

Wiedergeburt

Einführung: Was bedeutet Wiedergeburt im Dharma?

- **Verknüpfung mit Karma und Samsara:** Wiedergeburt ist eingebettet in die Lehre von Ursache und Wirkung. Absichten und Handlungen legen die Samen für künftige Existenzen.
- **Ziel der Lehre:** Nicht Spekulation, sondern Hilfe zur Befreiung vom Leiden.

Wiedergeburt in den buddhistischen Traditionen

Theravada-Tradition:

Theravada-Buddhismus, praktiziert in Ländern wie Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos und Kambodscha

- Wörtliche Sicht auf Wiedergeburt: Fortbestehen eines Bewusstseinsstroms, der sich durch Karma in neuen Existenzen manifestiert.
- Fokus auf Samsara als Kreislauf des Leidens.

Mahayana-Traditionen:

Zen-Buddhismus, insbesondere in Japan und Korea. Reines Land Buddhismus, weit verbreitet in China und Japan.

- Symbolische und psychologische Deutungen: Transformation im aktuellen Leben (z. B. Erwachen durch das Ablegen von Illusionen).
- Beispiel aus dem Zen: Wiedergeburt als jeder Moment des "Sterbens" und "Neubeginns".

Vajrayana-Tradition:

Tibetischer Buddhismus, praktiziert in Tibet, Bhutan, Nepal und der Mongolei.

- Vorstellung von bewusster Wiedergeburt: Kontrolle über den Sterbeprozess durch Praxis.
- Bedeutung von Zwischenzuständen (Bardo).

Moderner säkularer Buddhismus:

Säkularer Buddhismus, verbreitet in westlichen Ländern, der sich auf ethische und meditative Praktiken konzentriert, ohne metaphysische Annahmen.

- Reduktion auf psychologische und ethische Aspekte.
- Fokus auf Wiedergeburt im gegenwärtigen Leben: Wandel von Gewohnheiten, Ansichten und emotionalen Mustern.



Wiedergeburt in der westlichen Welt

Kontroversen und Herausforderungen:

- Materialistisches Weltbild: Skepsis gegenüber metaphysischen Konzepten.
- Konflikt mit wissenschaftlichen Erklärungsmodellen.

Säkularer Ansatz:

- Betonung von Veränderung und Transformation im jetzigen Leben.
- Praktische Anwendung: Wiedergeburt als Neubeginn in Beziehungen, Gewohnheiten oder Lebenszielen.

Warum ist die Lehre von Wiedergeburt wertvoll?

Persönliche Bedeutung:

- Erinnerung an die Vergänglichkeit und den ständigen Wandel.
- Ermutigung zu ethischem Leben und Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

Frage an die Gruppe

- Wie könnt ihr diese Lehre nutzen, um mehr Frieden und Einsicht zu gewinnen?

Integration der Lehre der Wiedergeburt in die Praxis

Wiedergeburt im täglichen Leben erfahren:

- Fokus auf die ständige Erneuerung von Gedanken, Gefühlen und Wünschen in jedem Moment.
- Ermutigung zur Reflexion über persönliche Veränderungen und das Ablegen alter Gewohnheiten.

Praxisbezogene Ansätze:

- Anleitung zu Meditationen, die den Übergang zwischen dem Ende eines Atemzugs und dem Beginn des nächsten bewusst machen, um Vergänglichkeit und Neubeginn zu veranschaulichen.
- Diskussion darüber, wie das Verständnis von Vergänglichkeit hilft, alte Muster loszulassen und Weisheit zu kultivieren.

