


6. Achtsamkeitsabend 2018, 27.6.2018

3. Stolz und gleichwertendes Gewährsein

 <p>Stolz Hochmut</p>	<p>Erleben, das die Welt als getrennt und statisch erfährt, ...</p>
--	---

<p>Erleben, mit Erkennen der gleichen unfassbaren Natur der Phänomene, ...</p>	 <p>gleichwertendes Gewährsein</p>
--	--

Im Stolz verbindet sich basierend auf mangelndem Gewährsein das Verlangen, jemand Besonderes zu sein, und die Abneigung, niemand Besonderes zu sein. (..) Ich-Anhaftung ist der Ausgangspunkt des Stolzes. (Bud. Psychologie S. 112)

Stolz ist, wie es buddhistische Texte beschreiben, die letzte Emotion, die sich auf dem Weg des Erwachens auflöst. Der Grund dafür ist, dass die verbleibenden ich-bezogenen Muster es noch lange Zeit versuchen, sich an den vermehrt auftauchenden Qualitäten zu nähren. (Bud. Psychologie S. 138)



Wenn wir uns bemühen, unseren gewohnheitsmässigen Neigungen entgegenzuwirken, die uns immer wieder in negativen Handlungen veranlassen, entdecken wir, dass Stolz unser Hauptproblem ist. Das tibetische Wort für Stolz (Nga-gyal) bedeutet «Ich-König» oder «Königreich des Egos». (Gendün Rinpoche S. 133)

Stolz ist vermutlich das grösste Hindernis auf dem spirituellen Weg. Er schliesst die Tore für den Segen, wie auch für die Hilfe der Lehrerinnen und der Gemeinschaft. (Bud. Psychologie S. 137)

Sieben Arten von Stolz:

1. **Arroganz:** Der Glaube, gleichwertigen Menschen sehr überlegen zu sein.
2. **Herablassung:** Sich Unterlegenen gegenüber weit überlegen fühlen.
3. **Überheblichkeit:** Sich denjenigen überlegen fühlen, die eigentlich uns überlegen sind.
4. **Anmassung:** Sich selbst für kaum geringer halten, als jemand, der uns weit überlegen ist.
5. **Einbildung:** Sich einbilden, grössere Qualitäten zu besitzen, als tatsächlich vorhanden sind.
6. **Völlig in die Irre gehender Stolz:** Man glaubt, Qualitäten zu besitzen in einem Bereich, wo man keinerlei Qualitäten hat, oder man nimmt gar Fehler oder Mängel als Basis für Stolz.
7. **Selbstgefälligkeit (Eitelkeit):** Wir identifizieren uns mit den «Aggregaten», das heisst mit unserer äusseren Erscheinung und unseren Fähigkeiten.

Die 5 Aggregate:

1. Körper, Form, Materie
2. Gefühlstönungen
3. Wahrnehmung und Unterscheidungsvermögen
4. Geistesregungen, Emotionen.
5. Bewusstsein

Die fünf Schritte im Auflösen von Stolz (nach Bud. Psychologie S. 141-150)

1. Innehalten und nicht auf den Stolz hereinfallen

Stolz fühlt sich oft verführerisch angenehm an. Wir leben auf, setzen und ins Szene, fühlen uns sehr selbstsicher, fühlen uns überlegen, besser als andere, übertreiben unsere Verdienste. Um aus dem Stolz herauszufinden, müssen wir merken, wann wir künstlich werden. Stolz hat etwas Aufgesetztes. Das ist das Bedürfnis, anderen zu zeigen wie toll oder besonders wir sind. Wir spielen eine Rolle. Es geht darum dahinein zu entspannen und die Maske fallen zu lassen. Stolz kann sich auch in unangenehmen Gefühlen zeigen wie Wut, wenn ich zu wenig beachtet werde, Lampenfieber, Minderwertigkeitsgefühlen, Versängsten, Stress, weil ich mich zu wichtig nehme, Kritikunfähigkeit, Einsamkeit etc.

2. Hilfsmittel für Stolz anwenden

Wenn ich tatsächlich so toll wäre, wie ich denke, warum bin ich dann nicht erleuchtet? Zufluchtnahme, meine Bedürftigkeit sehen. Qualitäten anderer, unsere eigene Bedingtheit sehen. Unsere Gefühle, Ängste und Schwächen zeigen. Uns unseren Stolz eingestehen und das Trennende, unangenehme das damit verbunden ist sehen. Mir der Schädlichkeit von Stolz auf dem Weg des Erwachens vergegenwärtigen. Andere und ihr Tun aufrichtig wertschätzen. Dankbarkeit. Über uns selber lachen.

→ **Einfachheit:** Den Mut haben, niemand Besonderes zu sein, sondern einfach normal, mal zu dienen und mal zu führen, einfach was die Situation gerade braucht.

→ **Hingabe:** Sich dem Rat und der Führung von jemandem anvertrauen. Mir eingestehen, dass ich Hilfe brauche.

→ **Freundschaft:** Anderen auf gleiche Ebene begegnen, geben und nehmen.

3. Stolze Weltsicht in ein Erleben von Gleichheit wandeln.

Uns bewusst werden wir ähnlich wie Menschen uns sind in unseren Bedürfnissen, nach Glück, in unseren Freuden und unserem Leiden. Unsere gemeinsame Buddhanatur sehen, den Ursprung aller heilsamen Qualitäten.

4. Stolz in seiner wahren Natur befreien

In diesem stolzen Erleben gibt es das Gefühl von einem Zentrum der Emotion, wo die Energie am dichtesten ist. Genau da schaue ich hinein, genau dem wende ich mich mit einer raschen Kehrtwende meiner Aufmerksamkeit zu. Ist da jemand? Wer ist stolz?

5. Stolz als Weg nehmen

Wir bringen uns bewusst in Situationen, in denen Stolz stimuliert wird, vielleicht wenn wir die Aufmerksamkeit von vielen Leuten bekommen, wir erwarten können, dass wir gelobt werden etc. Wir lassen bewusst Stolz entstehen, um jedes Mal seine leere, nicht-fassbare, traumgleiche Natur zu sehen, wodurch sich die Ich-Bezogenheit auflöst; je mehr Momente des Stolzes, desto mehr Gelegenheit haben wir, die Natur des Geistes zu sehen – und diese ist immer gleich unfassbar. Wir nennen die dadurch auftretende Erkenntnis das Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene.