Grausamkeit
- Mitfreude ist frei von Neid, qualvoller Missgunst, Eifersucht,
- Gleichmut ist ohne Rastlosigkeit, Getriebensein, Stress
- Vertrauen ist ohne Angst, Furcht, Hoffnungslosigkeit, Misstrauen, Zweifel,
- Weisheit ist ohne beunruhigende Ansichten, ohne verworrene Glaubensvorstellungen
- Willenskraft ist ohne dem Leid der destruktiven Freudlosigkeit, Sinnlosigkeit
- Konzentration ist ohne zerstreutem Gedankenkarussell
- Achtsamkeit ist gegenwärtige Aufmerksamkeit ohne der Bewegung der Gedanken an Vergangenheit und Zukunft

Die wichtigste meditative Praxis des Gleichmuts ist das Zulassen, das bewusste „Raum geben“ genau dieser den Gleichmut störenden Gefühle und Gedanken:

„Sei achtsam-wissensklar-**gleichmütig** im Angenehmen und Unangenehmen“

- „alles darf da sein“ „alles darf kommen und gehen“
- Gleichmut bedeutet, das Angenehme **nicht** zu erwarten, bzw es **nicht** zu ergreifen, es **nicht** zu „Ich und Mein“ zu machen
- Gleichmut bedeutet, das Unangenehme **nicht** abzulehnen, es **nicht** loswerden wollen, es **nicht** unterdrücken, es **nicht** abzuspalten.
- Reaktionen auf Emotionen sind kein „annehmen und gehen lassen“
- Genau diese aufkommenden Reaktionen zu erkennen, sie zu fühlen ohne sie auszudrücken oder zu unterdrücken führt zu „Gelassenheit“, aber vor allem zur gewünschten Transformation > Befreiung

In der Welt führt diese Geisteshaltung zum Gleichmut gegenüber den Gegensätzen:

Erfolg - Misserfolg  
Geliebt werden – Abgelehnt werden  
Glück – Unglück  
Freud – Leid

Erkenne: Dein Streben nach dem einen erzeugt die Angst vor dem Gegenteil

Im Erfolg, Geliebtwerden, Glück usw „bläht“ sich das „Ego“ auf

Im Misserfolg, Abgelehnt werden, Unglück usw. fällt das „Ego“ auseinander

- Erkenne die Liebe *metta* der Selbstlosigkeit *dana* als Grundlage für Gleichmut:  
**„Ohne (M)ich ist das Leben ganz einfach“**
- Wie man das macht?: Allem mit universeller Weisheit „unpersönlich“ begegnen **lernen**, verbunden mit Mitgefühl und Mitfreude – immer Jetzt.

- Der Weg in die Vertiefungen *jhana* braucht den Gleichmut innerhalb der sich anbahnenden schönen, aber noch unbekannteren Erfahrungen der Verzückung, der Ausdehnung, der Auflösung, usw. Jedes Zurückschrecken oder Ergreifen, jeder reaktive Gedanke verhindert die momentane Selbsthingabe, Selbstvergessenheit als Bedingung für den Eintritt in das Glück der Reinheit des Geistes in allen 4 Stadien der feinkörperlichen Vertiefungen.
- Der Gleichmut hinsichtlich der Natur des Körper-Geistes, der Verfall, Krankheit, Tod unterworfen ist braucht tiefe Einsicht in die Lebensgesetze *dharma* in Übereinstimmung mit den 3 universellen Wesensmerkmalen jeglicher Existenz:
- Das Leben fließt: Jeglicher Widerstand im Aufhaltenwollen was nicht aufzuhalten ist, jegliches Festhaltenwollen was nicht festzuhalten ist, erzeugt Stau *dukkha*. Loslassen, sich vertrauensvoll überlassen – dem Leben selbst. Gelassen Sein – im Strom des Lebens – erfüllt von Weisheit und Liebe – das ist Gleichmut in Aktion – immer Jetzt – wenn du in deiner Wahrheit bist – in deinem Herz-Geist – losgelöst vom Anhaften an Körper-Geist durch Einsicht in die Ichlosigkeit *anatta* – jedoch mit beiden Beinen auf der Erde.
- Gleichmut gegenüber der Befreiung, Verwirklichung, „Erleuchtung“: Der Himmel ohne Erde ist ein Luftschloss. Erleuchtung ist „nichts Besonderes“ – es ist der natürliche Zustand des ursprünglich reinen bewussten Seins.
- Sei das – immer Jetzt: „Zen-Geist – Anfängergeist“ - und fang immer wieder von vorne an – wenn nicht Jetzt – wann dann?

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