




## 8. Achtsamkeitsabend 2018, 10.10.2018

### 5. Eifersucht und allvollendetes Gewährsein

|                                                                                                                         |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Eifersucht<br/>Neid, Rivalität</p> | <p>Erleben,<br/>das endlos vergleichend, rastlos unzufrieden<br/>suchend im Aussen ist.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Erleben,<br/>ohne Greifen und voller Gleichmut, das<br/>jeden Moment des Erlebens als<br/>vollkommen erfährt und in sich ruht.</p> |  <p>allvollendetes<br/>Gewährsein</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        | <p>Eifersucht verbindet Wut mit Stolz, Begierde und mangelndem Gewährsein. Sie ist ein Gefühl von Ärger, Missgunst oder Feindseligkeit, wenn wir das Wohlergehen anderer mitbekommen.</p> <p>(..) Eifersucht hat <b>Angst</b>, einen Vorteil teilen zu müssen oder ihn an jemanden zu verlieren.</p> <p>(..) Dahinter steckt das Gefühl, etwas entbehren zu müssen, ein quälendes <b>Gefühl von Mangel und Leere</b>. Wenn wir uns reich, komplett und rund fühlen, entsteht keine Eifersucht.</p> <p>(..) Niemand hat Lust, eifersüchtig zu sein. Im Gegensatz zum Stolz ist Eifersucht nie ein angenehmes Gefühl. <b>Sie frisst uns innerlich auf</b>, aber der Ausweg gelingt nur schwer. Zu stark ist der Eindruck, nicht so glücklich zu sein wie die anderen. Wir haben so sehr den Wunsch, genauso glücklich zu sein wie sie, dass wir einfach nicht lockerlassen können. <b>Wir sitzen im Gefängnis</b>.</p> <p>(..) Wir verspüren den Wunsch, ihr Glück zu zerstören.</p> |
| <p>Laterne der Fasnachtsclique<br/>„Alti Richtig“ der Fasnacht 2014<br/>Sujet: Ich ylyyd vor Nyyd</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

(..) Melancholische Zustände sind oft **nach innen gerichtete Eifersucht**. Da man sich nicht freuen kann, ist man melancholisch, man kann keine Freude zulassen, kann sich nicht mit anderen mitfreuen und verschliesst sich. Wir ziehen es vor, die Welt in trübem Licht zu sehen.

(..) Eine weitere Spielform der Eifersucht ist **Rivalität** – sie ist leider meist die treibende Kraft beim Wettkampf mit anderen. Ehrgeiz, Eifersucht, Neid und Rivalität setzen enorme Energie frei (..). Diese Energie ist ja wunderbar, doch bei allem ist diese Zwanghaftigkeit zu spüren. (Bud. Psychologie S. 166-170)

### **Die fünf Schritte im Auflösen von Eifersucht** (nach Bud. Psychologie S. 170-177)

#### **1. Innehalten und nicht der Eifersucht folgen**

Ich bemerke die Eifersucht direkt oder über begleitende Emotionen wie Rivalität, Aggression, Angst, Melancholie – schaue genau hin und sage stopp. Ich mache mir die hypnotische Wirkung der Eifersucht, ihre zerstörerische Wirkung bewusst, das hilft mir wirklich innen zu halten.

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

- Mich in meiner Bedürftigkeit und dem mit Eifersucht verbundenen Leid annehmen.
- Wir stärken unser Selbstvertrauen, in dem wir würdigen, was wir erreicht haben.
- Einfach so sein dürfen, ich muss nicht besser sein, ich bin einer unter vielen, verbunden mit ihnen.
- Kultivieren eine inneren Haltung, die den anderen und mir Wohlergehen wünscht durch beispielsweise die vier Herzenswünsche, Metta und Tonglen.
- Kultivieren von Mit-Freude.
- Mir bewusst machen, was mir alles gegeben ist, Dankbarkeit kultivieren.
- Klären von Vermutungen und Verdächtigungen, ehrliche Kommunikation.
- Intersein mit anderen, mir meine Verbundenheit bewusst machen und die gleichartigen Bedürfnisse der anderen.
- Vergewärtigen, dass wahres Glück von Vergänglichem, von aussen kommt.
- Allvollendetes Gewahrsein, jeder Moment des Erlebens ermöglicht innere Befreiung und ist damit vollendet.

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

Eifersucht zeigt mir mein inneres Gefängnis an und damit, wo ich noch wachsen respektive Gefängnismauern durchschauen kann ohne gegen sie zu kämpfen.

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

Um die wahre Natur von Eifersucht zu erkennen, schauen wir ins eifersüchtige Erleben. Darin ist kein Zentrum zu entdecken, kein Ich, das eine Eifersucht hat. Wir entdecken dort, wo wir das Zentrum vermuten, eine mittelpunktslose Offenheit, fließendes und immer frisches Erleben.

#### **5. Eifersucht als Weg**

Wir setzen uns bewusst Situationen aus, wo Eifersucht und Rivalität stimuliert werden, wo andere besser sind als ich.