

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

Wahrnehmung und Wirklichkeit

„Übet Geistessammlung (**Samathameditation**), denn in der Reinheit eines konzentrierten, klarbewussten Seins, das frei von den die Wahrnehmung verzerrenden Geistestrübungen ist, erkennt ihr durch weises Erleben und Verstehen (**Vipassanameditation**) das Gesetz, dem eure persönliche Wirklichkeit unterworfen ist, das Frei Sein und den Weg in das Frei Sein, der Wahrheit gemäß,.

Welche Vorstellungen hast du von *Samatha-Vipassana*, von Ruhe- und Einsichts-Meditation? Wie nimmst du die Qualität deiner Meditation **wahr**? Welche Wirkung hat deine Wahrnehmung? Wie verwirklicht sich „Befreiung“- wovon?

Erkenne selbst: Einsichtsmeditation zielt im Fundament auf das tiefgründige Verstehen des Gesetzes von Ursache und Wirkung, des „Karmagesetzes“. Die dazu nötige Erkenntniskraft braucht die Kraft der Konzentration, die Kraft der Konzentration stützt sich auf reine Energie. Reine Lebensenergie ist bedingt durch ein reines Leben – immer Jetzt. Ist das **wahr**?

Beispiel Abendmeditation:

Nach einem arbeitsreichen Tag erlebst du körperlich-geistige Müdigkeit, kannst dein bewusstes Sein nicht wach und klar im Atem aufrechterhalten, also nicht die notwendige **Kraft der Konzentration** erzeugen, die dich für das beglückende Erleben der Geistesruhe *samatha*, also der angrenzenden Sammlung, geschweige denn für die Vertiefungen öffnet.

- Deine gewöhnliche **Wahrnehmung** kommt zu dem Urteil: „ich kann es nicht“ „Ich bin nicht gut genug“

Folge (**Wirkung**): Du erzeugst mit solchen Gedankenmustern deines „Inneren Richters“ auch entsprechende Gefühle der Selbst-Abwertung, des Selbst-Zweifels, der Selbst-Ablehnung. So entsteht in diesen wenigen Momenten eine momentane Gedanken-Gefühlswelt, eine „karmische Welt“, eine **relative Wirklichkeit**. Sie ist für dich wahr und wirklich, im Sinne von „real“. So folgst du den Stimmen der Müdigkeit und überkommst deine unangenehme Selbst-Wahrnehmung, indem du dich vom Meditationskissen erhebst und dich einer Lebensgewohnheit zuwendest, die in dir eine möglichst angenehme Gedanken- und Gefühlswelt, also Wirklichkeit, erschafft.

- Deine „transzendental geschulte **Wahrnehmung**“ 😊 (= Achtsamkeit und Wissensklarheit) versteht: „körperlich-geistige Müdigkeit ist da, das „3. Hindernis“. Es ist die natürliche Folge eines arbeitsreichen Tages: **Es darf jetzt da sein**“.

So erschaffst du in einem Moment einen „Offenen Raum des **Gewahrseins**“, verbunden mit **liebevollem Gleichmut** hinsichtlich dem Erleben der verdichteten körperlich-geistigen Energie, der du **wissensklar** das Etikett „Müdigkeit“ gibst. Im Gedanken daran, dass du heute in all deinen Pflichten und Begegnungen mit dir selbst und anderen, in reinen, selbstlosen, gierlosen, gewaltlosen Absichten gegründet warst und in dieser rechten Bemühung dein Bestes gegeben hast“, erzeugst du das Gefühl der Reuelosigkeit und Zufriedenheit und erlaubst dir ein

bewusstes, leichtes „Einfach (Schlummer 😊) Sein“, bis sich der geistig-körperliche Nebel lichtet und auflöst. Folge (**Wirkung**): So kommt dein nun freies, ursprünglich reines bewusstes Sein in Form von reinen Gedanken und reinen Gefühlen in deine Wahrnehmung und erschafft eine unverzerrte Wirklichkeit“ – eine Reine Welt:

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 Umwelt als Spiegel. Erforsche und erkenne – immer Jetzt: Ist das wahr?

Beispiele:

Fühlst du in dir Vertrauen – fühlst du dich vom Leben getragen

Fühlst du in dir Angst – nimmst du das Leben als bedrohlich wahr

Ist in dir Freude – nimmst du die Sinnenwelt als erfreulich, sinnhaft wahr

Ist in dir Freudlosigkeit – nimmst du die Sinnenwelt als unerfreulich, sinnlos wahr

Erlebst du in dir Liebe und Verbunden sein – erscheint dir auch die äußere Welt als liebenswert und du fühlst dich mit allem Leben verbunden

Erlebst du in dir Lieblosigkeit und Getrenntsein – erscheint dir auch die äußere Welt als lieblos und du fühlst dich getrennt vom Leben.

Achte auf deine „Projektionen“: Du denkst deine Gedanken und Gefühle in die Welt, in Situationen, in andere Menschen hinein und nimmst das Hineingedachte als „Wahrheit und Wirklichkeit“ wahr. Deine Wahrnehmung macht Menschen zu „Freunden“ oder „Feinden“, Deine Wahrnehmung erschafft eine lebensbejahende oder lebensfeindliche Welt – deine karmische, relative Wirklichkeit.

Über die Wahlfreiheit

„Die „Welt“ entsteht in dir“. „Du selbst bist der Schöpfer deiner Welt“ ist das wahr?

Die „Gretchenfrage“: Hast du eine freie Wahl? Oder bist du determiniert?

- Solange deine Welten von den gestaltenden Energien deiner **unbewussten**, karmischen Denk-, Gefühls-, Verhaltens-, Reaktionsmustern erschaffen werden, lebst du unfrei, bist determiniert, verklavt im Gefängnis der Gedanken- und Gefühlswelten deiner karmischen Tendenzen.
- Deine **Wahlmöglichkeit** entsteht durch Vipassana: Das geistige Erheben und **SEHEN** der karmischen Willensenergien in ihrer **absoluten Wahrheit**: Sie sind vergänglich, dem Leiden unterworfenen, substanz- und ichlos.
- **Befreiung** erlebst du, wenn dein SEHEN und ERKENNEN unheilsamer karmischer Kräfte durch Abwendung, Loslösung und Loslassen in das Erleben der Auflösung und Verwandlung in das Frei sein im Herzen deines Seins führt.
- **Mitten im Leben** erlebst du diese Wahrheit und Wirklichkeit, wenn du das gestalten der Welt der Weisheit deines Herzens überlässt, dem „Willen Gottes“ – der Liebe. Verwirklichung: **Üben - Üben - Üben – 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