

# **Rückzug**

## **Hinweise für ein fruchtvolles Einzelretreat**

### **Einleitung**

Ein Retreat ist wörtlich genommen ein Rückzug. Das kann bedeuten, sich aus seinen alltäglichen Zusammenhängen und Verantwortlichkeiten zurückzuziehen. Für die spirituelle Praxis heißt es natürlich, sich zurückzuziehen, um sich ganz der Übung zu widmen.

Wenn wir heute im buddhistischen Kontext das Wort Retreat hören, denken wir an Gruppen Meditationskurse oder Meditationsaufenthalte in Klöstern und Zentren.

Schauen wir in den Suttapitaka oder den Vinayapitaka, dann finden wir keine Anleitungen oder Hinweise auf Meditationskurse oder ähnliches, sondern Praxis Unterweisungen und Instruktionen für jeden interessierten Menschen, entsprechend seiner Lebenssituation, Veranlagungen und Fähigkeiten.

Die Lehre des Buddha ist in einem Land verwurzelt, wenn die vier Anhängerschaften existieren und praktizieren: Mönche, Nonne, Männer und Frauen, die in der Lehre Zuflucht gefunden haben. Europa könnte technisch gesehen bereits ein Gebiet mit verankerter Buddha Lehre genannt werden, obwohl der Nonnen Orden in der Theravada Tradition zahlenmäßig auf sehr schwachen Beinen steht.

Die Menschen suchten den Buddha oder seine Ordensangehörigen auf und baten um Unterweisung und Erklärungen. Diese Lehrdarlegungen waren kostbar, wurden gelernt und in der Regel im Alltag praktiziert. Die Haushälter und Haushälterinnen haben in ihrem Lebenszusammenhang den Achtfachen Pfad trainiert und viele haben Weisheitsdurchbrüche erfahren.

Es gibt immer noch Menschen, die auf der Grundlage der ursprünglichen Lehren üben und alles daransetzen, den Geist zu befreien.

Es ist nicht so sehr von der Vermittlung Dritter abhängig, ob tatsächlich Fortschritte auf dem Weg gemacht werden. Die Anweisungen direkt zu

nutzen, so wie der Buddha oder seine autorisierten Schüler sie vorgetragen haben, sind die größte Unterstützung in heutiger Zeit.

Natürlich ist das gesprochene Wort wichtig, noble Freundschaft und die spirituelle Gefährtschaft.

Große Lehrer und Lehrerinnen haben ihre Dhamma Vorträge im Netz zur Verfügung gestellt. Das kann sehr hilfreich und bestärkend sein.

Die größte Inspiration sind jedoch die überlieferten Worte des Erhabenen selbst. Der Buddha hat immer wieder darauf hingewiesen, dass er der Lehrer ist und dass nach seinem Hinscheiden der Dhamma - Vinaya (die Lehre und die Ordensatzung) diese Funktion übernehmen werden.

Der Grund dafür erschließt sich von selbst. Die Vier Edlen Wahrheiten beinhalten die Analyse der Existenz als nicht befriedigende Vorgänge, die klare Feststellung der Ursachen, die Möglichkeit diese Ursachen unwiderruflich zu überwinden und das Training, das zu diesem Zweck aufgenommen werden kann. Die Lehre umfasst also alle Details, Methoden und Bedingungen die zu diesem Ziel führen.

Sie sind individuell zu überprüfen, nach zu vollziehen und führen zur Verwirklichung. Daher werden die Praktizierenden, die sich daranhalten und darin üben „Nachfolger“ genannt.

Der Geist hat seine Schwierigkeiten und es sind noch immer dieselben Hindernisse, die die Menschen auch schon vor zweieinhalbtausend Jahren zu bewältigen hatten.

Der Wahn, die grundlegende Erkrankung des verblendeten Herzens, zeigt stets dieselben Symptome. Mit der Medizin, dem Edlen Achtfachen Pfad, die vom Buddha als dem weisesten Arzt verordnet wurde, gibt es endgültige Genesung.

Ein Hemmnis in heutiger Zeit ist die Reizüberflutung. Das ständige Bombardement der Sinne ist vom Geist nur sehr schwer zu verdauen und die Hürden für intensive Konzentration werden höher. Denn das ist der tatsächliche Rückzug.

Eine weitere Schwierigkeit ist die Entfremdung von der Natur, ein naturfernes Heranwachsen junger Menschen in Großstädten. Ein Spaziergang im Park mag erholsam sein, ist aber nicht zu vergleichen mit längerem Verweilen in wilder Natur.

Das Dhamma ist die Lehre des Buddha, die Wahrheit und wird auch als Naturgesetz bezeichnet, überprüfbar und nachvollziehbar durch die Untersuchung der eigenen Existenz.

Mit diesem Verständnis kann sich jeder interessierte Mensch aufmachen und die Praxis beginnen, fortsetzen, vertiefen und auch allein ein Selbstretreat wagen.

Zu diesem Zweck sollen hier einige Hinweise gegeben und Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie so ein Rückzug geschickt gestaltet und durchgeführt werden kann.

Mudita

Bad Pyrmont 9/2016

**Lossagung (AN IV 138)**

**„Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.  
Welche vier?**

Einer, der sich körperlich losgesagt hat, nicht geistig;  
einer, der sich geistig losgesagt hat, nicht körperlich;  
einer, der sich weder körperlich noch geistig losgesagt hat;  
einer, der sich sowohl körperlich als auch geistig losgesagt hat.

**Wie aber hat sich ein Mensch körperlich losgesagt,  
aber nicht geistig?**

Da bewohnt einer im Walde waldeinsame,  
abgelegene Behausungen; doch er hegt begehrlische Gedanken,  
hegt gehässige Gedanken,

hegt schädigende Gedanken.

So, ihr Mönche, hat sich ein Mensch körperlich losgesagt,  
aber nicht geistig.

**Wie aber hat sich ein Mensch geistig losgesagt,  
aber nicht körperlich?**

Da bewohnt einer zwar nicht im Walde waldeinsame,  
abgelegene Behausungen; doch er hegt entsagende Gedanken,  
hegt hasslose Gedanken,  
hegt nicht-schädigende Gedanken.

So, ihr Mönche, hat sich ein Mensch geistig losgesagt,  
aber nicht körperlich.

**Wie aber hat sich ein Mensch weder körperlich losgesagt  
noch geistig?**

Da bewohnt einer nicht im Walde waldeinsame,  
abgelegene Behausungen; und er hegt begehrlische Gedanken,  
hegt gehässige Gedanken, hegt unfriedfertige Gedanken.

So, ihr Mönche, hat sich einer weder körperlich losgesagt noch geistig.

**Wie aber hat sich ein Mensch sowohl körperlich losgesagt  
als auch geistig?**

Da bewohnt einer im Walde waldeinsame,  
abgelegene Behausungen; und er hegt entsagende Gedanken,  
hegt hassfreie Gedanken, hegt friedfertige Gedanken.

So, ihr Mönche, hat sich ein Mensch sowohl körperlich losgesagt als  
auch geistig.

**Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.“**

**Die richtige Absicht und die rechte Zeit**

Jeder Mensch, der sich spiritueller entwickeln, Weisheit, Ethik und  
Sammlung vervollkommen möchte, wird irgendwann ganz natürlich das  
Bedürfnis nach Rückzug bemerken. Wichtig ist die Motivation. Wonach  
suchen wir? Auf dem Weg zur Befreiung ist es eine fortlaufende

Anstrengung heilsame Qualitäten in sich hervorzubringen und allen unheilsamen Tendenzen den Kampf anzusagen.

Wenn Geben und Entsagung keine leeren Worte mehr sind, jegliches Konkurrieren mit den Gefährten und Freunden, Erfahrungssucht oder Profilierungen mit asketischen Praktiken überwunden sind, ist es an der Zeit, sich eine Weile intensiver allein ausschließlich der inneren Ausbildung zu widmen.

Bei einem Selbstretreat an einem abgeschiedenen Ort ist es weise, erst einmal kleine Brötchen zu backen und einen kürzeren Zeitraum zu wählen, beispielsweise ein Wochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag oder auch drei volle Tage plus Anreise- und Abreisetag.

## **Der rechte Ort**

Es ist sehr hilfreich für so ein Vorhaben den eigenen Lebenszusammenhang zu verlassen und einen Ort aufzusuchen, der von Natur aus still ist und für die Sinne nur wenig bereithält.

In der eigenen Wohnung besteht die Gefahr, dass einem all' die Dinge auffallen, um die man sich schon immer kümmern wollte, es aber an Zeit gemangelt hat. Es gibt viele Trigger, Erinnerungen, Verantwortlichkeiten und die Möglichkeit, dass unverhofft Freunde vorbeischaun.

Unter diesen Umständen eine Retreat Atmosphäre herstellen zu wollen, bietet wenig Chancen auf Erfolg. Statt Entspannung und Entlastung von den Alltagsbindungen ist es wahrscheinlicher, dass sich das ganze innere System verkrampft.

Ideale Orte sind eine Hütte, ein Gartenhaus, eine Ferienwohnung in der Natur bzw. naturnah oder eine Retreat Hütte in einem Zentrum, wo man nicht in die Gemeinschaftsabläufe involviert wird.

Hilfreich ist es, wenn so ein Platz angesichts der kurzen Zeitspanne der Nutzung nicht so viel Aufwand erfordert, sondern mit nur geringen Vorbereitungen bezugsfertig ist.

Der Ort der Praxis sollte äußerlich einen sicheren und geschützten Eindruck vermitteln!

Gehen wir in ein Retreat bedeutet es auch, die Sinnesreize einzuschränken. In der Natur geschieht das ganz beiläufig. Es kann passieren, dass nach der anfänglichen Beruhigung und Entlastung, Gefühle von Unsicherheit und auch „komische“ Gedanken erscheinen.

Es geht darum, sich kennenzulernen und das, was wir erleben mit Weisheit zu beobachten, also zu verstehen und mit dem Dhamma abzugleichen.

Hier sind einige Hinweise, die sich speziellen auf eine Retreat Situation beziehen. Natürlich kann man diese konkreten Phänomene einfach den fünf geistigen Hindernissen zuordnen (Sinnesbegehren, Aversionen, Trägheit und Mattheit, Rastlosigkeit und Unruhe, Zweifel).

## **Angst**

Sind wir sehr abgeschieden und fern von anderen Menschen, kann irgendwann Angst auftauchen. Angst, dass uns jemand schaden will, Angst vor wilden Tieren und damit einher gehen Bilder, Phantasien, Wahrnehmungen, körperliche Symptome. Frauen haben hauptsächlich Angst vor Sexueller Gewalt.

Achtsamkeit und Wissensklarheit und die rechte Anstrengung sind notwendig, diesen Gedanken und Bildern im Geist zu begegnen und sie zu überwinden.

Lässt man den Ängsten freien Lauf, wachsen sie an, produzieren immer neue Wahrnehmungsgebilde und das können sehr unheilsame Kreisläufe werden.

Da wir in solchen Momenten unsere tief verwurzelte Angst vor Vernichtung berühren, ist die Todeskontemplation sehr hilfreich und kann einen markanten Eindruck hinterlassen. Es genügt, sich kurz und klar zu fragen: ' Wenn ich jetzt sterbe, mit welchem Geisteszustand...'

Damit lenkt man die Gedanken um und kann schnell und effektiv Metta für das eigene Herz und für alle Wesen entwickeln.

Der Buddha hat selbst, als er noch auf Befreiung zustrebte mit diesen Schwierigkeiten zu tun gehabt.

#### **Auszug aus der MN 4**

"Während ich auf und ab ging, kam Furcht und Schrecken über mich;  
weder blieb ich stehen, noch setzte ich mich,  
noch legte ich mich hin,  
bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte.

Während ich stand, kam Furcht und Schrecken über mich;  
weder ging ich auf und ab, noch setzte ich mich,  
noch legte ich mich hin,

bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte.

Während ich saß, kam Furcht und Schrecken über mich;  
weder ging ich auf und ab, noch stand ich auf,  
noch legte ich mich hin,  
bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte.

Während ich lag, kam Furcht und Schrecken über mich;  
weder ging ich auf und ab, noch stand ich auf,  
noch setzte ich mich,  
bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte."

Wenn wir uns allein in den Rückzug begeben, sollten wir jemanden darüber informieren wo wir uns aufhalten und in welcher Zeit wir nicht erreichbar sind. Das ist zu unserer Sicherheit und zur Beruhigung derer, die normalerweise an unserem Leben in irgendeiner Weise teilhaben.

## **Hinweise**

Im Sarana Dhamma Treffpunkt und von dort ausgehend haben wir die Vorträge der Tagesseminare und Workshops mitgeschnitten. Diese Veranstaltungen sind so konzipiert, dass sehr komprimiert Inhalte und Methode vermittelt werden.

Die Absicht besteht darin, den Interessierten das System der Lehre nahezubringen, um in der Lage zu sein, die eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse und die ganz alltägliche Lebenssituation im Spiegel des Dhamma zu verstehen.

Die Aufnahmen sind im MP3 oder MP4 Format und können per Email bestellt werden. Wir mailen den gewünschten Dropbox Link. Unser Audiokatalog ist auf der Webseite einsehbar.

## **Dhamma Dana**

Dieses Material ist zur kostenlosen Verteilung und Weitergabe gedacht.



© Sarana Dhamma Treffpunkt  
[www.sarana-dhamma-treff.de](http://www.sarana-dhamma-treff.de)  
Email: [info@sarana-dhamma-treff.de](mailto:info@sarana-dhamma-treff.de)