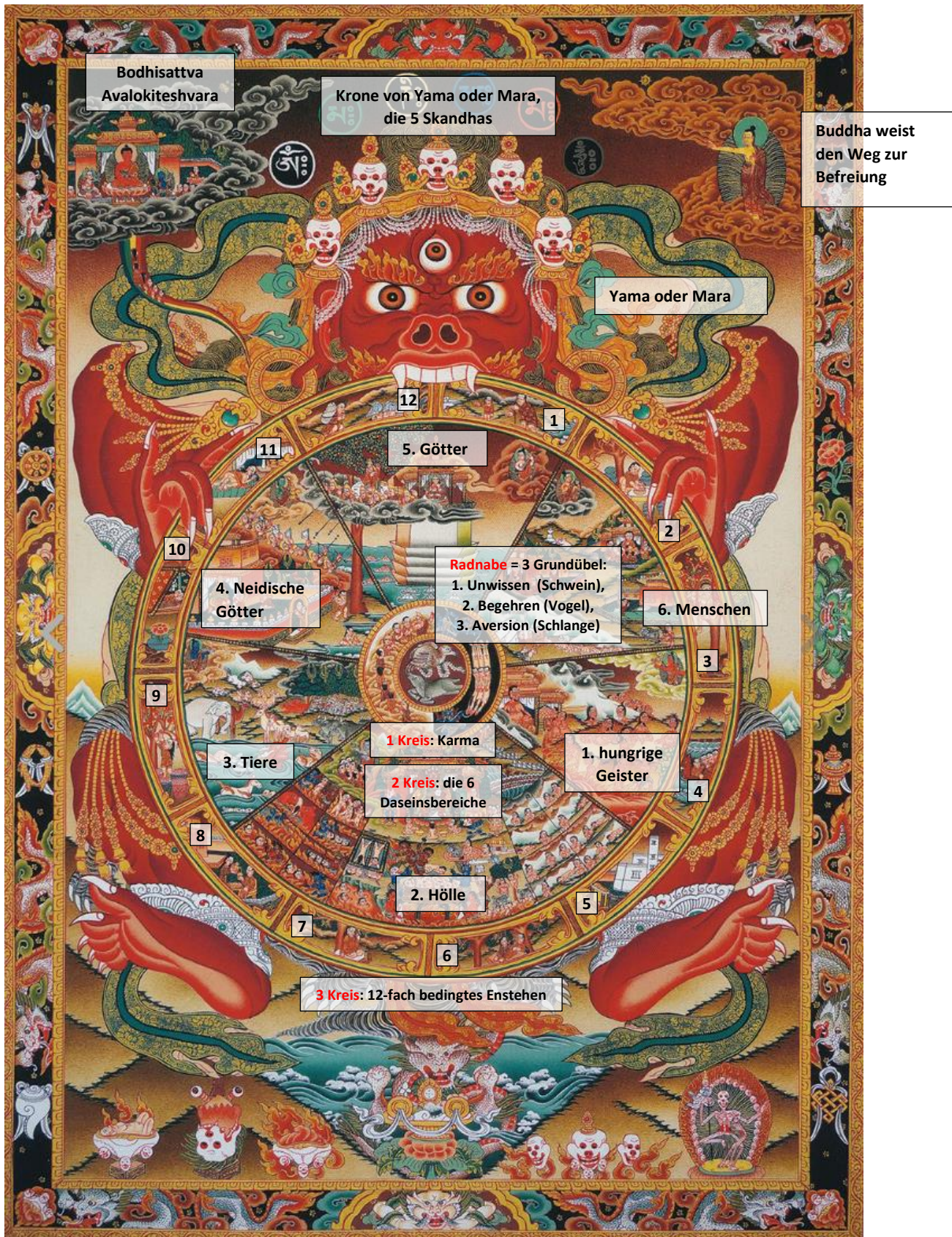


1. Achtsamkeitsabend, 13.02.2019

Einführung in das Jahresthema des Lebensrades (Rad der Existenzen, Rad des Werdens, Samsara, Bhavacakra)



Es ist eine verlockende Vorstellung, den Buddhismus als Plädoyer für die *Flucht* aus dem Lebensrad zu sehen (...). **Es ist jedoch (...) ein Axiom des Buddhismus, dass Nirvana Samsara ist.** Die Bodhisattva-Bilder in jedem Bereich des Lebensrades deuten darauf hin, dass es möglich ist, eine *andere Form* des Bezugs auf Gemütsbewegungen jeder Dimension zu erlernen. In diesem Kontext versteht man den Sinn der Worte, eine erleuchtete Person sei von dieser Welt, aber nicht von ihr. (GoD S. 54)

Das ganze Lebensrad ist eine einzige Darstellung der Möglichkeit, das Leiden zu verwandeln, indem sich anders darauf bezieht. Wie der Buddha in seiner letzten Ermahnung an den treuen Gefährten Ananda lehrte, **kann Erleuchtung nur erlangen, wer «ein Licht in sich selbst» sein wird.** Die Befreiung vom Lebensrad ist dem Buddha zufolge keine Flucht. Sie bedeutet klare Wahrnehmung von sich selbst und der ganzen Bandbreite menschlicher Erfahrung (...). (GoD S. 54-55)

Eines der überzeugendsten Momente der buddhistischen Sicht des Leidens ist die im Bild des Lebensrades enthaltene Vorstellung, dass **die Ursachen des Leidens zugleich die Mittel zur Erlösung sind**; das bedeutet, **die Perspektive des Leidenden bestimmt, ob ein gegebener Bereich Mediums des Erwachens oder der Gefangenschaft ist.** Von den Kräften der Gier, des Ärgers und der Torheit bestimmt, verursacht unsere fehlerhafte Wahrnehmung der Bereiche – nicht die Bereiche selbst – das Leiden. Jeder Bereich enthält eine kleine Buddhagestalt (eigentlich handelt es sich um den Bodhisattva des Mitgefühls, dessen Streben darauf gerichtet ist, das Leiden anderer zu beseitigen), die uns auf symbolische Weise lehrt, **wie wir die falschen Wahrnehmungen korrigieren können**, die jede Dimension verzerren und damit das Leiden perpetuieren. Wir erfahren keinen Bereich in aller Klarheit, lehren die Buddhisten; stattdessen **durchleben wir sie alle angsterfüllt**; abgeschnitten von der Fülle der Erfahrung, unfähig sie zu akzeptieren, fürchten wir uns vor dem, was wir zu sehen bekommen. So wie wir den «geschätzigen Affen» in uns nicht zum Schweigen bringen können, so gleiten wir von einem Bereich in den nächsten, ohne wirklich zu wissen, wo wir uns befinden. **Wir sind in unserem Geist befangen, kennen ihn aber nicht wirklich.** Von dessen Wellengang, angetrieben, **treiben wir dahin** und mühen uns ab, weil wir nicht gelernt haben loszulassen und frei zu schweben. Dies ist die andere Möglichkeit, das Lebensrad zu verstehen, weniger wörtlich als psychologisch. Schliesslich die die Hauptfrage der buddhistischen Praxis die psychologische Frage: «Wer bin ich?» **Ihre Beantwortung erfordert die Erkundung aller Daseinsbereiche.** (GoD S. 30-31)

Quelle:

- GoD: *Gedanken ohne Denker – Wechselspiel Buddhismus Psychotherapie*, Mark Epstein

Praxisideen:

1. Mir immer wieder Zeit nehmen, innehalten, kurz in mich hineinspüren.
2. Welche Arten von Gefühlszuständen, - welche Mischungen kann ich erkennen?
3. Kann ich einfach annehmend mit meine Gefühlszuständen sein, auch im Wissen darum, dass alle Menschen sie seit jeher haben?
4. Kann ich den Wechsel der Gefühlszustände erkennen, falls ja, was heisst das für mich?
5. Wer ist es, der die Gefühlszustände erlebt, «hat»?