

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

8

4 EBENEN VON GLÜCK

– das Glück der meditativen Vertiefungen – das Glück der Einsicht

Erkenne selbst: Das Erleben inneren und äußeren Glücks und Frieden zeigt sich im Fortschritt auf allen Ebenen und entwickelt sich in gegenseitiger Abhängigkeit.

- Eine Praxis mitten in der Welt braucht als Grundlage ein immer tieferes Verständnis für die universelle menschliche Problematik.
- Das Aufrechterhalten der Achtsamkeit und Wissensklarheit, verbunden mit Weisheit und Empathie in jeder Lebenssituation – immer Jetzt - hat Reuelosigkeit und Freude zur Folge und wird Grundlage für eine beglückende

Ruhemeditation *samatha*, die auch in die Vertiefungen *jhana* führen kann.

Erfahrungen und Einsichten in der täglichen Meditation im Sitzen, besonders in längeren Zeiten des Aufrechterhaltens des stillen Seins während eines Meditationsretreats, reinigen Herz und Geist in der Tiefe und erneuern die Kraft für das Aufrechterhalten der Achtsamkeit und Wissensklarheit im Alltag – immer Jetzt.

Die frei gewordene Energie der transformierten Körper-Geistblockaden ist im Erleben beglückend und erhebt dein Bewusstsein in den transzendenten Raum des Gewahrseins, verbunden mit der Erkenntniskraft freier Intelligenz.

So weicht deine persönliche, ich-bezogene, von den „Unreinheiten“ verzerrten Sicht der freien, ganzheitlichen, klaren, reinen, universellen Einsicht – *vipassana*.

In und aus dieser Sicht kannst du immer tiefgründiger das Leben und seine Gesetze *dharma* verstehen, wenn du die neue Qualität deiner Erkenntnisfähigkeit auch benutzt. Beispiele dafür sind die vielfältigen und vielschichtigen Erkenntnisse der Mystiker und Wissenschaftler aller Zeiten, wie zB Meister Eckhart, Albert Einstein, Eckehart Tolle, Stephen Hawking, Ramana Maharshi. Die Darlegungen dieser Erkenntnisse aus eigenem Erleben sind vor allem frei von Glaubensvorstellungen, ohne die Glaubenskraft abzuwerten.

Diese beglückende Bewusstseinsqualität wird auch in **deinen** täglichen!!!

Meditationszeiten erweckt, wenn dein Wunsch, dich selbst und das Leben, das du selber bist, zu verstehen, stark genug ist.

Das Erleben der „mystischen“ Vertiefungen braucht neben deiner Konzentrationsfähigkeit vor allem deine Selbsthingabe, dein Loslassen können, das nur durch ein selbstloses, gewaltloses, achtsames und wissensklares Leben mühelos, **selbstverständlich** wird, weil du weißt, dass dich dein Inneres Heim erwartet, die Heimat des Geistes, dein ursprünglich reines Sein.

Die 1. Ebene von Glück: Sinnenfreude durch Reinheit der Tugend

„In der Sinnenwelt gibt es keine aktivere Praxis als das Erlernen der gebenden, sich verschenkenden Zuwendung und Liebe: Eine Herzensgüte, die nicht begehrt und

nicht ausgrenzt! Die erlebbare Wirklichkeit entsteht in einem anwachsenden Innerem Glück und Frieden mitten in allem gebenden und empfangendem Denken, Sprechen und Handeln: Ein „im Herzen Sein – eine „Kommunikation von Herz zu Herz“ – immer Jetzt, das ist „Danapraxis“, das ist „Mettapraxis“ – mitten im Leben.

Mettameditation auf dem Kissen wirkt auf einer tieferen Ebene in deinem Bewusstsein und auf einer sinnlich nicht wahrnehmbaren Ebene universell in der Welt, weil alles mit allem verbunden ist. **Es ist dein Geschenk an die Welt.**

Das **selbstlose Geben** *dana* ist das Eingangstor für das Glück der Tugend, da der Selbstlosigkeit ganz natürlich die Entwicklung von Friedfertigkeit, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, Willenskraft, Mitgefühl, Vergebung Herzensgüte und Gleichmut folgt. Diese Charaktereigenschaften geben dir auch ein fundamentales Selbstvertrauen.

Erkenne selbst – immer Jetzt:

- Tugenden tragen ein Gefühl der Reinheit in sich
- Untugenden und Blockaden, die auch durch leidhafte Erfahrungen entstehen, fühlen sich heiß, kalt, eng, dunkel, schwer, freudlos, lieblos an
- Das Erleben können von Sinnenfreude ist bedingt durch die Reinheit der Tugend und der Auflösung der körperlich-geistigen Blockaden, Verdichtungen
- Sinnenfreude ist die erste, fundamentale Ebene des Glücks. Sinnenfreuden sind die aufsteigenden schönen, oft prickelnden Emotionen, bedingt durch Sinnenkontakte, die wir auf der körperlichen Ebene als „angenehm“ wahrnehmen, jedoch in ihrer Reinheit auch das Herz berühren und erfreuen.
- Das Gesetz der Liebe: Liebe wächst, wenn man sie verschenkt

Erkenne selbst:

- Sinnenfreude ist nicht Sinnenbegehren!
- Kannst du dich auch erfreuen? Bist du berührbar?
- Sinnenbegehren ist die Folge des Nichterfüllt seins, des Mangels an innerem Liebesgefühl und innerer Freude und wird durch Vergnügen, „Kicks“, „etwas reinziehen“ überkommen. Da ist die Gefahr von Flucht und Sucht, Depression.

Einsicht *vipassana*: Mit den „Augen Buddhas“ sehen:

- Sinnenfreuden sind wunderbar und sollten bewusst und **dankbar** erlebt werden können als „Kostbarkeit dieses einen Moments, dieses Augenblicks“.
- jedoch im Bewusstsein, dass sie nicht von Dauer sein können, dass sie vergänglich *anicca* sind.
- Und – dass unangenehme Sinnenerfahrungen unvermeidlich sind!

„So ist es“ – lebe damit im Einklang!

Lerne dieses

„nicht festhalten wollen, was nicht festzuhalten ist –

nicht aufhalten wollen, was nicht aufzuhalten ist

annehmen was kommt –

gehen lassen was geht

im Bewusstsein, dass dein Widerstand und dein Festhalten Ursache der

Leidensentstehung ist, nicht das Geschehen

durch Einsicht und Transformation der leidenschaftlichen Konditionierungen

erlebst du das Glück der Einsicht als

„Gelassen Sein im Strom des Lebens“

Die 2. Ebene von Glück und Frieden: Das Glück der Reinheit des Herzens, der „4 Wohnstätten der Götter“ *brahma vihara*

Wenn Sinnenkontakte wie schöne Farben und Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken oder Ereignisse dein Herz öffnen für die innere Weite **der Liebe, des Mitgefühls, der Mitfreude** aus einem zugrundeliegenden inneren **Frieden** betrittst du das **Glück der Reinheit des Herzens** zusammen mit dem **Glück der Reinheit kreativer, sinnhafter Lebensfreude**.

Wenn du auch in unschönen Sinnenerfahrungen die **Liebe** nicht verlierst, sondern sich **Abneigung in Mitgefühl** verwandelt, wenn sich **Neid und Missgunst in Mitfreude** verwandelt, wenn du auch in schwierigsten Lebenssituation nicht „zu machst“ sondern dich **Weisheit und Liebe im Gleichmut halten**, bist du im großen Weg des Herzens innerhalb deines Mensch-Seins. In diesem So-Sein bist du im unfehlbaren Weg aus deiner Egozentrik in ein universell erlebendes und erkennendes Bewusstsein – in eine „große Seele“ (maha-atman)

Die 3. Ebene von Glück: *Samadhi* - Das Glück der Ruhe-Meditation

Das ist die Erfahrung, die sich jeder Meditierende wünscht: Das Erleben inneren Glücks und Friedens, ein Unbegrenzt Sein, ein Frei-Sein, das nicht bedingt ist durch die Welt, sondern „nur“ bedingt ist durch die Fähigkeit sich zu konzentrieren, um das Tor zum Betreten des „inneren Heim“ zu öffnen um sich zeitweise zurückziehen zu können. Diese Fähigkeit entwickelt sich jedoch nicht unabhängig von der Praxis der vorangegangenen „Ebenen des Glücks“. Die Meditation „im Sitzen“ beschleunigt vor allem den Reinigungsprozess enorm, wenn der Umgang mit den Hindernissen, Verdichtungen, Blockaden zu befreienden Erfahrungen führt und dadurch Erkenntnisfähigkeit und Liebesfähigkeit anwachsen, die wiederum die Praxis in der Sinnenwelt erst wirklich möglich machen.

Samadhi – der „schöne Weg“

Dem **Stadium der „4 großen Anstrengungen“**, dem 1.Vermeiden und 2.Überwinden der dunklen gestaltenden Kräfte und dem 3.Erwecken und 4.Entfalten der lichten gestaltenden Kräfte folgt das **Stadium der „angrenzenden Sammlung“**.

Erkenne selbst:

- Gedanken fließen im Hintergrund deines Gewahrseins, erzeugen keine Emotionen und stören nicht mehr das wache, bewusste Sein und die Konzentration auf ein Objekt der Achtsamkeit, (Meditationsmethode)
- Die „5 Hindernisse“ Sinnenbegehren, Übelwollen, Energielosigkeit, Unruhe, Selbstzweifel sind (zu der Zeit) nicht im Fühlen und Denken.
- Die „5 spirituellen Fähigkeiten“ *indriya* sind im Raum des Gewahrseins
Vertrauen > Energie/Willenskraft > Achtsamkeit/Gegenwärtigkeit > Konzentration/Ruhe > Erkenntniskraft/Weisheit
- 1. Vertrauen überkommt Zweifel, Ängste, Mangel an Hingabe
2. Willenskraft, Entschlusskraft überwindet Dumpfheit, Trägheit, Energielosigkeit,
3. Bewusstes Sein, Achtsamkeit überwindet Unbewusstheit, Unaufmerksamkeit

4. Konzentration bewirkt Geistesruhe und überwindet Zerstreutheit, Rastlosigkeit, Gewissensunruhe, Sorge
5. Erkenntnis und Weisheit enttarnen verkehrte Sicht, lösen Unwissenheit und Täuschung auf.

Hier trennen sich vorübergehend die Wege von Samatha – Vipassana

Vipassana: Die Energie erhebt das Bewusstsein in den transzendenten Raum des Gewahrseins ohne vorhergehende feinkörperliche Vertiefungen in das unmittelbare durchdringende Erleben und Verstehen der Wahrheit hinsichtlich der körperlich-geistigen Prozesse: Die 3 universellen Wesensmerkmale *anicca – dukkha – anatta* werden „von allen Seiten beleuchtet“ bis in die tiefsten Aspekte ihrer Bedeutung.

Samadhi:

Die wichtigsten Zugänge in das Erleben des Inneren, feinstofflichen Körpers:

1. Mettameditation öffnet den Zugang in dein Herz
2. Eine gegenwärtige, reine Sinnenwahrnehmung berührt die innere Reinheit
3. Stilles, waches achtsames Sein im Gewahrsein des stillen Raums öffnet
4. Einfach Sein – im offenen Gewahrsein des inneren und äußeren Geschehens
5. Aufrechterhalten des stillen, bewussten Seins in der Atembewegung

Die 4 Vertiefungen der feinkörperlichen Bewusstseinsphäre *rupa-jhana*

1. Vertiefung: Der Geist ist befreit von 5 Hemmungen - Zugegen sind:

1.	2.	3.	4.	5.
Zuwendung zum Objekt <i>vitakka</i>	Beim Objekt bleiben <i>vicara</i>	Körperliche Verzückung <i>piti</i>	Innere Freude <i>sukha</i>	Einspitzigkeit <i>ekagatta</i>

2. Vertiefung: Der Geist ist befreit vom anfänglichen Objekt (1. u. 2.)
Zugegen sind:

3.	4.	5.
Verzückung <i>piti</i>	Glückseligkeit <i>sukha</i>	Einspitzigkeit <i>ekagatta</i>

3. Vertiefung: Der Geist ist befreit von der Verzückung
Zugegen sind:

4. Frieden/Wunschlosigkeit <i>sukha</i>	5. Einspitzigkeit <i>ekagatta</i>
--------------------------------------------	--------------------------------------

4. Vertiefung: Der Geist ist befreit von Wohl- und Wehegefühl
Zugegen sind:

Stille <i>upekkha</i>	Einspitzigkeit <i>ekagatta</i>
--------------------------	-----------------------------------

Die 4 unkörperlichen Vertiefungen *arupa-jhanas* „vipassana jhanas“

5. Vertiefung: Unbegrenzter Raum	<i>akasanancayatana</i>
6. Vertiefung: Unbegrenztes Bewusstsein	<i>vinnanancayatana</i>
7. Vertiefung: „Nichtsheitsgebiet“	<i>akincannayatana</i>
8. Vertiefung: „Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung“	<i>nevasanna-nasannayatana</i>

Die 4. Ebene von Glück: Das Glück der Einsicht (Vipassana)

Wahre und tiefe Einsicht ist befreiend und geht, wie auch die Samatha-Meditation immer mehr in die Tiefe und Weite. Deine Sicht auf dich selbst und die Welt verändert sich.

- Im ersten, jedoch wesentlichen Schritt, erkennst du, dass du selbst für deine Innenwelt verantwortlich bist. – deine karmische, relative Welt entsteht in dir
- Du beginnst, das „Karmagesetz“ zu durchschauen und erhebst dich durch Achtsamkeit und Wissensklarheit aus dem unfreien, determinierten Sein in deinem konditionierten Körper-Geistes in die Wahlfreiheit deines Herz-Geistes.
- Du lebst mehr und mehr im Einklang mit den Lebensgesetzen im „Gesetz der weisen Liebe“.
- Du lernst, mit der für das „Ich“ so oft bedrückenden Vergänglichkeit und Unbeständigkeit der materiellen Welt mitzufließen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.
- Du lernst, mehr und mehr aus deinem „Wahren Sein“, aus deinem „Herz-Geist“ zu leben. Hier beginnt der Weg der „Bodhisattvas“.
- Du verstehst, dass Einsicht letztlich auf das Erlöschen der Ursachen der Leidensentstehung zielt, auf die Verwirklichung „unwandelbaren Glücks“
- Du verstehst, dass Einsicht auf das Erleben und Erkennen zielt, dass du nicht begrenzt bist auf Körper und Geist, sondern frei und unbegrenzt bist.
- Du siehst, dass Körper und Geist vergänglich, Verfall, Krankheit, Tod, dem Leiden unterworfen und „Nicht-Selbst“ sind.
- Du verstehst, dass Einsicht auf das „große Loslassen“ vom Anhaften an Körper und Geist zielt, in ein „Aufwachen in DAS, was du wirklich bist:
- Du verstehst, dass „die Wahrheit“ ist ein sehr stilles Wissen, das oft als „Nicht-Wissen“ erklärt wird.
- **Erlebe und erkenne selbst:** Es ist ein Aufwachen aus einem „verrückten Zustand“, aus einem „Traum“ in ein natürliches, ursprünglich reines Bewusstes Sein. „Nichts Besonderes“. Dieses Wissen kann nur in der Stille erfahren werden – jenseits von Lehren, Religionen, Philosophien, Psychologien – immer Jetzt.

Eine „5. Ebene des Glücks“ wäre keine „Ebene“, hätte keinen Namen und keine Form und ist daher nicht als solche benannt: „DAS“ umfasst und durchdringt alle Ebenen deines Seins, alle Ebenen des Glücks – Du bist DAS.

Die Momente, die dein Herz berühren und du aus eigenem Erkennen fühlst, dass du deinen Weg gefunden hast, besiegen immer wieder deine Selbstzweifel und öffnen dich für die Kraft des Vertrauens und die Hingabe in den „Weg des Herzens“.

Das lässt Freude darüber entstehen, diesen Weg gefunden zu haben.

Dann fühlst du dich hingezogen zu einem reinen Leben, zur „Edlen Freundschaft mit Gleichgesinnten“ zur Meditation im Sitzen und der Praxis mitten in der Welt. Du fühlst, dass es DAS gibt, was dich immer trägt und dass du dich deiner inneren Führung anvertrauen kannst – 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 Frei-Sein – immer Jetzt – im Herzen, wo sonst - möglich ist

***Mit einem herzlichen Gruß
Charlie***