



<p><b>pause</b> → 1. Innehalten, Gewähr werden</p>	<p><b>relax</b>                      <b>open</b> → 2. Heilmittel anwenden → 3. andere Sicht einnehmen</p>	<p><b>non-doing, not-knowing</b> → 4. das eigentliche Wesen der Emotion erkennen</p>
--	---	--

**5 unheilsame Grundemotionen**

**5 Aspekte zeitlosen (non-dualen) Gewährseins**

<b>Samsara</b>	<p><b>2. Habenwollen</b></p> <p>→ Begierde, Hoffen, Sehnen, Gefühl von Mangel, Gier, Anhaften, Verlangen, Abhängigkeit</p> <p><b>Problem:</b> endloses Strampeln im Hamsterrad, Enttäuschung und Frustration</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Unterscheidung:</b> Untersuchung von Vergänglichkeit, was ist wirklich wert, was erfüllt?</li> <li>➤ <b>Prioritäten klären und erinnern:</b> was will ich wirklich?</li> <li>➤ <b>«Kosten» von Besitz:</b> welche Anstrengungen und Sorgen bringt Besitz mit sich?</li> <li>➤ <b>Freigiebigkeit kultivieren:</b> immer wieder das Begehrte Loslassen, grosszügig sein mit dem was wir haben</li> </ul> <p><b>Positive Aspekte sehen:</b> Energie, die im Begehren liegt für Heilsames nutzen. Begierde ist bejahend und drückt Interesse aus. Begierde zeigt mir, wo ich noch hängenbleibe, identifiziert bin.</p>	<p><b>2. Allunterscheidendes Gewährsein:</b></p> <p>Sehen der feinen Unterschiede, was ist wirklich wert und was nicht, was ist heilsam, was nicht?</p> <p>→ Gelöstheit, Freigiebigkeit, Entsagung, Verzicht, Liebe</p>	<b>Nirvana</b>
	<p><b>3. Nicht-Habenwollen</b></p> <p>→ Wut, Furcht, Hass und Aversion</p> <p><b>Problem:</b> Unfrieden, Kampfhaltung, Anspannung, zerstörerisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Uns selber Gutes tun:</b> unserer inneren Balance Sorge tragen, Entspannung kultivieren</li> <li>➤ <b>Entwicklung von Geduld, Gleichmut</b></li> <li>➤ <b>Entwicklung von Verständnis von sich und andern:</b> sich und andere austauschen, meinen Beitrag zur Situation erkennen, eigene Vorstellungen hinterfragen</li> <li>➤ <b>Kultivierung von Mitgefühl:</b> für sich und andere</li> </ul> <p><b>Positive Aspekte:</b> Energie um Dinge, Situationen zu ändern zu bereinigen, hilft heilsame Grenzen zu ziehen, kann zu Klarheit führen</p>	<p><b>3. Spiegelgleiches Gewährsein:</b></p> <p>unbehindert, klar und kontinuierlich, wie Erscheinungen in einem Spiegel. Wut als dynamischer Ausdruck des Gewährseins, Wut ist einfach Energie, Prozess.</p> <p>→ Geduld, Verständnis, Mitgefühl, Fliesenlassen</p>	

<b>Pause</b> → 1. Innehalten, Gewähr werden	<b>relax</b> → 2. Heilmittel anwenden	<b>open</b> → 3. andere Sicht einnehmen	<b>non-doing, not-knowing</b> → 4. das eigentliche Wesen der Emotion erkennen
--	--	--	--

**5 unheilsame Grundemotionen**

**5 Aspekte zeitlosen (non-dualen) Gewährseins**

<b>Samsara</b>	<p><b>4. Eifersucht und Neid</b></p> <p>→ Ärger, Missgunst, Feindseligkeit, Mangel, Rivalität, Ehrgeiz, Zwanghaftigkeit, Unzufriedenheit, Nörgelei</p> <p><b>Problem:</b> enger, nörglerischer unzufriedener Geist, Rivalität und Intrigen, Unfähigkeit sich am Wohl anderer zu freuen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Das Vergleichen (mit anderen) sehen und aufgeben</li> <li>➤ Mitfreude kultivieren</li> <li>➤ Kultivieren von Grosszügigkeit</li> </ul> <p><b>Positive Aspekte:</b> spornt zu Leistung an</p>	<p><b>4. Alles vollendete Weisheit:</b></p> <p>jedes Phänomen wird in seiner wahren, vollendeten Natur gesehen, die sich in ihm zeigt.</p> <p>→ Mitfreude, Gleichmut, Freude, Einfaches So-Sein wie ich bin</p>	<b>Nirvana</b>
	<p><b>5. Stolz</b></p> <p>→ Arroganz, Herablassung, Überheblichkeit, Anmassung, Einbildung, irriger Stolz, Selbstgefälligkeit, Eitelkeit, Künstlichkeit, was dient mir?</p> <p><b>Problem:</b> Stolz isoliert, macht unempfänglich für Rat, verhindert Arbeit an sich selbst</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die eigene Abhängigkeit sehen</li> <li>➤ Die Qualitäten anderer sehen</li> <li>➤ Die eigene Beschränktheit sehen</li> <li>➤ Eigene Schwächen sehe und auch zu ihnen stehen</li> <li>➤ Kritik einladen und annehmen</li> <li>➤ Dankbarkeit kultivieren</li> <li>➤ Demut kultivieren</li> </ul> <p><b>Positive Aspekte:</b> Gibt Gefühl von Sicherheit, von Reichtum und Überfluss, von Selbstvertrauen</p>	<p><b>5. Gewährsein der Gleichheit:</b></p> <p>alle Erfahrungen sind gleichermassen «leer», nicht-fassbar, grundlegende Gleichheit von mir und anderen.</p> <p>→ Einfachheit, Demut, Hingabe, Selbstlosigkeit, Bescheidenheit, Über sich selbst lachen, Natürlichkeit, wie kann ich anderen, der Situation dienen?</p>	

1) Siehe Vortragszyklus 2015 über **be-coming**, Sein im Werden, erste Erläuterung im Vortrag vom 24.3.2015