

Die 10 Vollkommenheiten - 3 Entsagung / Verzicht

Vollkommenheit Nr. 3, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Nekkhamma**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit als Entsagung oder Verzicht übersetzen. Um uns aber immer vor Augen zu führen, worum es hierbei geht, ist der Begriff „Losgelöstheit“ auch von Nutzen - Losgelöstheit können wir vielleicht leichter auch mit dem Loslassen innerer Anhaftungen verbinden.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Entsagung lauten diese Verse:

Möge ich stets die nötige Einsicht sowie die nötige Entschlusskraft besitzen, dem weltlichen Leben zu entsagen und in die Hauslosigkeit zu ziehen, um ein reines, spirituelles Leben zu leben. Möge ich fähig sein, alle inneren Anhaftungen loszulassen, um die nötigen meditativen Vertiefungen entfalten und dadurch den Geist befreien zu können.

Auch hier sei wieder daran erinnert, dass die Ausrichtung bzw. das Ideal, welches hinter dieser Aspiration / Inspiration steht, der Wunsch nach vollkommener Befreiung auf dem buddhistischen Weg ist - daher wird hier auch von dem Wunsch gesprochen, in die Hauslosigkeit zu ziehen - das bedeutet, als buddhistische Nonne / Mönch zu ordinieren.

Grundlegendes

Entsagung bzw. Verzicht wird an dieser Stelle als klarer Bestandteil des buddhistischen Weges etabliert. Es ist gut, sich diesen Aspekt zu vergegenwärtigen, um sicher zu gehen, dass auch der transzendierende Aspekt der Lehre Buddhas nicht verloren geht oder vergessen wird.

Fester Bestandteil der Lehre Buddhas

Wann immer eine Religion oder eine spirituelle Tradition in eine neue Kultur wandert, kann es passieren, dass bestimmte Aspekte der Lehre neu interpretiert oder verändert werden. Das ist völlig normal. Allerdings gilt es hierbei, ein bisschen aufzupassen, dass bestimmte Kernthemen oder essentielle Aspekte nicht vergessen werden.

Im Westen haben viele Menschen bereits Kontakt mit Teilen der buddhistischen Lehre gehabt: Achtsamkeit und buddhistische Meditation sind keine exotischen Dinge mehr, sondern sogar bereits in den säkularen Bereich integrierte und wissenschaftlich belegbare Methoden / Techniken, die dem Wohlbefinden und der körperlichen und geistigen Gesundheit der Menschen zuträglich sind.

Bei einer solchen Integration einer spirituellen Tradition, passiert es natürlich wie ganz selbstverständlich, dass Menschen beginnen, diejenigen Teile / Aspekte / Themen weniger

zu betonen, die vielleicht nicht in die persönliche Lebenssituation oder in das persönliche, individuelle spirituelle oder auch weltliche Ziel passen.

Dadurch kann es passieren, dass die bittere Medizin der „Entsagung“ vereinfacht oder verwässert dargestellt wird, um den Bedürfnissen individueller Personengruppen entgegen kommen zu können.

Mehr als „nur“ Entspannung

Viele Menschen sehen den Buddhismus vorrangig als einen Weg der Entspannung. Man verbindet den Buddhismus mit innerer Ruhe, einem ethisch reinen Verhalten im Alltag und dem ausüben guter Taten, die auf das Wohl Aller ausgerichtet sind. Man übt sich in Achtsamkeit im Alltag bei was auch immer wie gerade tun. Buddhismus wird von dieser Perspektive als eine Art „Kunst des Lebens“ dargestellt und geübt.

Diese Perspektive hat ihre volle Berechtigung und soll hier auch nicht kritisiert werden - im Gegenteil: Zur Zeit Buddhas hat es viele Menschen gegeben, die den Buddha um Rat fragten, um in ihrem Leben mehr Harmonie, Freude und Frieden kultivieren zu können. Jeder Mensch sehnt sich nach Glück und möchte Leid vermeiden. Der Buddha hat den Menschen ihren Aspirationen entsprechend Rat gegeben, um mit ihren Lebenssituationen heilsamer und friedvoller um gehen zu können. Achtsamkeit, Kontemplation, Reflektion und ein wohlwollendes Herz sind hierbei Grundvoraussetzungen.

Dies gilt aber nicht nur für jemanden, der „nur“ etwas mehr Glück und Zufriedenheit für sich entfalten möchte. Auch für jemanden, der sich höhere spirituelle Ziele setzt, sind die Übungen von Achtsamkeit, Mitgefühl und Harmonie im Alltag die Grundvoraussetzung und der Anfang für die Entwicklung aller weiteren Stufen des buddhistischen Weges. Wir sollten also niemals herabschauen auf jemanden, der „nur“ etwas mehr Achtsamkeit im Alltag üben will. Wir sollten niemals denken „Pffh! So ein Anfänger - weiß der eigentlich dass es noch viel mehr zu entdecken und verwirklichen gibt, als ein bisschen Achtsamkeit?“

Der transzendente Aspekt des Weges

Gleichzeitig aber sollten wir uns zumindest darüber bewusst sein, dass es eben tatsächlich noch mehr zu entdecken und verwirklichen gibt - einfach um das Gesamtbild der buddhistischen Lehre kennen zu lernen - und um diesen Weg der Befreiung in seiner Gesamtheit für kommende Generationen oder Interessierten erhalten zu können.

Der Buddha hat also neben den Wegen, die zu mehr Wohlwollen, Zufriedenheit und Glück in diesem Leben sowie in zukünftigen Leben führen, auch noch den Weg der Befreiung gelehrt: Er sprach von den ultimativen Ursachen des Leidens und lehrte den Weg, der zur ultimativen Befreiung von Leidenskreisläufen und Wiedergeburtsschleifen führt.

Dieser Teil der buddhistischen Lehre sollte nicht vergessen werden. Und dieser Teil des buddhistischen Weges benötigt früher oder später auch die Qualität des Verzichtes und der Entsagung.

Das Ziel der Befreiung von Leid, zielt nicht darauf ab, im Kreislauf von Wiedergeburt zu verweilen - nur eben auf eine glücklichere, zufriedener Art und Weise. Sondern das höchste Ziel des buddhistischen Weges [Nirvana, Befreiung, Erwachen, Erleuchtung] bedeutet immer, aus diesem Kreislauf von Existenz, Alter, Krankheit und Tod auszutreten.

Das ist der transzendente Aspekt der Lehre Buddhas - das Überwinden / Auflösen von Geburt und Tod - zu sehen, wie die Dinge wirklich sind [Nirvana]

Traditionsübergreifende Bedeutung

Allen buddhistischen Traditionen gemeinsam

Der Aspekt von ultimativer Befreiung / Nirvana und damit zusammenhängend die Übung von Verzicht oder Entsagung ist in allen buddhistischen Traditionen gleichermaßen von Bedeutung. Manchmal wird verkürzt gesagt: Theravada zielt auf die eigene Befreiung ab während der Mahayana-Buddhismus die Existenz im Kreislauf der Wiedergeburten [Samsara] in gewissem Maße bekräftigt und angeblich weniger darauf Wert legt, sich vom Leidenskreislauf Samsaras zu befreien.

Zwar gibt es unterschiedliche Begriffe und Interpretationen unter den buddhistischen Traditionen und auch gibt es unter den Anhängern der unterschiedlichen Traditionen vielleicht unterschiedliche Schwerpunkte der Lehre - welche Aspekte also besonders flächendeckend geübt / gelehrt / fokussiert werden.

Aber allen Traditionen gemein ist die Einsicht in die ultimativ unzufriedenstellende Natur jeglicher gewöhnlichen, bedingten Existenz innerhalb des Kreislaufes von Geburt und Tod. Alle buddhistischen Traditionen zielen letztendlich auf das ultimative Ziel der Befreiung dieser Kreisläufe ab. Alle Traditionen wollen die Fesseln zerstören, die uns Lebewesen im Kreislauf von Wiedergeburten gefangen halten. Alle Traditionen suchen einen Weg oder Zugang zur Befreiung, zu Nirvana.

Im Theravada wird der Weg zur vollkommenen Befreiung von Samsara gelehrt. Im Mahayana steht zwischen unserem jetzigen Zeitpunkt und der vollkommen Befreiung noch der Bodhisattva-Weg - das bedeutet verkürzt gesagt, man behält einen Fuß in der Welt von Geburt und Tod, um fühlenden Wesen auf ihrem Weg zur Befreiung zu helfen, der andere Fuß sollte jedoch idealerweise fest und stabil in Befreiung / Nirvana / der bedingungslosen Dimension stehen.

Entsagung im Mahayana-Buddhismus

In der Mahayana-Variante der 10 Vollkommenheiten - den 6 Paramits - findet sich keine explizit „Entsagung“ genannte Eigenschaft. Das heißt jedoch nicht, dass im Mahayana Buddhismus Entsagung bedeutungslos sei! In der wahren Form des Mahayana-Buddhismus steht Entsagung ebenso im Zentrum des Weges zur Befreiung, wie auch im Theravada-Buddhismus.

Atisha war ein großer Sympathisant aller buddhistischer Schulen und lebte im 10/11. Jhr. Er war eine der größten Persönlichkeiten des klassischen Buddhismus und war mit einer der großen Wegbereiter des Mahayana und Vajrayana-Buddhismus. Er betrachtete den buddhistischen Weges als eine Übung von 3 Hauptschritten:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Entsagung | An erster Stelle steht hier die Übung der Entsagung. |
| 2. Bodhicitta | Der Wunsch, Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu realisieren |
| 3. Weisheit | Zur Verwirklichung von Leerheit/ Buddhaschaft |

Diese stufenweise Übung des Weges der Befreiung nahm mit der Zeit besonders im tibetischen Buddhismus einen zentrale Stellenwert ein - zB. in Werken Je Tsongkhapas, des Gründers der tibetischen Gelug-Schule [bekannter Gelug-Mönch: Der Dalai Lama]. Auch Tsongkhapa legt als erste Stufe auf dem Weg zur ultimativen Befreiung großen Wert auf die Qualität von Entsagung / Verzicht - als Grundlage, auf die die höheren Stufen des Weges aufbauen.

Entsagung hat also seinen Platz und seine Funktion in allen buddhistischen Schulen und Traditionen.

Entsagung und Hauslosigkeit

Traditionell wird die Qualität der Entsagung derart vorgestellt, dass die Geistesformation der Entsagung auch zur Entscheidung führt, das weltliche Leben als Laie hinter sich zu lassen und als Nonne oder Mönch Ordination zu nehmen.

Siddhartha Gautama - der nach seiner Erleuchtung Buddha genannt wurde - lebte ein sehr luxuriöses Leben in den Palästen seiner Eltern. Er konnte sich an allen angenehmen Sinneseindrücken vergnügen, die man sich zu seinen Lebzeiten vorstellen konnte. Er lebte ein Leben, welches sehr von der harten Realität des Lebens abgeschirmt gewesen sein soll.

Es wird überliefert, dass umso größer der Eindruck auf Siddhartha wirkte, als er zum ersten Mal bewusst mit Krankheit, Alter und Tod konfrontiert wurde. Ihm wurde zum ersten mal klar, dass jedes Lebewesen mindestens mit diesen üblicherweise leidvollen Phänomenen konfrontiert wird und vor ihnen entrinnen kann. Siddhartha begann über die Unzulänglichkeit und Vergänglichkeit jeglicher Existenz zu reflektieren.

Als Siddhartha anschließen zum ersten Mal in seinem Leben bewusst einen Bettelmönch, einen spirituell Suchenden, erblickte, fühlte er in seinem Herzen den starken Drang, auch sich selbst dem Dasein eines spirituell Suchenden hinzugeben, um nach Befreiung oder Überwindung des Leidens zu suchen.

Siddhartha selbst entschloss sich aus seiner Reflektion und seinem Entschluss der Entsagung heraus dazu, seine weltlichen Reichtümer und Sinnesfreuden der Paläste hinter sich zu lassen und um sein Leben der Meditation und Kontemplation zu widmen.

Nach seiner Erleuchtung etablierte der Buddha für Interessierte seinen Orden der Mönche und Nonnen. Als seine Schülerinnen und Schüler konnte man in diesem Rahmen die Belehrungen des Buddhas in voller Hingabe und ihrer Vollständigkeit umsetzen. Dieser Orden hat sich nun über 2500 Jahre hinweg bis in unsere heutige Zeit erhalten.

Die meisten Anhänger des Buddhismus heutzutage sind nicht in der Lage sind oder haben es sich nicht zum Ziel genommen, den Schritt in die Hauslosigkeit zu tun. Das ist vollkommen in Ordnung. Jeder Mensch geht seinen Weg in seinem Tempo und nach seinen eigenen Kapazitäten.

Wer sich jedoch als Laie dennoch etwas intensiver mit der Lehre des Buddhas beschäftigen und sie in seine Lebenssituation integrieren möchte, kann dies auf eine Art und Weise tun, die eben die eigenen Kapazitäten berücksichtigt - dazu später mehr.

Denn worum es letztlich geht, ist die Kultivierung einer inneren geistigen Einstellung: Ein Geist, der auf die Auflösung von Anhaftung ausgerichtet ist, geneigt ist, Anhaftungen aufzulösen.

Reflektionen über die Unvollkommenheit Samsaras

Um unseren Geist schrittweise in Richtung Entsagung und Anhaftungslosigkeit zu bewegen, steht in vielen buddhistischen Traditionen die Reflektion über die sogenannte „Unvollkommenheiten“ oder „Mängel“ oder „Gefahren“ von Samsara, dem Wiedergeburtsschleife, an.

In der Aspiration steht:

Mögen ich stets die nötige Einsicht sowie die nötige Entschlusskraft besitzen, dem weltlichen Leben zu entsagen und in die Hauslosigkeit zu ziehen [...]

Mit nötiger Einsicht ist in diesem Kontext Weisheit gemeint, eine Einsicht und eine Art Wahrnehmungsvermögen, welche einerseits die Unvollkommenheiten und Gefahren in einem Leben zu erkennen vermag, welches auf die bloße Erfüllung sinnlicher Befriedigung aus ist und andererseits die Unvollkommenheit von Wiedergeburtsschleifen erkennt.

Um zu reflektieren, auf welche Art und Weise jegliche Existenz in Samsara davon geprägt ist, uns niemals wirklich zufrieden stellen zu können, gibt es einige bestimmte Themen, über die man systematisch reflektiert. Diese lauten:

1. Die Unvollkommenheit von Sinnesbefriedigungen
2. Die Unvollkommenheit von Samsara [Wiedergeburtsschleife]
3. Die Vorteile des Verzichts / der Losgelöstheit

1. Die Unvollkommenheit von Sinnesbefriedigungen

An erster Stelle steht die Reflektion über die Unvollkommenheit von Sinnesbefriedigungen: Betrachtet man den geistigen Prozess angenehmer Sinneseindrücke und -befriedigungen, erkennt man ein grundlegendes Muster:

- Erwartung & Sehnsucht:

Man hat eine bestimmte Vorstellung, wie es sich anfühlen wird, wenn wir bekommen, was wir uns wünschen; erwarten von den Befriedigungen anhaltende Freude und Glück. Unbewusst ist diese Erwartung getrieben von dem Wunsch, wirklich anhaltender, ultimativer Zufriedenheit / Befriedigung.

- Bemühung & Anstrengung:

Man bemüht sich, das zu bekommen, wonach man sich sehnt und woraus wir unsere Freude und unser Glück beziehen wollen.

- Glücksmomente:

Für eine Weile erfahren wir angenehme Sinneseindrücke. Manche dauern nur einige Momente; an anderen erfreuen wir uns vielleicht öfters und über einen etwas längeren Zeitraum hinweg.

- Vergänglichkeit & Enttäuschung:

Doch alle Sinnesbefriedigungen sind nur von vorübergehender Dauer. Am Ende jeder Sinnesbefriedigung steht die Vergänglichkeit und unbewusste Enttäuschung darüber, dass der Durst nach Glück, Freude und Befriedigung in uns nicht 100% gelöscht werden konnte.

Das ist das Grundprinzip all unserer angenehmen Sinneseindrücke, die wir uns erarbeiten. Wir gehen diesen Prozess mit all unseren Sinnen durch - wir suchen:

- Visuelle Eindrücke
- Töne und Geräusche
- Gerüche
- Geschmack
- Körperliche Berührungen
- Gedanken und geistige Eindrücke

Egal wie angenehm die Eindrücke sind - am Ende steht immer wieder die Enttäuschung, nicht vollkommen zufrieden zu sein - der Durst nach mehr bleibt als bitterer Nachgeschmack unserer Existenz zurück.

Manchmal denkt man, man müsse sich vielleicht nur mehr anstrengen - man versucht also mit mehr Bemühung oder Anstrengung nach intensiveren Befriedigungen zu suchen. Man erarbeitet sich mehr Geld, um sich mehr angenehmen Luxus gönnen zu können. Man investiert viel Zeit und Kraft in die Suche und Ansammlung angenehmer Sinneseindrücke. Doch das Ergebnis ist am Ende immer dasselbe: Wir genießen das vorübergehende Glück für eine Zeit und stehen dann wieder auf derselben Ausgangsposition wie zuvor.

In unserer modernen Welt werden wir durch Werbung und Co. auch stets daran erinnert, dass es immer noch etwas angenehmeres, einfacheres, befriedigenderes gibt. Selbst in Lebensbereichen, an die wir nicht wirklich als erstes Denken, wenn wir an „Sinnesfreuden“ denken - ein schönes Beispiel hierzu sind Rasiergeräte. Der Prozess des sich Rasierens ist keine große Schwierigkeit und ist eigentlich auch nicht wirklich mit großer Freude oder Sinnesbefriedigung verbunden. Dennoch stellt die Werbeindustrie uns in regelmäßigen Abständen einen „noch besseren“ und „noch angenehmeren“ Rasierer vor - mit Präzessionsklingen, Qi-Ladepads für kabelloses Laden, mit mehr Sanftheit, mit Bartsensoren um die Bartdicke 15 mal pro Sekunde zu messen und die Rasurleistung entsprechend anzupassen, mit 360 Gradanpassung um schwer erreichbare Stellen leichter zu machen. Viele Firmen in Zusammenarbeit mit der Werbeindustrie versuchen uns immer wieder aufs Neue vorzumachen, dass wir erst wirklich glücklich sein werden, wenn wir das neueste Produkt besitzen. Aber selbst wenn wir dann 500 Euro für einen Rasier ausgeben, wird auch dieses scheinbar perfekte Gerät uns nicht vollständig glücklich machen - einmal, weil das die Natur unserer Existenz ist - und andererseits, weil es wahrscheinlich 6 Monate später einen noch besseren Rasierer gibt, den wir vielleicht mit unserem Smartphone verbinden können, damit wir dann vielleicht den Phasen des Mondes entsprechend genau berechnen lassen können, wann der perfekte Zeitpunkt für eine Rasur ist - wer weiß :)

Egal welches Beispiel von Sinneseindrücken wir nehmen - es läuft immer auf dieselbe Art und Weise ab. Erwartung / Sehnsucht - Anstrengung - Befriedigung - Enttäuschung / Durst - und wieder von vorne.

Wenn wir unseren Geist zu sehr von der Suche oder Sucht nach Sinnesbefriedigung besetzen lassen, kann es passieren, dass wir nicht sehr viel Zeit und Energie unseres Lebens dafür aufwenden und als Ergebnis Müdigkeit, Erschöpfung und Stress ernten.

Sinnbilder, Gleichnisse, Reflektionen

Einige dieser Bilder sind recht scharf / intensiv in ihrer Darstellung der oben genannten Unvollkommenheiten. Jedoch müssen wir hier bedenken, dass sie a) natürliche Tatsachen beschreiben, denen wir täglich begegnen, die wir aber in ihrer nackten Objektivität so nicht gerne anschauen wollen und b) dass diese traditionellen Beispiele vom Buddha oft besonders denjenigen erläutert wurden, die sich auf den Weg der ultimativen Befreiung gemacht haben, denn dort gehört diese Reflektion eben zum Weg und zum geistigen Training mit dazu.

1. Ein Haufen Knochen

Die Befriedigung von Sinneseindrücken wird verglichen mit Knochen, an denen so gut wie kein Fleisch mehr dran hängt. Wenn man diese Knochen einem Hund vorwirft, freut sich der Hund und ist ganz aufgeregt, er stürzt sich auf die Knochen, muss vielleicht sogar mit anderen Hunden darum kämpfen - am Ende jedoch bleibt er enttäuscht, da er kaum Fleisch vorfindet, das er essen kann.

2. Ein Haken mit einem köstlichen Köder

So wie wir Fische mit leckeren Ködern fangen, die dem Fisch zwar kurzzeitig schmecken, langfristig jedoch zu seinem Leid beitragen, so kann man auch den ewigen Kreislauf der Suche nach Sinnesbefriedigung betrachten. Dieses sehr intensive Gleichnis bezieht sich auf den Fakt, dass die Sucht nach Sinnesbefriedigungen ausarten kann, sodass Menschen sogar dazu bereit sind, moralische Richtlinien des harmonischen Miteinanders zu ignorieren, um ihre Sucht zu befriedigen: Es gibt genügend Beispiele dafür, wo Menschen stehlen, betrügen, lügen oder sogar töten, um an Möglichkeiten heran zu kommen, die eigenen Sehn-Süchte zu befriedigen. An dieser Stelle kann man auch einmal über die Zusammensetzung der Wörter Sehnsucht und Leidenschaft reflektieren. Ebenfalls können wir auch mal die vielen Nachrichtenbeiträge durch schauen und reflektieren, welche der unschönen Nachrichten und Stories von der Gier nach Sinnesbefriedigung getrieben wurden. Auch viele Kriege lassen sich im Grunde auf die verzweifelte Suche nach materiellem Reichtum oder geistiger Befriedigung zurückführen: Entweder will man mehr Reichtum, mehr Grundfläche, mehr Ressourcen - das Materielle. Oder man will mehr Macht, mehr Einfluss, mehr Kontrolle, mehr Ansehen oder die eigene Identität auf eine größere Fläche Land ausweiten - das sind alles geistige Konzepte, Eigenschaften oder Gefühle. Und wann haben in der Geschichte der Menschheit Herrscher, die einmal angefangen haben, andere Gebiete aggressiv an sich zu reißen, den Gedanken in sich getragen „Was für ein Erfolg, das war toll! Aber jetzt habe ich genug - ich bin zufrieden mit meinem Gebiet.“ Die Gier nach Mehr ist meist stärker als die Vernunft und kann wie am Beispiel von Krieg und Gewalt gezeigt zu großem Leid führen. Daher ist das Beispiel mit dem Haken und dem Köder gar nicht so weit hergeholt und garnicht so weit weg von unserer Lebensrealität.

3. Salzwasser

Wer seinen Durst mit leicht salzigem Wasser zu löschen versucht, wird kurze Zeit später unter noch mehr Durst leiden. Je mehr wir nach Befriedigung suchen, desto mehr Enttäuschungen erfahren wir und desto intensiver suchen wir nach Befriedigung.

4. Ein Hindernis für spirituelle Entfaltung

Die Jagd nach Sinnesbefriedigung wird aus spiritueller Sicht als ein Hindernis für die Entfaltung des Weges bezeichnet. Dies bezieht sich vor allem auf die Entwicklung von meditativen Vertiefungen [Jhāna]. Befriedigende Sinneseindrücke, die man normalerweise im weltlichen Leben als Spaß, Freude und angenehm bezeichnet, sind aus der Sicht eines Meditierenden Ursachen für Rastlosigkeit und Mattheit des Geistes: Denken wir an Parties, Drogen und Alkohol, die für viele Menschen am Wochenende intensive sinnliche Befriedigungen versprechen - aber auch ebenso intensive Nachwirkungen haben können. Der Buddha würde nicht behaupten, dass eine lange Party-Nacht KEINE Freuden mit sich bringt. Er würde jedoch aufzeigen, dass die Freuden, die aus dieser Nacht hervorgehen größer im Vergleich sind, als subtilere Freuden, die aus einem zufriedenen, entspannten, wohlwollenden Geist / Herz hervorgehen. Größere Formen von Sinnesbefriedigungen erschweren die Entfaltung eines subtileren, meditativen Lebens - auf welches die hier idealerweise vorgestellte Praxis der Entsagung oder der 10 Vollkommenheiten allgemein ja abzielt. Daher ist das Leben von Ordinierten auf die Einfachheit eines Bettelmönches oder -nonne ausgelegt, wo man sich nur mit den wichtigsten Dingen befassen kann, die dem spirituellen Weg zuträglich sind.

1. Die Unvollkommenheit von Samsara

Die 8 Grundlagen von Dringlichkeit

Um den Geist noch mehr mit dem Entschluss der Entsagung zu durchdringen, reflektiert man auch über die universale Unvollkommenheit aller bedingter Existenz - Samsara. In der Theravada-Tradition gibt es hierzu eine 8-fache Reflexion.

Diese Reflexion zielt darauf ab, in uns **Dringlichkeit [Saṃvega]** zu entfalten. Diese Dringlichkeit ist eine Form von innerer Betroffenheit über die Unzulänglichkeiten von Samsara, die uns motiviert, den Weg der Befreiung mit Entschlossenheit zu gehen.

Diese Reflexionen reißen unseren Geist aus einer selbstgefälligen, unbewussten Alltagsroutine heraus und konfrontieren uns mit der harschen Realität des Lebens. Sie fordern uns heraus, diesen Realitäten ins Auge zu schauen und sie zu untersuchen.

Als Siddhartha Gautama das erste mal mit Krankheit, Alter und Tod konfrontiert war, stieg in ihm Saṃvega mit großer Intensität auf. Diese Form von Dringlichkeit stand oft als erster Beweggrund hinter der Entscheidung, in die Hauslosigkeit zu ziehen und ein Leben als Nonne oder Mönch zu leben - zu Buddhas Zeiten genauso wie heutzutage. Wen diese Form von innerer Dringlichkeit bezüglich des spirituellen Weges jemanden stark berührte, konnte das in manchen Fällen dazu führen, dass die Person sich entschloss, ihr Leben dem Weg der Befreiung zu widmen.

1. Geburt

Man reflektiert über den Schmerz, die Gefahren und die universelle Unzulänglichkeit von Geburtsprozessen - sei es als Mensch oder Tier. Man denkt darüber nach, dass im

Prozess einer Geburt immer das hohe Risiko von Komplikationen oder Tod verbunden ist. Man reflektiert über die Schmerzen die dazugehören.

2. Alter

Man wird langsam schwächer und kraftloser, man verliert die Schärfe der Sinne - unter Umständen auch unsere Geistesklarheit. Man verliert die Kraft des Gedächtnisses. Man fühlt sich öfters hilflos und ist auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen.

3. Krankheit

Jegliche Form von Existenz ist mit dem Phänomen der Krankheit verbunden. Wir reflektieren über den Schmerz und die Schwierigkeiten der vielen Krankheiten, die es gibt. Von den kleineren aber dennoch unangenehmen Krankheiten wie Husten und Schnupfen bis zu den intensiv schmerzvollen oder einschränkenden Krankheiten wie Schlaganfall, Herzkrankheiten, Diabetes, Nierenversagen, Lungenentzündungen, Aids usw.

4. Tod

Man reflektiert über Schmerzen, Ängste und Sorgen, die sich um das Thema Tod drehen.

5. Vergangene Leben

Man reflektiert über die Schmerzen und Schwierigkeiten, die wir nach buddhistischer Sichtweise bereits in unzähligen vergangenen Leben durchlaufen mussten. Immer wieder aufs Neue, in einer anderen Konstellation, durchliefen wir bereits Geburt, Krankheit, Alter und Tod - immer und immer wieder mit denselben unangenehmen Begleitern von Schmerz, Trauer, Sorgen und Angst.

6. Zukünftige Leben

Hier reflektiert man darüber, dass wir unzählige weitere Leben vor uns haben werden, ohne Ende - sofern wir nicht aus dem Leidenskreislauf austreten. Auch hier denkt man erneut an Geburt, Krankheit, Alter und Tod und ihre Begleiter von Schmerz und Angst.

7. Niedere Lebensbereiche

Man reflektiert über die Möglichkeit, dass wir eines Lebens auch wieder in den niederen Lebensbereichen geboren werden könnten, wenn unsere Handlungen [Karma] uns dorthin bringt. Diese Lebensbereiche sind die Tierwelt, die Welt der von großer Unzufriedenheit, Hunger und Durst geplagten geistigen Wesen [traditionell genannt: Hungrige Geister] sowie die Höllenbereiche, in denen die dort geborenen Lebewesen unvorstellbar großes Leid erfahren und durchleben, bis das Karma, welches dorthin geführt hat, aufgebraucht bzw. sich abgearbeitet hat.

8. Das Leiden der Essensbeschaffung

Diese Form des Leidens ist für uns nicht das erste, woran wir im Bezug auf Leiden denken da wir in einer Gesellschaft und in einem Land leben, in denen es dem größten Teil der Bevölkerung sehr leicht ist, an Nahrung zu gelangen. Doch auf der Welt fehlt es jedem neunten Menschen an genügend Nahrung - das sind um die 800 Millionen Menschen. Und denken wir an das Tierreich, dann sehen wir, dass das Leben der Tiere im Grunde sich abgesehen vom allgemeinen Überleben, Verteidigen und Fortpflanzen ausschließlich um die Beschaffung von ausreichend Nahrung und bei vielen Tierarten kommt neben der Sorge um ausreichend Nahrung auch die Angst hinzu, ihrerseits die Nahrung eines Raubtieres zu werden. Doch selbst wir in der paradiesischen Gesellschaft, in der wir leben, müssen täglich arbeiten, einkaufen, kochen, abwaschen und aufräumen usw. um uns am Leben zu erhalten. Auch wenn Essen mit Freude und Befriedigung und Genuss verbunden ist, ist der Kreislauf der Nahrungsbeschaffung und -verarbeitung jedoch auch

immer mit Schwierigkeiten und Anstrengung verbunden - mal mehr, mal weniger. Und dieser Kreislauf nimmt kein Ende, solange wir existieren und hat uns bereits in anfangslosen Geburten Sorge und Schwierigkeiten bereitet. Ein Mahl nach dem anderen nehmen wir zu uns, verdauen, verarbeiten, scheiden aus - und sind einige Stunden später erneut hungrig und durstig und müssen nach der nächsten Portion Nahrung schauen. Aus der ultimativen Sichtweise von Nirvana und Samsara heraus, wird dieser Kreislauf des Bedürfnisses zu essen und zu trinken innerhalb des Wiedergeburtsschleifes niemals ein Ende finden.

Diese Reflexionen sind dazu gedacht, einem spirituell Suchenden auf dem Weg zur Befreiung dieses Wiedergeburtsschleifes zu helfen, die nötige Dringlichkeit zu generieren, um sein Leben geschickt und sinnvoll für den Weg zu nutzen.

Um den Geist der Entsagung zu generieren, reflektiert man also zunächst über die Unvollkommenheit der Sinnesbefriedigungen, darauf folgt die Reflektion über die allgemeinen Mängel und Gefahren innerhalb des Wiedergeburtsschleifes. Danach kommt als weitere Reflektion die Kontemplation über die Vorteile der Eigenschaft von Entsagung oder Verzicht.

3. Die Vorteile des Verzichts

Die Weite der Hauslosigkeit

In den Worten des Buddhas finden wir immer wieder die Beschreibung: Das weltliche Leben eines Haushälters ist einengend, begrenzend - das Leben der Entsagung, also das Leben der Hauslosen, ist wie offener, weiter Raum. Damit will der Buddha ausdrücken, dass in die Hauslosigkeit gezogenen spirituellen Suchenden frei sind von den Zwängen, Verantwortungen und Lasten, die das Leben mit Haushalt, Familie, Beruf und Besitz mit sich bringt.

Hier muss kurz betont werden, dass der Buddha mit diesen Bezeichnungen nicht herablassend über Laien oder Haushälter spricht, sondern nur den Unterschied und die Möglichkeiten verdeutlicht, die das Leben von Nonnen und Mönchen mit sich bringt. Und wie wir weiter oben ja bereits vermerkt haben: Der Buddha ist sich vollends bewusst, dass nicht jeder dazu im Stande oder motiviert ist, in die Hauslosigkeit zu ziehen. Der Buddha hat mit allen Lebewesen gleichermaßen Mitgefühl und hat jedem dessen individuellen Kapazitäten und Bedürfnissen nach so weit geholfen, wie er konnte, einen Weg zur Befreiung von Leid zu finden.

Die Freude der Meditation

Nonnen und Mönchen entscheiden sich also bewusst für ein Leben der Einfachheit und Genügsamkeit. Dieses Leben ist auf die notwendigsten Dinge beschränkt, die man zum Leben benötigt. Für viele Personen mag das sehr langweilig erscheinen. Jedoch muss man hier bedenken, dass man sich nicht für ein einfaches Leben entscheiden würde, wenn es keinen Sinn oder vielleicht andere Formen von Freude mit sich bringen würde, die vielleicht nicht jedem auf den ersten Blick klar sind.

Der Buddha hat oft erläutert, dass es verschiedene Grade von Freude und Glück gibt. Manche Freuden sind sehr grober Natur, wie bereits am Beispiel von Alkohol und Drogen beschrieben wurde. Andere Freuden sind sanfterer Natur: Die Freude von wahrer Liebe

oder Freundschaft. Die Freude der Zufriedenheit im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Die Freude, die aus Dankbarkeit hervorgeht. Und die Freuden, die viele Meditierende erfahren, wenn sich ihre Meditation entfaltet oder vertieft übertrifft die gröberen Freuden um Längen - allerdings kann sich ein Fan langer Party-Nächte nicht rein gedanklich in diese Formen der Freude hineinversetzen - man muss das geschmeckt, erfahren haben. Wenn man das aber einmal geschmeckt hat, dann weiß man, was man daran hat und diese subtileren Freuden sind dann unsere Wegbegleiter auf dem spirituellen Weg, bis wir das Ziel von Befreiung realisiert haben.

Der Buddha hat also auch nicht davon gesprochen, dass wir der Freude selbst entsagen müssen, sondern hat auf dem graduellen Weg der Befreiung geraten, sich schrittweise den sanfteren und subtileren Freuden zuzuwenden. Diese Freuden sind sogar ein ganz **klarer Teil des Weges**, wie wir am Faktor „Freude“ der Liste der 7 Faktoren der Befreiung sehen können. Freude ist auch ein wichtiger Faktor in der Entfaltung tiefer Meditation [Jhāna] aber eben eine subtilere, sanftere, Körper und Geist mit Leichtigkeit erfüllende Freude.

Die Freude der Einfachheit

Ein Leben der Einfachheit kann uns mit Dankbarkeit erfüllen was die einfachen, kleinen Dinge betrifft. Einfachheit bringt auch Wertschätzung mit sich, die unseren Geist nähren kann. In einer komplizierten und stressigen Lebensart, in der wir von einer Aktivität zur nächsten hetzen und vielleicht sogar den Überblick über unsere vielen Besitztümer verlieren, haben Dankbarkeit und Wertschätzung manchmal kaum noch einen Platz.

Die Freude des Weges

Das Leben der Entsagung bedeutet für Ordinierte vor allem, dass sie die nötige Zeit und Energie zur Verfügung haben, sich dem Studium, der Reflexion und der Praxis des buddhistischen Weges zu widmen. Mit fortschreitender Entfaltung der Meditation und der Erfahrungen entlang des Weges entfaltet sich im Herzen dieser Menschen auch Vertrauen, Hingabe, Freude und Dankbarkeit gegenüber dem Lehrer des Buddhas oder anderer Dharma-Freunde sowie der Lehre / dem Weg der Befreiung selbst.

Entsagung für Laien-Übende

Wir haben nun sehr viel über die Eigenschaft der Entsagung aus der Perspektive der Ordinierten gehört. Doch das bedeutet nicht, dass diese Vollkommenheit exklusiv für Ordinierte gedacht ist oder den Nonnen und Mönchen vorbehalten ist.

Wer sich auch als Laie mit dem Weg des Buddhas intensiver auseinandersetzen möchte, kann die Vollkommenheit der Entsagung auch in seinen Alltag integrieren - wie immer ganz den eigenen Kapazitäten und Möglichkeiten entsprechend.

Vereinfachung des Lebensstils

Dies kann bedeuten, dass man sich erst einmal über den eigenen Lebensstil bewusst wird und schaut, in welcher Weise man das eigene Leben etwas vereinfachen kann. Man kann sich in Zufriedenheit und Dankbarkeit üben, indem man sich etwas mehr auf die wirklich notwendigen Dinge beschränkt, die wir zum Leben brauchen. Selbstverständlich brauchen

wir ein Haus oder eine Wohnung, Fortbewegungsmittel, Einkommen usw. um für sich selbst und für die Familie zu sorgen.

Doch darüber hinaus kann man einmal reflektieren, welche Formen des eher unnötigen, überflüssigen oder übertriebenen Luxus oder des Besitzes wir unterhalten, derer wir uns unter Umständen entledigen oder vereinfachen wollen. Man kann auch reflektieren, welche Formen unseres Besitzes oder Lebens wir vielleicht garnicht für uns selbst anhäufen, sondern nur ein bestimmtes Statussymbol bedeuten, mit welchem wir uns mit anderen messen wollen.

Man kann also schauen, ob und wo man sein eigenes Leben vereinfachen mag und übt sich damit darin, die eigene Abhängigkeit von äußeren Dingen zu verringern.

Unnötige Verpflichtungen aufgeben

Dazu kann auch gehören, unnötige Verpflichtungen aufzugeben - manche Menschen sind derart beschäftigt mit Veranstaltungen, Hobbies, Treffen, Aktivitäten usw. dass sie kaum noch Kraft oder Zeit für andere Dinge haben. Auch hier: Es geht nicht darum, alles hinzuschmeißen, sondern zu schauen, ob es etwas gibt, was man vielleicht abgeben oder loslassen möchte, um sich selbst etwas mehr Raum, Energie und Zeit zu schenken, die wir dann für Ruhe, Entspannung, Meditation oder Dharma nutzen können.

Die Freude an der Ruhe

Daraus kann dann auch resultieren, dass wir durch einen einfacheren Lebensstil, durch Meditation und meditativere Aktivitäten langsam Geschmack und Freude an Momenten der Ruhe finden. Es braucht dann langsam nicht mehr viel oder intensive Aktivitäten, um in uns ein Gefühl der Zufriedenheit oder Freude zu wecken. Es gibt Aktivitäten, die von Natur aus bereits Ruhe, Zufriedenheit oder innere Freude nähren - für manche sind das Meditation, Mantra-Gesänge und das Studieren von Dharma.

Für andere sind das ruhige Momente in der Natur. Andere finden in Yoga, Tai-Chi, Joggen oder anderen Sportarten ihre Mitte und innere Ruhe und Freude. Wer vor innerer Ruhe nicht zurückschreckt und sich sogar mit ihr anfreunden kann, wird eine Form der inneren Freude entdecken können, die unsere Abhängigkeit von Dingen langsam weniger werden lässt.

Das heißt nicht, plötzlich all unsere Dinge zu verschenken oder auf Teufel komm raus ein Leben eines einsiedlerischen Asketen zu leben. Hier ist vor allem erst einmal gemeint, zu reflektieren und tiefer zu schauen. Glück und Freude sind immer Gefühle, die in uns stattfinden - auch wenn sie von äußeren Dingen getriggert wurden. Der Besitz selbst macht uns also nicht glücklich, sondern es sind unsere inneren Gefühle und Reaktionen auf das Leben, die wir als Glück empfinden.

Verzicht als Auflösung von Anhaftung

Wichtig an dieser Stelle ist zu erwähnen, dass Verzicht hier vor allem eines bedeutet: Das Auflösen von inneren Anhaftungen. Es geht also nicht nur um das Aufgeben von äußeren Dingen. Es geht also auch nicht nur darum, einen bestimmten Lebensstil anzunehmen, der besonders entsagend aussieht. Sondern es geht im Kern darum, innere Anhaftungen zu überwinden und aufzugeben.

Die 5 Hindernisse

Möge ich fähig sein, alle inneren Anhaftungen loszulassen, um die nötigen meditativen Vertiefungen entfalten und dadurch den Geist befreien zu können.

Die innere Form der Entsagung oder des Verzichts, bezieht sich auf die Aufgabe, auf das Loslassen, derjenigen Geistesformationen, die unseren Fortschritt auf dem Weg der Befreiung hemmen. Diese sind in Form der 5 Hindernisse zusammengefasst:

- **Verlangen** nach Sinnesbefriedigungen
- **Übelwollen** und innere Negativität
- **Trägheit** und Dumpfheit des Geistes
- **Rastlosigkeit** und inneres Besorgt-Sein
- **Zweifel** [im Bezug auf den Weg der Befreiung]

Aus diesen inneren Hindernissen gehen alle unsere Gedanken, Pläne und Wünsche hervor, durch die wir uns auf die Jagd nach Freude und Glück machen und die unserem spirituellen Weg im Wege stehen können, wenn wir uns in ihnen verlieren.

Wenn wir die Übung des Verzichtes weise üben möchten, geht es also im Grunde darum, diese 5 geistigen Hindernisse Schritt für Schritt zu beruhigen. Dadurch werden als Resultat die geistigen Konstrukte, Gedanken und Emotionen ebenfalls ruhiger und überschaubarer. Damit kann sich in uns die Art des Friedens und der Freude entfalten, die mit der Entfaltung von Losgelöstheit - einem anderen Wort für Verzicht - entsteht. Und wer den inneren Griff der Anhaftung langsam lockert, der uns für gewöhnlich beherrscht, öffnet sich damit die Türen zu den meditativen Vertiefungen [Jhāna]. Diese feineren Formen des Bewusstseins sind die Werkzeuge, die uns auf dem Weg der Befreiung zu den einzelnen Stufen der Befreiung führen können - Einsicht und Weisheit können nur aus einem ruhigen und feinen Geist / Bewusstsein erwachsen.

Meditation zum Thema

Die Unvollkommenheit Samsaras

- Die Unvollkommenheit von Sinnesbefriedigungen
- Die Unvollkommenheit von Samsara
- Die Vorteile von Verzicht

Die Kostbarkeit menschlichen Lebens

- Wertschätzung unserer guten Lebensbedingungen
- Vor allem: Seltenheit erkennen, als gesunder Mensch den Weg zur Befreiung getroffen zu haben und kultivieren zu können.
- Wir haben alles, was wir für diesen Weg brauchen!
- Motiviert, unsere Lebenszeit weise zu nutzen

Hier wird uns klar, dass Verzicht NICHT NUR bedeutet, wo GEGEN wir uns auf unserem Weg der Befreiung entscheiden - sondern es ist genauso wichtig zu kontemplieren, WOFÜR wir uns entscheiden, unsere kostbare Lebenszeit zu verwenden.