

EHİ-PASSİKO

**AUSSICHT
IN DIE
EINSICHT**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Analogie.....	6
TEIL 1.....	9
HOMOTOXON, HOMOTOXIN, RETOXIN.....	10
MANIFESTATION.....	10
GEISTIGE VERGIFTUNGEN.....	15
VORGANG.....	17
I. Homotoxon	17
II. Homotoxin.....	18
III. Retoxin.....	18
Zusammenfassung.....	19
REDENSARTEN AUS DEM VOLKSMUND.....	22
I. Mögliche Symptome und Reaktionen von Wut.....	22
II. Mögliche Symptome und Reaktionen von Angst.....	23
III. Mögliche Symptome und Reaktionen von Sorgen:.....	24
FAZIT:.....	25
TEIL 2.....	26
PRAXIS DER ACHTSAMKEIT	27
Vorwort.....	27
Bewusstes Atmen.....	28
Technik 1:.....	28
Technik 2:.....	28
Dem Atem folgen.....	32
Einssein von Körper und Geist	33
Zur Ruhe kommen	35
Achtsamkeit auf die Körperhaltung.....	38
Achtsamkeit auf das körperliche Tun.....	39
Achtsamkeit auf die Körperteile.....	40
Unser Körper ist mit dem Universum verwoben.....	43
Die Vergänglichkeit im Allgemeinen.....	45
TEIL 3.....	47
FRIEDEN SÄEN UND FREUDE ERNTEN.....	48
Gefühle identifizieren.....	48
Die Wurzeln der Gefühle sehen.....	50
Betrachtung des begehrenden Geistes.....	56
Ergründung der Unterscheidungen.....	58
Betrachtung der Wut.....	61
Mitgefühlsmeditation.....	69
Betrachtung innerer Formation.....	74
Die Umwandlung verdrängter innerer Formationen.....	78
Überwindung von Schuldgefühlen und Angst.....	85
Frieden säen und Früchte ernten.....	88
Gedicht von Nyoshul Khenpo.....	91
In eigener Sache.....	93
Parabel.....	100
Literaturhinweis.....	104

Vorwort

Hiermit möchte ich dir eine Anleitung zur Meditationspraxis nahe legen, eine Möglichkeit, die dir erlaubt mit deinem Wesen in Berührung zu kommen. Es ist ein buddhistischer, anthroposophischer usw. der als Übungsweg gesehen werden kann, ein Prinzip geistigen Strebens, das die Menschwerdung zum Ziele hat. Es ist eine Methode, die Weisheit vom Menschen selbst zu fördert. Sie bezweckt die Umkehr der von sich selbst entfremdenden, zerrissenen, Menschwerdung. Der vorgeschlagene Übungsweg, stellt den Menschen mit seinem ganzen Wesen, in die ihn umgebende Welt, des Mikro- und Makrokosmos. Ob du nun diese Betrachtung annehmen willst oder nicht, bleibt völlig deinem eigenen durchdachten Urteil überlassen. Buddha selbst empfahl mit seiner der Aussage: Ehi-passika, glaube nichts, ehe du es nicht selbst für richtig findest!

Diese vorliegende Anleitung, ist eine Betrachtungsart von Zenmeistern früherer und heutigen Unterweisungen, die auch für meine Erkenntnisse von Bedeutung waren. Es ist ebenso eine Betrachtungsart, die von Rudolf Steiner formuliert wurde, der besagte: *Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte!* Auch er betrachtete Buddha als einen der grossen *Menschheitsführer*, als einen

Repräsentanten der Menschheit, von dem Anleitungen zu meditativer und religiöser Praxis gelehrt wurde, welche die individuelle Menschwerdung fördert.

Diese Anleitung, könnte leicht als antiquierte Vorstellung, als Konstruktion oder als schöngeistige Utopie erscheinen. Diese Anleitung wird sich aber bei näherer Betrachtung als realitätsnah und tauglich zur eigenen Entfaltung erweisen. Ich persönlich betrachte es nicht als Utopie, die Weisheit in sich selbst zu erkennen, um auf diese Art tief in Berührung mit dir und deinen Mitmenschen zu gelangen. In dem du deine eigenen Leiden erkennst, erkennst du auch die Leiden deiner Mitmenschen, die sich von deinen Leiden in nichts unterscheiden, es wird nur unterschiedlich wahrgenommen. Es ist auch keine theosophische (Weisheit von Gott) Betrachtungsart, keine sektiererische Anleitung; ich postuliere an Stelle von Gott den freien Menschen mit vielen Ausrufezeichen. Was wären die menschlichen Werte, wenn sie nicht auf die Erhöhung des Daseinswertes der menschlichen Persönlichkeit hinstrebten. So erhält das Wissen dadurch Wert, in dem es einen Beitrag zur allseitigen Entfaltung liefert, der ganzen Menschennatur, Philosophie der Freiheit.

Analogie

Zu guter Letzt eine kleine Begebenheit die der Haltung eines Buddhisten nahekommt: Als Praktizierender des Weges Za-Zen oder Zen-Kyudo, führe dir vor Augen, dass du von einem giftigen Pfeil getroffen wurdest, am Boden liegst und immer schwächer wirst. Während dein Lebenssaft entweicht und dir langsam das Bewusstsein schwindet, hast du die Wahl den Pfeil zu untersuchen, dich zu fragen: Wer hat den Pfeil geschossen und aus welchem Grunde tat er das, aus welcher Richtung kam der Pfeil oder woraus wurde er angefertigt? So reagiert der Philosoph auf die Zwangslage des Menschen. Die andere Möglichkeit ist den Pfeil sofort herauszuziehen, das ist der Weg des Buddhisten!

In dieser Schrift gehe ich davon aus, dass der Mensch alleine mit einem Gedankenvorgang Veränderungen in seinem Körper hervorrufen kann. Veränderungen, die ich vielleicht nicht ganz korrekt als Homo, Mensch, und Toxon, als Nichtgift, Homotoxon bezeichne. In zweiter Linie wird es zum menschlichen Gift, Homotoxin, Toxin, Gift, und in dritter Linie als Rückkopplungsgift, zum Retoxin. Dies drei Prämissen (Annahmen), habe ich quasi in der Studierstube selbst ausgedacht, auf deren Basis letztlich der Begründer Hahnemann die Homöopath erfand, und ähnliche Worte

gebrauchte. Wie ich dazu kam, habe ich nachfolgen aufgezeichnet.

An Hand eines Beispiel, das ich dann extrapolierte und damit eine Möglichkeit entwickelte, alleine mit Gedanken, die Abwesenheit von Gesundheit, wieder herzustellen: Wenn ich Fluche, habe ich ein paar Buchstaben ausgesprochen, die als Wort einen bestimmten Kraftausdruck repräsentieren, respektive als Wort höchstens von kultureller Bedeutung ist. Als Wort selbst aber nur ein Wort ist, ein Homotoxon, eine potenzielle Möglichkeit, um Bedeutung zu erlangen. Wird das Wort bei Wiederholung zum Kraftausdruck, nimmt es Form des Trägers an. Das heisst, der Träger impliziert damit Wut und bewirkt im Körper letztlich Homotoxin. Homotoxin in dem Sinn, dass es der Leber Probleme verursachen könnte. Dass Wut, Ausdruck des Kraftwortes, die Leber tangiert, entnehme ich aus dem Volksausdruck: Es ist mir etwas über die Leber gekrochen aber auch ich könnte vor Wut Galle „kotzen“. Gleichzeitig mit Gallenauswurf ist das Rückkopplungsgift, Retoxin ersichtlich. Auf dieser Grundlage entwickelte ich mittels Meditation eine Methode diese Phänomene zu berühren und damit die Abwesenheit der Gesundheit wieder herzustellen, so dass wie im genannten Beispiel der Träger lebenslanger unerkannten, nicht berührten Wut, letztlich seiner Leber Schaden zufügen kann.