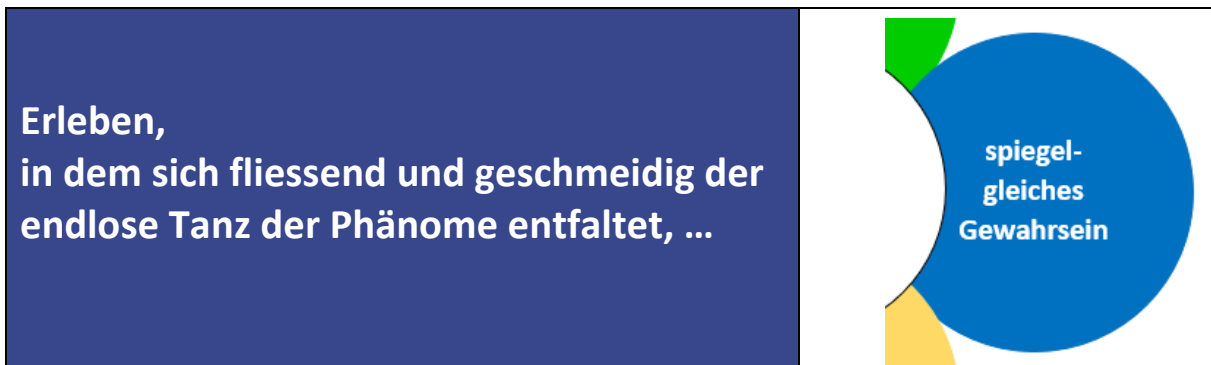
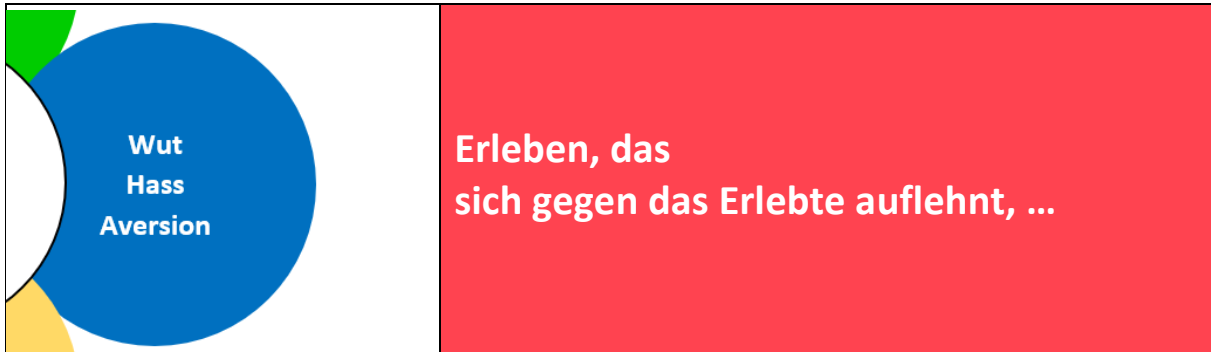


4. Achtsamkeitsabend 2018, 9.5.2018

Aversion und spiegelgleiches Gewahrsein



Wut ist die Entrüstung darüber, dass die Dinge (*wir, die Umwelt, die anderen etc.*) nicht so sind, wie wir sie haben wollen. Wenn wir mit den Ansichten darüber, wie die Welt zu sein hat, persönlich identifiziert sind, wird jede Abweichung von der gewünschten Norm als persönlicher Affront genommen. **Wut ist ein Aufbäumen dagegen, wie die Welt ist.** (Bud. Psychologie S. 112)

Übung in **Geduld** ist das bewusste Kultivieren der Fähigkeit, sich beim Unangenehmen zu entspannen.

→ **9 Betrachtungen und 5 Kontemplationen nach Gampopa (1079-1153):**

1. Bei der Betrachtung der Unfreiheit dessen, der uns Schaden zufügt, führen wir uns vor Augen, dass diese Person (*wie wir*) gefangen ist in ihren eigenen Emotionen und gar nicht so frei, anders zu handeln, als wir ihr das normalerweise unterstellen.

Don't judge people.

You never know, what kind of
battle they are fighting.
(Quelle unbekannt)

Verstehen

2. Wir betrachten, wie wir durch unser eigenes Wirken (Denken, Reden, Handeln) zu dieser schwierigen Situation beigetragen und
3. wie unsere eigenen emotionalen Muster und Sichtweisen dazu beitragen, dass wir Wut erleben.
4. Wenn wir diese Situation nicht aufgesucht hätten, wäre es gar nicht erst zu Schwierigkeiten gekommen. Wir haben unsere Schritte zu diesen Menschen oder in diese Situation gelenkt. Dafür sind wir selbst verantwortlich und **nehmen uns darin liebevoll an**.
5. Zudem liegt ein Teil der Verantwortung für meine Wut in meiner grossen Empfindlichkeit, die es schwermacht, gelassen zu bleiben.
6. Mit einem gewissen Humor können wir uns fragen: Wer ist eigentlich dümmer? Derjenige, der aus Verblendung etwas Nervendes sagt oder tut, oder derjenige, der sich darüber aufregt?
7. Wir können noch hinzufügen: Macht es eigentlich Sinn, wütend zu werden? Was bringt es überhaupt?
8. Zudem kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass diejenigen, die uns Schwierigkeiten bereiten, wie auch die Situation selbst und alle auftauchenden Emotionen, eine «Abfolge vergänglicher Phänomene» sind – das heisst: «Auch das geht vorbei» denn alles ist Wandel.
9. Wir können zudem betrachten, wie nützlich die ärgerliche Erfahrung ist. Wenn mich nichts und niemand herausfordert, wie würde ich dann erkennen, wo meine Anhaftungen sind und woran ich zu arbeiten habe?
10. Die provozierende, herausfordernde Situation ist ein Geschenk, als würde es von meinem Lehrer kommen, damit ich in den Spiegel schaue.
11. Wie könnte ich mir ohne solche Herausforderungen meiner Negativität bewusst werden und meine schwierigen Muster auflösen? Um mich aus den alten Mustern zu befreien, brauche ich solche Situationen.
12. Diejenigen (*die Situationen*), die uns am meisten Probleme bereiten, sind eigentlich unsere besten Freunde auf dem Weg der Befreiung, und ich lerne sie auf neue Weise schätzen.
13. Schliesslich – nachdem wir durch alles Vorangehende gut vorbereitet sind – entwickeln wir Mitgefühl für unser Gegenüber, indem wir uns das Leid der anderen Person bewusst machen und uns an ihre Stelle versetzen. Wir machen uns klar, dass diese Person genau wie wir glücklich sein will. Dies lässt warme, empathische Gefühle in uns entstehen. Dadurch stellt sich Gewahrsein ein,
14. Dass die einzige Lösung für einen Konflikt darin besteht, die schwierigen Anteile in uns selbst und im anderen in der Tiefe anzunehmen, mit Gewahrsein zu durchdringen und konstruktiv mit ihnen zu arbeiten. Das völlige Annehmen des anderen wie auch von uns selbst ist dabei das Wesentliche. (Bud. Psychologie S. 118-19)

Verstehen

Geduld

Mitgefühl

Aber: Es gibt (*auch*) einen heiligen Zorn, der aus weisem Mitgefühl kommt und kein Erbarmen mit dem Falschen kennt. (...) Diese Wut ist nicht ich-bezogen, sondern völlig geerdet. Da wächst man über sich selbst hinaus, weil man fühlt, dass es richtig ist.
(Bud. Psychologie S. 116)

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

vermutlich von Reinhold Niebuhr, amerik. Theologe (1882-1971)

Die fünf Schritte im Auflösen von Wut

1. Innehalten und der Wut Schranken setzen

Heikle Situationen innerlich vorwegnehmen, Abmachungen mit sich selber treffen, sich Massnahmen überlegen wie: Atem zählen, Skalieren, Raum wechseln, eigene Wut mit Ich-Botschaften ausdrücken, Desidentifikation mit Sätzen wie «da ist Wut in mir» anstelle von «ich bin wütend» u.ä.

2. Hilfsmittel für Wut anwenden

Die vorhergehenden 14 Kontemplationen. Darauf achten, dass wir selbst im Lot sind: genügend Schlafen, Sport, Tanzen, Musik hören, Wandern, Freunde besuchen etc. Eine positive, annehmende Grundhaltung uns selbst und anderen gegenüber kultivieren, beispielsweise mit Tonglen, den vier Grenzenlosen (siehe Handout zum 24.8.16 & 20.10.2015), Metta-Meditation (siehe Teilnehmerbereich: Benutzer & Passwort meditation). Heikle Situationen im Tagesrückblick aufarbeiten.

3. Die wütende Sicht transformieren

Punkte 9-12 der 14 Kontemplationen

4. Wut in ihrer wahren Natur befreien

Wut besteht aus Gedanken, die ohne Substanz sind. Völlig unabhängig vom Inhalt der Wut machen wir uns den Prozess des Anhaftens und Ablehnens selbst zum Gegenstand der Praxis. Siehe auch Punkt 8 der 14 Kontemplationen.

5. Wut als Weg nehmen

Hier gilt es, Wut als Weg des Erwachens zu nutzen. Wir setzen uns Provokationen aus beziehungsweise stimulieren bewusst Ärger und Wut, indem wir an Dinge denken, die uns wütend machen. Jedes Mal, wenn die Emotion deutlich spürbar wird, schauen wir wieder hinein, um erneut ihre wahre Natur zu entdecken und die Täuschung zu durchschauen. Das Stimulieren der Abneigungsmuster macht sie bewusst und die direkte Schau löst sie auf. Alle ärgerlichen Geisteszustände haben die Natur des Geistes – ihre Auflösung macht die spiegelgleiche, völlig unbehinderte, frei fließende Qualität des Gewahrseins deutlich.

(nach Bud. Psychologie S. 122f.)