

Wege in die Kraft deines Seins
Stilles Gewahrsein im Gefühl ist „Das Tor“ aus dem Gedanken-
Gefühlskreislauf „Samsara“ in dein Frei Sein

„Wie überwindet man bereits aufgestiegene gegenwärtige Bewusstseinszustände und die in der Vergangenheit entstandenen Blockaden?“

„Gedanken nicht beachten, nicht glauben, loslassen, jedoch die Gefühle „zu dir kommen lassen“, „nur fühlen“. Den Gefühlen Raum geben, sie „umarmen ohne sie festzuhalten“. So wie „eine liebende, verständnisvolle und mitfühlende Mutter ihr ängstliches, zorniges usw Kind umarmt, so dass es sich beruhigt, verwandelt und befreit wird vom Leid. Erlebe den Weg in dein Frei Sein auch über die schönen, aber vergänglichen Gefühle !!!“

Ich Bin SAT

Im zeitlosen Raum des Gewahrseins
wie eine GÖTTLICHE MUTTER für all ihre „Kinder“
in allumfassender, nichtanhängender, freier Liebe,
mit Verständnis und Mitgefühl alle leidhaften Gemütsverfassungen umarmend
mit Mitfreude alle beglückenden Gemütsverfassungen umarmend
in stillem, weisem Gleichmut im Erleben der befreienden Verwandlung

Angst

Zorn

Energielosigkeit

Rache

Schmerz

Begierde

Schuld

Eifersucht

Hilflosigkeit

Selbstzweifel

Erfülltsein

Zufriedenheit

Freude

Verliebtsein

Geborgenheit

Verbundensein

Vertrauen

Stilles,
achtsames,
weises
gleichmütiges
Verweilen
im GEFÜHL
ist das TOR
zur
Verwandlung
aller
bedingten,
vergänglichen
Bewusstseins-
zustände in
dein
ursprünglich
Reines Sein
„Ich Bin“

„Licht & Liebe“



SAT
CHIT
ANANDA

Die 4 reinen Seins-Gefühle (brahma vihara) Metta - Karuna - Mudita - Upekkha

Finde die Kraft der wahren, unconditionierten, reinen Liebe –
wenn nicht im eigenen Herzen – wo denn?

Meditation: Erwecke deinen Wunsch nach unbedingtem Frei Sein:

„Sei – was du bist – immer Jetzt – Sei in einem Moment der Raum des Gewahrseins
und denke den „wahren Gedanken“:

Ich bin DAS:

Mein „wahres Wesen“, meine „Buddha Natur“, mein „Christus Bewusstsein“:

Ich BIN

- SAT - Die „Wahrheit“ meines Seins jenseits der Dualität
- CHIT - Das Wissen um mein (universelles) Sein > Bewusstsein
- ANANDA - stille, unbedingte grenzenlose Glückseligkeit

- Möge ich frei sein von Angst, Besitzergreifen und Ausgrenzung
Möge wahre Liebesfähigkeit in der gebenden bis hin zur allumfassenden **Liebe**
in meinem Sein erscheinen

- Möge ich frei sein von Grausamkeit und Rache,
Mögen im Bewusstsein der Ursachen der Leidensentstehung und der Einheit
allen Seins **Mitgefühl** und Vergebung in meinem Sein erscheinen und in den
inneren Frieden führen.

- Möge ich frei sein von Neid, Missgunst und Eifersucht
Möge die universelle Freude am Schönen, im eigenen Glück und **Mitfreude**
im Glück anderer in meinem Sein erscheinen

- Möge ich frei sein von Widerstand und Anhaften,
Möge ich im Einklang mit dem Lebensgesetz (Dharma) sein,
Möge der innere Friede des **Gleichmuts** und weise Gelassenheit in allen
Herausforderungen des Lebens in mir erscheinen – 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 – aus der reinen Kraft des Seins
die Freude und die Liebe zu leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?

Mit einem herzlichen Gruß

Charlie