

5. Achtsamkeitsabend, 22.08.2019

Die 6 Daseinsbereiche – Teil 2

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)

4. Der Bereich der Götter



«Ich bin, was ich erreicht habe.»

Das Grundmerkmal der Götterwelt ist das Verweilen bei irgendwelchen spirituellen Ideen. Sie erfahren hier eine Form meditativer Versunkenheit, die weitgehend durch das Ego bedingt ist, durch die Perspektive des spirituellen Materialismus. (RTJZ 75)

Da ist immer dieses Ichbewusstsein; man ist weniger der Meditation als vielmehr des Meditierenden bewusst. Das

ist das Ego, das bei sich selbst verweilt. (CTJZ 77)

Das hier ist so eine **spirituelle Atombombe**. Sie ist nicht nur selbstzerstörerisch, sondern zerstört auch alles mitfühlende Eingehen auf die Welt, alle echte Kommunikation; und **sie zerstört bis auf weiteres die Möglichkeit, aus dem Gefängnis des Ego auszubrechen**. Die ganze Sache mit dieser Meditation nach dem Muster der Götterwelt läuft darauf hinaus, dass man immer weiter nach innen geht, dabei aber nur immer mehr Stricke und Ketten erzeugt, mit denen man sich immer weiter fesselt. (CTJZ 86)

Buddha: Der Buddha des Götterbereichs hält ein Tanbur, ein lautenähnliches Musikinstrument, und er singt und spielt süsse Weisen für die Götter, die er so in ihrem Zustand der Versunkenheit erreichen kann. Sein Spiel ist eine sanfte Versuchung, mit der er die Götter aus Ihrer Versunkenheit herausholt. (CTJZ S. 346)

Erschütterung des Bereichs: Das Schlimmste in diesem Bereich der Götter besteht darin, dass in dem Augenblick, wo man in spiritueller oder weltlicher Hinsicht etwas erreicht zu haben meint und dabei bleiben möchte, eine Erschütterung eintritt. **Plötzlich wird Ihnen klar, dass das, was Sie da zu erreichen versuchen, nicht von ewiger Dauer sein wird.** (..) **Sie machen Druck, um sich in diese glückselige Verfassung zurückzubringen, aber die karmischen Umstände bringen allerlei Störungen mit sich, und irgendwann verlieren Sie den Glauben an diesen glückseligen Zustand ganz. Plötzlich realisieren Sie mit Wut und Empörung, dass Sie betrogen worden sind** und nicht immer und ewig im Bereich der Götter bleiben können. (CTJZ 89)

5. Der Bereich der Eifersüchtigen Götter



«Ich strebe, also bin ich.»

Eigenschaften des Bereichs: In die Erfahrung dieses Bereichs kommen wir durch zuviel Vergewissern, zu viel Vergleichen. Hier herrscht ein geradezu **wahnhaftes Verlangen, sich selbst zu retten, zu erlösen**, und immer etwas noch Höheres, noch Grösseres zu erreichen. (CTJZ 161)

Das Sanskritwort «Asura» bedeutet wörtlich «Nichtgott»: a beinhaltet eine Negation, und Sura ist «Gott», also bedeutet Asura «Nichtgott». Wenn man die meditative Versunkenheit der Götterwelt erlebt hat, kann es gut sein, dass Enttäuschung

einsetzt, weil man sich getäuscht fühlt: Das ist gar keine Dauerhafte Erfahrung, wie man gehofft hatte. Man wendet sich ab. Die Erfahrung wendet sich gleichfalls ab, und plötzlich **entsteht Neid, Eifersucht**. Sie sehen jetzt, dass Sie nicht die volle Wahrheit erfahren haben. (CTJZ 158).

Frage: Was treibt Menschen aus anderen Zuständen in den der Asuras? Antwort: Das intellektuelle Spekulieren, dessen Hauptanliegen das Bewahren des eigenen Ichs ist. Wenn man ständig das eigene Ich zu wahren versucht wird man natürlich auch die Kehrseite bedenken: Wer hintert mich daran, mein Ich zu bewahren? **Man muss argwöhnisch und eifersüchtig werden**. (CTJZ 192)

Frage: worin besteht der lustvolle Aspekt des Asura-Bereichs? Antwort: Die Lust ziehen Sie aus dem Gefühl, so schlau zu sein, dass Sie niemandem auf den Leim gehen. So schlau sind Sie, dass Sie jedem, der Ihnen helfen möchte böser Absichten unterstellen. (CTJZ 188)

Buddha: Ikonographisch ist der Buddha des Asura-Bereichs mit Rüstung und einem Schwert in der Hand dargestellt. Das ist Ihre Sprache. (CTJZ 199)

Erschütterung des Bereichs: Wenn der Charakter dieses Bereichs sich voll entwickelt hat, geschieht etwas Ähnliches wie im Bereich der Götter: Sie wissen nicht mehr so recht, was eigentlich gespielt wird – wer verteidigt wen, wer versucht wen zu schützen? Sie geraten völlig durcheinander, alle Bezugspunkte entgleiten Ihnen. (CTJZ 166)

3. Der Menschenbereich



«Ich suche und folge meinen Gedanken und Gefühlen, also bin ich.»

Eigenschaften des Bereichs: Im menschlichen Bereich gibt es anscheinend weniger Selbstgefälligkeit als in anderen Bereichen. Wenn man in anderen Bereichen hängenbleibt, gewinnt man das Gefühl, dass man seinen Beruf gefunden hat, und dann bleibt man eben dabei und bezieht daraus sogar eine gewisse Befriedigung. Im menschlichen Bereich hingegen **gibt es eine solche Zufriedenheit nicht. Hier ist es ein ewiges Suchen, ein Ausschauhalten nach etwas Neuem, in dem man die Lage verbessern kann**. (CTJZ 235)

Der Extremzustand des menschlichen Bereichs besteht darin, dass Sie in einem absoluten Verkehrschaos des diskursiven Denkens steckenbleiben. Alles wimmelt durcheinander – und kein Ende abzusehen. Man kann sich auf nichts Bestimmtes mehr konzentrieren und nichts mehr systematisch entwickeln. **Unentwegt sprudelt alles Mögliche in uns hoch, ein Sturzbach von Ideen, Plänen, Halluzinationen und Träumen.** (CTJZ 233)

Auf der einen Seite hat also das Dasein im menschlichen Bereich etwas ziemlich Intelligentes. Zugleich ist es jedoch der unerfreulichste Bereich, weil man das **Leiden hier nicht als Beschäftigung akzeptieren kann, sondern als Herausforderung empfindet.** Das Leiden ist Mahnung und ständiger Stachel des Ehrgeizes. (CTJZ 237)

Man hat den menschlichen Bereich auch als Land des Karma bezeichnet. Hier herrscht eine Mentalität, eine Art der Intelligenz, die es in den anderen Bereichen nicht gibt. Anderswo geht es entweder zu intelligent zu, nämlich bei den Göttern oder den Asuras, die so ganz von Ihrer eigenen Szenerie gefesselt und in ihr gefangen sind; oder es herrscht, wie im Bereich der der Tiere oder Hungrigen Geister, etwas Gedrücktes, Dumpfes und man hat keine Chance, sich die Lage zu vergegenwärtigen. **Nur im menschlichen Bereich können Sie Alternativen sehen; deshalb ist er irritierender und leidvoller, aber auch fruchtbarer.** (CTJZ 251)

Buddha: Der Buddha des menschlichen Bereichs hat eine Bettelschale. Sie steht für die Mentalität der Armut, der grössten Sorge dieses Bereichs. Um an diese Armut heranzukommen, muss man die Sprache der Armut sprechen. Aber mit der Bettelschale in der Hand hat man eigentlich schon immer etwas, wohinein man alles legen kann. Letztlich ist also die Armutsmentalität zugleich auch Reichtumsmentalität. (CTJZ 244)

Erschütterung des Bereichs: Frage: Was ist das für ein Zweifel, der einen aus dem menschlichen Bereich herausholt? Antwort: Es ist der Zweifel, ob Ihre Beschäftigung überhaupt etwas taugt oder nicht, ob sie Ihnen helfen oder schaden wird; ausserdem wird Ihnen zweifelhaft, wer eigentlich Subjekt dieser Beschäftigung ist, wer da beschäftigt ist. Der erste Zweifel betrifft das Ziel, das Bemühen, die Absicht; Sie wissen nicht recht, ob Sie mit Ihrem Bestreben richtig liegen oder nicht. Der andere Zweifel besteht in der Frage, wer hier eigentlich die Dinge in Gang bringt und tut. Sie werden allmählich unsicher, ob es überhaupt ein Ego gibt oder nicht. Das ist ein sekundärer Zweifel, aber er reicht sehr tief. (CTJZ 252)

Erkennen und Verstehen der samsarischen Lebensbereiche



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)

Frage: Gibt es etwas, das jenseits des Bardo (*Ergänzung: oder hier der Daseinsbereiche*) ist? Antwort: **Das dürfte das letzte Stadium der Verwirklichung sein: Sie suchen nicht mehr und Sie gehen in keine Falle mehr.**

Frage: Die Dinge immer so nehmen, wie sie sind – ist es das? Antwort: Ja. Frage: Ist das wirklich möglich? Antwort: Das

müssen Sie herausfinden. Frage: Also doch suchen? Antwort: Das Suchen scheint eine Art Einleitung zu sein, damit Sie sich innerlich für etwas öffnen können. Aber das **Suchen geschieht durch Nichtsuchen**. Verstehen Sie, was ich meine? Frage: Nicht-Greifen? Antwort: Nicht-Greifen, ja. Wenn Sie sich auf die Suche machen, haben Sie Fragen und Zweifel – das ist gut so. Aber **die Lösung Ihrer Probleme, der Ausweg aus den Zweifeln ist das Nicht-Greifen, und das ist Nicht-Suchen**. (CTJZ 207)

Frage: Wie kann man davon lassen (von diesem Greifen) oder es hinter sich lassen? Antwort: Sie können das nicht einfach lassen, nur weil Sie es möchten. Sie sehen sich dann sofort als jemanden, der das Greifen und Festhalten lässt – und das ist ein **Greifen nach dem Nichtgreifen**.

Also letzten Endes wird wohl nichts anderes übrigbleiben, als vom dem abzulassen, der greift. Frage: wie macht man das? Antwort: Indem Sie gar nichts tun, meditieren. (CTJZ 190)

Frage: Rinpoche, **wie kann man unterscheiden, ob man wirklich nachgibt und loslässt oder auch das wieder benutzt, um etwas zu erreichen**, als das Mittel, das den Ausweg bahnt? Wenn man loslässt, um etwas zu erreichen, lässt man ja nicht eigentlich los, oder? (CTJZ 121)

Antwort: **Wenn Sie wirklich im tiefsten Sinne loslassen, dann schauen Sie sich nicht mehr zu beim Loslassen, sondern Sie geschehen dann ganz einfach. Das Loslassen geschieht einfach.** Weil Sie ganz und gar da sind, brauchen Sie Ihr Loslassen nicht mehr aufrechtzuerhalten. **Sie sind einfach da, vollständig da. Das bedeutet ja «loslassen» letztlich; (..)**. (CTJZ 122)

Quellen:

- CTJZ: Chögyam Trungpa, Das Jetzt im Strom der Zeit, O.W. Barth