2. Achtsamkeitsabend 2018, 27.2.2018

Einführung ins Jahresthema:
Die 5 belastenden Grundemotionen und die 5 Weisheitsaspekte

Erleben, das eng, verstrickt, unbewusst ist, …	→ Unwissen
… sich gegen das Erlebte auflehnt, …	→ Aversion
… die Welt als getrennt und statisch erfährt, …	→ Stolz
… ohne Erkennen des Heilsamen …	→ Begehren
… und endlos vergleichend, rastlos unzufrieden suchend im Aussen ist.	→ Missgunst

be-coming

Sein im Werden.

Erleben, das offen, weit und klar ist, …	→ raumgleiches Gewahrsein
… in dem sich fliessend der endlose Tanz der Phänomene entfaltet, …	→ spiegelgleiches Gewahrsein
… mit Erkennen ihrer gleichen, unfassbaren Natur …	→ gleichwertendes Gewahrsein
… und ihrer Unterschiede …	→ allunterscheiden-des Gewahrsein
… ohne Greifen und voller Gleichmut, das jeden Moment des Erlebens als vollkommen erfährt und in sich ruht.	→ allvollendetes Gewahrsein

Fünf Schritte beim Arbeiten mit belastenden Emotionen

Karma Tschagme (18. Jhr.) / T. Borghardt, W. Erhardt: Buddhistische Psychologie, S. 52-87

1. **Schritt: In der Emotion achtsam innehalten**
   Wenn eine starke Geistesregung auftaucht, verleugnen wir sie nicht, sondern halten inne, nehmen sie achtsam wahr, nehmen sie an und verweilen im Erleben, ohne die Emotion auszuagieren.

2. **2. Schritt: Passende Hilfmittel einsetzen**
   Anwenden einer Methode, die zu einer Abschwächung oder Auf-lösung der aktuellen Emotion, sowie des darunter liebenden Musters beiträgt und zugleich die inneren heilsamen Qualitäten aktiviert. Das Anwenden der hilfreichen Methoden darf keine Selbstmanipulation werden, sondern ist ein organischer Prozess des Aktivierens und Entfaltens unserer Ressourcen.

2. **3. Schritt: Eine andere Sicht der Emotion einnehmen**
   Die Tibeter sagen: Die Emotion ist der Lama, der zu Besuch kommt – sie will uns etwas beibringen. Statt sie abzulehnen, kultiviere eine Haltung, dich ihr interessiert zuzuwenden: «Schau mal an, was kann ich daraus lernen?»

2. **4. Schritt: Das eigentliche Wesen der Emotion erkennen**
   Dabei erkennen wir, dass Emotionen keinerlei Substanz besitzen, keine Kraft aus sich heraus, und durch und durch dynamisch sind. Dies gilt nicht nur für die Emotionen, sondern auch für den Erlebenden, das vermeintliche «ICH» und den Ausöser, den Gegenstand meiner Emotion.

3. **5. Schritt: Belastende Emotionen als Weg nutzen.**
   Emotionen als Weg nehmen bedeutet sie zu stimulieren, um immer wieder ihr wahres Wesen zu sehen und sämtliche noch bestehenden emotionalen und kongnitiven Schleier aufzuheben. Je mehr Emotionen durchschaut werden, desto stabiler die Erkenntnis der Natur des Geistes. Aber aufgepasst: Die vorherigen Stufen können nicht übersprungen werden.

Meditationsübung: Aufmerksamkeit und peripheres Gewahrsein

Nach Culadasa, John Yates: Handbuch Meditation, S. 45-46

1. **Löse** bei aufrechter Haltung **alle Spannungen im Körper**. Löse bei aufrechter Haltung alle Spannungen im Körper.
2. **Entspanne den Geist.** Nimm Dir ein paar Augenblicke Zeit, Dir bewusst zu werden, dass Du Dir Zeit für Dich selber gönnst, fernab von allen Aufgaben und Sorgen des Alltags.
3. Beschliesse für die gesamte Dauer der Meditationssitzung gewissenhaft zu praktizieren, egal wie sie verläuft.

4. Atme so natürlich wie möglich durch die Nase ohne zu versuchen, ihn zu kontrollieren.
5. Richte die Aufmerksamkeit darauf, den Atem in den Nasenlöchern und um sie herum im Bereich Oberlippe zu spüren. Eine andere Möglichkeit ist die, sich auf die mit dem Atmen verbundenen Empfindungen im Unterleib zu konzentrieren. Finde heraus, auf was Du am leichtesten fokussieren kannst und bleibe dann dabei, zumindest während der aktuellen Sitzung. Das ist Dein Meditationsobjekt.
6. Lass zu, das Deine **Aufmerksamkeit** auf Dein Meditationsobjekt zentriert bleibt, während Dein **peripheres Gewahrsein** weiterhin entspannt und offen für alles ist, was auftaucht (Geräusche im Umfeld, körperliche Empfindungen, Gedanken im Hintergrund etc.).
7. Versuche Deine Aufmerksamkeit weiterhin auf das Meditationsobjekt gerichtet zu halten. Dein Geist wird **zwangsläufig** abgelenkt werden und abdriften. Nimm Dir, sobald Du das erkennst, dass es passiert ist, einen Augenblick Zeit, und würdige die Tatsache, dass Du Dich an Deine Absicht zu meditieren erinnert hast **– klopfe Dir sozusagen im Geist auf die Schulter**. Vermutlich neigst Du dazu, Dich zu verurteilen und enttäuscht zu sein, weil Du den Fokus verloren hast, aber das ist kontraproduktiv. Es ist ganz natürlich, dass der Geist abschweift. Wichtig ist, dass Du Deinen Fokus wieder auf das Meditationsobjekt richtest. Verstärke also dieses Verhalten positiv, indem Du Deinen Geist bestmöglichst dafür belohnst, dass er sich erinnerst.
8. Lenke Deine Aufmerksamkeit wieder sanft auf das Meditationsobjekt.

9. Wiederhole Schritt 4 bis 8, bis die Meditationssitzung vorüber ist und denke daran: Die einzig schlechte Meditationssitzung ist die, die nicht stattgefunden hat!