

## Wege in die Kraft deines Seins

### Dorfgeist und Berggeist

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,  
die eine will sich von der andern trennen:  
Die eine hält in derber Liebeslust  
sich an die Welt mit klammernden Organen;  
die andre hebt gewaltsam sich vom Dust  
zu den Gefilden hoher Ahnen.  
Faust 1, Vers 1112 - 1117; Vor dem Tor. (Faust)

Eine meiner Tennisschülerinnen, die mich 1995 zum ersten Mal als Dharmalehrer erlebte, überraschte mich mit der Bemerkung:

**„Wenn du da vorne sitzt, bist du ein ganz anderer“.**

Eben noch der spirituelle Lehrer, der vom „Aufbruch in ein neues Bewusstsein“ gesprochen hat, davon, das „Gesetz des Stärkeren zu transzendieren um das Gesetz der Liebe zu verwirklichen, der Stille- und Einsichtsmeditation zum Zweck einer Bewusstwerdung und Transformation gelehrt hat - und sich jetzt als ganz gewöhnlicher Charlie präsentiert, der sein Bierchen trinkt, gerne Musik hört, ein schönes Essen schätzt und mit Vorliebe über Fußball plaudert, also ganz einfach die schönen Dinge des sinnlichen Lebens genießt.

Sind da zwei Seelen? Gibt es eine „Erste Natur“ und eine „Zweite Natur“? Muss im Ringen um „Erleuchtung“, um „Befreiung“ die „weltliche Seele“, also der „Ich bin der Körper-Geist“ dem zur „Wahrheit“ erwachten „Herz-Geist“ weichen? Kämpft die eine Natur gegen die andere?

Oder ist da nur die eine „wahre Seele“, die unter dem Verhaftetsein im vergänglichen, den blinden, leidenschaftlichen Trieben unterworfenen Körper-Geistbewusstsein leidet, die angetrieben von der Kraft der Sehnsucht nach Vollkommenheit einen Weg des Loslassens vom Anhaften am Körper-Geist sucht, jedoch immer wieder der Sinnenlust unterliegt, bis sie, den Versuchungen „Maras“ widerstehend, den Freiheitskampf „siegreich“ beenden kann?

### Deine, meine, unsere Geschichte im Bild einer Bergbesteigung

In diesem Bild leben wir als gewöhnliche Menschen im „Dorfgeist“, kennen nur die äußere sinnlich wahrnehmbare Welt und die karmischen inneren Welten der Gefühle, Gedanken, Bewusstseinszustände zwischen „Himmel und Hölle“, bis –

„der Berg ruft“.

Ein Berg als Bild vermittelt Kraft, gilt als höchster Punkt deiner Ausrichtung. Für die Verwirklichung eines spirituellen Ziels ist die Bergbesteigung eine Metapher für die Sehnsucht nach dem Höchsten und ein Symbol für den Aufstieg des menschlichen Bewusstseins, das im Erreichen des Gipfels den befreiten, nicht-dualen, allumfassenden, alles durchdringenden „Berggeist“ verwirklicht, der die Natur der „Drei Welten“ durchschaut und sich selbst erkennt.

Wenn dich dieser „Ruf des Universums“ erreicht, begibst du dich auf die Suche nach dem Weg, um den „Berg der Wahrheit“ zu ersteigen, von dem du schon so oft gehört hast und den du auch in der Ferne, weitab von deinem Dorf, immer schon sehen konntest, und dich in seinem Anblick oft eine merkwürdige Sehnsucht ergriffen hat.

So triffst du nun einen Menschen, der den Weg kennt, dir eine Landkarte überreicht und dir deine Ausrüstungsgegenstände bewusst macht: „Was du brauchst, ist **Gesundheit, Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit, Mut, Vertrauen, Entschlusskraft, Willenskraft, Erkenntniskraft**“. Weiterhin: „Auch wenn du einen äußeren Bergführer hast, der dich begleitet, findest du die wahre Führung in dir selbst. Achte darauf, dass du die Stimme deiner wahren inneren Führung von den Stimmen unterscheiden lernst, die dich vom Weg abbringen, wenn du auf sie hörst.“

So verlässt du dein Dorf, machst du dich für eine gewisse Zeit voller Zuversicht auf den Weg des „Abgeschiedenseins“ von deinem Wohnort, deinen Lieben, deinem Job, deinem Besitz, nennst diese Zeit „Meditationsretreat“ in dem freudigen Gedanken, damit auch all deiner persönlichen Problematik zu entkommen, all deiner Müdigkeit oder Unruhe, allem Stress, aller Bedürftigkeit, allen Sorgen und Ängsten. Weiterhin bist du in Erwartung eines Glücks, „das nicht bedingt ist durch die Welt“ und erhoffst, schließlich den Gipfel des Bergs der Wahrheit zu erreichen - in dir selbst.

Hier beginnt gewöhnlich das erste, etwas bestürzende Erkennen, dass dein „meditierender Geist“ auf dem Kissen derselbe ist wie der Geist auf deinem Bürostuhl und dass, obwohl ihn das Streben nach dem Gipfel der Erkenntnis antreibt, ihn die erdachten Welten mit all ihren Gefühlen zwanghaft festhalten, und ihm so die Bedeutung des „Anhaftens“ oft etwas schmerzhaft bewusst machen.

Erzähle dir selbst, welche „Papiertiger“ dich schon (vorrübergehend) gefressen haben, welche du enttarnt, verbrannt und verwandelt hast. Es ist die Geschichte deiner inneren Kämpfe mit den Stimmen, Gefühlen, den Kräften verführerischer Sirenen, bedrohlicher oder zerstörerischer Drachen und Dämonen, die sich im „Kreuz der Zeit“ im immerwährenden Jetzt aus ihrem „Ich-Tod“ in das Licht und die Liebe erlöster Kräfte verwandelt haben, für ein Leben aus deiner Wahrheit.

Diese Geschichte ist nicht nur die Geschichte deiner Zeiten der Zurückgezogenheit, sondern vor allem deiner Lebensschule, in der du – immer nur Jetzt – genau in dieser einen Situation – diesen „Shift“ aus der Sicht des „Dorfgeistes“ in die Sicht des „Berggeistes“ unternehmen konntest, um die Verwandlung deiner Persönlichkeit unmittelbar zu erleben – bis zum Ende der Ängste, Bedürftigkeit, Aversion. Dann gibt es keinen Dorfgeist mehr und auch keinen Berggeist, sondern nur noch – dich selbst.

Ich selbst erlebe diesen beglückenden „Shift“ in den „Berggeist“ seit 35 Jahren und erzähle jeden Mittwochabend und Donnerstagvormittag über all das Potenzial an Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten, die ich in meinem „Dorfgeist“ in der Vergangenheit erkannt habe und gegenwärtig erkenne; die nicht verschieden sind von euren und natürlich auch von den „4 Rechten Kämpfen“ zur Transformation, die ich selbst erlebt und verstanden habe.

Danke für euer Vertrauen, - bis September – da fangen wir wieder ganz von vorne an  
Einen wunderschönen Sommer wünsche ich Charlie

PS:

Da ist noch die „Landkarte“ für deine „Vier Rechten Kämpfe“,  
Es ist der 6. Schritt des „Edlen 8fachen Pfades“ – der „Rechte Wille“

### **„Die 4 GROSSEN ANSTRENGUNGEN“ – immer Jetzt**

I. Vermeiden                      II. Überwinden      des Unheilsamen  
III. Erwecken, Entfalten    IV. Erhalten            des Heilsamen

**I. Vermeiden** durch »Bewachen der Sinnentore « > „Sei wie die Erde“

#### **II. Überwinden**

bereits aufgestiegener, unheilsamer Dinge

1. **Zurückdrängen** in den Vertiefungen
2. **Ersetzen** mit dem Gegenteil
3. **Transformation** durch stilles Sein im Gefühl
4. **Stillung** durch die „Pfadmomente“

#### **III. Erwecken und Entfalten**

Die 10 Vollkommenheiten [paramitas]

Die 4 göttlichen Verweilungen [Brahma Vihara]

Die 4 Vertiefungen [jhana]

Die 5 spirituellen Kräfte [bala]

Die 4 Machtfährten [iddi-pada]

Die 7 Erleuchtungsglieder:

- Achtsamkeit, Bewusstes Sein [sati]
- Gesetzesergründung [dhammavicaya]
- Energie, Willenskraft [viriya]
- Verzückung [piti]
- Gestilltheit [passaddhi]
- Sammlung [samadhi]
- Gleichmut [upekkha]

#### **IV. Erhalten**

Beschützen der heilsamen Charaktereigenschaften, der reinen  
Tugenden, der meditativen Fähigkeiten und der geistigen Kräfte

*Viel Vertrauen, Hingabe und Zuversicht in die Praxis wünsche ich  
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele wurden auf dieser Erde  
geboren und haben gehört, dass es möglich ist durch die Übung von Tugend,  
Konzentration und Weisheit einen Geist zu entwickeln, der, befreit von den Ursachen  
der Leidensentstehung – aus der stillen Kraft des Seins die Freude und die Liebe zu  
leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?*

.....

*Mit einem herzlichem Gruß    Charlie*