

# *Glück und innerer Friede sind immer schon da*

*Fred von Allmen*

Copyright by Fred von Allmen  
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.  
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.  
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.  
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Hier geht es um die Frage nach Glück und darum, wo es zu finden ist. Sollten wir uns in unserem Leben nach Jahren des Bemühens immer noch nicht besonders frei, unbeschwert und glücklich fühlen, könnte es sein, dass wir am falschen Ort suchen. Hier ein bekanntes Gedicht von dem tibetischen Lama Gendün Rinpoche<sup>1</sup> in welchem er klare Hinweise darauf gibt, wo Glück zu finden sein könnte. Dabei sind selbstverständlich Gewahrsein, Präsenz und Interesse Voraussetzung.

"Glück findet sich nicht mit dem Willen  
oder durch grosse Anstrengung.  
Es ist immer schon da, vollkommen und fertig,  
im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.  
Alles was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,  
weil es keinerlei Wirklichkeit besitzt.  
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.  
Lass das Spiel von selbst ablaufen,  
entstehen und vergehen,  
ohne irgend etwas zu ändern.

Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.  
Allein dein Suchen nach Glück hindert dich daran, es zu sehen,  
wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen  
- weil das Glück nicht existiert und doch immer schon da war  
und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, die guten und schlechten Erfahrungen seien wirklich.  
Sie sind wie Regenbögen.  
Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden  
erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt,  
ist Raum da - offen, einladend und wohltuend.  
Also nutze ihn.

---

<sup>1</sup> Gendün Rinpoche (1918 - 1997) war ein Lama der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus. In Tibet und Indien hat er über dreissig Jahre in Zurückgezogenheit meditiert. 1975 wurde er vom 16. Karmapa nach Frankreich gesandt, wo er mehrere Dharma-Zentren gründete, um die Dharma-Übertragung im Westen sicherzustellen.

Alles ist bereits da für dich.

Suche nicht weiter.

Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel  
den grossen Elefanten suchen,  
der schon ruhig zu Hause ist.

Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen –  
und alles geschieht von selbst."

### ***Wo suchen wir?***

Immer sind wir auf der Suche nach Glück, was auch völlig angemessen ist. Wesentlich ist dabei die Frage: Wo suchen wir?

Hier eine ausführliche Liste der Situationen in denen wir üblicherweise nach Glück suchen:

In Besitz: In Haus und Wohnung, Möbeln, Autos, Heizung, Kühlung. In angenehmer Umgebung, im Vermeiden unangenehmer Umgebungen, in angenehmer Begleitung und durch Vermeiden unangenehmer Begleitung. In angenehmen Berührungen, in Sport und Spiel. Im Essen: zur rechten Zeit, köstlich, abwechslungsreich, entsprechend unseren Vorlieben. In bezaubernden Landschaften, schönen Bildern, Blumen, Gebäuden, Kunstwerken und durch vermeiden hässlicher Aussichten und störender, erschreckender Bilder. In Wohlgerüchen: angenehmen Körperdüften, Blumendüften, Duftlampen, Räucherstäbchen und im Vermeiden von Gestank aller Art. In angenehmen Gefühlen, in Zuwendung, Lob, Respekt, Bewunderung und Unterstützung und im Vermeiden von Abwendung, Tadel, Respektlosigkeit, Verachtung, Verlassenwerden usw. All dies immer wieder hinzukriegen: Ein enormer Job, endloses Bemühen, viel Arbeit, Kontrolle und Manipulation!

Manchmal klappt's für eine Weile, manchmal nicht. Aber selbst wenn's klappt, hält es nicht hin! Kann das wahre Glück sein? Können Dinge, Menschen, Beziehungen und Situationen die stetem Wandel unterworfen sind, uns wirkliches Glück ermöglichen? Oder erwarten wir Glück, von dem was unzulänglich ist? Einen ziemlich radikalen Hinweis gibt der Dzogchen-Meister Nyoshul Khen Rinpoche:<sup>2</sup>

“Die Natur aller Dinge ist illusorisch und kurzlebig.  
Jene, die gefangen sind in dualistischer Wahrnehmung (in Täuschung)  
betrachten das, was leidvoll ist, als Glück,  
wie jene, die Honig lecken - von der Klinge eines Rasiermessers.  
Wie erbarmungswürdig sind jene, die an konkreter Wirklichkeit anhaften.  
Dreht euer Gewahrsein nach innen, meine Herzensfreunde!“

Nachdem der Buddha in Bodhgaya unter dem Bodhibaum vollständiges Erwachen erlangt hatte, wollte er zuerst nicht lehren. Zu tiefgründig, zu schwierig um zu verstehen, schien ihm, was er wirklich hatte. Als er jedoch mit seinem 'göttlichen Auge' die Welt überblickte, sah er, dass alle Wesen, ständig das Glück suchen, aber aus Unverstand genau das tun, was ihnen letztlich Leiden schafft. Als er dies erkannte, erwachte sein Grosse Mitgefühl.

Wir erhoffen uns Glück und tun immer wieder Dinge, die das Gegenteil bringen; durch Verlangen, Anhaften, Festhalten, durch Loswerden-Wollen, Aversion oder Hass. Wir suchen das Glück, wo es

---

<sup>2</sup> Nyoshul Khenpo Rinpoche (1932–1999), war ein bekannter tibetischer Dzogchen-Meister.

nicht zu finden ist, nämlich in all den Dingen, die oben aufgezählt wurden.

Wir lecken Honig - von der Klinge des Rasiermessers! Wir suchen unter den Dingen die erschaffen, entstanden, geboren oder fabriziert sind und die deshalb auch wieder vergehen, sterben oder zerstört werden. Lama Gendün Rinpoche schreibt:

"Wenn wir nicht der Vergänglichkeit, der Wahrheit des Entstehens und Vergehens, gewahr sind, bleiben wir in unseren Wünschen und damit im Daseinskreislauf gefangen. Wir versuchen, Dinge zu erlangen und zu erwerben, ohne uns klar zu machen, dass sie unwirklich und vergänglich sind. Sie wandeln sich von Moment zu Moment. Selbst wenn es uns schliesslich gelingen sollte, die Dinge zu erreichen, nach denen uns verlangt, werden wir sie nicht lange behalten.

Dieses Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit führt zu grosser Frustration - teils, weil es uns nicht gelingt, Umstände und Situationen in der erwünschten Weise zu beeinflussen - teils, weil es uns völlig unmöglich ist, sie zu bewahren. Wir verhalten uns wie ein Kind, das in seiner Faszination für einen Regenbogen diesem hinterher läuft. Es möchte ihn besitzen und glaubt, dieser existiere wirklich. Aber das Kind hat keinerlei Möglichkeit, den Regenbogen zu erhaschen, weil er von Natur aus unwirklich ist.

Unsere Haltung dem täglichen Leben gegenüber ist genau wie die des Kindes. Wir glauben, dass die Dinge, die Welt, die Reichtümer und Situationen wirklich sind. Wir denken, dass sie stabil sind und dass wir sie erlangen und behalten könnten. Wir verwenden viel Zeit und Energie darauf. Aber unser Wunschdenken und die wirkliche Natur der Dinge stimmen nicht überein, und die Folge sind Unzufriedenheit und Leid.

Deshalb rät Gendün Rinpoche: Sind wir gewahr, wie unbeständig die Dinge sind und wie alles was wir wahrnehmen sich ständig wandelt und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, dann kann das hiermit verbundene Leid zur Ruhe kommen. Es wird uns klar, dass unsere Ambitionen - alle Dinge, die wir erreichen wollten - letztlich keinerlei Glück bringen, da sie leer sind wie der Himmel und keinerlei Festigkeit und konkrete Existenz besitzen."<sup>3</sup>

Es gibt Glück und Angenehmes in dieser Welt. Das Meiste davon ist einfach sehr relativ - und das sollte uns ganz klar bewusst sein. All die Dinge, die zu Beginn aufgezählt wurden, befriedigen nur für kurze Dauer. Aber gerade genug, um uns zu täuschen und endlos zu faszinieren! Dabei übersehen wir etwas ganz Zentrales: Wir schauen nach aussen, Glück liegt innen. Wir schauen nach Dingen, Menschen und Situationen, Glück liegt aber in der inneren Haltung.

### ***Sinneserfahrungen***

Die Tibeter haben eine interessante Ausdrucksweise in Bezug auf das was unser Verlangen anregt: 'Die Dinge mit schönen Federn schmücken!' Das heisst, dass wir die Objekte, die Menschen und die Situationen verschönern, ihnen Eigenschaften und Fähigkeiten zuschreiben, die sie meist nur bedingt oder überhaupt nicht haben. Wir möchten zum Beispiel eine schöne Ferienzeit erleben. Deshalb betrachten wir die Hochglanzprospekte der vielversprechenden Urlaubsdestinationen, informieren uns über die schönsten Hotels oder Ferienwohnungen, erkunden im Internet die besten Restaurants... Genau das bedeutet den Urlaub 'mit schönen Federn zu schmücken'. Wenn's unseren Erwartungen entsprechend rauskommt, umso besser. Sollten wir aber Streit haben mit unseren Reisepartnern, das Hotel ein Reinfall sein oder der Ort von tausenden von anderen Tou-

---

<sup>3</sup> Gendün Rinpoche (1918 - 1997) war ein Lama der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus. In Tibet und Indien hat er über dreissig Jahre in Zurückgezogenheit meditiert. 1975 wurde er vom 16. Karmapa nach Frankreich gesandt, wo er mehrere Dharma-Zentren gründete, um die Dharma-Übertragung im Westen sicherzustellen.

risten überschwemmt sein, dann wird offensichtlich, was mit der Ausdrucksweise gemeint ist. Wir malen uns die Dinge schöner aus als sie es tatsächlich sind und bewirken dementsprechend Erwartungen und Verlangen, wodurch Enttäuschung und Frustration bereits vorprogrammiert sind.

Erfüllung liegt letztlich in der Abkehr von den Dingen und von den Erwartungen. Sie liegt dort, wo das Verlangen aufhört, endet, versiegt, und Ruhe, Friede und Verbundenheit mit dem Leben einkehren! Wie Gendün Rinpoche sagt: "Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel, den grossen Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause ist." Darum sollte dieser Text eigentlich 'Entsagung und Abkehr: Der Weg zum wahren Glück' heissen. Allerdings wäre das kein sehr beliebter Titel. Sinneserfahrungen können aber tatsächlich immer wieder mal sehr angenehm sein. Bleibende Erfüllung können sie aber nicht bieten. Nyoshul Khen Rinpoche schreibt:

"Alle Dinge in Samsara und Nirvana  
obschon als beständig erachtet - sind nicht von Dauer.  
Wenn erforscht, sind sie leere Form,  
erscheinend, ohne wirklich zu sein.

Betrachte im Äussern die erscheinenden Dinge:  
wie das Wasser einer Fata Morgana,  
unwirklich, wie Träume, wie Illusionen,  
wie Regenbögen, wie der Mond gespiegelt im Wasser.

Betrachte im Innern, deinen eigenen Geist!  
Aufregend und spannend wenn nicht untersucht!  
Aber wenn näher erforscht, ist nicht viel dran.  
Man findet ihn nirgends und kann nicht sagen 'Dies ist er!'  
Denn er ist unfassbar wie der Nebel.

Es ist die mühelose und himmelsgleiche Natur des Geistes,  
die unermessliche Weite der Erkenntnis,  
welche der natürliche Zustand aller Dinge ist.  
Darin ist alles was du tust okay,  
wie immer du verweilst, du ruhst unbeschwert." <sup>4</sup>

### **Sammlung**

Eine tiefere Art des Glücks als jenes das durch die Sinneserfahrungen erreicht wird, kann durch Sammlung entstehen. Samatha, Sammlung, ruhevolles Verweilen bedeutet, dass wir die meisten Dinge, Erfahrungen und Gedanken loslassen, uns davon abkehren, darauf verzichten. Dafür widmen wir uns von ganzem Herzen dem einen Objekt, der einen Qualität, der einen Haltung, sei es der Atem, seien es Güte, Mitgefühl oder eine Samatha-Praxis ohne Objekt oder was immer. Wenn wir uns durch Kontinuität, Hingabe und Sammlung zutiefst niedergelassen haben, entstehen die Erfahrungen von Interesse, Entzücken, Glückseligkeit, Ruhe und Gelassenheit. Wir erleben Verbundenheit, Geborgenheit und Friede.

---

<sup>4</sup> Aus: Nyoshul Khenpo & Surya Das, Natural Great Perfection, Dzogchen Teachings and Vajra Songs, Snow Lion, Ithaca, NY, USA, 'The Mirror of Essential Points, a Letter in Praise of Emptiness, from Khenpo Jamyang Dorje to his Mother. Transl. into English by Erik Hein Schmidt.

Entsprechend den buddhistischen Traditionen sollen jene, die solche Zustände vervollkommen haben nach dem Tode in göttlichen Gefilden der Freude, der Liebe und der Grenzenlosigkeit wiedergeboren werden, nämlich in den Bereichen der Brahmas, den höchsten Göttern des Universums, in Zuständen die entsprechend 'Brahmaviharas' genannt werden.<sup>5</sup>

Aber wenn auch das Glück von tiefer Sammlung mächtig ist und lange andauern kann, ewig währt es nicht. Wenn diese Zustände wieder vergehen, können Enttäuschung und Frustration entstehen.

### ***Nibbana***

Eine letztendliche Art von Glück oder innerem Frieden ist möglich, wenn wir Erfahrungen wie Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Angenehm und Unangenehm als leer erkennen und mit tiefer Gelassenheit und offenem Herzen hinnehmen können. Wenn die unheilsamen, reaktiven Emotionen auf jene Erfahrungen an Kraft verlieren, entsteht zunehmend Frieden. Wenn wir die nicht-eigenständige oder leere Seinsweise aller Dinge<sup>6</sup> erkennen und erfahren, beginnt tiefer Frieden einzukehren. Ein Frieden, der nicht abhängig ist von der jeweiligen Art der Erfahrung, ein Frieden, der 'un-bedingt' ist.

Nibbana<sup>7</sup> – der Pali-Begriff für Befreiung, für das Unbedingte – bedeutet so viel wie 'kühl'.<sup>8</sup> Unsere endlose Abhängigkeit von Bedingungen ist geschwunden. Anhaften und Aversion haben sich abgekühlt. Das quälende Feuer der Kleshas ist erloscht. Tiefer Frieden wird erfahren.

Es ist diese befreiende, erlösende Erfahrung - im Grossen oder im Kleinen - die zum Praktizieren motiviert. Jedes Mal, wenn wir echt loslassen, wirklich annehmen, können wir ein Mini-Nibbana erfahren und spüren, welche Erleichterung durch die Praxis möglich wird. Aber wir müssen uns von den zehntausend vielversprechenden Dingen abwenden - und in uns drinnen niederlassen. Denn nur da ist wahrer Frieden zu finden.

### ***Den Schatz im Inneren finden***

Dies ist aber nicht immer leicht: Weil die Hemmnisse oft so stark sind, wenn wir uns von allem Geschäftigen, Vielversprechenden abwenden: Verlangen, Aversion, Langeweile, Schläfrigkeit, Unruhe und Ungeduld, Sorgen, Zweifel.

Noch aus einem weiteren Grund ist es nicht leicht: Sobald wir hören, dass das Glück immer schon vorhanden ist, stürzen wir uns möglicherweise nach innen und suchen das Glück dort, in der Hoffnung auf spezielle meditative Zustände und auf angenehme Erfahrungen im Inneren. Und die ganze Aufregung beginnt von neuem. Anstatt Erlebnis-Trips und Erlebnis-Shopping ist es jetzt Erlebnis-Meditation, die wir suchen.

Das sind recht verbreitete Tendenzen in Retreats. Hart arbeiten, sich bemühen, um angenehme 'Zustände' zu erreichen. Entweder erreichen wir diese, aber sie vergehen dann auch wieder. Oder sie treten gar nicht auf.

Trotzdem befindet sich der Schatz des Glücks und des Friedens im Inneren; nämlich im Entspannen, Annehmen und Loslassen oder So-sein-lassen, wie Gendün Rinpoche es beschrieben hat.

<sup>5</sup> Vihara bedeutet Wohnstätte. Brahmavihara: Aufenthaltsort der Brahmas, Zustände von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

<sup>6</sup> suññata, shunyata.

<sup>7</sup> Sanskrit: Nirvana. Es bezieht sich auf das Erlöschen des Fiebers von Gier, Hass und Täuschung, den drei Wurzeln des Leidens.

<sup>8</sup> Nach Ajahn Buddhadasa.

“Josip aus Krakau sitzt in seinem Garten, unter seinem Baum. Durch Zufall findet er dort einen uralten Brief - über einen kostbaren vergrabenen Schatz. Er kann nur noch ein paar Stichworte entziffern. Aber jetzt ist sein Interesse geweckt und er macht sich auf die Suche nach dem Schatz. Er muss weite Reisen unternehmen, anstrengende Unternehmungen starten, gefährliche Abenteuer riskieren. Endlich findet er die im Brief beschriebene Schatulle. Er bricht sie auf und findet einen genauen Plan: Dieser zeigt die Lage des verborgenen Schatzes. Er befindet sich in Krakau, im Garten des Josip, unter einem Baum! Josip reist zurück, geht zum Baum in seinem eigenen Garten - gräbt und findet den denkbar wertvollsten Schatz.“

Zum Schluss nochmals ein Teil des Gedichtes von Lama Gendün Rinpoche, über den Schatz, der in unserem Inneren liegt:

... Sobald du das Verlangen loslässt,  
ist Raum da - offen, einladend und wohltuend.  
Also nutze ihn.  
Alles ist bereits für dich da.

Suche nicht weiter.  
Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel  
den grossen Elefanten suchen,  
der schon ruhig zu Hause ist.

Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen –  
und alles geschieht von selbst."

