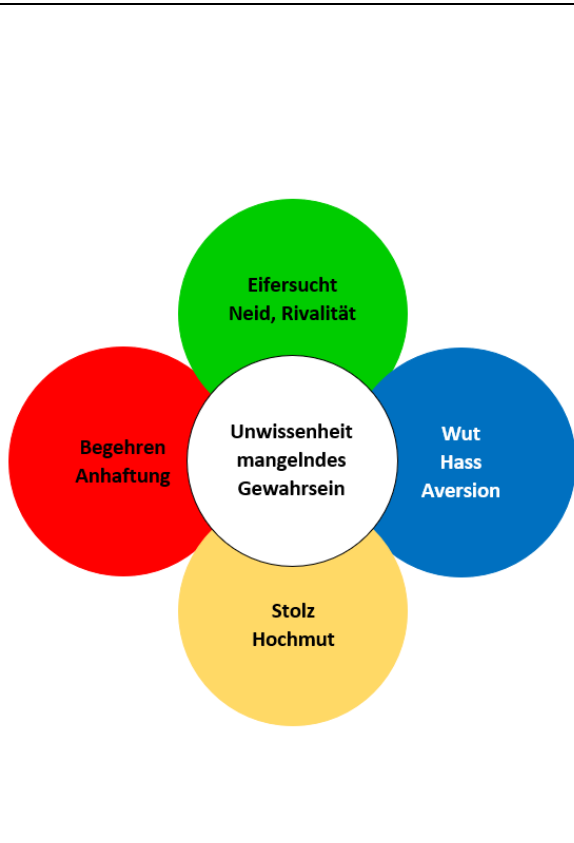
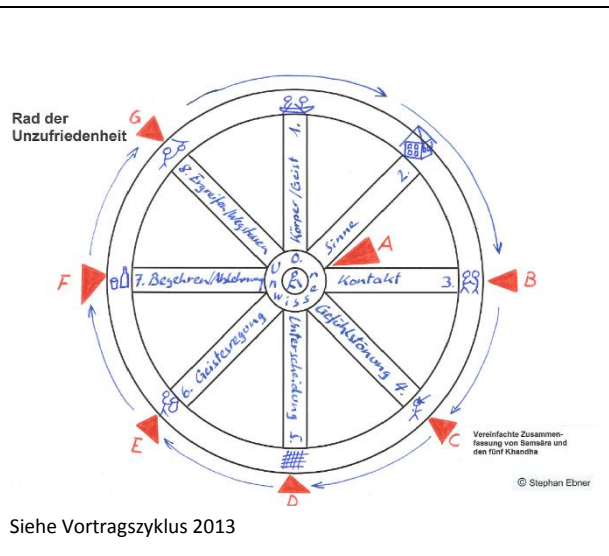


### 3. Achtsamkeitsabend 2018, 5.4.2018

## Unwissen und raumgleiches Gewahrsein



www.wikipedia.org



Siehe Vortragszyklus 2013

Aus buddhistischer Sicht gibt es eine einzige Grundemotion, aus der alle anderen entstehen: der Impuls, nicht gewahr sein zu wollen, das heisst wegzuschauen, nicht hinzufühlen. Dies wird auch «Unwissenheit» genannt oder «mangelndes Gewahrsein» - nicht der wahren Natur des Erlebens gewahr zu sein. (S. 49)

Die wichtigsten Formen mangelnden Gewahrseins sind

1. Dumpfheit,
2. Gleichgültigkeit,
3. Zweifel
4. und irrige Anschauungen

– und die Basis von all dem ist das Haften an einem Ich, die grundlegende Unwissenheit, die charakterisiert ist von einem Gefühl der Unsicherheit oder Angst.

Dies bezieht sich auf zwei Dinge

- a. nicht gewahr zu sein, was das wahre Wesen der Phänomene ist (*absolute Ebene*), und
- b. nicht gewahr zu sein, wie sich diese Phänomene auf relativer Ebene manifestieren.

Eine Person mit umfassender Seinskenntnis versteht das wahre Wesen aller Phänomene als dynamisch, nicht-fassbar, ohne Substanz und leer von einem Wesenskern. Zugleich versteht sie genau, wie sich Phänomene dank ihrer leeren, nicht-fassbaren Natur (**→ be**) im Spiel wechselseitiger Bedingtheit deutlich wahrnehmbar manifestieren (**→ coming**). (S. 93-94)

## 5 Schritte im Kultivieren von Gewahrsein

### 1. Innehalten

Ein Gespür für die 4 häufigsten Arten und mangelndem Gewahrsein kultivieren: Dumpfheit, Gleichgültigkeit, Zweifel und irrige Anschauungen. Sensibel für damit einhergehenden Gefühle sein: Angst, Unklarheit, Dumpfheit, Starrheit, Enge, Distanziertheit und bei ihrem Auftreten genau hinschauen.

### 2. Hilfsmittel einsetzen

Achtfacher Pfad (siehe Vortrag im 2010). Bedingtes Bestehen in Action erleben. Versuchen bewusst alternative Sichtweisen einzunehmen, die Welt aus den Augen der anderen sehen. Versuchen zu lassen, (siehe Meditationsanleitung rechts)

### 3. Geisteshaltung transformieren, eine hilfreiche Sicht einnehmen

Angst, Unsicherheit etc. als Signal zu verstehen nicht weg sondern genauer hinzuschauen, hinzuspüren. Mir dafür nicht Vorwürfe machen. Schauen, wo ich gestaltend eingreifen kann und wo es loszulassen gilt.

### 4. Mangelndes Gewahrsein in seiner wahren Natur befreien

Die «Methode» besteht darin, unmittelbar das Ich-Gefühl zu betrachten, also denjenigen, der sich für wirklich hält (das Subjekt), oder direkt in den Auslöser dem Emotion hineinzuschauen, das vermeintliche Objekt. Die direkte Schau löst beide Illusionen auf, und wir erleben eine erstaunliche Offenheit. Erfahrungen mangelnden Gewahrseins enthüllen sich als die wach-offene Natur unseres Geistes. (Rz 251)

### 5. Mangelndes Gewahrsein als Weg nehmen

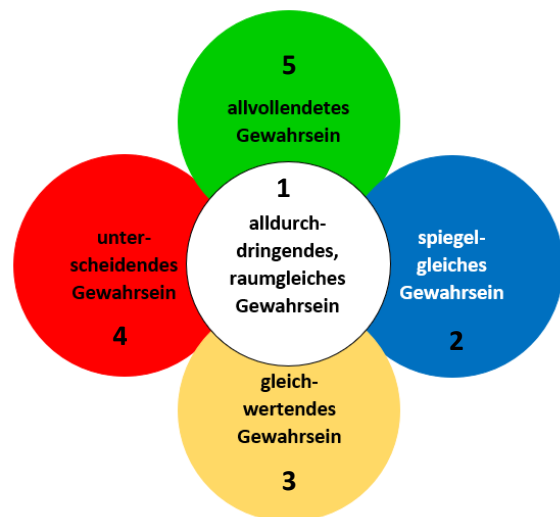
Ganz bewusst innere und äussere Zustände aufsuchen in denen wir dumpf, gleichgültig, zweifelnd oder starre Ansichten leben. In diesen Zuständen nach dem Subjekt und Objekt Ausschau halten.

## Meditationsanleitung:

1. Wo Enge ist, weit werden lassen, **Raum** geben,
2. wo Fixierung ist, **fließen lassen**, das unbehinderte Gewahrsein. Nichts verhindern im Geist, nichts ablehnen.
3. Wo die Illusion von Wirklichkeit ist, darauf achten, hin spüren, ist es fassbar oder nicht, ist Substanz oder nicht? Mit dem Gewahrsein der **unfassbaren Natur** meditieren.
4. Die Präzision wahren. Nicht nur Weite, sondern auch **feine frische Wahrnehmungen** von dem immer neuen Moment.
5. Dieses Frische und dann zufrieden sein mit dem was da ist. Braucht es noch etwas? Nichts hinzufügen, nichts wegnehmen, **die Erfahrung nehmen wie sie ist.**

So könnt ihr die 5 Aspekte (siehe untenstehende Graphik) des zeitlosen Gewahrseins im Grunde genommen als Einstigspforte benutzen für eine möglichst natürliche Meditation, in der ihr nicht manipuliert, frisch bleibt, weit, unbehindert, nicht greifen – so sind diese grundlegenden Haltungen der Meditation, damit ist eigentliche alles gesagt. (S. 65)

T. Borghardt, Retreatmitschrift «Gewahrsein entwickeln», Graz 2016



Der emotionale Ausdruck von dem Wunsch nicht bewusst zu sein, ist Angst. Angst vor dem Unbekannten. Und wenn es möglich ist, dahinein zu entspannen und sich zu öffnen passiert gar nichts gefährliches, sondern mittendrin – ich spreche über diese existentielle Unsicherheit - da ist unglaublicher Raum. Ein Raum ohne Grenzen, der Raum des Gewahrseins. Da wo ich vorher nicht gewahr war, da ist Gewahrsein ohne Inhalt. (..) **In diesem tiefen Bereich des Seins ist reine Offenheit. Im Grunde ein Raum aller Möglichkeiten.** (1) Die Enge ist uns vertraut; Offenheit hingegen erleben wir als Wagnis. (..) **Offenheit ist die «Zuflucht» der Buddhisten** – das klingt wie ein Paradox, doch tatsächlich ist es so: Sich mit Körper, Rede und Geist ins Erwachen, in völlige Offenheit und ins Fließen zu begeben ist der wahre Schutz, der auch beim Sterben hilft.(2)

(1) T. Borghardt, Retreatmitschrift «Gewahrsein entwickeln», Graz 2016, S. 62 / (2) T. Borghardt, W. Erhardt, Buddhistische Psychologie. Arkana 2016, S. 102