

## Glück und Lebenskunst im Buddhismus

### Buddha als Navigation zum Glück

Shakyamuni Buddha, der Begründer des Buddhismus, war streng genommen mehr ein Wissenschaftler als ein Religionsgründer. Er widmete sich den größten Teil seines Lebens der Glücksforschung, also der Frage danach, was Glück genau ist und auf welche Art es zu erreichen ist. Mit modernen Worten gesprochen: Er hat eine Art inneres Navigationssystem zum *Glücklichsein* entwickelt.

Was tun Navigationsgeräte als erstes? Sie lokalisieren die Person in dem Sinne: »Wo stehst du gerade? Wo befindest du dich in diesem Moment?« Buddha erkannte, dass sich alle Menschen zunächst am gleichen Ort befinden. Dieser Ort heißt *Leiden*.

›Alles Leben ist Leiden‹ – diese Erkenntnis ist bis heute sehr provokativ und erregt Widerstände gegen diese These: Ist das nicht eine zu negative Weltsicht? Gut, vielleicht leidet jeder manchmal, aber es gibt doch auch schöne Momente im Leben, oder etwa nicht? Buddha wusste natürlich, dass es Momente gibt, die sich gut anfühlen: Er war Sohn eines Königs gewesen, hatte in einem Palast in vollkommenem Überfluss gelebt. Kurz: Alles war zu schön gewesen, um wahr zu sein.

Aus diesem Grund hat er tiefer geschaut. Er hatte das Gefühl, dass die Jagd nach Glück – selbst wenn sie zeitweilig Erfolg verspricht – nicht dauerhaft glücklich macht.

Er begann unter die Oberfläche zu schauen, d.h. der Wahrheit ins Auge zu sehen: Alles Glück ist vergänglich. Materielles Glück und auch innere Glücksgefühle. Spätestens durch Alter, Krankheit und Tod wird auch das größte Glück vergehen. Das Glück, wie jeder es kennt, ist also immer *abhängig* von besonderen Umständen. Diese Erkenntnis erscheint nicht sehr glücksfördernd, sondern eher pessimistisch.

Buddha begann wie ein Wissenschaftler, wie ein Erfinder, nach einer Art Glück zu suchen, die vollkommen unabhängig von äußeren und inneren Umständen ist. Ein Glück, das selbst gegen Alter, Krankheit und Tod bestehen könnte.

Bei der Überprüfung dieser Erkenntnis, ob es möglich ist, ohne eine Voraussetzung glücklich zu sein, lässt sich entdecken, dass alles Glück letztlich von etwas abhängig ist: zum Beispiel dass man keine unerträg-

lichen Schmerzen und auch keine schwere Krankheit hat. Zum Beispiel, dass man genügend zu essen hat ...

Und was tust du als nächstes? Du sagst – wie man es oft als Redewendung hören kann: ›Das Leben ist kein Ponyhof!‹ –, und die größte Weisheit besteht darin, sich mit *kleinen* Glücksmomenten zufriedenzugeben.

Nachdem du das große immerwährende Glück als nicht realisierbar abgetan hast, versuchst du herauszufinden, wovon *genau* dein *kleines* Glücklichsein abhängt. Du gehst ins Detail und gibst nun eine breitere Palette mit verschiedenen Zielen auf der Suche nach Glück ein.

Zum Beispiel:

Ich möchte ein Einfamilienhaus.

Ich möchte Liebe.

Ich möchte Geld.

Ich möchte Gesundheit.

Ich möchte soziale Gerechtigkeit in der Welt.

Und du gibst ebenso ein, was du *nicht* möchtest, wohin du *nicht* willst.

Zum Beispiel:

Ich möchte keinen Liebeskummer.

Ich möchte keine Krankheit.

Ich möchte keinen Krieg.

Ich möchte keinen Streit.

Ich möchte keine Umweltzerstörung.

Wenn du besonders schlau bist, versuchst du mit allen dir zur Verfügung stehenden Mitteln die Ziele zu erreichen und die negativen Orte zu umfahren.

Du bist damit – wie alle anderen – zum Glücksjäger geworden.

Auf der ständigen Jagd nach deinem persönlichen Glück, nach angenehmen Situationen und Zuständen, die deiner Vorstellung von Glück entsprechen.

Vielleicht gehst du gerade noch so weit, auch unangenehme Dinge freiwillig zu tun, um längerfristig an ein noch größeres Glücksgefühl zu kommen. Das nennst du dann Weitsicht:

Vielleicht machst du eine Diät.

Vielleicht sparst du Geld.

Vielleicht gehst du freiwillig zum Zahnarzt und lässt dir dort Schmerzen zufügen, damit auf lange Sicht kein Zahnschmerz mehr da ist.

Ob du kurzfristig oder langfristig denkst: Du bist und bleibst ein Glücksjäger. Du jagst Deiner persönlichen Vorstellung von Glück hinterher.

Buddha hat genau diese Glücksjagd als *Leiden* bezeichnet – nicht als Möglichkeit, inneren Frieden und höchstes Glück zu erlangen. Es kommt nicht darauf an, wie gut du jagst! Es kommt nicht drauf an, in Zukunft

besser nach deinem Glück jagen zu können. Dein absolutes, größtes Glück lässt sich nicht einfangen und nicht ›erlegen‹.

Nachdem Buddha diese Erkenntnis durchdrungen hatte, hörte er jedoch nicht auf mit der Suche nach Glück. Er sagte nicht: ›Tja, machen wir halt das Beste aus dieser Glücksjagd. Versuchen wir wenigstens ein bisschen glücklich zu sein, so lange es geht.‹

Die Illusion von Glück – das war ihm nicht genug.

Es musste doch einen Weg geben! Einen Weg, *wirklich* glücklich zu sein. Unabhängig von allen Dingen, unabhängig von materiellen Gütern, von Schmerzen, von Liebe, von lustvollem Sex, von Einsamkeit, von Krieg, von Traurigkeit, von Erfolg, von Schönheit, von Umweltzerstörung, sozialer Ungerechtigkeit und köstlicher Eiscreme!

Eine seiner wichtigsten Erkenntnisse bestand zunächst darin, dass dieses Glück – wenn überhaupt! – nur im Innern zu finden sei.

In dir selbst.

Er gab also in sein Glückssuchgerät den Ort ein »In mir selbst!«

Die nächste Frage, die sich ihm stellte, war: Mit welcher Methode kann ich diese leidvolle Glücksjagd in mir beenden? Was muss ich denn anstelle der Glücksjagd tun, um zum wahren und tiefsten Glücklichsein zu gelangen?

## 1 Auf der Suche nach der genauen Glücksadresse

Zur Zeit des Buddhas gab es bereits viele Formen und Methoden von Meditation – der tiefen Schau nach Innen. Buddha verließ den Königspalast, ließ allen Luxus hinter sich. Nicht, weil er Luxus verabscheute, sondern weil er unabhängig von materiellen Gütern Glück finden wollte. Er traf viele Meditations-Lehrer, die Spezialisten auf dem Gebiet der inneren Navigation waren. Die meisten dieser Methoden drehten sich vor allem darum, Verzicht zu üben, nichts mehr zu wollen, das Ego, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu überwinden.

›Befriedige nicht dein Ego, löse dich von deinem Ego!‹ hieß das Motto.

Das hörte sich für Buddha erst einmal vernünftig an. Es erschien logisch: Wenn die Glücksjagd die Wurzel des Leidens ist, dann muss die Wurzel des Glücks offensichtlich im Gegenteil der Glücksjagd zu finden sein.

Das hieß für ihn:

- Herumsitzen und Nichtstun, anstatt geschäftig zu sein und irgendetwas ›machen‹ oder ›erreichen‹ zu wollen
- Askese, Fasten und Besitzlosigkeit
- sich freiwillig körperlichen Qualen auszusetzen, um zu trainieren, dass Schmerzen im Grunde egal sind, dass es sinnvoll ist, sich vom Körper

und allem Körperlichen zu lösen – sich von den körperlichen Bedürfnissen (nach Nahrung, Wärme, Kühlung in der Hitze und so weiter) und den Bedürfnissen des Herzens (Liebe, Freude, Intimität, Unterhaltung und so weiter) zu befreien.

Um das alles auszuhalten, gab es zu Buddhas Zeit bereits anerkannte Meditations-Techniken. Anhand dieser Atem- und Konzentrationsübungen gelang es ihm tatsächlich, sich völlig von sich selbst zu lösen. Er konnte die Gedanken in seinem Kopf abstellen, sein Ich-Bewusstsein (Ego) verabschieden, sogar seinen Überlebenstrieb beherrschen. Augenscheinlich tat er nun das genaue Gegenteil von Glücksjagd.

Das führte dazu, dass er eines Tages durch die radikale Askese kurz vor dem Verhungern war, am Rande des Todes. Und, siehe da: Buddha war noch immer nicht glücklich!

Er hatte alles getan und alles gelassen.

Er hatte alles besessen und alles weggegeben. Und war immer noch nicht im Glück angekommen. Er erkannte, dass selbst die Abkehr von der Glücksjagd ein Teil der Glücksjagd war. Wie zwei Seiten derselben Münze.

Im Grunde war er immer noch auf der Jagd nach Glück, denn auch die Abwendung von der Glücksjagd (Askese, Verzicht) bedeutet eine Form der Glücksjagd!

Es ist nicht schwer sich vorzustellen, wie sich so etwas anfühlen muss: Pure Verzweiflung. Müdigkeit. Erschöpfung. Hoffnungslosigkeit. Lustlosigkeit. ›Glückssucher-Burnout‹.

In diesem Moment gab er auf.

## 2 ›Sie haben das Ziel erreicht‹

Die Suche nach dem Glück war für ihn beendet.

Und in diesem Moment, wo alles Suchen in ihm aufhörte, weil einfach keine Suchkraft mehr da war, kein Antrieb, um wieder neue innere Orte anzusteuern, ist er im absoluten Glück angekommen.

Die Glücksjagd hatte endlich ein Ende gefunden.

Kein Weg und kein Ziel führten zur Vollkommenheit des Glücks.

Da war nur noch Bewusstsein.

Pure Wahrnehmung.

Freiheit.

EINFACH GLÜCK.

Wie kann man sich den Geisteszustand des erleuchteten, absolut glücklichen Buddhas am ehesten vorstellen?

Zum Beispiel wie eine weiße Kinoleinwand. Diese Leinwand dient als Projektionsfläche für Filme, für Dramen, für Komödien, für ein gutes oder schlechtes Ende, für Höhepunkte und Tiefpunkte. Leidet die Leinwand?

Nein. Sie erlebt all diese menschlichen Dinge, bildet all diese menschlichen Gefühle ab, aber leidet nicht darunter, weil sie eben einfach Projektionsfläche ist.

Sie versucht nicht, den Film abzustellen (Askese, Loslösung vom Ego) oder die Handlung zu verändern (klassische Glücksjagd).

Das, was geschieht, geschieht. Wunderbar!

Dieser Bewusstseinszustand: ganz einfach Projektionsfläche für Leben und Erlebnisse jeder Art sein, das macht absolut und dauerhaft glücklich.

Bei allen buddhistischen Meditationsmethoden (die sehr unterschiedlich sein können!) geht es letztendlich darum, zur reinen Projektionsfläche des Lebens zu werden. Das bedeutet:

Zu denken, wie ein Mensch denkt.

Zu fühlen, wie ein Mensch fühlt.

Zu handeln, wie ein Mensch handelt.

Zu wünschen, wie ein Mensch wünscht.

Zu sehnen, wie ein Mensch sehnt.

Vielleicht ein anderes Leben haben zu wollen, einen Moment genießen zu können, gestresst zu sein, eine bessere Welt zu wollen oder auch keine bessere Welt zu wollen.

Was unterscheidet einen echten Buddhisten dann überhaupt von einem normalen Glücksjäger? Antwort: Er weiß in jedem Moment (!) darum, dass er eine Projektionsfläche für sein eigenes Leben ist – und dieses Wissen lässt ihn lächeln wie ein Buddha.

An diesem Ort, in diesem Wissen angekommen, herrscht absolutes Glücklichein.

An diesem Ort herrscht Mitgefühl mit anderen Menschen und mit Tieren – ohne Gesetze und Regeln, ganz natürlich.

Wenn man sich nun fragt: Das ist ja schön für die Buddhisten – aber wie komme *ich* denn nun zum absoluten Glück? Muss ich in ein Kloster gehen, muss ich mir die Haare abrasieren, muss ich eine Mönchskutte tragen oder mir das Wort ›Buddhist‹ auf den Arm tätowieren lassen?

Nein. Das hat alles nicht viel mit Buddhismus zu tun.

Der einfachste und direkteste Weg zu absolutem Glück ist die *Selbstbeobachtung*.

Am besten beginnt man mit der Selbstbeobachtung in der stillen Meditation:

Beobachte deine Gedanken und Gefühle.

Beobachte genau, was sich auf deiner Leinwand gerade abspielt. Beobachte deine Gedanken, deine Emotionen, dein Körpergefühl, deine Meinung.

Wenn du willst, kannst du das jetzt einmal praktisch ausprobieren: Du setzt dich aufrecht auf einen Stuhl, der Rücken ist nicht angelehnt. Du hebst dreimal langsam die Schultern (einatmen) und lässt sie fallen (ausatmen). Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Es ist nicht einmal eine besondere Meditationshaltung nötig und du brauchst auch keine besondere Kleidung. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen.

Jetzt beginnst du damit, für fünf Minuten deine Sinneswahrnehmungen und Gedanken zu beobachten.

Dein linker Fuß juckt. Du beobachtest das Jucken – ohne einzugreifen. Du denkst an die Sonne – und beobachtest dabei deine Gedanken an die Sonne. Nicht ›Ich‹ denke an die Sonne, sondern da sind auf meiner inneren Projektionsfläche Gedanken an die Sonne.

Nicht ›Ich‹ bin traurig. Da ist das Gefühl von Traurigkeit (z.B. Schmerz in der Brust, traurige Gedanken, Schwere) auf meiner inneren Projektionsfläche.

Du beobachtest bei dieser Übung zehn Minuten lang, was auf deiner persönlichen Kinoleinwand erscheint. Du machst dir immer wieder bewusst: Diese Gefühle und Gedanken sind nicht ›Ich‹, sie spielen sich nur in mir ab wie auf einer Leinwand.

Diese Selbstbeobachtung macht dich gelassen. Diese Selbstbeobachtung schenkt dir nach und nach immer mehr Lebensfreude. Vielleicht nicht gleich nach dem ersten Versuch, aber bereits nach ein wenig Übung.

Genau diese Selbstbeobachtung lässt in dir das berühmte Lächeln des Buddha entstehen.

Fazit: Wenn du diese Übung häufig ausführst (ruhig auch länger als fünf Minuten), geschieht mit der Zeit Folgendes:

1. Du beobachtest dich dabei, wie du versuchst, glücklich zu werden. Du nimmst deine eigene Glücksjagd unter die Lupe. Du siehst jeden Tag in dich hinein: Was glaubst du, würde dich jetzt glücklich machen? Welche Methode benutzt du gerade auf deiner Glücksjagd? Wem oder was jagst du in diesem Moment hinterher? Je genauer und länger du dir dabei über die Schulter siehst, umso mehr ermüdest du und verlierst die Lust an dieser Art des Jagens. Du gelangst zur nächsten Phase:

2. Du beobachtest dich in der Lustlosigkeit. Du beobachtest als Glückswissenschaftler(in), wie sich in dir folgende Gedanken und Gefühlsformen: ›Das hat doch alles keinen Sinn, die Jagd nach dem Glück ist so

unbedeutend und vergänglich. Ob ich glücklich werde oder nicht – wen kümmert's?<

Beobachte auch diese Gedanken und Gefühle aus der Distanz. Als sei es nicht deine Müdigkeit, nicht dein Gefühl von Sinnlosigkeit, sondern etwas Unpersönliches. Etwas, das da ist und von dir wahrgenommen wird.

Genau wie bei einem Kinofilm. Da sagst du auch nicht: Ich bin der Film. Du kannst unterscheiden, dass du diesen Film zwar miterlebst, aber nicht bist. Du bist der Beobachter, du bist nicht der Schauspieler oder die Schauspielerin.

Damit es dir leichter fällt, dauerhaft auf dem Weg des Selbstbeobachtens zu bleiben, kannst du dich anderen Buddhisten anschließen und mit ihnen zusammen diesen Bewusstseins-Weg gehen. Das ist nicht zwingend nötig, kann aber sehr hilfreich sein.

Theoretisch musst du das Ganze nicht einmal Buddhismus nennen.

Echter Buddhismus ist namenlos.

3. Schließlich wachst du morgens auf, öffnest dein Fenster, hörst einen Vogel zwitschern oder einen LKW vor deinem Fenster vorbeifahren und ein besonderes Lächeln erscheint in deinem Gesicht. Alle Fragen nach Glück sind von selbst von dir abgefallen. Was bleibt, ist reines, freudvolles Bewusstsein.

Echtes Glück.

Das Lächeln des Buddha – es ist jetzt deins.

*Christian Hennings* ist ausgebildeter Qi-Gong-Lehrer und Dozent.