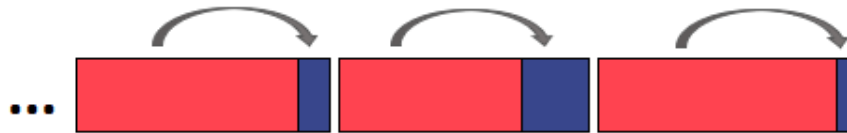


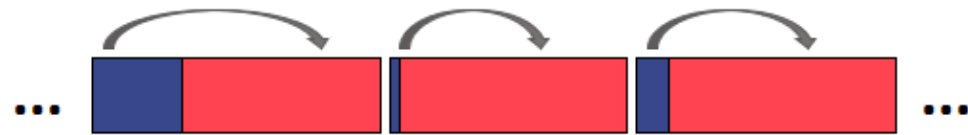
9. Achtsamkeitsabend 2018, 5.12.2018

Rückblick auf das Jahresthema: Die 5 belastenden Grundemotionen und die ihnen entsprechenden 5 Weisheitsaspekte



... Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Zuerst das Vergnügen, die Entspannung, dann die Arbeit, die Leistung.



pronto!

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



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

sein -  lassen

be-c ming
Sein im Werden.



5. Schritte:

1. Innehalten, 2. Hilfsmittel anwenden, 3. andere Sicht, 4. wahre Natur, 5. Emotion als Weg

<p>pause → innehalten</p> <p>a) Die aktuelle Tätigkeit unterbrechen. b) Sich bewusst eine Zeit-Insel schenken. c) Gewahrsein mit all ihren verschiedenen Qualitäten als guter Freund, gute Freundin in sich wachrufen und in alle Sinneswahrnehmungen bringen. d) Das Gewahrsein sich selber zuwenden.</p>
<p>relax → zur Ruhe kommen, entspannen</p> <p>a) Die Aufmerksamkeit den Körperempfindungen zuwenden. b) Sich selber fragen, «Bin ich entspannt?». c) Sich der allfälligen Spannungen und ihrer verschiedenen Gründe soweit wie möglich bewusstwerden und sie halten. d) Sich mögliche Hilfsmittel bewusstmachen. e) Die (Ver-)Spannungen im Körper lockern, sie soweit wie möglich entspannen. f) Sich der Ruhe und Entspannung, die nebst den Anspannungen da ist, oder die entstanden ist bewusstwerden und ihnen Raum geben. g) Die regelmässige Atembewegung in sich spüren ohne sie ändern zu wollen und mit der Ausatmung, die Entspannung, die schon da ist vertiefen. h) Den Körper als ein Ganzes, als eine Einheit spüren.</p>
<p>open → sich öffnen</p> <p>a) Uns mit anderen Menschen/Wesen innerlich verbinden, sie nebst uns mit in unsere Aufmerksamkeit nehmen. b) Uns bewusstwerden, dass wir mit unseren Freuden und Nöten nicht alleine sind, sondern es vielen Menschen gleich geht, wie uns. c) Wir wünschen uns und anderen Glück und die Gründe dafür. d) Wir wünschen uns und anderen Freiheit von Leid und all seinen Ursachen. e) Wir wünschen uns und anderen tiefe Freude. f) Wir wünschen uns und anderen, dass wir gelassen leben mögen, frei von Begehren, Anhaften und Aversion. g) Wir geben den Wünschen in uns Raum und lassen sie wirken.</p>
<p>non-doing → nichts tun, lassen</p> <p>a) Unsere Aufmerksamkeit weitwerden lassen, uns nicht auf ein bestimmtes Objekt fixieren. b) Versuchen jegliches bewusste Denken, Auswählen, jegliches innere und äussere Tun zu lassen. c) Sich versuchen bewusst zu werden, dass wir bewusst sind: Das Bewusstsein wird seiner selber bewusst und geht darin auf. d) Wie ist es bewusst zu sein? e) Wer nimmt wahr?</p>
<p>trust → sich anvertrauen</p> <p>a) Sich den gemachten Erfahrungen dankbar anvertrauen, sie in uns wirken lassen. Den eignen Geist als sicheren Ort erfahren. b) Sich dankbar dem Lehrer Buddha, seine Unterweisungen und den Lehrerinnen und Lehrern, der Gemeinschaft der Praktizierenden anvertrauen.</p>
<p>ongoing & offer → rechtes Tun & Widmung</p> <p>a) Uns bewusstwerden, was nun als nächstes zu tun ist, wenn «pronto!» zu Ende geht. b) In uns die Frage wirken lassen, wie kann ich es möglichst heilsam für mich und andere tun? c) Alle erfahrenen heilsamen Qualitäten dank-bar allen Wesen wünschen, verschenken. d) In die Aktivität zurückkehren.</p>

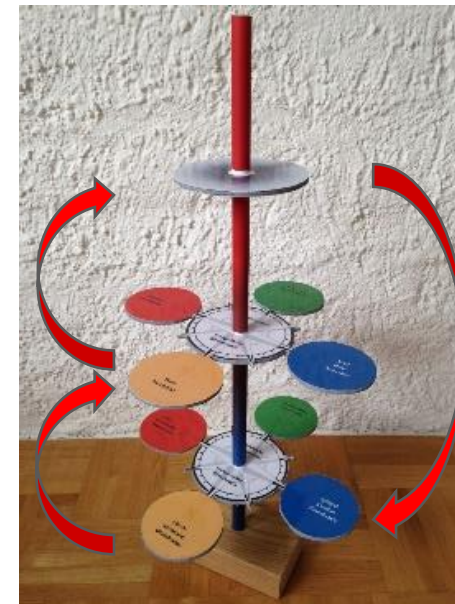
... und immer wieder ...

Loslassen ins fließende,
entspannte So-Sein,
wirken ohne ich ...

wandern im reinen Land, ...

zurück im anderen Hier
mit Erkennen, Annehmen,
Lösen und Wandeln der
Hemmnisse ...

und ...



5 faches Gewahrsein ist:

- weit, offen
- fließend
- Gleiches erkennend
- unterscheidend, frisch
- vollendet