

pause: innehalten

Gewahrsein als direkter Weg ekayana

5 unheilsame Grundemotionen		5 Aspekte zeitlosen (non-dualen) Gewahrseins	
Samsara	1. mangelndes Gewahrsein → Unwissenheit, Angst, Trägheit, Faulheit, Dumpfheit, Gleichgültigkeit, Ignoranz, Verwirrung, Interesselosigkeit, starre Anschauungen, ungesunde Zweifel, Ohnmacht etc.	1. Raungleiches Gewahrsein: ohne Mittelpunkt und Grenzen, weit wie der Raum, der alle Bewegungen ermöglicht. Erkennen wie sich die Phänomene und das Ich dank ihrer leeren, nicht fassbaren Natur im Spiel wechselseitiger Bedingtheit immer neu manifestieren. → Weisheit, Klarheit, Präsenz, gedankenfreie Wachheit	Nirvana
	2. Habenwollen → Begierde, Hoffen, Sehnen, Gefühl von Mangel, Gier, Anhaften, Verlangen, Abhängigkeit	2. Allunterscheidendes Gewahrsein: Sehen der feinen Unterschiede, was ist wirklich wert und was nicht, was ist heilsam, was nicht? → Gelöstheit, Freigebigkeit, Entsagung, Verzicht, Liebe	
	3. Nicht-Habenwollen → Wut, Furcht, Hass und Aversion	3. Spiegelgleiches Gewahrsein: unbehindert, klar und kontinuierlich, wie Erscheinungen in einem Spiegel. Wut als dynamischer Ausdruck des Gewahrseins, Wut ist einfach Energie, Prozess. → Geduld, Verständnis, Mitgefühl, Fliesenlassen	
	4. Eifersucht und Neid → Ärger, Missgunst, Feindseligkeit, Mangel, Rivalität, Ehrgeiz, Zwanghaftigkeit, Unzufriedenheit, Nörgelei	4. Alles vollendete Weisheit: jedes Phänomen wird in seiner wahren, vollendeten Natur gesehen, die sich in ihm zeigt. → Mitfreude, Gleichmut, Freude, Einfaches So-Sein wie ich bin	
	5. Stolz → Arroganz, Herablassung, Überheblichkeit, Anmassung, Einbildung, irriger Stolz, Selbstgefälligkeit, Eitelkeit, Künstlichkeit, was dient mir?	5. Gewahrsein der Gleichheit: alle Erfahrungen sind gleichermassen «leer», nicht-fassbar, grundlegende Gleichheit von mir und anderen. → Einfachheit, Demut, Hingabe, Selbstlosigkeit, Bescheidenheit, Über sich selbst lachen, Natürlichkeit, wie kann ich anderen, der Situation dienen?	

Beispiele für Gewahrsein aus Lehrreden Buddhas:

Gewinnen von Erkenntnis: Sonde eines Chirurgen

Überwachung, Lenkung: Kutscher

Fürsorge, Schutz: Torwächter / Hirte auf vollen Feldern

Innere Zentriertheit und Balance: Schale mit Öl / Pfosten mit wilden Tieren

innere Weite und Überblick: Hirte auf leeren Feldern / Blick vom Turm