

Freude

*Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume, dem Verärgerten ist jede Blume ein Unkraut.*¹

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Was ist Freude? Was bewirkt sie? Was sind die Mittel die wir haben, um Freude in uns zu kultivieren? Hier der Versuch einer Definition von Freude, wie sie im Sinne des Dharma als heilsam und wünschenswert gesehen wird.

Als Erstes wird ersichtlich, dass es nicht ganz einfach ist, die verschiedenen Gefühlsregungen und Geisteszustände wie angenehme Erfahrung, Vergnügen, Lust, Glückseligkeit oder eben 'Freude' zu unterscheiden. Erich Fromm unterscheidet zwischen: Vergnügen als kurzzeitigem Hochgefühl, und Freude als dem Gefühl, das man auf dem Weg hin zur menschlichen Selbstverwirklichung verspüre. 'Freude als Lebensprinzip' steht somit im Gegensatz zu 'Vergnügen als Lebensprinzip', wobei letzteres, nach Fromm, ein Kennzeichen der Konsumgesellschaft ist.

Hier, bei Erich Fromms Aussage, liegt die erste Unterscheidung, die ich machen möchte.

Angenehme Erfahrungen, Vergnügen, Lust, können mit Freude, aber auch mit Sorge einhergehen, sind aber verschiedener Art. Man kann dies an den folgenden Beispielen sehen:

Wir sitzen in der, angenehm warmen, Badewanne, mit Schaum und Wohlgerüchen, - und sorgen uns über den Geschäftsgang. Angenehm - und doch keine Freude.

- Wir sitzen mit einem Freund, oder mit der Partnerin beim Essen. Die Mahlzeit ist köstlich, das Ambiente ist gut, nur: Wir haben Streit und ärgern uns! Trotz angenehmsten Erfahrungen von Geschmack, Geruch etc. kann keine Freude aufkommen. Angenehme Erfahrung garantiert also noch lange nicht Freude. Ajahn Viradhammo geht noch viel weiter, wenn er sagt:

“Wahres Glück und Freude in den Sinneserfahrungen zu suchen, ist wie wenn man im Kühlschrank nach einer warmen Mahlzeit sucht.“

Die vorherigen Beispiele bestätigen, was in der buddhistischen Psychologie (Abhidhamma) beschrieben wird:

- Freude (pīti) einerseits, ist ein sogenannter Geistesfaktor (cetasika).

- Angenehm bis Glückselig als Erfahrung (sukha) andererseits, ist eine Gefühlstönung (vedana).

Dies bedeutet:

'Freude' (pīti) kann man kultivieren.

'Angenehm' hingegen, entsteht und vergeht einfach entsprechend den momentanen Ursachen und Bedingungen.

Man kann sich ein angenehmes Objekt, eine angenehme Erfahrung beschaffen, (wenn es denn klappt), aber man kann 'Angenehm' nicht kultivieren. Sonst hätten wir es längst getan. Interessant, nicht? Natürlich versuchen wir es trotzdem - Tag und Nacht!

¹ Finnisch

Unterscheidung innerhalb von 'Freude':

- Freude kann ethisch positiv, bzw. heilsam sein (kusala). Ethisch positiv, heilsam, sind zum Beispiel Mitfreude oder die Freude, die durch liebevolle Güte entstehen kann.

- Freude kann aber auch ethisch negativ, unheilsam und leiden-erschaffend sein.

Ethisch unheilsam (akusala) ist zum Beispiel Schadenfreude.

Wenn wir hier davon sprechen, Freude kultivieren zu wollen, ist natürlich ethisch positive, heilsame Freude gemeint. In ihrer positiven, heilsamen Form ist Freude ein wichtiger und mächtiger Faktor auf dem Weg zum Ende des Leidens, zu Glück und Befreiung.

- Freude ist nämlich einer der fünf sog. Versenkungs- oder Jhana-Faktoren (jhananga). D.h. sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesammelten, ruhevollen, wachen Geistes, zusammen mit angewandter Aufmerksamkeit (vitakka), anhaltender Aufmerksamkeit (vicara), Glückseligkeit (sukha) und Einsgerichtetheit (ekaggata).

- Freude ist auch eine der sieben Qualitäten des Erwachens, ein sogenannter Erleuchtungsfaktor (bojjhanga). Das bedeutet, dass sie präsent sein muss in Herz und Geist, damit tiefe, befreiende Erkenntnis 'stattfinden' kann. Dabei muss sie - in ausgeglichener Weise - von Achtsamkeit (sati), von Erforschen der Wirklichkeit (dhamma vicaya), von weisem Bemühen (viriya), von Ruhe (passaddhi), von Sammlung (samadhi) und von Gelassenheit (upekkha) begleitet sein.

Freude bewusst kultivieren

Was können wir tun, um dieses erfreuliche Qualität zu kultivieren? James Baraz, ein Kollege und Freund, Schöpfer des Programms 'Awakening Joy' empfiehlt, 'den eigenen Geist der Freude zuzuneigen', um Freude in sich zu erwecken und zu stärken.

S. Lyubomirsky² von der Uni Kalifornien, studiert 'die Psychologie des Glücklichseins' und sagt:

"Es ist sinnvoll und *möglich*, sich um inneres Glück (Zufriedenheit, Fröhlichkeit) zu *bemühen*."

Wir müssen unser Herz und unseren Geist konsequent immer wieder der Freude zuwenden, vor allem indem wir uns dem Heilsamen widmen, wollen wir diese Freude in uns fördern. Deshalb ist es empfehlenswert, bewusst die Absicht zu stärken, Freude in sich zu erwecken und zu kultivieren. Der Buddha betonte:

"Worüber wir oft nachdenken, worin wir uns oft aufhalten, dies wird mehr und mehr zur Neigung unseres Geistes."

Wenn wir uns - im Denken und im Reden - oft mit Ärger, mit Aversion, mit Kritisieren und 'Fehlerfinden' beschäftigen, werden unser Herz und unser Geist immer mehr aversive Neigungen zeigen, und somit immer weniger Freude und Glück erfahren. Der bekannte Komponist & Dirigent Robert Stolz sagt:

"Wer sich über irgend etwas eine Minute lang ärgert, sollte bedenken, dass er dadurch 60 Sekunden Fröhlichkeit verliert."

Wenn wir uns - im Denken und im Reden - oft mit Begierde und Verlangen (nach immer 'mehr', 'besser', 'anders', 'neuer' oder 'angenehmer') beschäftigen, werden sich unser Herz und unser Geist immer mehr in Tendenzen von Verlangen und Anhaften verlieren, was ebenfalls einen Verlust

² Professor Sonja Lyubomirsky, University of California, Riverside: Her book: The How of Happiness, Piatkus, 2010.

von Freude und Glück in uns bewirkt. Die folgende Aussage des Buddha weist in die umgekehrte Richtung:

"Diese Freude, dieser Frohsinn, in Verbindung mit dem Heilsamen:
sie bezeichne ich als ein Mittel des Geistes, um Ärger und Feindschaft zu überwinden."

Es reicht also nicht, sich Freude zu wünschen, oder sich nach Freude zu sehnen. Wir müssen uns dafür entscheiden und uns in dieser Richtung üben. Was uns dabei auch helfen kann ist, die heilsamen Zustände der Freude bewusst wahrzunehmen, sie kennen zu lernen:

- Wann sind sie präsent? Wenn ich dies und jenes kritisieren? Wenn ich versuche, möglichst viel für mich aus der Situation rauszuholen? Oder dann, wenn ich unterstützend, grosszügig und offen bin?
- Wie fühlen sich diese freudvollen Zustände an? Wie nehme ich sie im Körper wahr? Wie fühlen sie sich an? Warm? Schmelzend? Aufgeregt? Beflügelt? Ist es eine energiegelade Ausstrahlung? Ist es ein friedvolles Gefühl der Verbundenheit?

Lyubomirsky³ schlägt vor, Glücksmomente jeweils achtsam zu registrieren, sie gar in einem Tagebuch zu notieren. Wir müssen Freude kennen lernen und uns darin üben, damit zu sein. Dabei ist gut zu wissen, dass sie bereits in uns drinnen ist. Wir können sie 'wieder-kontaktieren', wir können sie aber nicht 'machen'. Schon Babies haben sie. Sie freuen sich ganz spontan. Vielleicht spricht Angelus Silesius etwas davon in seinem bekannten, wunderbaren Vers⁴ an:

"Ich bin, ich weiss nicht wer.
Ich komme, ich weiss nicht woher.
Ich gehe, ich weiss nicht wohin.
Mich wundert, dass ich so fröhlich bin!"

Damit wir uns der Freude zuneigen und aus heilsamen Motivationen handeln können, damit wir die Zustände der Freude näher kennen lernen, brauchen wir – keine Überraschung – rechtes achtsames Gewahrsein! Es ist das Werkzeug oder die Bedingungen zum Erwecken der Freude. Im Satipatthana Sutta, der Lehrrede über das achtsame Gewahrsein erklärt der Buddha, dieses Gewahrsein sei:

"Das Mittel zur Überwindung von Kummer und Sorge, von Schmerz und Angst - das Mittel zur Verwirklichung des höchsten Glücks..."

Mingyur Rinpoche, der jüngere Bruder von Tsoknyi Rinpoche, hat mit Neuro-Wissenschaftlern zusammen gearbeitet. In Experimente bei denen er durch moderne Neuroimaging-Methoden⁵ untersucht wurde, stellte man fest, dass die 'Glücksbereiche' in seinem Gehirn während der Meditation 700x stärker aktiviert sind, als das bei normalen Personen üblicherweise der Fall ist. Achtsamkeit, Gewahrsein, Meditation helfen!

Eine weitere Möglichkeit besteht in äusserlichem Tun und dies natürlich eher im Alltag, als auf dem formalen Retreat. Lyubomirsky sagt: "Trage Sorge zu deinem Körper." Sport treiben, Wandern, Singen, Tanzen... das schafft Lebendigkeit und setzt Energien in Gang. Sich in der Natur bewegen verbindet uns mit dem Leben, welches wir sind. Mahakassapa, einer der Hauptschüler des Buddha,

³ Professor Sonja Lyubomirsky, University of California, Riverside: Her book: The How of Happiness, Piatkus, 2010

⁴ Die Urheberschaft des Verses konnte nie wirklich geklärt werden. Eine Variante lautet: *Ich leb und waiß nit wie lang, ich stirb und waiß nit wann, ich far und waiß nit wihin, mich wundert das ich [so] fröhlich bin.*"

⁵ fMRT: funktionelle MagnetResonanzTomographie. PET: Positronen-Emissions-Tomographie.

der eigentlich bekannt war als strenger Asket, bezeugt in den folgenden Versen seine freudvolle Begeisterung für die wilde, freie Natur:

“Diese Landschaft entzückt mein Herz:
Wenn die Kareri-Pflanze ihre Blütenkränze ausbreitet,
Wenn der Trompeten-Ruf der Elefanten erschallt;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Die Felsen mit der Tönung dunkelblauer Wolken,
Wo Bäche fließen, kristallklar und kühl,
Leuchtend, von Glühwürmchen bedeckt;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Wie turmhohe Gipfel aus dunkelblauen Wolken,
Wie prächtige Paläste sind diese Felsen,
Die Luft erfüllt vom süßen Gesang der Vögel;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Keine Mengen von Leuten gibt’s hier in den Felsen,
Besucht von Herden von Rehen sind sie,
Von Vogelschwärmen aller Art;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Weite Schluchten gibt’s, wo klares Wasser fließt,
Durchstreift von Affen und Hirschen,
Bedeckt mit Teppichen aus feuchtem Moos;
Diese felsigen Höhen erfreuen mein Herz.

Keine Musik mit vielerlei Instrumenten
Kann mich so sehr erfreuen,
Wie wenn, mit fest gesammeltem Geist,
Die Erkenntnis des Dhamma erwacht.“⁶

Hier nun einige Praxis-Aspekte durch welche Freude ganz spezifisch gefördert werden kann:

- Ethisches Verhalten
- Sammlung
- Grosszügigkeit
- Dankbarkeit
- Vergebung
- Spielerische Unbeschwertheit und Humor
- Liebevoller Güte
- Mitfreude
- Bodhisattva-Praxis

Ethischen Verhalten

⁶ Theragata, Verse 1062, 1063, 1064, 1069, 1070, 1071.

"So wie ein Baum Wurzeln braucht, um wachsen, blühen und Früchte tragen zu können, so brauchen wir ethisches Verhalten, wenn wir auf dem Pfad zu Glück und Befreiung vorwärts kommen wollen."

- Wir müssen uns in Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit üben,
- den Besitz und das geistige Eigentum anderer respektieren,
- Klarheit und Sensibilität in unseren Beziehungen pflegen,
- und die Prinzipien ehrlicher, nicht-verletzender, hilfreicher Rede aufrecht halten.

Authentisches ethisches Verhalten (sīla) entsteht nicht aus Vorschriften, nicht aus dem Wissen um das was wir 'müssten' oder 'sollten' und es entsteht schon gar nicht auf Grund von schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen. Tut es das, kann daraus nicht wirklich Freude entstehen. Tatsächlich entspringt es der Weisheit und der Verbundenheit:

- Wir schützen uns selbst, vor den (karmischen) Rückwirkungen unheilsamen Tuns, auf uns selbst. Wir wissen, wie wir uns durch heilsames Verhalten Leiden ersparen und inneres Wohlbefinden erschaffen können. Das ist sehr erfreulich!
- Aus Verbundenheit und Mitgefühl schützen wir andere, vor unserem unheilsamen Tun. Das schafft ebenfalls Freude!

Sammlung

Sammlung (samadhi), wenn sie tiefer wird, hat die Besonderheit, die Geisteseigenschaft von Entzücken und Glückseligkeit – und damit Freude – hervorzubringen. Sammlung oder Konzentration entsteht, wenn wir die oben erwähnten 'Versenkungsfaktoren' kultivieren. Zuerst braucht es 'Angewandte Aufmerksamkeit', um den Geist auf ein ausgewähltes Objekt zu richten und damit Kontakt aufzunehmen. Die 'Anhaltende Aufmerksamkeit' behält den Kontakt mit dem Objekt in kontinuierlicher Weise bei. Dadurch entstehen schliesslich Entzücken und Freude (pīti) und mit zunehmender Ruhe auch Glückseligkeit. Vollständig ist die Sammlung, wenn auch Einsgerichtetheit dazukommt. Entzücken, Freude und Glückseligkeit halten aber meist nur so lange an, wie die Sammlung andauert.

Grosszügigkeit

Auch durch Grosszügigkeit (dana) entsteht Freude! Wenn wir grossherzig sind, geben und schenken entsteht Verbundenheit mit den Beschenkten. Egal ob es materielle Dinge sind oder unterstützende, hilfreiche Worte, ob es Geld, Zeit oder Aufmerksamkeit ist das wir verschenken: Wenn wir geben, fühlen wir uns reich – und eben freudvoll!

Grosszügigkeit ist nicht einfach nur eine wünschenswerte und heilsame menschliche Tugend, sondern sie ist eine Paramita, eine der 'Vervollkommnungen', welche Bodhisattvas kultivieren, um die Verwirklichung der Buddhas zu erreichen.

Sie schwächt und überwindet Verlangen, Anhaften, Festhalten und Geiz und ist somit eine sehr befreiende und erleichternde Herzens-Qualität. Wir werden unbeschwerter und fröhlicher! Und unser Leben wird bedeutungsvoller und reicher. Lao Tsu⁷ schrieb:

"Die Weisen häufen nichts an.
Aber je mehr sie für andere tun, desto bedeutender ist ihr Leben.
Und je mehr sie anderen geben, desto grösser ist ihr Überfluss."

⁷ Aus dem Tao Te Ching, ins Englische übersetzt von Red Pine.

Grosszügigkeit ist nicht eine schwierige Praxis. Wir brauchen nicht viel Anstrengung dazu, sie kann fast in jedem Moment unseres Lebens angewendet werden, sie lässt Verbundenheit entstehen und stimmt uns freudig.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine weitere Quelle der Freude. Celia Layton Thaxter schrieb:

"In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer."

Klingt doch gut – zumindest wenn man Sommer mag ;-). Wir können dankbar sein und uns freuen über all die guten Dinge, die uns im Leben zufallen. David Steindl Rast, der österreichisch-amerikanische Mönch, Poet und Aktivist schreibt über Freude und Dankbarkeit⁸:

"Normales Glück hängt vom Zufall ab. Freude ist jenes aussergewöhnliche Glück, das nichts mit dem zu tun hat, was uns gerade passiert. Glücksumstände können uns zwar glücklich machen, uns aber keine dauernde Freude schenken.

Die Wurzel von Freude ist Dankbarkeit. Wir neigen dazu, die Verbindung von Freude und Dankbarkeit misszuverstehen: Wir bemerken, dass freudige Menschen dankbar sind und nehmen an, dass sie wegen ihrer Freude dankbar sind. Aber das Gegenteil ist wahr: ihre Freude entstammt ihrer Dankbarkeit.

Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, dann wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird jenen Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein. Wir halten die Schlüssel für dauerhaftes Glück in unseren Händen. Denn es ist nicht Freude, die uns dankbar macht, es ist Dankbarkeit, die uns erfreut."

Im Folgenden wird gar gezeigt, dass man mit Missgeschicken, Unerwünschtem und Schwierigkeiten dankbar sein könnte:

"Wir können dankbar sein, dass wir nicht alles wissen,
weil wir dadurch Gelegenheiten bekommen zu lernen.

Wir können dankbar sein für schwierige Zeiten.
Während diesen Zeiten können wir innerlich wachsen.

Wir können dankbar sein für unsere Grenzen,
weil sie uns die Gelegenheit geben, Fortschritte zu machen.

Wir können dankbar sein für jede neue Herausforderung,
weil sie unsere Stärke und unseren Charakter bilden.

Wir können dankbar sein für unsere Fehler,
denn sie erteilen uns wertvolle Lektionen.

Es ist zwar einfacher, dankbar zu sein für die angenehmen und guten Seiten.
Ein reich erfülltes Leben haben aber diejenigen,
welche auch dankbar sind für Rückschläge und Fehler.

⁸ David Steindl Rast, Fülle und Nichts, Die Wiedergeburt der christlichen Mystik, Goldmann.

Dankbarkeit kann Negatives in Positives umwandeln.
Finden wir einen Weg, um dankbar zu sein für unsere Probleme,
dann werden sie für uns zum Segen."⁹
Und können wir dankbar sein für diesen Segen, dann entsteht grosse Freude.

Vergebung

Vergeben können macht Freude! Es ist eine Art Geschenk. Jeder Groll, den wir gegen einen Menschen hegen, wiegt auf unseren Schultern, lastet auf unserem Herzen, und 'be-drückt' uns. Hier eine Gleichnis, frei nach 'Das Tao des Vergebens' von Derek Lin¹⁰:

Die Meisterin fordert den Schüler auf, den Namen jeder Person gegen die er einen Groll hegt, auf eine Kartoffel zu schreiben, diese in einen Sack zu füllen und den Sack eine ganze Woche lang mit sich herumzutragen.

Der Sack wiegt nicht allzu schwer, aber nach einer Weile wird das Ganze doch mühsam und der Sack wird zunehmend zur Behinderung. Nach wenigen Tagen fangen die Kartoffeln auch noch zu faulen an und zum Gewicht kommt ein widerlicher Gestank hinzu.

Nachdem die Woche vorbei ist, fragt die Meisterin nach den Erfahrungen des Schülers. "Wenn wir es nicht schaffen, anderen zu vergeben, tragen wir unheilsame Gefühle mit uns herum, wie diese Kartoffeln. Sie werden zur Last, beginnen zu stinken und ersticken unser Wohlbefinden. *Wir können die Last nur verringern, indem wir vergeben.*

Und ich habe mich entschieden, all meinen Schuldner und Fehlbaren zu vergeben, auch wenn es viel Überwindung braucht und ich immer wieder Willens sein muss, wirklich loszulassen."

"Gut so", spricht die Meisterin. "Du kannst alle Kartoffeln aus dem Sack nehmen. Oder gibt es Menschen, die dich kürzlich – oder heute – verletzt haben?"

Der Schüler erschrickt, als er erkennt, dass er den Sack schon wieder am auffüllen ist.

Dann fragt er: "Wenn die Kartoffeln die negativen Emotionen sind, was ist dann der Sack?"

Meisterin: "Der Sack ist das, was die negativen Emotionen festhält. Es ist das in uns, das macht, dass wir uns angegriffen fühlen: Die Identifikation und das Ergreifen unserer eingebildeten Wichtigkeit.

Wenn du diesen Sack loslässt, dann ist das, was die Dinge und Menschen gegen dich tun, kaum ein Problem mehr. Dann hast du keine Namen mehr, um sie auf die Kartoffeln zu schreiben und kein Gewicht mehr, das auf dir lastet und keinen Gestank, der dir die Freude verderben könnte. Das *Tao der Vergebung* ist die bewusste Entscheidung, nicht nur ein paar Kartoffeln zu entfernen, sondern gleich den ganzen Sack loszulassen."

So werden die innewohnenden Qualitäten von Herz und Geist unbehindert scheinen können: Liebevoller Güte, Grosszügigkeit und Freude.

Manchmal brauchen wir selbst Vergebung – in Bezug auf unser eigenes Missverhalten. In manchen Traditionen spricht man über 'Vier Kräfte des völligen Bereinigens', die angewendet werden gegen Schuldgefühle, negative Tendenzen und andere Auswirkungen, die unheilbares Tun in uns bewirken kann. Es sind:

⁹ Autor unbekannt.

¹⁰ Derek Lin. Englisch Original auf <http://www.taoism.net/living/2004/200409.htm>

Die Kraft der Reue ("Das war wirklich ungeschickt – nicht hilfreich").
 Die Kraft der Abkehr ("Das werde ich nach besten Kräften nie mehr tun").
 Die Kraft der Stütze (Zuflucht und Bodhicitta).
 Und die Kraft des Bereinigens: (Meditationsübungen, die der Läuterung dienen).

So werden wir vom Gewicht des schlechten Gewissens befreit und unser Geist kann zurückkehren zu seiner innewohnenden Leichtigkeit und Freude.

Unbeschwertheit und Humor

Eine unerschöpfliche Quelle von Heiterkeit und Freude sind Unbeschwertheit und Humor. Nicht so sehr der Humor auf Kosten anderen, sondern das Lachen über sich selbst, über die eigene Wichtigkeit und die persönlichen Schwierigkeiten und Dramen. Wenn wir innerlich bereit sind, uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen – und gar über unser Schicksal zu lachen, entstehen Heiterkeit und Freude, wo sonst Ärger oder Besorgnis da sind. Es heisst doch: "Selig sind, die über sich selbst lachen, denn sie werden es noch lange lustig haben." Humor erfreut! Auch Oskar Stock¹¹ hat das richtig erkannt:

"Mit Humor lebt sich's bequemer, denn Lachen ist stets angenehmer,
 als Griesgram und Verdrießlichkeit; drum sei zum Frohsinn stets bereit."

Ebenfalls freudvoll ist ein spielerischer Umgang mit sich selbst und mit dem Leben. Uns alemannischen Volksstämmen gelingt es immer wieder, die Praxis mit Grimmigkeit und Verbissenheit anzugehen und dies noch als Tugend zu betrachten. Oft machen wir uns lieber Sorgen, als dass wir fröhlich sein wollen. Ein Mann sagt zum Kollegen:

"Ich mache mir Sorgen darüber, dass meine Frau mir untreu sein könnte.
 Der Kollege fragt: "Ja gibt es denn Anzeichen dafür?"
 Der Mann: "Nein! Eben nicht! Aber diese Unsicherheit bringt mich noch zum Wahnsinn!"

Häufig sorgen wir uns aus Gewohnheit, auch wenn es gar keinen wirklichen Anlass dazu gibt! Dabei glauben wir manchmal 'spielerisch und unbeschwert' sei gleich zu setzen mit mangelnder Ernsthaftigkeit und Disziplinlosigkeit. In Wirklichkeit ist die optimale Kombination von Rechtem Bemühen ernsthaft *und* heiter, unbeschwert *und* diszipliniert. So entstehen Klarheit, Tiefe und Freude! Dzongsar Khyentse Rinpoche, Regisseur von 'The Cup', scheint unser Problem mit Grimmigkeit statt freudigem Bemühen erkannt zu haben. Er schreibt:

"Disziplin ist eine interessante Qualität:
 Es ist etwas, das wir nicht haben möchten,
 es ist etwas, das wir um uns herum haben möchten."

Liebevolle Güte

Liebevolle Güte (metta), ist ein idealer Nährboden für Freude. Wenn wir die 'fernen Feinde' von Metta – Ärger und Hass sowie die 'nahen Feinde' – Begehren und Anhaften – aufweichen können, dann werden Herz und Geist immer häufiger in Verbundenheit und Freude ruhen. Auch Lyubomirsky's Forschungen bestätigten dies: "Nett sein zu anderen, Hilfsbereitschaft kultivieren, ein Lächeln zeigen – all dies fördert das eigene Glücksemfinden."

¹¹ Oskar Stock (*1946), deutscher Schriftsteller und Aphoristiker. Verlag Hanskarl Hornung, Oskar Stock, Sonnenstr. 21, 84030 Landshut.

Herz und Geist so zu schulen, dass Gedanken des Wohlwollens und der Güte zur zweiten Natur werden, bedeutet auch, dass die sonst üblichen Gedanken des Vergleichens, Wertens und Verurteilens, zunehmend einer Atmosphäre der Offenheit und der Freude weichen werden. Auch hier braucht es eben konsequente Praxis: Die stetige Hinwendung zu heilsamer Freude.

Mitfreude

Ähnliches gilt für Mitfreude (mudita). Sharon Salzberg¹² beschreibt die Qualität der Mitfreude wie folgt: "Es ist die Erkenntnis, dass das Glück der Anderen nicht wirklich von unserem eigenen getrennt werden kann. Wir freuen uns über die Freude der Anderen und fühlen uns nicht bedroht durch deren Erfolge." Hier einige Verse von Shantideva¹³, die diese innere Stimmung vermitteln:

"Ich freue mich über die heilsamen Taten der Lebewesen,
dank deren sie dem Leiden an Orten der Qual entkommen;
mögen sie glücklich sein!

Ich freue mich, dass die Lebewesen Verdienste ansammeln (d.h. heilsam handeln),
denn dies ist die Ursache für ihre Erleuchtung.
Ich bin glücklich, wenn sie endgültige Befreiung
aus dem Kreislauf des Leidens finden.

Ich freue mich an der Erleuchtung der Buddhas
und den verschiedenen Verwirklichungsstufen
der Bodhisattvas.

Ich freue mich an heilsamen Gedanken,
tiefgründig und weit wie das Meer,
die auf das Glück der Wesen gerichtet sind,
und ich freue mich an den Taten, die ihr Wohl verwirklichen."

Es gibt tausend Gelegenheiten, sich am Erfolg, Glück und Wohlergehen der Lebewesen zu freuen, statt sich von Eifersucht, Neid oder Rivalität vereinnahmen zu lassen.

Bodhicitta

Als letztes möchte ich einmal mehr Bodhicitta, die Praxis der Bodhisattvas, die mitfühlende, altruistische, auf das Wohl vieler ausgerichtete Motivation erwähnen. Es ist der Entschluss, unsere Selbstbezogenheit aufzugeben und die höchste Verwirklichung zum Wohle der Lebewesen anzustreben.

Wenn wir uns aus echter Verbundenheit und Mitgefühl um das Wohl der Anderen kümmern, dann wird unser eigenes Wohl und Wehe weniger wichtig. Wir hören auf uns selbst im Weg zu stehen und das Leben wird einfacher, unbeschwerter, freudvoller und es entsteht enormer innerer Freiraum. Schon Mark Twain erkannte:

"Der beste Weg, sich selbst Freude zu verschaffen,
ist zu versuchen, anderen Freude zu bereiten."

Ein wunderbares Beispiel für die Bodhicitta-Praxis ist der Dalai Lama. Trotz der extrem schwierigen Lage, in welcher er und sein Volk sich befinden, ist er jemand mit fühlbarer, ansteckender Freude.

¹² Frei nach Sharon Salzberg, from her website: www.sharonsalzberg.com

¹³ Shantideva, Bodhicaryavatara.

Und seine Freude stammt aus seinen mitfühlenden Intentionen. Sie finden ihren Ausdruck im folgenden Vers, den er als einen seiner wichtigsten beschrieb:

"Solange der Raum besteht, und so lange es lebende Wesen gibt,
möge ich hier bleiben und helfen, ihr Leiden zu beenden."¹⁴

Authentische Bodhicitta ist vollständig auf das Wohl der Lebewesen ausgerichtet. Die Freude, die in einem selbst entsteht ist deshalb nicht mehr als ein nicht sehr wichtiges Nebenprodukt. Gerade deshalb ist diese Freude stark, tief und befreiend!

¹⁴ Shantideva, Bodhicaryavatara 10. 55.