AB 2

# DIE ÜBERWINDUNG DER ICH-ILLUSION

Im Buddhismus werden auf dem Weg zur Erleuchtung zwei Ebenen der Verwirklichung unterschieden. Die erste Stufe nennt man Befreiung. Ihre Grundlage ist die Erkenntnis, dass Körper, Gedanken und Gefühle in ständiger Veränderung sind und deswegen kein wirklich beständiges „Ich“ darstellen. Indem man nicht den gewohnheitsmäßigen Vorstellungen einer festen Identität folgt, wird man frei von störenden Gefühlen. Ein zutiefst entspannter Zustand inneren Friedens und Klarheit wird erfahren.

Die Idee eines „Ichs“ weist keinerlei Konstanz auf: Als Kindergartenkind fühlte sich das Ich anders an als jetzt, als Mitvierziger wird es anders sein wie das eines Greises, und wenn es das Ich wirklich gäbe, was würde nach dem Tod mit ihm passieren? „Ich“ als geistiges Konstrukt ist ständig vorhanden, jeder erlebt die Welt zu jeder Zeit von sich selbst aus, trotzdem ist es nicht auffindbar.

Hat man einmal erfahren, dass das Ich eine Illusion ist, gibt es auch niemanden mehr, der leiden kann. Man sieht sich nicht mehr als Zielscheibe und hat „Befreiung“ erreicht.
Innere Freiheit bedeutet, entscheiden zu können, was im eigenen Geist kultiviert wird.
Regelmäßige Meditation hilft, um genügend Abstand halten zu können.

**AUFGABEN**

1. **Zur Vorstellung vom Ich:**
   - Können Sie diese buddhistischen Aussagen mit der eigenen Erfahrung in Zusammenhang bringen?
   - Was bedeutet diese Aussage, dass man nicht mehr Zielscheibe ist? Finden Sie Beispiele aus Alltagssituationen.
   - Machen Sie Vorschläge, wie man weniger ichbezogen handeln kann.

2. **Zum Umgang mit Gefühlen:**
   - Wann sind Gefühle störend?
   - Welche „Störgefühle“ können Sie benennen?
   - Wie drücken sich „Störgefühle“ aus, wenn man sie unkontrolliert auslebt?
   - Worin liegt der Vorteil, wenn man ein „Störgefühl“ nicht ausagiert, sondern es bewusst loslässt?
   - Wie kann man lernen, nicht auf „Störgefühle“ einzugehen, sondern gelassen zu bleiben?




„Ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle, ich habe sie.“
„Ich bin nicht mein Körper, ich habe ihn.“