

Entsagung

VON OLIVER PETERSEN



Der religiöse Terminus „Entsagung“ gehört wohl zu den am meisten missverstandenen spirituellen Begriffen. Oftmals wird damit eine Lebensfeindlichkeit und der Verzicht auf alle Freuden und Genüsse des Daseins verbunden. Aus buddhistischer Sicht wäre das eine nicht angemessene Interpretation. Der tibetische Begriff „nge dchung“ bezeichnet die Entschlossenheit sich aus dem Leiden „entschieden zu entfernen“. Es geht um die Abkehr bzw. Entsagung gegenüber einer Lebensweise, die auf Täuschungen und Verwirrungen beruht und niemals zur Befriedigung führen kann; nicht aber um die Ablehnung des Lebens selber. Eine solche Daseinsform nennt man im Buddhismus und anderen indischen Religionen den „Daseinskreislauf“ bzw. „Samsara“. Samsara beruht nach der buddhistischen Interpretation auf einer grundlegenden Unwissenheit des Geistes, indem man von der Existenz eines vollkommen autonomen, getrennt von der Welt existierenden Selbstes der Person ausgeht, das im Westen manchmal auch ein „Ego“ genannt wird.

„Dumm“ geboren...

Mit dieser falschen Vorstellung werden alle gewöhnlichen Wesen geboren. Sobald sie vorhanden ist, versucht eine Person diese Projektion eines Egos mit egozentrischen Verhaltensweisen zu stärken, indem sie eine Gier nach Dingen und Personen entwickelt, die sie für förderlich für dieses Ego hält, und Abneigung und Wut gegenüber diesem Ego scheinbar entgegenstehenden Phänomenen hervorbringt. Motiviert von diesen „Leidenschaften“ („Kleshas“) führt sie dann viele destruktive Handlungen („Karma“) durch, die wiederum Konditionierungen mit sich bringen, die sich in diesem und zukünftigen Leben immer wieder leidhaft für einen selbst und die Umwelt auswirken. Dieses Bestreben, das vermeintliche Ego mit Hilfe dieser verwirrten Geisteszustände zu stabilisieren, ist aussichtslos in einer veränderlichen und nicht zu kontrollierenden Welt. Es ist aber auch völlig sinnlos, weil es ein solches Ego gar nicht gibt, wie gründliche Analyse feststellen kann. Auch in der modernen Neurowissenschaft wird die Existenz eines unabhängigen, beziehungslosen Ich-Kerns gelehrt. Es handelt sich also um eine bloße Fiktion des Geistes. Somit führt dieser Kampf, ein Ego durchzusetzen, zwangsläufig zu zahllosen Leiden und Frustrationen. Wenn man aufgrund der Erfahrung vieler Leiden in eine Art Krise gerät und zur Einsicht kommt, dass diese Lebensweise nicht sinnvoll ist, kann es geschehen, dass man sich fragt ob es eine andere Perspektive und Sichtweise auf das Leben geben kann, die befriedigender ist.

Wie Erwachen möglich wird...

In diesem Zusammenhang bieten sich spirituelle Wege an, die davon sprechen, dass es eine „Transformation“ und „Umkehr“ gibt, die zur Überwindung der Täuschung eines Egos und der damit zusammenhängenden egoistischen Handlungen führen kann, und zu einer Erfahrung der Transzendenz und des endgültigen Wohls in der Erfahrung, das die eigene Person gar nicht getrennt von der Welt lebt, die man im Buddhismus das „Erwachen“ („Bodhi“) nennt. Wenn ein Praktizierender dieses Weges nicht nur eine zeitweilige Verringerung des Leidens durch die Verminderung egoistischer Handlungen anstrebt, sondern dieses endgültige Glück der Befreiung aus dem Samsara, das mit dem Erreichen der Überwindung der Unwissenheit – die „Nirvana“ genannt wird – verbunden ist, hat sie Entsagung entwickelt. Der entsagende spirituelle Mensch setzt dabei bei seiner Hoffnung auf Glück nicht mehr hauptsächlich auf äußere Dinge, die niemals vollkommene Befriedigung verleihen können, sondern auf die Entwicklung des Geistes über den Egoismus hinaus, zu einer Erfahrung der Egolosigkeit bzw. von der „Selbstlosigkeit der Person“. Alle Phänomene der Welt werden dabei als miteinander verbunden, bezogen aufeinander und damit ungetrennt erlebt, was in der Philosophie des Mahāyāna als Erfahrung der „Leerheit“ bezeichnet wird. Die Voraussetzung zu diesem Streben nach „Erlösung“ – wie diese Haltung in anderen Religionen genannt wird – ist es, die derzeitige Situation im Samsara, d.h. dem Zustand der Verblendung, der mit Egoismus verbunden ist, als

letztlich leidhaft und unbefriedigend zu erkennen. Man erfährt dabei eine „Enttäuschung“ in Bezug auf sinnlose Hoffnungen mit Hilfe der Egozentrik jemals ein dauerhaftes und tieferes Glück erlangen zu können. Der Buddha hat in diesem Zusammenhang von drei und an anderer Stelle auch von sechs Arten von Leiden gesprochen, und diese werden in der Tradition des Stufenweges zur Erleuchtung („Lamrim“) im tibetischen Buddhismus intensiv meditiert, um diese Haltung der Entsagung zu kultivieren. Der Buddha hat damit nicht behauptet, dass das Leben an sich leidhaft sei, sondern der Begriff aus dem Pali „Dukkha“ der oft als Leiden übersetzt wird, bedeutet, dass alles, was man erfährt, solange man unter dem Einfluss der Täuschung steht, letztlich „frustrierend“ ist. Ist diese Haltung der Entsagung entstanden, führt sie keineswegs dazu, dass man keine Freude am Leben hat, sondern man wird genussfähiger, indem man sich nicht an die Dinge der Welt klammert, und erlebt zunehmend subtilere Freuden im eigenen Geist, bis man letztlich das dauerhafte Glück der Befreiung aus allen Leiden erreicht hat.

Die eigentliche Meditation

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem auch Bilder der Buddhas und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, um unsere Energien zu sammeln und stärken unsere heilsame Motivation. Nun beruhigen wir unseren Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf das Gewahrsein des Körpers im gegenwärtigen Moment richten. Wir verringern unnötige Gedanken noch weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Nun beginnen wir mit der eigentlichen Kontemplation über die Leiden des Daseinskreislaufes, um unser Streben nach Befreiung vom Leiden zu stärken.

Dabei richten wir uns an der Struktur der drei verschiedenen Ebenen des Leidens aus, die der Buddha erläutert hat.

1. Das Leiden des Schmerzes: Alle Wesen, die noch unter dem Einfluss der Unwissenheit stehen, indem es Ihnen so erscheint als ob Sie ein getrenntes Ego hätten, erleben manifestes Leiden in Form von geistigen und körperlichen Schmerzen in Zusammenhang mit der Geburt, den Krankheiten, dem Alter und dem Tod und psychischen Unwohlsein wie etwa Depression und Angst. Beginnend mit leichten Kopf- und Bauchschmerzen und Stimmungen der Unzufriedenheit bis zu heftigen chronischen Erkrankungen und psychotischen Zuständen können wir uns diese Leiden, die selbst Menschen ohne Wissen vom Dharma und sogar Tiere als ungewollt vermeiden möchten, verdeutlichen. Zunächst geht es darum, zu verstehen, dass diese Zustände in unseren gegenwärtigen Umständen unvermeidbar sind, und sie so zu akzeptieren. Diese Haltung kann zu einem entspannten und geduldigen Umgang mit dem Unumgänglichen führen, aber auch zu dem zunehmenden Wunsch dessen Ursachen langfristig von der Wurzel her zu beseitigen.

2. Das Leid des Wandels: Während die erste Ebene des Leidens von allen Wesen als solches erkannt wird, geht es bei dem Leid des Wandels um die Unvollkommenheiten von dem, was

gewöhnliche Menschen als wahres Glück einordnen, und das sie sehr stark begehren, wodurch sie sich weiter in Leiden verstricken. Nur philosophisch gesinnte Menschen werden dessen letztlich leidhafte Natur erkennen. So wird man etwa, wenn einem kalt ist, nach Wärme streben und sich in der Sonnenhitze wohlfühlen. Dabei entsteht eine glückhafte Empfindung. Hält diese Erfahrung aber länger an, wandelt sie sich zu manifester Leiden, indem es einem zu heiß wird oder man sogar Verbrennungen erleidet. Ist man hungrig, empfindet man die Nahrungsaufnahme als ein sehr angenehmes körperliches Gefühl. Setzt man die Mahlzeit aber über den Sättigungspunkt hinaus fort, verringert sich zunächst das Glück und weicht langsam einem Gefühl der Überfüllung, das sehr unangenehm ist. In ähnlicher Art strebt man nach Lob, körperlicher Attraktivität und vielleicht sogar Macht und Berühmtheit, doch sobald sich ein solcher Erfolg einstellt bemerkt man, dass er einen nicht befriedigen kann, und, im Gegenteil, mit vielen Leiden wie der Sorge ob der Attraktivität, der Ruhm oder die Macht anhält, und den Angriffen von Widersachern verbunden ist. Wäre diese Art des Wohls, die tatsächlich weltliches Glück darstellt, wahres und dauerhaftes Glück, müsste die jeweilige Zunahme der Erfahrung zu immer größerem Glück führen. Das Gegenteil ist aber der Fall, und das Glück geht verloren und wandelt sich in dem Maße zu großem Leid, je stärker man daran anhaftet und meint damit ein fälschlich aufgefasstes Ego befriedigen zu können. Jede Befriedigung auf diesem Gebiet führt immer wieder zu Frustration und neuen Begierden, ohne dass sich jemals eine absolute Sicherheit für das Ego einstellt, das man so gerne gegen die Wechselfälle des Lebens schützen möchte. Jeder Aufstieg bringt den Niedergang im Keim schon mit sich, und letztlich finden wir auch in anderen Menschen niemals einen dauerhaften Gefährten, sondern müssen uns wieder trennen, oder unsere Zuneigung wandelt sich zu Ablehnung. Existentielle Erfahrungen müssen wir letztlich allein erdulden. Durchschaut man die unbefriedigende Natur aller äußeren Umstände und ihre Unfähigkeit uns dauerhaft tiefes Glück zu verschaffen, wird man gelassener mit den Dingen der Welt umgehen und damit größere geistige Stabilität erfahren und viele unheilsame Handlungen, die mit dem Haften an diesen äußeren Annehmlichkeiten verbunden ist, vermeiden können. Damit verstrickt man sich auch weniger in weltliche Konflikte. Dauerhaft führt diese Kontemplation des Leidens des Wandels zu dem tiefen Wunsch, ein echtes, inneres Glück zu erfahren, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist. Wir wenden uns damit entschiedener der Dharmapraxis als Quelle des Glücks zu.

3. Das allesdurchdringende Leiden der Gestaltungen des Daseinskreislaufes:

Während das Leid des Schmerzes von allen Wesen wie eine offene Wunde erlebt wird, erkennen nur spirituell Praktizierende das Leid des Wandels als schmerzhaft. Die dritte Art des Leidens dagegen wird nur von Heiligen, die noch keine vollständige Befreiung im Nirvana erlangt haben, als Leiden voll erkannt. Selbst gewöhnliche Dharmapraktizierende erleben es höchstens als so belastend wie den Druck des Gewichtes eines Haars auf der Handfläche. Heilige aber spüren dieses Leid so intensiv wie die Irritation eines Haars auf der Augenoberfläche und streben

deshalb sehr intensiv nach der Überwindung aller Leiden. Diese Ebene des Leidens besteht in der Tatsache, dass Wesen, die unter Unwissenheit leiden, immer und immer wieder ohne freien Willen sterben und eine neue Geburt in einem samsarischen Bereich annehmen müssen. Die karmischen Anlagen, die unter dem Einfluss des Greifens nach einem Ego gelegt wurden, führen zu großer Anhaftung an den Körper und damit zu einem instinktiven Verlangen nach dem Tod – wenn der Geist sich vom Körper gelöst hat – wiederum einen neuen Körper als Grundlage des vermeintlichen Egos anzunehmen.

Endlich Schluss mit dem unendlichen Leiden

Jede neue Geburt aber ist unvermeidlich mit dem erneuten Erfahren von den Leiden der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes und dem Leid des Wandels verbunden. Wenn wir uns verdeutlichen, dass dieser Prozess sich immer weiter fortsetzt, wenn wir nicht zu der Erkenntnis kommen, dass es gar kein getrenntes Selbst gibt, und die Welt eine Einheit ist, entwickelt sich der starke Wunsch, sich nicht nur von zeitweiligen Leiden zu befreien indem man etwa weniger an den Dingen der Welt anhaftet und nicht so viele unheilsame Handlungen durchführt. Man wird den Wunsch entwickeln, die Unwissenheit mit Hilfe der Weisheit der letztlichen Realität vollständig zu überwinden und damit Freiheit zu erlangen, in welchen Umständen man in einem weltlichen Bereich geboren wird, um anderen zu helfen oder in einer Art reinen Bereich das vollkommene und überweltliche Glück der Befreiung des Geistes zu genießen. Auf dieser Ebene der Kontemplation erkennen wir auch das subtilste Leiden und entwickeln den intensiven Wunsch, uns auch davon zu befreien. Wenn in uns nach der lebhaften Veranschaulichung dieser verschiedenen Ebenen des Leidens ein tiefes Gefühl des Überdresses an einer solchen Existenzweise, in der es kein dauerhaftes Glück geben kann, entsteht, und wir aus dieser Desillusion heraus einen starken Wunsch nach wahren auf spirituellen Quellen basierendem Glück in uns spüren, ist die Haltung der Entsagung entstanden.

Wir konzentrieren uns abschließend so gut wie wir können auf diesen kostbaren Geisteszustand, der dadurch immer stärker in uns wird.

Wenn wir bemerken, dass unsere Kräfte schwinden, richten wir die Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge und kommen dann wieder in dem Gewahrsein unseres Körpers an. Abschließend können wir die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel widmen, dass sie zu der Ursache werden möge, dass nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen die genauso wie wir von den drei Arten des Leidens gequält werden, den Zustand dauerhaften Glückes in der Befreiung von aller Unwissenheit und allen Leidenschaften erlangen mögen.

Segne mich, dass ich den Schatz der Juwelen der Heiligen und die drei Höheren Schulungen ergreife und so das Siegesbanner der Befreiung hochhalte, indem ich die Ansicht aufgebe, dieses unerträgliche Gefängnis des Daseinskreislaufes sei ein Vergnügungsbain.

[Stufenweg zu Erleuchtung (Lamrim) in der Guru Puja]