

Das Gute feiern: Freude, Mitfreude und Wertschätzung

Aus: Die Flügel der Freiheit, Herausgeb. Sharon Salzberg, Arbor Verlag, 2002, (vergriffen)

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:



*Lausche der verführerische Musik, tief drinnen in deinem Haus!
Warum willst du dein Haus verlassen?
Angenommen, du schrubbst dich ethisch rein, bis du glänzt,
Aber in dir drin ist keine Musik - was soll's?
Der Gelehrte brütet über den Texten der Lehre,
Aber wenn sein Herz nicht von Liebe durchtränkt ist - was bringt's?
Der Yogi färbt seine Roben in Rot,
Aber wenn er innen drin farblos ist - was hilft's? (Kabir)¹*

Spirituelle Praxis wird oft als ein Bemühen um ethisches Verhalten, um geistiges Wissen, um vertiefte Konzentration und um Verbesserung des Selbst gesehen. Hohe Ansprüche an uns selbst prägen die innere Atmosphäre. Dabei praktizieren wir doch, weil wir mehr Heiterkeit, Freude und Erfüllung in unser Leben bringen möchten. Kabir fragt uns: Wenn wir uns ethisch korrekt verhalten, aber innerlich vertrocknet sind und "ohne Musik" - was soll's? Wenn wir über grosses Wissen um die Lehre verfügen, unser Herz aber ohne Liebe ist - was bringt's? Wenn wir uns mit religiösem Zubehör umgeben, aber in der Tiefe unserer Seele farblos sind - was hilft's? Der Weg der Selbstfindung muss, trotz Disziplin und beherztem Bemühen, nicht grau und fade sein, sondern kann Licht, Farbe und Lebendigkeit in unser Herz und in unseren Alltag bringen. Rumi ging gar so weit zu betonen, auf dem spirituellen Weg gehe es darum, 'Freude zu bewahren im Herzen, wenn die Zeit des Kummers komme'.

Selbsterkenntnis lässt uns oft unsere Fehler, hemmenden Gewohnheiten und leidenschaftlichen Muster erkennen – ein aufschlussreicher Prozess auf dem Weg zur inneren Befreiung. Dabei besteht aber die Gefahr zu vergessen, dass unsere innewohnende Natur die der Güte, der Grosszügigkeit und der Weisheit ist. Als Abendländer sind wir immer wieder in der Aufarbeitung von "Fehlern und Schwierigkeiten" absorbiert, und können dadurch unsere schönen Eigenschaften und unsere innewohnende Güte kaum noch wahrnehmen, geschweige denn wertschätzen. In dem Masse in welchem wir aber unfähig sind, uns über uns selber zu freuen, wird es uns auch nicht gelingen, andere wertzuschätzen. Deshalb ist es für uns von besonderer Wichtigkeit, die schönen inneren Eigenschaften der Liebe, der Mitfreude und des Mitgefühls zu entwickeln.

Ebenso unterstützend kann es sein, sich darüber klar zu werden, welche zentrale Rolle Qualitäten des Lichts, der Freude und der Wertschätzung in einer lebendigen und befreienden spirituellen Praxis wirklich spielen. So wie ein Kunstwerk Licht braucht, um Farben und Formen zum Leuchten zu bringen, so braucht unsere Praxis das Licht des Interesses, der Anteilnahme und der Freude, um zur vollen Entfaltung und Befreiung zu führen.

¹ Frei nach Kabir. (Suntâ nahî dhun kî khabar)

In manchen buddhistischen Traditionen nimmt Freude einen sehr hohen Stellenwert ein. Freude, freudiges Interesse oder Entzücken ist einer der sogenannten sieben Erleuchtungsfaktoren oder Qualitäten des erwachten Geistes. Die anderen sechs sind Achtsamkeit, Erforschen der Wirklichkeit, enthusiastisches Bemühen, Ruhe, Sammlung und Gleichmut. Es sind diese sieben Eigenschaften des Herzens und Geistes, die stark entwickelt und im Geiste gegenwärtig sein müssen, damit dieser sich für die befreiende Erkenntnis öffnen kann. Mit anderen Worten: Es braucht Interesse und Freude, um Erleuchtung möglich zu machen. Buddha sagte: "Entzücken ist das Tor zum Nirvana." Meditation, vor allem längere Perioden der Meditation, können streckenweise sehr anspruchsvoll, ja sogar schwierig sein. Bei tieferer Sammlung, Klarheit und Ruhe können sie aber auch grosser Freude Platz machen. Das folgende Gedicht entstand während einem langen Meditationsretreat:

*„Was für ein wundersamer Weg!
Selbst den kalten, grauen Himmel betrachtend,
füllt sich mein Herz mit Freude.“*

Freude ist auch einer der fünf sogenannten Jhana-Faktoren, der Aspekte des gesammelten, konzentrierten Geistes. Es sind dies: angewandte Aufmerksamkeit, anhaltende Aufmerksamkeit, Freude/Entzücken, ruhevoll Glückseligkeit sowie Einsgerichtetheit. Diese fünf Jhana-Faktoren sind eine aufschlussreiche, umfassende Beschreibung der zur tiefen Sammlung und Versenkung notwendigen Elemente des Geistes und Herzens. Interesse, Freude, Entzücken ist auch hier eine wesentliche Kraft. Mit steigender Intensität kann sie sich von Interesse über Faszination und schliesslich Entzücken auf verschiedene Arten manifestieren: Als Schauer des Entzückens (mit Gänsehaut), als plötzliches Entzücken (wie ein Blitzstrahl angenehmer körperlicher Energie), als Flut des Entzückens (wie Flutwellen im Körper), als hochhebendes Entzücken (ähnlich dem Schweben einer Daunenfeder) und als überschwemmendes Entzückend (gleich einer Flut, die alle Deiche überschwemmt). Es ist klar, dass selbst für die Praxis der tiefen Sammlung und der Stufen der Versenkung (jhana) die Qualität von Interesse, Freude, Entzücken von grosser Bedeutung ist.

Ihr hoher Stellenwert zeigt sich auch in der Auswahl der Meditationsobjekte, die traditionell zur Praxis von Sammlung vorgeschlagen werden. Viele von ihnen dienen dem Kultivieren von wertschätzender Freude. Dabei handelt es sich um Reflektionen über die Qualitäten von Buddha: Tiefe Weisheit und grosses Mitgefühl. Kontemplationen über Dharma: Befreiende Mittel, Methoden und Wege. Betrachtungen über die Sangha: Inspirierende, wegweisende, unterstützende Menschen. Es wird auch über die wunderbare Wirkung echter Dharma-Praxis meditiert, über den Wert von Herzensqualitäten wie Grosszügigkeit und über die heilsame Wirkung von ethischer Integrität im Verhalten.

Gerade als Abendländer, mit unserem Hin- und Her-Gerissen-Sein zwischen Schuldgefühlen und Genuss-Sucht, müssen wir die zentrale Position von Freude und Mitfreude in einer wirkungsvollen und befreienden Praxis klar erkennen und uns zu eigen machen. Solche Freude entsteht als ein Resultat vollständiger Zuwendung und rückhaltloser Hingabe an die Erfahrung dieses Moments, sei es in Bezug auf Dinge, auf Situationen oder auf Menschen. Mutter Teresa sagte über Freude:

*„Freude ist Gebet, Freude ist Kraft, Freude ist Liebe.
Freude ist das unvermeidliche Resultat in einem Herz, das vor Liebe brennt.“*

Ein wunderbares Feld der Praxis von Freude ist das der Mitfreude. Mitfreude oder Wertschätzung ist eine der vier sogenannten Brahmavihara – den "Bereichen göttlichen Verweilens". Die Brahmavihara sind Herzensqualitäten wie liebevolle Güte (metta): Eine herzöffnende, inspirierende Zuneigung. Mitgefühl (karuna): Umsorgendes Bemühen um Linderung des Leidens. Mitfreude (mudita): Wertschätzende, freudvolle Anteilnahme. Gleichmut (upekkha): Eine weise, tragende Gelassenheit. Wenn man mit dieser inneren Haltung durchs Leben geht,

"sieht man alle Lebewesen als seine Kinder:
Mit der grenzenlosen liebevollen Güte des Herzens
wünscht man immer nur das Beste für sie,"

wie ein Text² sagt.

In unserem Zeitalter des Konkurrenzkampfes, des Ehrgeizes und des ungehinderten Gewinnstrebens ist wertschätzende Mitfreude nicht gerade eine weitverbreitete und vielgeübte Tugend. Dabei ist sie eine der erfreulichsten, angenehmsten Herzensqualitäten, die wir im Leben kultivieren können. Sie kann täglich bei unzähligen Gelegenheiten zum Zuge kommen. Da es uns im Alltag aber dank alter, verhärteter Gewohnheiten oft nicht leicht fällt sie zu üben und zu leben, mag es hilfreich sein, sie erst einmal in der formalen Meditation zu entwickeln. Wir brauchen Perioden des Innehaltens, um der inneren Heiterkeit wieder eine Chance zu geben. Auf einer Grusskarte war zu lesen:

"Freude und Heiterkeit sind wie Schmetterlinge.
Wenn man ihnen nachjagt, fliegen sie fort.
Aber wenn man sich ruhig hinsetzt,
kommen sie und lassen sich bei uns nieder."

Mitfreude und die anderen drei Brahmavihara sind – meditationstechnisch gesprochen – Samatha-Meditationen, das heisst, Meditationen des gesammelten, ruhevollen Verweilens. Die Sammlung des Geistes und des Herzens wirkt wie ein Vergrößerungsglas oder ein Mikroskop und lässt das Meditationsobjekt klarer und deutlicher sicht- und spürbar werden. Gleichzeitig wird die Herzensqualität der kontemplierten Zustände, wie liebevolle Güte oder eben Mitfreude, vertieft und verstärkt.

Mitfreude, Wertschätzung heisst in der Pali-Sprache, der Sprache Buddhas, "mudita". Das Wort stammt von der Wurzel "mud" ab, "erfreut sein". Mudita wird definiert als "freudige Wertschätzung des Glücks, des Wohlergehens und des Erfolges aller Lebewesen". Es umfasst und umarmt die Wesen in ihrem Gedeihen, Gelingen und Glück.

In der formalen Meditation verwendet man bestimmte Sätze, um die Haltung, die Absicht und Motivation von Mitfreude zu entwickeln. Sie entspringt dem Wunsch, dass das Glück, der Erfolg und das Wohlergehen aller Wesen immer zunehmen, ständig wachsen, nie enden möge. Die Sätze können folgendermassen lauten:

„Möge dein Glück immer wachsen!
Möge deine Güte sich vertiefen!
Möge dein Erfolg nie vergehen!"

² Mahayana-Sutralamkara 13, 20.

Dabei ist wichtig, dass die Sätze weit genug gefasst sind, so dass sie sowohl für uns selbst, wie auch für alle anderen Lebewesen ohne Ausnahme zutreffen und angewendet werden können. Sie werden kontinuierlich wiederholt, in Kontakt mit der Person an die sie gerichtet sind und mit dem Bemühen, diese Worte auch wirklich zu meinen.

Wesentlich ist es, richtig zu verstehen wie diese Sätze, diese guten Wünsche, gemeint sind. Nicht hilfreich ist es, wenn wir sie als sehnliche Wünsche verstehen (Ach, möge doch dein Glück nie vergehen!). Sie sind auch nicht als Forderungen oder gar Befehle zu verstehen (Du solltest endlich glücklich sein!), noch sind es Autosuggestionen im Sinne von "Ich bin glücklich!!" Vielmehr sind es gute Wünsche, die wirklichem Wohlwollen und einer echten Wertschätzung des Lebens entspringen. Mudita ist Ausdruck der Gratulation: "Es freut mich, dass dir das gelungen ist... Schön, dass du gewonnen hast... Gut, dass du wieder gesund bist..." Wie Eltern, die sich über die Erfolge ihres Kindes freuen.

Die Sätze der wertschätzenden Mitfreude werden in einer bestimmten Reihenfolge an bestimmte Personen gerichtet. Wir beginnen mit einer Person, die wir sehr gut mögen und deren Glück und Wohlergehen für uns recht offensichtlich ist. Es kann unser Kind sein, in seinen glücklichen Stunden, es kann ein fröhlicher Mensch sein, den wir gut mögen. So wird es uns zu Beginn relativ leicht fallen, die innere Haltung von Wertschätzung, vielleicht sogar von Mitfreude zu finden. Es ist sinnvoll, einen beträchtlichen Anteil der Meditationsperiode für diese Person zu verwenden.

Als nächstes können wir die guten Wünsche an uns selber richten. Dies ist eine untraditionelle Vorgehensweise, ist aber für alle von uns westlichen Menschen unbedingt zu empfehlen. "Möge mein Glück immer wachsen! Möge meine Güte sich vertiefen! Möge mein Erfolg nie vergehen!" Es ist nämlich nur in dem Masse möglich Wertschätzung für andere zu finden, wie wir fähig sind uns selbst Respekt, Wertschätzung und Freude entgegenzubringen.

Als nächstes richten wir die Wünsche an einen Wohltäter, eine Wohltäterin, also jemanden, der für uns sehr hilfreich war, der viel Gutes für uns getan hat. Dies kann eine wichtige Bezugsperson sein, eine spirituelle Freundin oder ein Mentor.

Daraufhin wählen wir einen Freund oder eine gute Bekannte, dann eine uns gleichgültige Person und zuletzt jemanden, den wir sehr schwierig finden. Zum Abschluss öffnen wir den Kreis der "Empfänger" und richten die guten Wünsche an alle Lebewesen ohne Ausnahme.

Buddha beschrieb diesen Prozess folgendermassen:

"Die Meditierenden erfüllen die Welt in einer Himmelsrichtung mit Gedanken der Mitfreude, und so die zweite, die dritte und die vierte Himmelsrichtung. Und so durchströmen sie die ganze weite Welt, über sich, unter sich, ringsherum, überall und gleichermassen, mit Gedanken der Mitfreude, ausgiebig, mächtig, unbegrenzt und ohne Feinseligkeit oder Groll."³

Wenn von so viel Freude die Rede ist, kann dies auch eine Gefahr für uns bergen. Wir beginnen zu meditieren und glauben, wir müssten auch gleich dieses schöne Gefühl von Freude hinkriegen. Wenn uns das nicht gelingt, sind wir bald davon überzeugt, dass etwas nicht stimmt, dass es nicht klappt, dass wir unfähig sind, tatsächlich Mitfreude zu fühlen – und wir geben auf.

Genau diese Erfahrung machte ich in den ersten Jahren meiner Meditationspraxis. Ich besuchte viele 10-Tage-Vipassana-Kurse in Indien. Die Praxis war intensiv und immer am neunten Kurstag

³ Zitat von Buddha, aus "Mudita", Ven. Nyanaponika Thera, Wheel Nr. 170, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

wurde die Meditation der liebevollen Güte (metta), die der Mitfreude-Meditation sehr ähnlich ist, eingeführt. Die plötzliche Öffnung des Herzens wirkte sich manchmal als regelrechte Metta-Explosion aus: Gefühle der Liebe, die das ganze Universum zu durchstrahlen schienen. Wenn die Intensität der Retreats aber vorbei war, gelang es mir kaum noch jemals, auch nur annähernd solche Gefühle hinzukriegen. Ich war überzeugt, versagt zu haben und gab bald die ganze Praxis auf. Erst Jahre später machte mir eine Metta-Lehrerin klar, dass schöne Metta-Gefühle zwar angenehm und hilfreich sind, dass die innere Haltung der liebevollen Güte aber viel weiter und umfassender ist, als die Skala der guten Gefühle. Genau dasselbe trifft auch für die wertschätzende Mitfreude zu. Es muss nicht immer ein Gefühl der Freude sein, sondern kann vor allem eine innere Haltung der Wertschätzung sein. Keine Explosion, sondern „ein Wunder auf leisen Sohlen“. Deshalb mag es für uns hilfreicher sein, von Wertschätzung anstatt von Freude zu sprechen.

Wertschätzung kann viele Stimmungsvarianten aufweisen: Am Ende eines langen Mudita-Retreats schrieb ich die verschiedenen "Farb- oder Geschmackstönungen" von Mudita nieder, die ich kennengelernt hatte:

Da gab es zutiefst respektvolle oder dankbare Wertschätzung. Manchmal entstand grossartige oder feierliche Wertschätzung. Dann wieder war sie einfach, schlicht oder sogar nur zaghaft vorhanden. Sie konnte spielerisch, unbeschwert sein, oder festlich, fröhlich und freudig. Oder sie war liebevoll, offen und alles umfassend, um dann wieder zu einem kaum wahrnehmbaren, einfachen "in Ordnung finden" zusammenzuschrumpfen. Natürlich gab es auch immer die langen Strecken, wo sich nicht viel bewegte und keine besonderen Gefühle da waren. Und nicht zuletzt gab's jene Zeiten, in denen Herz und Geist von den schwierigen Gegenkräften der Mitfreude, wie Neid und Eifersucht oder Konkurrenzdenken und Rivalität, besucht wurden.

All das ist Teil der Praxis. Unsere Aufgabe als Übende besteht immer wieder darin, die Sätze einfach weiter zu sagen und mit einer möglichst geduldigen und annehmenden Haltung all diesen wechselnden Zuständen des Herzens zu begegnen. Auf diese Weise wird wertschätzende Freude langsam, oft im Hintergrund, zu einem immer häufiger und stärker gegenwärtigen Grundton des Geistes anwachsen.

Sehr hilfreich für die Entwicklung von Mudita ist es zu verstehen, dass seine unmittelbare Ursache das Sehen und Wahrnehmen des Glücks, des Erfolges und des Wohlergehens der Lebewesen ist. Es ist eine für uns oft ungewohnte Sichtweise der Dinge. Allzu häufig sind wir innerlich mit Vergleichen, Bewerten und Beurteilen von uns selbst und den Anderen beschäftigt. Wenn wir mit positiven Gefühlen für sie da sind, dann ist es Zuneigung oder Mitgefühl, die überwiegen. Das Leiden der anderen zu sehen ist uns einigermaßen geläufig. Aber ihre Güte, ihr Glück und ihr Wohlergehen zu sehen und zu anerkennen, braucht meist viel Übung und innere Umschulung. Gerade dies ist der Schlüssel für die Entwicklung von Wertschätzung und Mitfreude. Sie entstehen eben nur dann, wenn wir in direktem Kontakt sind mit der Freude der anderen. Sobald uns dies aber gelingt, entsteht Mitfreude ganz natürlich und von selbst.

Es wird von einem Dorf in Thailand berichtet, in dem es eine Tempelglocke gibt, die immer dann geläutet wird, wenn jemandem etwas Erfreuliches widerfährt. Die Bewohner versammeln sich daraufhin, um ihre Freude und Wertschätzung auszudrücken. Aus dem Glück einer Person wird auf diese Weise die Freude vieler.

In der Meditation versuchen wir immer wieder, für Momente Kontakt aufzunehmen mit einer der vielen möglichen Arten von Glück der Person über die wir meditieren. Wir können uns glückliche

Momente im Leben dieser Person vorstellen, eine angenehme Situation oder vorteilhafte Bedingungen, die diese vorfinden mag.

Empfehlenswert ist es, darauf zu achten, wie es sich anfühlt, wenn Mudita im Herzen vorhanden ist. Dies hilft uns, mit diesem Gefühl, beziehungsweise dieser Haltung, bekannt und vertraut zu werden, wodurch sie für uns leichter zugänglich wird. Oft fällt es uns schwer, uns mitzufreuen, weil wir unter einem tiefen Mangel an Respekt und Wertschätzung für uns selber leiden. Dies hängt eng mit unserem jüdisch-christlichen Kulturerbe zusammen; der Tatsache, dass wir uns seit Jahrtausenden als grundlegend unwert und sündig betrachten. Gerade deshalb ist es für uns besonders wichtig, an Selbst-Wertschätzung zu arbeiten. Wir müssen uns üben, die eigenen, heilsamen Qualitäten zu anerkennen, unser Licht zu sehen, und zu erkennen, dass das Gute, dass die Weisheit, uns innewohnt.

Wir können dies auf systematische Art und Weise praktizieren. Zumindest sollten wir aber willens sein, die folgende Aussage von Ashley Brilliant zu unterschreiben:

„Es mag sein, dass ich nicht absolut perfekt bin, aber Teile von mir sind hervorragend“.

Es gibt vor allem drei Bereiche, über die zu reflektieren äusserst hilfreich sein kann, in unserem Bestreben, Wertschätzung und Mitfreude zu stärken:

- Erst einmal ist es die Betrachtung der eigenen guten Eigenschaften – und nachher jene der anderen.
- Genauso unterstützend ist das Nachdenken über unsere eigenen heilsamen, positiven Handlungen und Taten – und anschliessend über jene der anderen.
- Im weiteren ist die Reflektion über unser eigenes Glück, unser Wohlergehen und unseren Erfolg sehr wirkungsvoll. Auch dies tun wir daraufhin mit dem Glück und Erfolg der anderen.

Der erste Bereich der Wertschätzung

betrifft die schönen und guten Eigenschaften aller Lebewesen. Eine unserer grossen Schwierigkeiten ist die, dass wir uns kaum zugestehen können, tatsächlich gute Herzensqualitäten zu haben – geschweige denn uns an ihnen zu freuen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass wir Listen von unseren eigenen guten Eigenschaften anlegen und diese dann immer wieder durchgehen, mit Anerkennung, Wertschätzung und Freude.

Jede von uns, die auch nur soweit gegangen ist, in einem Buch über innere Entwicklung wie dem vorliegenden zu lesen, wird zweifelsohne gute Eigenschaften, wie die Folgenden, in sich vorfinden: Interesse, Erforschen der Wirklichkeit, Geduld, Ausdauer, Enthusiasmus, Sammlung, Erkenntnis, Weisheit, Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Grosszügigkeit, Vertrauen, Gelassenheit und andere mehr. Natürlich sind wir nicht ständig mit diesen Eigenschaften in Kontakt. Klar, handeln wir nicht immer in einer Art, die von solch positiven Qualitäten motiviert ist. Aber es sind innere Haltungen die wir alle in uns kennen. Sie sind nämlich die innewohnende Grundlage unseres Geistes und Herzens. Um sie zu unterstützen und zu stärken, müssen wir sie in uns selbst anerkennen, respektieren und schätzen. Wir können lernen, uns darüber zu freuen, uns an unserem eigenen Licht, an unserer Güte und unserer inneren Schönheit zu erfreuen! Wir müssen dies wagen. Und zwar nicht zaghaft, ein oder zwei Male, sondern immer und immer wieder, im Sinne einer regelmässigen spirituellen Praxis. Auf diese Weise wird es uns gelingen, eine lichte, heitere und erfüllte innere Atmosphäre der Selbstachtung und Würde zu schaffen.

Wenn uns diese Art von Wertschätzung öfters und leichter gelingt, können wir damit beginnen, sie auch auf die guten Eigenschaften anderer auszudehnen. Auch ihr Wesen birgt all die heilsamen Qualitäten wie Interesse, Erforschen der Wirklichkeit, Geduld, Ausdauer, Enthusiasmus, Sammlung, Erkenntnis, Weisheit, Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Grosszügigkeit,

Vertrauen, Gelassenheit und andere mehr. Auch darüber können wir systematisch und regelmässig reflektieren und uns freuen. Auch hier können wir uns zuerst an denen üben, bei denen es uns leicht fällt, um dann sukzessive zu jenen überzugehen, bei denen wir's schwieriger finden, bis uns diese Haltung vertraut geworden ist.

Der zweite Bereich der Wertschätzung

Auf der Grundlage von gesundem Selbstrespekt und wertschätzender Freude für uns und andere, können wir zum zweiten Bereich übergehen. Hier reflektieren wir nun über positive Handlungen und Taten. Auch hier beginnen wir bei uns selbst. Da die meisten von uns wahrscheinlich dazu neigen, gar keine solchen Handlungen bei sich wahrnehmen zu können, werde ich hier eine Liste von möglichen positiven Taten präsentieren – eine Liste, die von jedem ausgiebig erweitert werden sollte:

- Echtes Bemühen um gute Erziehung unserer Kinder.
- Arbeit zur Unterstützung von Familie oder Angehörigen.
- Bemühen um das Wohlergehen alter Eltern.
- Arbeit, die dem Wohlergehen anderer dient, selbst wenn wir Lohn dafür beziehen.
- Tätigkeiten wie Reparieren, Therapieren, Behandeln, Bekochen, Bedienen, Beliefern, Belehren, Ausbilden; immer dann, wenn unsere Motivation dabei einigermaßen gut und heilsam ist.
- Ethisch verantwortungsvolles Handeln wie: Nicht-Töten, Nicht-Verletzen, Nicht-Stehlen, Ehrlichkeit, Sensibilität in nahen Beziehungen, Klarheit im Umgang mit Drogen, Alkohol, Geld und Macht.
- Lesen und Studieren von Dharmabüchern und –texten, aus Interesse an innerem Wachstum.
- Sich bemühen um die Menschenrechte, vielleicht Briefe schreiben für Amnesty International zur Befreiung politischer Gefangener. Unterstützung von WWF oder Greenpeace.
- Das Mittragen von politischen Initiativen für soziale Gerechtigkeit, gegen die Herstellung von Waffen, zur Förderung des Friedens, zum Schutze der Umwelt.
- Unterhalten von Klöstern. Unterstützen von Nonnen, Mönchen, Lamas, Ajahns, Roshis und Sayadaws. Managen oder bekochen von Meditationskursen. Das Reden über Lehre und Praxis.
- Das Schenken von kleinen und grossen Gaben und Geschenken. Freundlich sein zum Nachbarn. Das Loben oder Ermutigen von Menschen, das Aufmuntern von Bedrückten.

Es gibt tausend Handlungen, tausend Taten, die wir wertschätzen, über die wir uns freuen können. Wenn uns dies gelingt, machen wir den nächsten Schritt und reflektieren nun auch über das heilsame Tun der anderen Menschen, ja aller Menschen, mit derselben Anerkennung, Wertschätzung und Mitfreude. Auch in dieser Übung brauchen wir viel Ausdauer.

Der dritte Bereich der Wertschätzung

Als nächstes meditieren wir über den dritten Bereich, nämlich das Glück, das Wohlergehen und der Erfolg aller Menschen. Bestrebt, uns an die positiven Geschehnisse, an die vielen kleinen und grossen Erfolge zu erinnern beginnen wir auch hier bei uns selbst. Wir reflektieren über unser gutes Schicksal, wo immer uns solches zuteil geworden ist. Hier einige persönliche Beispiele:

- Ich freue mich über mein Interesse an innerem Wachstum und Befreiung und darüber, dass ich gesund bin, eine unterstützende Partnerin, einen guten Ort zum leben, inspirierende

Dharma-Freunde und genügend finanzielle Mittel habe, um immer wieder an Orte gehen zu können, wo ich Dharma praktizieren und studieren kann.

- Ich freue mich, viele weise und gütige Lehrer und Lehrerinnen zu haben, und vielerlei Gelegenheit, Dharma zu hören, zu studieren und zu praktizieren.

- Ich freue mich, teil einer (oder sogar mehrerer) Überlieferungslinien des Dharma zu sein und den Segen der Buddhas und meiner Lehrer zu erhalten.

- Ich freue mich, dass ich Dharma mit vielen anderen teilen kann und dabei auch noch grossen Gewinn für mich selbst habe, sei es spirituell, emotionell oder materiell.

Freuen wir uns über unsere Praxis, über das Dharma oder über gute Situationen wie es vielleicht unsere Berufssituation ist oder unsere Familie, die Kinder oder eine Beziehung. Freuen wir uns über unsere materielle Freiheit, unsere politische Freiheit oder über unsere Gesundheit. Sobald sich hier echte Wertschätzung einzustellen beginnt, können wir allmählich damit anfangen, auch das Glück, das Wohlergehen und den Erfolg anderer Menschen miteinzubeziehen. So wird die Dankbarkeit über unser gutes Schicksal und die Freude über das Glück anderer mehr und mehr spürbar.

Als Unterstützung dieses dritten Praxis-Bereichs können wir auch das Mangala-Sutta, die Lehrrede Buddhas über den Segen, lesen. Er spricht über das, was wertvoll und segensreich ist im Leben. Viele der Qualitäten und guten Situationen, die bereits besprochen wurden, werden hier als 'besonderen Segen' erwähnt. Als grösster Segen gilt:

„Mit Zufriedenheit und ethischer Integrität zu leben, die edlen Wahrheiten (vom Leiden und seinem Ende) zutiefst zu erkennen, das Unbedingte (die Befreiung) zu verwirklichen, das ist der grösste Segen.

Standhaft in Herz und Geist, in dieser Welt, heiter, makellos und gelassen zu sein, das ist der grösste Segen.

Diejenigen die so leben, sind innerlich unerschütterlich, sie finden überall Wohlergehen, ihnen wird der grösste Segen zuteil.“

Die Reflektionen über die drei Bereiche der Wertschätzung – die guten Herzensqualitäten, die positiven Taten sowie Glück und Erfolg – sind das Herzstück der Mudita-Praxis.

In unserer Praxis, sei es in der Meditation oder im täglichen Leben, sind es bestimmte innere Kräfte, welche uns immer wieder daran hindern, wirklich offene wertschätzende Freude zu erfahren. Es sind die sogenannten gegenüberliegenden Feinde von Mudita.

Die ganz grossen und offensichtlichen Gegenkräfte sind Neid und Eifersucht. Es ist die Unfähigkeit, Glück, Erfolg und Wohlergehen anderer zu ertragen.

Von Neid erfüllt, möchte man das Glück der anderen für sich selbst haben: Ein Bekannter kriegt einen tollen Job und freut sich gewaltig darüber. Wir wünschen uns sehnlichst, diese Stelle selber zu kriegen.

Umgekehrt ist es, wenn Eifersucht und Missgunst uns packen. Wir mögen den andern das Glück nicht gönnen: Ein Bekannter kriegt einen tollen Job. Wir ärgern uns darüber und finden, eigentlich habe er diese gute Stelle gar nicht verdient.

Vergleichen, Konkurrenzdenken und Rivalität sind weitere Feinde von Mudita. Man fühlt sich ungenügend, weniger gut als andere und hat ständig das Gefühl, dafür wettmachen zu müssen. Solche Gefühle können hochkommen in Bezug auf Freunde, im beruflichen Umfeld oder sonstwo.

Umgekehrt kann man sich auch besser fühlen als andere und deshalb auf sie herab blicken. Stolz, Eitelkeit und Arroganz spielen hier mit. Dabei sagt Rumi:

"Innerhalb des grossen Mysteriums das waltet, besitzen wir eigentlich gar nichts. Was hat es dann mit dieser Rivalität auf sich, die wir empfinden, ehe wir, einer nach dem anderen, durch dasselbe Tor gehen?"⁴

Auch in direktem Gegensatz zu Mudita stehen Geiz und Kleinkariertheit. Mudita impliziert Grosszügigkeit, Geiz verunmöglicht diese. Geiz bezieht sich nicht nur auf finanzielle Bereiche, sondern betrifft auch unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit und unsere Zuwendung, unser Wissen und Können. Es ist die ständige Angst, zu kurz zu kommen, nicht genug zu kriegen. Mudita aber behält nichts zurück. Sie ist Ausdruck grenzenloser Grosszügigkeit, die Rumi folgendermassen beschreibt:

"Der Sufi öffnet seine Hand dem All,
um ungebunden zu verschenken, jeden Augenblick.
Anders als einer, der auf der Strasse um Geld bettelt,
bettelt ein Derwisch darum, dir sein Leben zu schenken."⁵

Eine weitere unheilsame Gegenkraft zu Mitfreude ist Langeweile. Sie wirkt der Energie und Freude entgegen, weil sie eine Form von Interessellosigkeit ist. Mudita aber ist interessiert – am Leben, an seinem Wohlergehen.

Weitere „Feinde“ sind Werten und Urteilen. Wenn wir uns und andere ständig bewerten und verurteilen, wird es uns schwer fallen, uns über ihre Qualitäten und Taten zu freuen. Wenn wir über uns selber schlecht denken, werden wir das über andere auch tun - und Wertschätzung wird unmöglich.

Es gibt auch eine Gegenkraft, die der "nahe Feind" genannt wird. Es ist ein Zustand des Herzens und Geistes, der leicht mit der eigentlichen, positiven Qualität verwechselt werden kann. Es ist Überschwang, eine scheinbar freudige Überdrehtheit, die aber ruhelos ist und mit dem Glück der anderen nicht wirklich in Kontakt steht. Ähnlich wirkt auch Heuchelei. Wir täuschen Freude vor und sagen nette Dinge zu anderen, meinen sie aber nicht wirklich.

Es ist wesentlich, hier wie in jedem Aspekt spiritueller Praxis, dass wir die negativen Gegenkräfte und kontraproduktiven Verhaltensmuster in uns erkennen, ihnen auf wache, sanfte, aber bestimmte Art begegnen und ihnen langsam, aber sicher, den Nährboden entziehen. Wir müssen aber auf der Hut sein, dass wir dies nicht mit einer wertenden und verurteilenden inneren Haltung tun. Gerade hier sind Übungen wie das Kultivieren von liebevoller Güte, von Mitgefühl und von Mitfreude äusserst positiv und wirkungsvoll. Es sind sogenannte "ressourcen-orientierte" Praktiken, die übrigens einem Trend in der Psychotherapie entsprechen. Dabei geht es nicht darum, sich mit den Schwierigkeiten auseinanderzusetzen, sondern vielmehr darum, das Gewicht immer wieder auf die positiven, heilsamen, erfreulichen Aspekte zu legen. Etwa wie Rumi das vorschlägt:

“Sitz nicht zu lange mit einem traurigen Freund zusammen.
Wenn du in einen Garten gehst,
Schaust du dir da Dornen oder Blüten an?

⁴ D. Rumi, Offenes Geheimnis, Eine Auswahl aus seinem poetischen Werk, Knauer, Spirituelle Wege, D 1616(

⁵ D. Rumi, Offenes Geheimnis, Eine Auswahl aus seinem poetischen Werk, Knauer, Spirituelle Wege, D 686

Verbring mehr Zeit mit Rosen und Jasmin.“⁶

Eine der besten Gefährtinnen der Mitfreude ist die Dankbarkeit. So oft nehmen wir Dinge für selbstverständlich, die ausserordentlich wertvoll sind. „Der Dorfpfarrer und sein Freund Theodor gehen in der wunderschön verschneiten Landschaft spazieren. Begeistert ruft der Pfarrer aus: 'Ist es nicht wunderbar, wie Gott diesen See hat zufrieren lassen!' Worauf Theodor lakonisch antwortet: 'Kunststück, im Winter!'“

Können wir das Glück und den Segen, welcher uns im Leben zuteil wird, als solchen erkennen und wertschätzen – oder nehmen wir allzu vieles als selbstverständlich hin? Es ist die Dankbarkeit, die unser Leben reich macht und zu einer Quelle der Freude werden lässt, nicht die Menge der erwünschten oder unerwünschten Dinge die uns zufallen. Bruder David Steindl-Rast sagt:

"Zu danken bedeutet, gegenseitigem Zugehören einen Ausdruck zu verleihen. Echtes Danken kommt aus dem Herzen, wo wir in universellem Zusammengehören verwurzelt sind."⁷

Deshalb ist Dankbarkeit eine unmittelbare Ursache für Freude und Mitfreude.

Die Mitfreude hat, wie alle anderen heilsamen Herzensqualitäten, eine äusserst positive Wirkung auf uns selber. Aber gerade die Mitfreude lässt sich am wenigsten wirkungsvoll entwickeln, wenn wir dies mit der Absicht tun, sie zu unserem eigenen Nutzen zu fördern. In dem Masse wie es uns gelingt, Mitfreude tatsächlich zum Wohle der Anderen zu kultivieren, wird sie auch leichter in uns wachsen

Wenn wir unsere Selbstbezogenheit, "uns selbst", aufgeben, wenn wir unser persönliches Verhaftetsein an den Dingen der Welt, etwas loslassen und dafür ihren Bewohnern mit mehr Mitgefühl und Mitfreude begegnen, wird unser Herz klarer, freier und verbundener.

Der Zen-Mönch und Poet Ryokan schreibt:

"Der Regen hat aufgehört, die Wolken sind weggezogen,
und der Himmel ist wieder klar.

Wenn dein Herz rein ist,
dann sind alle Dinge deiner Welt rein.
Gib diese vergängliche Welt auf, gib dich selbst auf.
Dann werden der Mond und die Blumen
dir den Weg weisen."⁸

Die radikalste Unterstützung von Mudita bietet natürlich die Motivation von Bodhicitta. Dies ist der tiefe und unerschütterliche Entschluss, vollständige Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Je mehr dieser Wunsch in unserem Leben zur grundlegenden Motivation wird, desto natürlicher werden beide, Mitgefühl und Mitfreude, in uns entstehen. In seiner Bodhicaryavatara preist Shantideva diese altruistische Motivation:

"Ich freue mich über diese heilsamen Gedanken,
die auf das Glück der Wesen gerichtet sind,
und über die Taten, die ihrem Wohle dienen.
Sie sind tiefgründig und weit, wie das Meer."⁹

⁶ D. Rumi, Offenes Geheimnis, Eine Auswahl aus seinem poetischen Werk, Knauer, Spirituelle Wege, D 1504

⁷ David Steindl-Rast, Fülle und Nichts, Die Wiedergeburt christlicher Mystik, Goldmann TB 12001, S 164.

⁸ Ryôkan, Eine Schale, Ein Gewand, Zen-Gedichte, Übersetzung: Munish B. Schiekkel, W. Kristkeitz Verlag, S. 25.

⁹ Shantideva, Bodhicaryavatara, Kapitel 3, Vers 4.

Unsere Praxis von liebevoller Güte, Mitgefühl und Mitfreude wird sich mehr und mehr in unserem Leben, in unserem Alltag manifestieren, sei es in unserer inneren Haltung, sei es in unseren Beziehungen oder in unserem Tun. So wird die ganze Übung auch sinnvoll – dann nämlich, wenn unser Dasein vermehrt zu einem Fest wird; zu einer Feier von all dem was gut ist im Leben.

Eine letzte und äusserst hilfreiche Praxis zur Unterstützung von Mudita ist die Widmung. Eine der wichtigsten Belehrungen, die mein tibetischer Lehrer Nyoshul Khen Rinpoche immer wieder gab, betrifft die sogenannten "drei Aspekte der Praxis". Sie entscheiden, ob unsere Praxis Mittel zu Entspannung und persönlichem Wohlergehen ist – oder machtvolle Ursache der Erleuchtung von uns selbst und den anderen. Es ist: "Das Gute am Anfang, das Gute in der Mitte und das Gute am Schluss." Das Gute am Anfang bezieht sich auf die Motivation von Bodhicitta, dem Entschluss, zum Wohle aller zu praktizieren. Das Gute in der Mitte bezieht sich auf den zentralen Aspekt der Praxis, nämlich die befreiende Erkenntnis. Das Gute am Schluss ist die Widmung. Longchenpa nennt diese drei "das Herz, das Auge und die Lebenskraft wahrer Praxis". Nyoshul Khen Rinpoche betonte: *"Um vollständige Erleuchtung zu erlangen, braucht es nicht mehr als diese drei. Weniger aber wäre unvollständig."*

Das Gute am Schluss, die Widmung, klärt die Absicht, zum Wohle aller zu praktizieren. Sie macht uns offen und weit, anstatt kleinlich und selbstbezogen. Wir verschenken unsere Verdienste, die Früchte unserer Praxis, ja unser ganzes Leben, dem Universum, dem Leben als Ganzem, allen Lebewesen.

"Durch die Kraft meiner Praxis,
Möge ich die Erleuchtung der Buddhas erlangen.
Alle Lebewesen ohne Ausnahme,
Möge ich zu dieser Verwirklichung führen."

Ganz wesentlich für die Widmung ist es, sich wirklich an die eigenen heilsamen Übungen, Eigenschaften und Taten zu erinnern und Anerkennung, Wertschätzung und Freude darüber entstehen lassen. Dann können wir sie widmen und verschenken.

Nicht gerade hilfreich ist die Haltung in der wir sagen: „Durch die Kraft dieser Praxis - falls da überhaupt etwas Erwähnenswertes vorhanden ist - mögen alle Wesen Erleuchtung erlangen" So funktioniert das Ganze natürlich nicht. Wir müssen das Gute in uns, das Positive das wir erschaffen, wirklich anerkennen, wertschätzen und dann erst widmen. Damit uns dies auch gelingt, wollen wir uns hinreichend mit den drei oben beschriebenen Reflektionen über unsere guten Eigenschaften, unsere Taten und unsere Erfolge auseinandersetzen.

Die Widmung rezitieren wir häufig und regelmässig: am Schluss der Meditationspraxis, am Schluss eines Retreats, am Ende der guten, hilfreichen Arbeit, des unterstützenden Projektes und natürlich am Abend eines jeden Tages. Es lohnt sich, eine uns persönlich entsprechend Form der Widmung auswendig zu lernen und diese immer wieder zu verwenden. Die eigentliche Praxis besteht dann darin, den Vers immer wieder mit Sinn und Bedeutung zu füllen. Im Folgenden eine Widmung, welche die positiven Energien unserer Praxis im Sinne der vier Brahmavihara von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit dem Wohlergehen aller Wesen widmet. Wir freuen uns über alles Gute und schaffen gleich noch mehr davon, indem wir den Gewinn, den wir daraus ziehen, weiter verschenken:

*Durch die Macht unserer Praxis,
Mögen alle Lebewesen überall,*

*Glück erfahren und die Ursachen des Glücks.
Mögen alle frei sein von Leiden
und von den Ursachen des Leidens.
Mögen sie niemals getrennt sein vom höchsten Glück,
befreit von allem Leiden.
Und mögen alle frei sein von Anhaften und Abneigung
und in heiterer Gelassenheit verweilen.*

