

## 4. Achtsamkeitsabend, 18.06.2019

### Die 6 Daseinsbereiche – Teil 1

#### Die 6 Daseinsbereiche



Gemäss buddhistischer Sichtweise sind sie einerseits eine Darstellung wie sich Wirkketten über Leben hinweg fortsetzen, sprich zu «Wieder»-geburten in neuen Lebens-Bereichen führen. Andererseits und für uns und wohl näher und relevanter, sind sie eine Darstellung von verschiedenen Erlebensbereichen im jetzigen Leben, gleichsam psychologischen Erfahrungswelten.

*«In jedem von uns ist etwas vom Tierbereich, etwas von den Hungrigen Geistern, etwas von der Götterwelt und natürlich das, was den menschlichen Bereich ausmacht.» (CTJZ 11)*

#### 1. Der Bereich der Hungrigen Geister



**«Ich bin, was ich mir einverleibe»**

*«Im Bereich der Hungrigen Geister geht es **um Hunger jeder Art**, um Hunger im weitesten Sinne des Greifens und Aneignenwollens: Greifen nach Freundschaft, Gesellschaft, materiellem Reichtum, Essen, Kleidern, Behausung und so weiter. (..) Sie würden am liebsten alles konsumieren, was Ihnen erreichbar ist (..). (..) Im Grunde fühlen Sie sich arm und achten das, was Sie haben gering. Sie schaffen es nicht, dem schönen Bild von dem, was Sie gerne sein möchten, gerecht zu werden. **Sie wollen einfach mehr sein, besser sein – unentwegt.** (CTJZ S. 325)*

Buddha: er hält ein mit Speisen aller Art gefülltes Gefäss. Diese Speisen scheinen dazu da zu sein, Sie in Verwirrung zu stürzen, oder zu befreien. (CTJZ S. 345)

#### 2. Der Höllenbereich



**«Ich vergleiche und konkurriere, also bin ich»**

*Der Hass beruht auf dem Drang, immer besser als andere zu sein. Ich definiere mich in Abgrenzung zu anderen, im Herausstreichen von meinen Vorteilen. Dadurch werden alle, auch Freunde und Nahestehende Personen zu Konkurrenten, die aus auszusteichen gilt. Es wird eine **Atmosphäre von aggressivem Wettbewerb** geschaffen. Diese ganze Atmosphäre schlägt auf uns selbst zurück. (CTJZ S. 342)*

Buddha: Hält Feuer und Wasser in der Hand.

### 3. Der Bereich der Tiere



«Ich verwirkliche mich rücksichtslos, also bin ich»

*Die Unwissenheit im Bereich der Tiere ist durchaus nicht dumm, sondern äusserst schlau. Trotzdem ist es Unwissenheit, denn Sie sehen nicht Ihre Umwelt, sondern immer nur eine Situation, ein Ziel, einen Gegenstand. Sie versuchen, die jeweilige Situation nach Ihren Wünschen oder Bedürfnissen zu formen. Und Sie müssen sich allerlei Ausreden und Rechtfertigungen einfallen lassen, um immer wieder beweisen zu können, dass Sie das Richtige tun. (CTJZ S. 318)*

Das traditionelle Symbol für den Bereich der Tiere – diese direkte und *kleinlich eigennützige Art des Umgangs mit der Scheinwelt unserer Projektionen* – ist das Schwein. Ein Schwein, so der Gedanke hinter dem Bild, schaut weder rechts noch links noch nach rückwärts, sondern es stöbert einfach vor sich hin, und was ihm vor den Rüssel kommt, wird gefressen. Es wühlt sich weiter und weiter, ohne Unterscheidung – ganz überzeugt von seinem Schweinsein. (...) **Hier gibt es nur das Habenwollen.** (...) Und der Bereich der Tiere scheint einer der grössten zu sein, wenn nicht der grösste. Wir sind häufig in dem Bereich, um es mal vorsichtig auszudrücken. (CTJZ S. 319-21)

Buddha: Das Bild mit dem Buddha mit dem Buch in der Hand besagt, dass Sie sich auf neue Situationen einstimmen und aus anderen Erfahrungs- und Denkweisen zu lernen versuchen müssen – und das zwingt Sie, aus Ihrer Sturheit herauszutreten. (CTJZ S. 324)

### Ausweg aus samsarischen Lebensbereichen



Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein **Raum**. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor E. Frankl (26.3.1905 – 2.9.1997)

Man irrt nicht durchs Wahrnehmen, man irrt durchs Klammern; **Aber indem der Geist selbst um sein Klammern weiss, befreit er sich.**

Padmasambhava (8. bis 9. Jhr. n. Christus)

«Im Grunde geht es darum, die Dinge sein zu lassen, was sie sind. Da ist **einfach offener Raum** in ihrer Meditation, eine ganz neue Dimension: zulassen, was da ist. (...) Es ist eine

*verbreitete, naive Anschauung, dass Meditation Glückseligkeit und Lust spenden soll. Aber tatsächlich ist das keineswegs der Zweck der Meditation. Es kann schon mal sein, dass Meditation etwas Lustvolles hat, aber sie kann auch ausserordentlich schmerzhaft sein. **Man lässt also einfach zu, was ist.**» (CTJZ 56)*

#### Quellen:

- Bilder aus [www.buddhismus-schule.de](http://www.buddhismus-schule.de)
- CTJZ: Chögyam Trungpa, Das Jetzt im Strom der Zeit, O.W. Barth