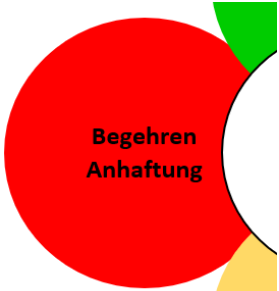



## 7. Achtsamkeitsabend 2018, 29.8.2018

### 4. Verlangen und allunterscheidendes Gewahrsein

 <p>Begehren Anhaftung</p>	<p>Erleben, ohne Erkennen des Heilsamen ...</p>
---	---

<p>Erleben, mit Erkennen der Unterschiede der Phänomene, ...</p>	 <p>unter- scheidendes Gewahrsein</p>
--	---

(1) Begierde im Sinne von klesa, also einer belastenden Emotion, meint das **Habenwollen eines für wirklich existent gehaltenen Objekts**. Dies kann ein konkret vorhandenes Objekt sein, eine Person oder ein imaginäres Objekt wie Ansehen, Ruhm, Glück usw.

(Bud. Psychologie (BP) S. 150)

(2) Dieses Habenwollen führt zu einem **inneren Greifen** und lenkt unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit, ohne dass wir das bemerken. Es geht darum Freiheit in der Lenkung unserer Aufmerksamkeit zu gewinnen.

(3) Eigentlich haften wir an der Erfahrung des Glücklichseins und meinen, sie würde den als angenehm erlebten Personen oder Objekten innewohnen. Eine Verwechslung! Glücklich macht die eigene Geistesöffnung – die angenehme Situation ist nur der Auslöser.

BP S. 153

Eigentlich liegt der Begierde das Bedürfnis nach Rundsein, Ruhe und Friede zugrunde.

**Darum müssen wir uns kümmern: um die innere Abrundung.** BP S. 156

(4) **Festhalten beruht auf Angst**, und so treffen wir ständig Vorkehrungen, für alle Eventualitäten etwas parat zu haben, mit dem wir unsere Leere, Unruhe und Begierde stillen können. (..) Natürlich macht das Sinn, aber in Grenzen – dahinter steckt auch die Befürchtung, mit unangenehmen Erfahrungen in Berührung zu kommen. BP S. 154

(5) Wer am Angenehmen haftet, wird Abneigung gegen Situationen entwickeln, die nicht diese Lustbefriedigung bieten. **Begierde ist nicht zufrieden mit dem, was gerade ist.**

Wenn wir zufrieden sind, sind wir nicht im Begehren. BP S. 158

**(6)** Auch ich Ananda, hatte vor meiner vollen Erleuchtung (..) den Gedanken: «Etwas Gutes ist die Entsagung, etwas Gutes ist die Abgeschiedenheit!». Doch mein Herz, Ananda, fühlte keine Drang zur Entsagung, neigte nicht dazu, festigte sich nicht darin und fand darin keine Befreiung. Da, Ananda, fragte ich mich: «Was ist wohl die Ursache dafür, was der Grund? Und der Gedanke kam mir: «Nicht habe ich die Übel der Sinnesdinge erkannt und oft erwogen, habe den Segen der Entsagung noch nicht empfunden und erwirkt. Darum eben fühlt mein Herz keinen Drang zur Entsagung, neigt nicht dazu, festigt sich nicht darin und findet darin keine Befreiung.» Ich sagte mir daher: «Wenn ich nun das Übel der Sinnesdinge erkenne und oft erwäge, den Segen der Entsagung empfinde und erwirke, so mag es wohl sein, dass dann mein Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet.» Und in der Folgezeit, Ananda, erkannte und erwog ich oft das Übel der Sinnendinge, und ich empfand und erwirkte den Segen der Entsagung, so dass mein Herz den Drang fühlte zur Entsagung, dazu neigte, sich darin festigte und darin Befreiung fand, in der Erkenntnis: **«Das ist der Friede».**

(A IX 41, Der Abgrund der Entsagung, Tapussa Sutta)

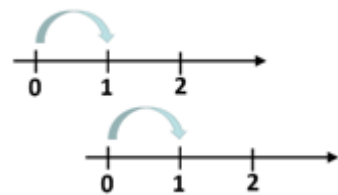
## **(7) Die fünf Schritte im Auflösen von Verlangen** (nach Bud. Psychologie S. 160-166)

### **1. Innehalten und der Begierde Schranken setzen.**

Die erste Etappe ist, «Stopp» zu sagen und Abstand, vom Ausleben der Begierde-Impulse zu nehmen, weil das Ausleben dieser Impulse zu Verstrickung und Leid führt. Bei mir selber beobachten, wie sich eine emotionale Welle des Verlangens in mir aufbaut, was ihre Anzeichen und Vorläufer sind. Und vielleicht noch einen Schritt vorher – einen Bogen um Situationen machen, von denen wir wissen, dass sie zu Verlangen führen.

### **2. Hilfreiche Mittel für Verlangen anwenden**

- Das Sehen des wahren Bedürfnisses hinter dem vordergründigen Verlangen
- Bedenken der Vergänglichkeit, des Wandels
- Das verstrickende, nicht enden wollende bei der Befriedigung des Verlangens, Nullmehr, Salzwasseraspect sehen.
- Bedenken und was, wenn ich es habe....?
- Dankbarkeit für das Entwickeln was ist
- Gelöstes Sein üben
- Ausübung von Grosszügigkeit und Freigebigkeit
- Klare Abmachungen mit sich selbst treffen bei hardnäckigen Muster, andere um Hilfe bitten.



### **3. Eine andere Sicht einnehmen**

Begehren zeigt mir, dass ich etwas brauche – nur ist es oft zunächst unklar was es ist.

### **4. Verlangen in seiner wahren Natur befreien.**

Das Fluide des Verlangens beobachten, wie es von meiner Aufmerksamkeit abhängt.

### **5. Verlangen als Weg**

Wir denken an Situation, Personen, Objekte etc. die wir begehren und beobachten die fluide, vorübergehende Natur.