
Dhammadūta

Jahrgang 19, Nr. 2 – Oktober 2015



Thema: Lebensfreude

Inhalt	
Jenseits von Glück und Lebensfreude <i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Wenn du dich freust, freu' dich! <i>Bodhivajra</i>	7
Die Bewahrung von Lebensfreude <i>Bhante Puññaratana</i>	10
„Freude schöner Götterfunken“ <i>Dharmavajra</i>	13
Freut euch des Lebens <i>Michael Funk</i>	15
Meditation schafft Raum für Freude <i>Dr. Inigo Deane</i>	18
Vielseitige Freude – Pīti <i>Aranyka Chandrasiri</i>	20
Freude bewusst erleben <i>Dr. Ulla Meyer</i>	24
„Mit leichtem Herzen und frei von aller Last“ <i>Vijayā</i>	26
Programme	28

Liebe Dhammafrende,

die 38. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Kathina*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Nordindischen Monsunzeit. *Kathina* ist ein aus dem Pāli stammendes Wort, das für den hölzernen Rahmen steht, der für den Zuschnitt von Mönchsroben benutzt wird. Es bedeutet aber auch die Ausstattung eines Mönchs, also eine neue Robe nach einem Jahr. Ursprünglich erlaubte der Buddha seinen Mönchen nur Kleidungsstücke von verstorbenen Menschen zu benutzen, die nicht mehr gebraucht wurden. Die Mönche sollten ein einfaches Leben führen und den einzigen und wahren Zweck von Kleidung verstehen: den Körper vor Sonnenbrand, Wind und Insekten zu schützen. Es war jedoch nicht einfach Kleidung zu finden, die niemand mehr brauchte, besonders als es immer mehr buddhistische Mönche gab. Außerdem war es schwierig, die gefundenen Kleidungsstücke zu einer Mönchsrobe zu schneiden. Einige Menschen erkannten dieses Problem und wollten den Mönchen Roben spenden. Und so erlaubte Buddha den Mönchen zur *Kathina* Zeremonie Roben von den Leuten anzunehmen.¹ Dieses Jahr findet die *Kathina*-Feier in Berlin am 31. Oktober im S.O.S. Kinderdorf Berlin-Moabit, Waldstr. 23/24, 10551 Berlin von 10:00 bis 15.00 Uhr statt. Auch heute noch bringen die Laienanhänger/innen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits benutzen die Abgeschlossenheit zur inneren Einkehr und Meditation.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist ebenfalls per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter buddhismus@bggh.de der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema „**Lebensfreude**“ in seiner ganzen Bandbreite von der alltäglichen (vergänglichen) Sinnesfreude bis hin zur „höchsten Verzückung“ aus den unter-

¹ <http://www.dhammadakaya.net/de/die-kathina-zeremonie>

schiedlichen Blickwinkeln behandelt. Bei meiner Suche nach der Lebensfreude bin ich auf den sehr anschaulichen Artikel „Die Bedeutung der Freude im Buddhismus“ von Anagārika Kassapa² und die DVD „Warum sind wir nicht einfach glücklich...“ über Ayya Khema³ gestoßen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2016 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „*Sankhāra*“ – die aktive Tätigkeit des Gestaltens und der passive Zustand des Gestalteten⁴ – vorgesehen. Handelt es sich dabei um eine willkürliche oder unwillkürliche Gestaltung? Inwieweit beeinflussen unsere Sinne und unser Bewusstsein diese Gestaltungsprozesse? Welche Rolle spielt das kulturelle und gesellschaftliche Umfeld? Verhindert das von uns Gestaltete nicht eine zumindest in etwa objektive Sicht der Wirklichkeit? Gibt es eigentlich die Wirklichkeit? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum 15. Februar 2016 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopier- und Versandkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider
--

² In: *Eine besondere Kraft. Schriften, Übersetzungen und Briefe*, Roseburger Schriftenreihe, Haus der Stille e.V., Roseburg 2003: S. 173-179

³ Jhana Verlag, Buddha-Haus (ISBN 978-3-931274-46-7)

⁴ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Jenseits von Glück und Lebensfreude

Die westliche Ausprägung des frühen Buddhismus ist bekannt für ihre ausgesprochen pessimistische Note – ob zu Recht oder zu Unrecht, das sei dahingestellt. Ihm wurde schon zu Beginn seiner Verbreitung im Westen Anfang des 20. Jahrhunderts vorgeworfen, eine negative Weltsicht zu haben, nur auf das Leiden zu achten und nicht auf freudige Erlebnisse, die es genauso gibt – also jegliche Lebensfreude als eine Form der Anhaftung abzulehnen. Dabei wurde aber vergessen, dass eine Sichtweise, die die Betonung auf das Leiden legt, nur deswegen vom historischen Buddha verbreitet wurde, um dieses Leiden zu überwinden. Eine solche Sichtweise ist eine bloße Methode, der sich dann im Laufe der weiteren Entwicklung des Buddhismus andere Sichtweisen und Methoden hinzugesellten, die aber alle ebenfalls dem ursprünglichen Ziel, nämlich der Überwindung des Leidens, dienen sollten.

Die Überwindung des Leidens als einer tief im menschlichen Geist verankerten Tendenz führt allerdings am Ende nur bedingt zum Glück, denn sie geht über das Glück hinaus. Am Ende zeigt sich – damit verbunden – auch nicht eine ewige, in jedem Augenblick anhaltende Freude am Leben in allen seinen Ausprägungen, denn Glück (als Grundlage und Katalysator von Lebensfreude) und Leiden sind nur zwei Seiten der gleichen Medaille. Sie umfassen einen gleichen Dualismus wie z.B. auch Begriffe wie Subjekt und Objekt, Leben und Tod, Armut und Reichtum. Es geht im Buddhismus darum, einen Zustand zu erreichen, der jenseits aller Dualismen ist, also auch jenseits von Leiden und auf der anderen Seite Glück/Lebensfreude. Dies bedeutet aber nicht, dass Lebensfreude und Glück von vornherein als etwas betrachtet werden, welches vermieden werden soll: Beides gehört zum Bereich des sog. Heilsamen und ist eine Art Zwischenziel. Bei beidem muss man aber beachten, dass es bedingt ist und deswegen nicht ewig fort dauern kann.

Die Lebensfreude erweist sich bei genauerer Betrachtung als eine weite Sichtweise, bei der jedes Phänomen, jedes Erlebnis, jedes Gefühl (auch solche, die als negativ erachtet werden) aus ganzem Herzen angenommen wird und sich daraus eine Leichtigkeit bei der Bewältigung alltäglicher Probleme und Gegebenheiten ergibt, die wiederum einen Zustand von Glücklichkeit bedingt. Nichts wird abgelehnt, nichts wird negativ bewertet und damit dient alles dazu, diesen Gefühlszustand zu steigern. Man ist im Hier und Jetzt, man will nichts anderes als das, was gerade im Moment vorherrscht. Und hier sei noch einmal darauf hingewiesen, dass die Lebensfreude nicht ewig anhält. Sie erscheint bloß dann, wenn die Bedingungen günstig sind. Da sich aber die Bedingungen andauernd ändern, taucht sie auch nur sporadisch auf. Und zusätzlich: Am Ende eines jeden Lebens steht der Tod und damit muss auch die Freude am Leben enden. Ist sie also nichts als eine Illusion, mehr noch, ein Klammern, ein Festhalten, das die Menschen in einem selbstgebauten Gefängnis hält?

Bestimmte Aussagen im Pāli-Kanon scheinen darauf hinzudeuten. Die Lebensfreude lässt sich als Daseinsbegehren definieren und subsumieren unter *tanhā*, „Begehren“, welches als Hauptwurzel des Leidens gilt und zu dem *bhava-tanhā*, das „Daseinsbegehren“, gerechnet wird. Davon wird behauptet, dass es zur Wiedergeburt führt und mit „Lust und Gier“ verbunden ist und „hier und da Gefallen“ findet.⁵ Letzteres bedeutet, dass mit ihm eine gewisse Unruhe einhergeht. Aber auch hier darf man nicht vergessen: Alle diese Aussagen stehen im Rahmen einer Methode, um das Leiden zu überwinden. Von Anfang an gab es im Buddhismus Tendenzen, dass noch nicht erwachte Ordinierte und Nicht-Ordinierte die Methode fälschlich als Welterklärung aufgefasst und sie damit in einer Weise verabsolutiert haben, wie es der Buddha offenbar nicht vorgesehen hat. Und aus so einer Verabsolutierung erwuchs dann eine Lebensfeindlichkeit, die im Westen mit seiner Tendenz zum Pessimismus (gerade im 19. Jahrhundert, siehe Schopenhauer) voll ausbrach. Es kam dann manchmal dahin, dass Freude im Leben als anrühig, als geradezu verboten angesehen wurde, und man berief sich dabei auf bestimmte, angeblich vom Buddha selbst stammende Äußerungen, die auch Leib-

⁵ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1983: S. 218

feindlichkeit umfassten. Ein solches Berufen macht aus dem Buddhismus eine fundamentalistische Religion, wenn man hier den einen Teil der verbreiteten Definition des Fundamentalismus als „die wörtliche und in keiner Weise in Frage gestellte Bewahrung und Übernahme von einigen Kernaussagen“⁶ zu Grunde legt. Wenn die Freude am Leben als anrühlich angesehen wird, dann ist dies eine Parallele zum Puritanismus, wie er sich im 16./17. Jahrhundert in England und später besonders in den USA in protestantischen Gruppen verbreitet hat.

Erinnern wir uns wieder daran: Es geht nicht darum, das ganze Leben schwarz und düster zu sehen und hinter jedem positiven Anfang das negative Ende zu wittern. Es geht darum, sich von falschen Annahmen, die zur Enttäuschung, also zum Freisein von Täuschung, führen, zu befreien. Und schauen wir uns die Lebensfreude einmal genau an: Sie äußert sich in einem Gefühl, das als sehr positiv und erhebend empfunden wird, ähnlich dem „Enthusiasmus“, der „Begeisterung“ (*pīti*), die im ersten Tiefenzustand erfahren werden. So lange man sich bewusst ist, dass dieses Gefühl bedingt ist und damit auch einmal enden oder zumindest in den Hintergrund des Geistes treten wird, ist daran überhaupt nichts auszusetzen, denn dann klammert man nicht daran und will nicht, dass es nie endet. Wenn es endet, gibt es im Geist keine Reaktion darauf, weder eine positive noch eine negative. Stattdessen empfängt man den nächsten Zustand, das nächste Gefühl, das sich im Geist einstellt, mit Interesse. Dann bewertet man ihn nicht und leidet folglich auch nicht darunter.

Bald jedoch wird man feststellen, dass der sog. Lebensfreude eine gewisse Oberflächlichkeit eignet. Sie wird, wie bereits angedeutet, begleitet von leichter Unruhe. Wie in der konzentrativen Meditation wird man sich dann weiter bemühen, um zu sehen, ob es noch einen anderen Zustand geben kann, in dem diese Unruhe nicht vorhanden ist, und im Laufe der Entwicklung wird man feststellen, dass bei tieferen Zuständen die Unruhe wegfällt und statt dessen Ruhe eintritt. Das wird als ein „tieferes Glück“ empfunden. Es endet mit dem Zustand der Gelassenheit, bei dem nicht mehr versucht wird, irgendetwas zu ändern, bei dem alles zugelassen wird, was gerade im Geist erscheint – die Vorstufe zum Stromeintritt und den weiteren großen Stadien, die in die Arhatschaft, also dem Erreichen des *Nibbāna* bei Lebzeiten, münden.

Am Ende aber hat man das höhere Glück erreicht, welches mit dem weltlichen Glück nichts mehr zu tun hat: das *Nibbāna*, in dem Gier, Hass und Verblendung vollständig weggefallen sind. Dann kann man endgültig nicht mehr unter den ständig wechselnden Situationen und geistigen Zuständen leiden. Dann nimmt man alles als Spiel, dem man mit mildem Interesse zusieht, und bei dem man schließlich auch wieder mitmacht (außer bei den Personen, denen die soziale Ader vollkommen abgeht, was in Hinblick auf diese auch recht ist – es gibt im Grunde kein „besser“ oder „schlechter“, wenn man erst einmal eine bestimmte Stufe erreicht hat). Man wird – wie es auch der historische Buddha selbst tat – mit jeder Situation fertig, ohne dass sich der Geist groß regt. Man macht, was gerade ansteht und was den anderen gerade am meisten hilft – denn für sich selbst braucht man nichts mehr zu tun.

In diesem glücklichen Zustand wird weder Leben noch Tod abgelehnt: Wenn man lebt, lebt man, wenn man stirbt, stirbt man. Man taumelt nicht mehr sensationsgierig von einem Event zum anderen, sondern spielt das Spiel des Lebens mit, ein Lächeln auf den Lippen – und wenn es gut läuft, dann kann man gerade mit dieser Haltung den anderen helfen, die für eine solche Hilfe bereit sind. Wenn man das Ziel erreicht hat, dann heißt dies jedoch nicht, dass man andauernd selig durch die Welt schwebt und alle mit einem „abgedrehten“ Lächeln bedenkt. Man ist nicht mehr auf der Suche nach irgendwelchen angenehmen Gefühlen (zu denen die Lebensfreude gehört) wie so viele, die sich in buddhistische Zentren begeben, man hat das Ziel erreicht. Wie es heißt: „nichts weiteres mehr gibt es zu tun“ – und wenn man dafür begabt ist, dann bleibt als einzige Aufgabe in diesem Spiel des Lebens, bei dem man

⁶ Wolfgang Wippermann, *Fundamentalismus. Radikale Strömungen in den Weltreligionen*, Freiburg, Basel, Wien 2013: S. 7

schließlich mit vollkommener Leichtigkeit mitspielt, anderen zu helfen, die Befreiung ebenfalls zu erlangen.

Suvannadharmma (Dr. Marianne Wachs)



Den Mond ergreifende Frauen (Rufino Tamayo 1946)

Wenn du dich freust – freu' dich!

Ein älterer buddhistischer Bekannter – ein chronischer Schmerzpatient – antwortete bei einem unserer letzten Telefonate auf meine Frage, wie es ihm gehe: „Na ja, die Schmerzen sind ja immer da; aber selbst daran gewöhnt man sich bis zu einem gewissen Grad. Und ansonsten – bin ich ein glücklicher Mensch.“

Freude

Kontrovers erscheint mir, was die buddhistische Tradition zum Thema Freude sagt. Da heißt es einerseits, wo Liebes entstehe, da entstehe Leid (*dukkha*).⁷ Ja überhaupt sei alles Entstandene leidvoll⁸ – kein Anlass zu Freude also. Da wird *Muditā* in Kommentaren und Übersetzungen reduziert auf „Mitfreude“, was allein sprachlich nicht gerechtfertigt ist, denn es bedeutet einfach „Freude“ (und da ist Mitfreude natürlich nicht ausgeschlossen). Umfassender – und vermutlich zutreffender – übersetzt Vimalo Kulbarz *Muditā* mit „innerer Heiterkeit“.⁹ Und die letzte überlieferte Äußerung des Buddha besagt, man solle sich unentwegt anstrengen¹⁰ – da klingt nichts von Freude/Lebensfreude an.

Andererseits zeigt gerade das Vorbild des Buddha selbst, welche immense Freude und welch lang anhaltendes Glücksgefühl er empfand nach der Nacht seiner Erleuchtung und Befreiung. Und wenn die asiatische Überlieferung sagt, dass im Ziel nichts sei, was nicht auch schon auf dem Weg sei – spricht das nicht für Erlebnisse von (Vor-) Freude des Buddha auf seinem Weg? Die buddhistische Tradition zählt Freude (*sukha*) und Verzückung (*pīti*) zu den karmisch heilsamen (*kusala*), in der Sinnensphäre und während der ersten Versenkungsstufen (*jhāna*) auftretenden Faktoren, sieht aber in Gier (*lobha*) wurzende freudige Gefühle als karmisch unheilsam (*akusala*).¹¹ Und spricht nicht auch die Verwendung unterschiedlicher Worte, um Freude zu beschreiben, für deren Bedeutsamkeit im Buddhismus? Da kommen neben *Muditā* eben auch *Pīti* und auch *Ānanda* vor, von *Sukha* ganz zu schweigen. Lama Govinda versteht *Pīti* als die inspirierende Begeisterung, die uns erfassen kann, wenn auf dem Weg etwas „einleuchtet“ oder glückt;¹² *Pīti* steht in der Mitte der sieben Erleuchtungsglieder, es hält die übrigen sechs wie die Mitte eine Waagebalkens, es steht in ihrem Zentrum. Und die Person, die dem Buddha für den größten Teil seines Lebens am nächsten stand, trug den Namen *Ānanda*, was in wörtlicher Bedeutung eine Intensivierung der Verbwurzel *nand* = (sich) freuen darstellt; also, wenn man so will und *nomen* als *omen* nimmt, ein „Programm“ für das Leben dieses *Ānanda* – ein Leben der Freude oder in der Freude oder zur Freude.

Für einige Jahre bin ich regelmäßig mit einer buddhistischen Gruppe im *Haus der Stille* in Roseburg gewesen – und wenn „wir“ kamen, hieß es dort, die fröhlichen Buddhisten kommen! Ich habe diese Bemerkung nicht als abwertend erlebt – unsere Fröhlichkeit scheint jedenfalls bezogen auf andere Gruppen nicht selbstverständlich und damit eben bemerkenswert gewesen zu sein.

Buddhisten im Westen

Im Kontrast zu den meisten nativen Buddhisten und ihrer natürlich wirkenden freudigen Freundlichkeit¹³ fällt mir besonders im Westen immer wieder einmal auf, dass es in buddhistischen Gruppen oft „zum guten Ton“ zu gehören scheint, eine Leidensmiene zu tragen, überaus ernst bei der „Sache“ zu sein; dass Humor und Freudigkeit „reserviert“ erscheinen für weit Fortgeschrittene oder als erleuchtet Geltende. Vielleicht hat das sein Vorbild in Ge-

⁷ *Udana* 8,8; *Dhammapada* Kap. 16 („Liebes“ = *piya*; alles, was einem lieb, wert und teuer ist, an dem man hängt)

⁸ *Anguttara-Nikāya* III, 137; *Dhammapada* 278

⁹ Kulbarz, Vimalo, *Der Dharma für den Westen*, Roseburger Schriftenreihe Band 1, 2005: S. 110

¹⁰ *Dīgha-Nikāya* 16,6,7

¹¹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1983

¹² „Freude und Glücksgefühl sind ein Zeichen für den Fortschritt in der Meditation“, in: Lama Govinda, *Das Buch der Gespräche*, O.W. Barth, Berlin, München, Wien 1998: 86

¹³ „Die Heilszuversicht gibt allen buddhistischen Völkern beglückende innere Heiterkeit“ in: Schumann, Hans Wolfgang, *Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme*, Eugen Diederichs, München 1988: S. 72

schichten wie der von der Begegnung zwischen dem erst vor kurzem erleuchteten Buddha und *Upaka*, dem die innere Erhabenheit und das Strahlen des Buddha auffielen.¹⁴

In der Rezeptionsgeschichte des Buddhismus im Westen war es so, dass der Buddhadharma zunächst und vorrangig in schriftlicher Form zu uns kam, und zwar vor allem aus der Schulrichtung des *Theravāda*. Die Ausprägung dieses sog. frühen Buddhismus zeichnet sich nun unter anderem durch eine starke Betonung der Haltung des Verzichts aus, und insbesondere in der monastischen Tradition wurde fast phobisch alles vermieden, was zu einem Haften an Weltlich-Irdischem „verführen“ könnte. Vor diesem Kontext wird verständlich, dass man z.B. das Verständnis von *Mettā* reduziert hat auf „Wohlwollen“ oder „liebevoller Freundlichkeit“ oder „liebevoller Güte“ – Auffassungen und Übersetzungen, die natürlich nicht falsch sind, aber doch sehr einengend. Ganz ähnlich wie man *Muditā* von umfassender Freude reduziert hat auf „Mitfreude“.

Eine solche Version des Buddhadharma hat im Westen nun vor allem Menschen angesprochen, die aus ihrer abendländischen Tradition schon eine Neigung zum Entsagen mitbrachten. Es ist ja kein Geheimnis, dass „wir“ im Westen, ob wir wollen oder nicht und ob uns das bewusst ist oder nicht, mehr oder weniger subtil christlich beeinflusst sind. Und da gehört es zu den bekannten immanenten Widersprüchen, dass die Kirchen einerseits die Frohe Botschaft des Evangeliums, der Erlösung transportieren, andererseits aber im gelebten Alltag eine Haltung gefördert haben, die die Welt und das Leben in ihr propagiert hat als sprichwörtliches Jammertal und die Menschen darin als arme Sünder, die auf Hilfe von außen angewiesen sind, das „Leiden Christi“ im Gesicht tragend. Und so kommt es, dass der Widerspruch zwischen Froher Botschaft und Jammertal von der einen (christlichen) Orientierung von manchen in die andere (buddhistische) übertragen wurde und noch wird – wie alter Wein in neue Schläuche.¹⁵

Meines Erachtens gibt es in den Schulrichtungen des *Mahāyāna* einschließlich des Zen deutlich weniger Berührungspunkte mit Freude, Humor und anderen sog. positiven Gefühlen.¹⁶

Vor allem aber in den Ausprägungsformen des *Vajrayāna* bekommen die *abhidharmisch* als *akusala* angesehenen Emotionen eine völlig andere Deutung und Funktion: Unter erfahrener Anleitung und bei entsprechendem Verständnis können gerade *die* Emotionen und Haltungen, die traditionell als die bedenklichsten und gefährlichsten Leidenschaften usw. gelten, zu *dem* Mittel der Befreiung werden. Im *Vajrayāna* werden daher auch die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Freude im Sinne von *Ānanda* differenziert beschrieben und bekommen eine hohe Bedeutung. Und es ist kein Zufall, dass eine der Gestalten, die man sich im Zuge einer *Sādhana*-Praxis erarbeiten kann, den Namen *Mahāsukha* trägt.¹⁷

Aus dem bisher Skizzierten wird deutlich geworden sein, dass „Buddhismus und Lebensfreude“ nicht notwendigerweise ein Widerspruch in sich ist. Natürlich ist allen buddhistischen Orientierungen gemeinsam, dass sie eine *naive* Form von Freude im Sinne einer Illusion, die zehntausend Dinge der Welt könnten dauerhafte Freude oder ungetrübtes Glück vermitteln, hinterfragen, und dass es darauf ankommt, ein solches Haften an bloß vordergründig Erfreulichem zu durchschauen und zu überwinden – die Wege dazu sind zum Teil recht unterschiedlich.

Die Kostbarkeit der Geburt als Mensch mit ihren einzigartigen Chancen erlangt zu haben – dürfte man sich darüber nicht von Herzen freuen und diese Freude eine grundlegende Gestimmtheit im Alltag und in der meditativen Praxis sein oder werden lassen? Die Kostbarkeit der menschlichen Geburt – das heißt doch: *dieses* Lebens; und in diesem Sinne *Lebensfreude*.

¹⁴ *Mahāvagga* 1,6; *Majjhima-Nikāya* 26; *Majjhima-Nikāya* 85

¹⁵ Ich bin selbst nicht frei davon – und weiß zumindest, wovon ich spreche.

¹⁶ Kulbarz, Vimalo, *Der Dharma für den Westen*, Roseburger Schriftenreihe, Band 1: S. 270/271

¹⁷ Eine mich sehr ansprechende, schöne Veranschaulichung der unterschiedlichen Wege und Haltungen der drei buddhistischen Haupt-*Jhānas* hat Bernard Benson gegeben im vierten Kapitel seines in der Art eines Kinderbuches gestalteten Büchleins „*Der Weg ins Glück*“, Knauer, München 2001.

Exkurs

Freude grundsätzlich aus der Angst, über sie ins Anhaften zu kommen, zu meiden, das wäre eine Form von *pissing away energy*. Neurophysiologisch weiß man eindeutig, dass in einer „Freudelogik“ zu sein eine der stärksten Motivationskräfte überhaupt ist.¹⁸ Und wenn man einen spirituellen Weg konsequent gehen will, bedeutet das ja einerseits, auch „Durststrecken“, während derer „sich nicht viel tut“, durchzustehen, wofür es Energie braucht – und wenn sie nicht aus der spirituellen Praxis fließt, dann können doch auch andere Quellen dankbar genutzt werden, als *Upāya* eben; und andererseits bedeutet es auch, dass einem über kurz oder lang *alle* eigenen noch unerlösten und unerleuchteten Schattenanteile begegnen – eben alle die sprichwörtlichen Heerscharen und Töchter *Māras*, oder in einer Erfahrung aus dem westlichen Kulturkreis die Dunkle Nacht der Seele und die Dunkle Nacht des Geistes, wie Johannes vom Kreuz sie erlebt und beschrieben hat –, und dann braucht man erst recht Energie-Reserven oder Quellen.

Selbst nach dem – seltenen – Erleben des Stromeintritts ist noch „viel zu tun“, sind keineswegs alle Schattenanteile „automatisch“ erlöst oder beseitigt.

Und es können sowohl die beglückenden Momente aus dem Erleben von Fortschritten auf dem Weg selbst, aber auch die sog. kleinen Alltagsfreuden und Glücksmomente sein, die zum Weitergehen inspirieren können. Es gilt, sich mit ihnen nicht zu identifizieren, sich von ihnen nicht abhängig zu machen – auch wenn das leichter gesagt als getan ist.

Einen Anspruch auf Lebensqualität und Lebensfreude gibt es zwar nicht. Und doch ist das Leben auch reich an Freudigem und Erfreulichem.

Bodhivajra

¹⁸ *Neugier, Flucht, Abgrenzung, Bindung und Bindungslösung* sind, so lehrt die vergleichende Verhaltensforschung, lauter evolutionär als lebenswichtig selektionierte Verhaltensweisen. Lebensgefährlich wäre es für Tier wie Mensch ..., *kein* Interesse, *keine* Neugier, *keine* Angst, *keine* Wut und *keine* Bindung zu kennen, und mangels Trauerarbeit auch über *keine* Möglichkeit der Erholung und schrittweisen energetischen Neuorganisation nach Verlusten zu verfügen. - Affekte sind also – im Prinzip ... – hochgradig sinnvolle ... Phänomene.“ aus: Ciompi, Luc, *Gefühle, Affekte, Affektlogik. Wiener Vorlesungen*, Picus, Wien 2007: S. 23 – 25 (*Kursivsetzungen* von Bodhivajra)

Die Bewahrung von Lebensfreude

Ich stelle mir vor, dass ich ein Wesen von einem anderen Planeten bin und einen Ausflug zur Erde mache. Die grünen Wiesen mit ihren bunten Blumen ziehen mich an. Welch ein Duft liegt in der Luft. Farbige Schmetterlinge schaukeln sanft im Wind. Ein Fluss plätschert lustig und die Sonnenstrahlen bringen sein Wasser zum Funkeln. Ich wandere auf stillen Waldwegen entlang. Die Bäume rauschen. Es duftet nach Harz. Vögel singen und zwitschern. Ein Specht hämmert sein „poch – poch“. Ein Rudel Rehe raschelt im Unterholz.

Weiter entfernt sehe ich einen Obstgarten und noch weiter entfernt einen Weinberg. Ich denke: Wie glücklich müssen die Wesen sein, die hier leben. Sie können all die Früchte genießen, sich am frischen Wasser laben, können in Ruhe die klare Luft atmen. Später am Tag gelange ich in die Nähe einer großen Stadt. Unzählige Autos bewegen sich auf den Straßen hinein in die Stadt, andere wieder hinaus, mit viel Geräusch, mit Hupen und Bremsenquietschen. Staubwolken wirbeln auf.

In der Stadt macht alles einen gepflegten Eindruck auf mich, wohin ich auch schaue: die Häuserreihen mit ihren Blumenkästen vor den Fenstern, die vielen Geschäfte mit ihren bunten Auslagen, die Straßencafes mit ihrem Gebäck im Schaufenster und den Kunden an den Tischen davor. Sie genießen ihren Kuchen, ihren Kaffee, rauchen, unterhalten sich angeregt.

An einer hohen Hauswand gegenüber ist neben den Leuchtreklamen auch eine große Leinwand angebracht, auf der die Übertragung des Endspieles des Fußball-Länderwettkampfes verfolgt werden kann. Zuschauer sammeln sich auf dem freien Platz davor, stehen an Hauswände gelehnt, sitzen auf Mäuerchen am Straßenrand. Sie jubeln ihren Favoriten zu, schimpfen laut über die Wettkampfgegner, man hört Pfeifen und Buhrufe. Ist dies nun alles ein Ausdruck von Lebensfreude?

Auf dem Bürgersteig sehe ich Menschen mit ernsten Gesichtern und strebsamen Bewegungen vorbeihasten. Sie scheinen einander kaum wahrzunehmen und nur bemüht zu sein, ohne Aufenthalt an ihr Ziel zu kommen. In den Geschäften herrscht Gedränge, es wird gekauft, gekauft, gekauft, als sei morgen schon Notstand und nichts mehr zu bekommen.

In der Fußgängerzone setze ich mich auf eine Bank neben ein freundliches Ehepaar und knüpfe ein Gespräch mit ihm an. Schnell verschwindet das Lächeln von ihrem Gesicht, als sie anfangen, von ihrem Alltag zu erzählen. Der Mann wurde aus betrieblichen Gründen zu Kurzarbeit gezwungen. Das Geld reicht nicht mehr. Die Frau musste eine Putzstelle annehmen. Beide klagen über körperliche Beschwerden. Wo ist ihre Lebensfreude?

Eine junge Frau schiebt ihr schreiendes Baby im Kinderwagen an uns vorbei. Die Mutter bleibt stehen und will das Kindchen mit einem Schnuller beruhigen. Aber es gelingt ihr nicht. Hat das Baby Hunger? Stören nasse Windeln? Die Mutter ruckelt beruhigend den Wagen und schaut sich hilfesuchend um. Dann beugt sie sich hinunter zu ihrem Kind und summt leise ein Schlaflied. Das Kleine horcht auf die vertraute Stimme und die Augen fallen ihm zu. Es schläft. Die junge Frau seufzt erleichtert und setzt ihren Weg fort. Mir fällt auf, wie nahe beieinander Freude und Kummer, Wohlsein und Schmerzen, Erwartung und Enttäuschung, Angst und Hoffnung sind. Das Leben der Menschen erscheint voller Kontraste. Macht das seine bunte Vielfalt aus?

„Habt ihr Freude an euren Kindern?“ frage ich das Paar neben mir auf der Bank. „Doch, das haben wir“, bekomme ich zur Antwort, „aber mehr noch Enttäuschungen. Wir haben so große Hoffnungen in sie gesetzt, so viele Erwartungen gehabt, die sie nicht erfüllt haben. Was haben wir nur falsch gemacht?“

Als Wesen von einem anderen Planeten stelle ich mir die Frage: „Wie können die Menschen auf dieser Erde ihre Lebensfreude erhalten?“ Kann als gute Übung vorgeschlagen werden, das Negative aus dem Brennpunkt der Beachtung zu nehmen und das Gute miteinander

zu teilen und zu stärken? Das private Leben mit seinen Höhen und Tiefen in eine Balance bringen, wie auch das Zusammenleben mit den Mitmenschen und das Verhältnis zur Umgebung, kurz das Leben in seinen abertausend Facetten?

„Du kannst doch wie ich werden“, höre ich einen Freund zum anderen sagen. „Dann werden die Erwartungen, die wir aneinander haben, nicht so leicht enttäuscht.“ „Du bist ganz anders als ich“, höre ich den Freund antworten, „unsere Gewohnheiten sind unterschiedlich. Ich will herausfinden, was in dir zu mir passt. Wenn ich versuche, ‚du‘ zu werden, kann ich unsere Lebensfreude stärken.“

In meiner Nähe höre ich lautes Lachen. An einer Bushaltestelle steht eine Gruppe Jugendlicher. Einer reißt laufend Witze und die Reaktion der anderen feuert ihn dabei an. Eine stille Frau wartet ebenfalls auf den Bus. Sie hält den Kopf gesenkt und schaut leidend aus. Ich flüstere einem Jugendlichen ins Ohr: „Schau, da ist jemand in Trauer. Lasst uns ein wenig leiser werden und Rücksicht nehmen.“ Er reagiert darauf, wird stumm, deutet mit einer Kopfbewegung zu der Frau und die anderen verstehen, was er meint. Eine mitfühlende Stimmung greift um sich.

Im „Anana Sutta“¹⁹ lehrt der Buddha, wie Laien zur Glückserfahrung und Lebensfreude gelangen können. Dort heißt es:

... es gibt diese vier Arten der Glückseligkeit, die von einem an Sinnlichkeit teilhabenden Haushälter zur angemessenen Zeit, bei der richtigen Gelegenheit erlangt werden können. Welche vier? Die Glückseligkeit, etwas zu haben, die Glückseligkeit Wohlstand (gut zu nutzen), die Glückseligkeit der Schuldenfreiheit, die Glückseligkeit der Tadellosigkeit.

Zusammengefasst:

Die Glückseligkeit der Schuldenfreiheit kennend,
über die Glückseligkeit, etwas zu haben, sinnend,
die Glückseligkeit des Wohlstands genießend,
der Sterbliche sieht dann klar mit Erkenntnis.
Da er klar sieht – der Weise – kennt er beiderlei:
dass diese kein Sechzehntel wert sind der Glückseligkeit der Tadellosigkeit.

Übersetzt in unsere Umgangssprache können wir aus dem „Anana-Sutta“ mehrere Schritte entnehmen, die der Buddha uns empfiehlt, wenn wir zu mehr Lebensfreude gelangen möchten.

1. Genügsamkeit

Es ist genug für mich, wenn ich frische Luft atmen kann, die Sonne scheint, wenn ich gesundes Essen habe, Kleidung, ein Bett – kurz gesagt: mein tägliches Auskommen.

Zufriedenheit mit dem, was wir haben, erweckt dankbare Freude in uns.

2. Seine Kapazitäten checken.

Das bedeutet, darauf zu achten, was ich habe und was ich kann.

Kraft ist in mir vorhanden, ich habe Potentiale. Es gilt aber auch, meine Grenzen zu respektieren, um Erwartungen anderer an mich angemessen zu erfüllen und Enttäuschungen zu vermeiden.

Nehmen wir als Beispiel das jüngste Erdbeben in Nepal. Die Medien informierten uns, wie die Menschen kein Essen, kein Dach über dem Kopf haben. Wir Westler verfallen dann schnell in ein sinnloses Bedauern der Opfer. Ich weiß, ich kann nicht persönlich vor Ort erscheinen und meine Kräfte zur Linderung einsetzen. Ich habe auch nicht die finanziellen Mit-

¹⁹ *Anguttara Nikāya* 4.62

tel dazu. Aber ich kann mich fragen: wie kann ich als Mensch mein Mitgefühl üben, damit selbst die Erdbebenopfer Glücksgefühle erfahren?

3. Rechtzeitige Pflichterfüllung

Jeder von uns hat Pflichten gegenüber seiner Familie, seinen Freunden, seinem Land.

Die Frage ist angebracht: Wo ist in meiner Lebenszeit „Pflicht“? Will ich beispielsweise meine Eltern im Alter unterstützen, dann muss ich rechtzeitig damit anfangen, sonst ergreift mich bei ihrem Tod Trauer und Bedauern über Versäumtes.

4. Das Leben rückblickend anschauen.

Bemerken wir im Rückblick auf unser Leben gute Taten, stellt sich Zufriedenheit ein. Bei allem Tun und Verhalten, das wir in der Rückschau als „übel, unheilsam, schlecht“ bewerten, melden sich Trauer und Schuldgefühle. Ein Gefühl der Resignation macht sich breit, das uns signalisiert: Es ist alles zu spät!

Wenn ein Jäger Tiere tötet, kann er sie nicht wieder lebendig machen. Es gibt Fehler, die nicht wieder gut zu machen sind. Aber anstatt Tag und Nacht über Vergehen zu grübeln, kann man das als schlecht Erkannte loslassen und es heute Schritt für Schritt gut machen. Bisweilen denken Menschen: Es ist in meinem Leben nur Unheilbares geschehen.

Ajahn Brahm, der bekannte Abt eines großen Klosters in Australien, berichtet von einer einschlägigen Erfahrung aus seinem Leben und auch, wie er kuriert wurde.²⁰ Als junger Mönch half er mit seinen eigenen Händen, das Kloster zu erbauen. Völlig unerfahren in Maurerarbeiten, errichtete er eine Backsteinmauer. Als sie schließlich fertig dastand, bemerkte er zu seiner Enttäuschung, dass einige Backsteine leicht vorstanden. Das verdarb seiner Meinung nach das Gesamtbild. Daran ließ sich nun aber nichts mehr ändern. Lange Zeit führte er jeden neuen Besucher, vor die misslungene Wand und wies auf die falschgesetzten Backsteine hin. Bis ihm eines Tages ein Besucher sagte: Diese Mauer ist ein Bild für dein Leben. Erst die falsch gesetzten Steine machen darauf aufmerksam, wie gut die ganze große Mauer ist.

Ebenso können wir feststellen, dass es in unserem Leben nicht nur schwarz – weiß gibt. Wir haben mit unseren Familienangehörigen und unseren Freunden Freude und Leid geteilt. Wir haben uns selbst und Pflanzen und Tiere gepflegt.

Als „Wesen von einem anderen Planeten“ stelle ich fest: Sonnenlicht und erholsamer Schatten sind dauerhafte Begleiterscheinungen des menschlichen Lebens. Und ich habe erfahren, dass ich die Wohlfühl-Energie der Lebensfreude verspüren konnte, wo diese Gegebenheiten respektiert und dankbar akzeptiert wurden.

Bhante Puññaratana

²⁰ *Die Kuh, die weinte*, Lotos Verlag, München 2006

Freude schöner Götterfunken

*Apārutā tesam amatassa dvārā;
ye sotavanto pamuncatu saddham.*²¹ (1)

*Weit geöffnet sind die Tore der Todlosigkeit.
Wer Ohren hat entfalte Vertrauen.*

So begrüßte der Buddha die fünf Mönche im Gazellenhain von Sarnath. Und ist das nicht eine frohe Mitteilung?! Es ist möglich Hass, Gier und Unwissenheit zu überwinden. Wir wissen um Veränderlichkeit (*anicca*), Unzufriedenheit/Leiden (*dukkha*) und Nicht-Ich (*anattā*), aber gerade dieses völlige innere Annehmen der drei Postulate gibt uns Kraft und die Möglichkeit, uns zu öffnen und weiterzugehen. Lama Anagārika Govinda sagte mir einmal, dass es ohne *Anicca* auch keine Erleuchtung geben würde. Wenn alles unveränderlich wäre, gäbe es natürlich auch keine Weiterentwicklung. Ich war völlig perplex, daran hatte ich damals nicht gedacht.

Vor zwei Wochen saß ich an meinem Schrein zur Pūja, wo die sieben Erleuchtungsglieder (*sambojjhanga*) Teil des Rituals sind. Und die Freude, die Begeisterung (*pīti*) steht in der Mitte der sieben Glieder als ausgleichendes Element. Was ist nun diese Freude/*pīti*? Im Wörterbuch von Nyānatiloka²² finden wir: Interesse, freudige Anteilnahme, Begeisterung, Verzückung. Es gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandha*) gehörender Geistesfaktor und wird in Sutta-Texten oft im Zusammenhang mit Freude (*pāmojja*) oder Glück (*sukha*) genannt. Aber *Pīti* ist nicht synonym mit diesen Begriffen, denn es gehört nicht zur Gruppe der Gefühle oder Empfindungen (*vedanā-kkhandā*), sondern sollte eher als psychologischer Faktor als „freudevolltes Interesse“ beschrieben werden, das zusammen mit heilsamen, unheilsamen aber auch neutralen Stadien des Bewusstseins auftreten kann. Besonders tritt *Pīti* auch in Stadien tieferer Meditation auf.

Es geht also tiefer als nur ein momentanes Gefühl. Und trotzdem ist es schließlich so, dass die Freude, auch Begeisterung, bei einem meditativen Übungsweg die Hindernisse im Alltag zu mindern und zu überwinden hilft. Nicht immer völlig, aber diese *Pīti* ist wie eine Plattform, eine sichere Grundlage, auf der man steht. Das gilt nicht nur für die buddhistische Praxis, sondern auch für andere ernstgenommene und ernsthaft praktizierte meditative Richtungen.

Wenn wir uns die meditativen Versenkungen (*jhāna*)²³ ansehen, spielt dort *Pīti* auch eine wesentliche Rolle. In den ersten drei Versenkungen tritt *Pīti* auf:

1. *Vitakka-vicāra-pīti-sukha ekaggatā*
2. *Vicāra-pīti-sukha-ekaggatā*
3. *Pīti-sukha-ekaggatā*

Erst im 4. *Jhāna* schwindet *Pīti*, nur noch *Sukha* und *Ekaggatā* sind vorhanden; in der letzten Stufe des Bewusstseins der reinen Form (*rūpāvacara citta*) herrscht im Bereich der reinen Form (*rūpa-dhātu*) allein *Ekaggatā* vor.

Diese Bewusstseinsfaktoren helfen uns im Alltag. Denkanregung (*vitakka*) hebt Trägheit und Müdigkeit auf, Nachdenken oder Erwägen (*vicāra*) hebt Unklarheit oder Zweifel auf, Lust oder inspirierende Impulse (*pīti*) heben Hass auf und Glücksempfinden (*sukha*) hebt Unruhe und Selbstqual auf, Einsgerichtetsein (*ekaggatā*) hebt Begierde auf.²⁴

Aber diese Freude des inspirierenden Impulses kann uns auch bei anderen Dharmaaaktivitäten begleiten. Wir lesen ein inspirierendes Dharmabuch – diese Freude findet

²¹ Advayavajra (Dr. K-H. Gottmann): „Zur Symbolik des Bodhisattva-Weges“. *Schriftenreihe des Ordens Arya Maitreya Mandala*, Tübingen 2004: S. 19

²² Nyānatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: S. 181f

²³ Ebd.: S. 90 ff

²⁴ Lama Anagārika Govinda, *Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie*, Octopus Verlag, Wien 1980: S. 108

sich ein. Wir setzen uns zur Meditation hin und können uns Zeit lassen – diese Freude findet sich ein. Wir machen einen einsamen Waldspaziergang mit Aufmerksamkeit – diese Freude findet sich ein. Dieses freudvolle Interesse hilft uns auch beim Loslassen schwieriger Situationen im Leben. Es hebt Unzulänglichkeit und Leiden nicht völlig auf, aber es hilft uns, Abstand zu gewinnen, mit einem zwinkernden Auge das eigene Leiden zu betrachten, sich und die eigene Situation nicht ganz so ernst zu nehmen. Das heißt, sich selber und die eigenen Bedürfnisse nicht immer in den Mittelpunkt zu stellen, sondern das Leiden anderer zu sehen und – falls möglich – auch auf die eine oder andere Weise zu helfen.

Die sieben Erleuchtungsglieder als Übungsweg zeigen uns auch immer wieder wesentliche Schritte auf dem Weg. Auf der Wegseite: Aufmerksamkeit, Wissen und Einsicht in den Dharma und Energie. Auf der Seite der Frucht, der Ergebnisse: innere Ruhe, tiefe Meditation, was die fünf Hindernisse ausschließt, und schließlich Gleichmut frei von den Begrenzungen des Egos. In der Mitte steht das freudvolle Interesse (*pīti*) und hält das Gleichgewicht. Diese Anordnung der sieben Glieder gibt uns auch einen Fingerzeig für unsere übrige Praxis des Dharma. Zwischen Phasen der Studien und auch Anstrengung und Phasen des Loslassens, des sich völlig Öffnens, hilft das freudvolle Interesse uns beim Sehen und beim Halten des Gleichgewichts. Es ist meiner Meinung nach auch kein Zufall, dass nach *Pīti* die innere Ruhe (*passaddhi*) eintritt, denn *Pīti* ist im Grunde genommen das Tor zur inneren Ruhe und den folgenden Faktoren.

Aber es ist ein sehr persönliches Erlebnis und nicht dazu da, unsere Augen vor unserer Umwelt und dem vorhandenen Leiden zu verschließen. Ganz im Gegenteil! Gibt die Meditation über die Erleuchtungsglieder und damit auch *Pīti* uns die Kraft beim Weitergehen auf dem Weg des Buddha, entwickeln wir ebenfalls die Kraft, für andere dazusein. Wenn wir mehr im Gleichgewicht sind, dann ist es schon ein Funke des Gleichmuts frei von den Begrenzungen des Egos. Und genau dorthin wollte uns der Buddha führen.

Dharmavajra

Freut Euch des Lebens!

... denn es ist kostbar und unvermutet schnell zu Ende.

Es ist schon eigenartig, wie freudlos der Durchschnittsmensch durchs Leben geht. Er wäre zwar gern glücklich, aber überall begegnet ihm nur Leid, und er kann daran überhaupt nichts ändern, wie soll er da nur glücklich werden – unmöglich. Und dann erst die Buddhisten, die wittern per se permanent nur *Dukkha*.²⁵ Aber sie tun ja wenigstens etwas: Sie sind Vegetarier oder Veganer, damit kein Tier mehr leiden muss, sie tragen Second-hand-Mode Marke „Omas Liebling“ zur Ressourcenschonung, sie sitzen auf einem „grünen Kissen“ und meditieren im Dunkeln zur Rettung des Weltklimas und noch anderes.²⁶

Kommen wir nach dieser unkorrekten, provokativen Einleitung zum Kern des Themas: Freude und Leid. Kann man sich inmitten von Leid freuen? – Sehe ich mich in einem durchschnittlichen Theravāda- oder Zen-Zentrum um, fallen mir sofort die ernstesten, geradezu verbissenen Gesichter auf – Freude = Fehlanzeige. Gehe ich zu tibetischen Freunden, fallen mir heitere Gesichter und Lachen auf. Äh? Haben die etwa einen besseren Weg gefunden oder haben die bereits Nirwana verwirklicht? In der Unterhaltung mit ihnen merke ich, weder – noch. Sie gehen den gleichen achtspurigen Weg und sind genau so weit von Nirwana weg wie ich. Aber sie gehen anders an die Sache heran.

Während viel zu viele im Westen viel zu lange den Weg des Verstandes gehen (haben wir schließlich ausführlich gelernt und studieren schließlich gern) und scheitern, gehen sie den Weg des Herzens. Deshalb will ich an dieser Stelle diesen erfolgversprechenderen Weg erläutern, der keineswegs eine Erfindung der Tibeter, sondern urbuddhistisch ist.

Der Weg des Verstandes ist zunächst einmal verlockend einfach. Alles, was der Erwachte verkündet hat, ist logisch, nachvollziehbar, in sich schlüssig. Was dabei übersehen und nicht beachtet wird, ist die Tatsache, dass unser Verstand etwas sehr Subjektives und Unzuverlässiges ist. Jeder Gedanke baut auf Gehörtem, Gesehenen und Erlebtem auf, wobei Analogien gezogen werden, vereinfacht oder spezifiziert wird, Verknüpfungen und Zusammenhänge oder Separationen hergestellt werden. Und dann wirken ganz im Verborgenen auch noch das Ego, der Stolz, die Überheblichkeit und weitere unheilsame (auch einige heilsame) Faktoren mit. Das Ergebnis ist immer ein eingebildeter, „weit fortgeschrittener“ Oberlehrertyp, der stets alles besser weiß. Zum Einstieg in die Lehre ist der Verstand selbstverständlich nützlich, aber recht schnell ein Hindernis für weitere Fortschritte.

Der Herzensweg ist hingegen sehr viel schwieriger und anfangs auch schwer durchschaubar. Wer bisher tatsächlich rein vernunftmäßig entschieden hat, dem fällt dieser Weg zunächst sehr schwer. Er muss zuallererst sein Herz entdecken und lernen, auf selbiges zu hören. Als Vorstufe betrachtet man zunächst aufmerksam seine Gefühle. Jeder Sinneskontakt, jede Verstandesregung ist mit Empfindungen verknüpft – *angenehm*, *unangenehm*, *neutral*. Der springende Punkt ist der, dass in unserer verknüpften Welt immerzu und in schnellem Wechsel alle drei Gefühle bunt gemischt auftreten und wir keine Wahlmöglichkeit haben („so soll es sein“), ja noch nicht einmal Vorhersehbarkeit gegeben ist. Die Bewertung der Sinneskontakte ist nämlich eine veränderliche. Das, was gestern noch Spaß machte und als angenehm eingestuft wurde, kann heute bereits langweilig (= unangenehm) sein und umgekehrt. Wir leben in einer sich immer schneller wandelnden Welt, der die Ethik fast vollständig abhanden gekommen ist. Bewährte Werte werden sinnlos über Bord geworfen und pseudoreligiöse neue „Werte“ erfunden.

Wenn wir die Gefühle beobachten, sollten wir stets die Anlässe und Zusammenhänge betrachten, bei denen sie auftreten und hinterfragen, warum dieses Gefühl jetzt da ist. Danach

²⁵ Obwohl *Dukkha* ein sehr viel umfassender Begriff ist, wird er leider meist vereinfachend mit Leiden übersetzt.

²⁶ Das sind tatsächlich gehörte Argumente von Menschen, die sich Buddhisten nennen.

betrachten wir unsere Reaktionen auf die Gefühle. Es geht ausschließlich um *haben wollen* (*Gier*) und *nicht haben wollen* (*Hass*) bzw. *Ignoranz*.

Beispiele: Apfel – angenehmes Gefühl – Erinnerung an angenehmen Geschmack – haben wollen. Fliege summt – unangenehmes Gefühl – stört – nicht haben wollen. Bürgerkrieg in Hinterafrika – neutrales Gefühl – viel zu weit weg, geht mich nichts an.

Bei diesen steten Betrachtungen lernen wir allmählich die Anwesenheit und steuernde Fähigkeit der Gefühle kennen, aber auch deren Flüchtigkeit und die Veränderlichkeit unserer Reaktionen darauf. Irgendwann kommen wir zu dem Schluss, auf unseren Verstand ist kein Verlass.

Durch diese Erkenntnis haben wir aber noch nicht den Zugang zu unserem Herzen gefunden. Es beginnen abermals Suche und Training. Das Herz steckt immer hinter den vier erhabenen Zuständen: *Liebe und Freundlichkeit, Mitfreude, Mitgefühl und Gleichmut*. Anders ausgedrückt, die vier erhabenen Zustände kommen aus dem Herzen. Erfreuen wir uns an der Blume am Wegesrand, sind wir zu einem Unbekannten freundlich, freuen wir uns mit dem Nachbarn oder Arbeitskollegen, wenn diesem etwas Gutes widerfährt, sind wir betroffen, wenn ein Unglück passiert ist, nehmen wir freudige und leidige Erlebnisse gleich gelassen auf? Wenn wir alle diese Fragen mit ja beantworten können und auch in anderen Situationen ähnlich reagieren, dann haben wir unser Herz entdeckt.

Beim Herzzugang sind uns Männern die Frauen überlegen, insbesondere die Mütter. Letztere wissen intuitiv ganz genau, was ihrem Kind fehlt und wie sie für sein Wohlergehen handeln müssen. Dieses sichere und gezielte Handeln hat sich schon allein daher herausgebildet, weil Babys und Kleinkinder sich noch nicht sprachlich ausdrücken können. Bei der Mutterliebe hat das Herz „automatisch“ die Steuerung übernommen. Aber auch wir Männer haben natürlich ein Herz.

Eine unterstützende Maßnahme kann das Meditieren über die vier erhabenen Zustände sein. Eine andere kann die bewusste Konfrontation (Schocktherapie) sein. Es kann auch ein einschneidendes persönliches Erlebnis sein. Ein Vater z.B., der bei der Geburt seines Kindes anwesend war, hat dabei meist ganz schnell und „nebenbei“ sein Herz entdeckt. Mich haben beispielsweise Berichte über Nachkriegsereignisse wie das Massaker von Aussig oder die Rheinwiesenerlager schockiert und therapiert. Natürlich muss man genau hinsehen, inwieweit insbesondere bei solch brutalen Ereignissen neben dem Mitgefühl auch andere Gefühle wie z.B. Hass mit hoch kommen. Damit muss man dann arbeiten, denn Gier, Hass und Verblendung wollen wir sowieso überwinden.

Nach dem Entdecken des Herzens gilt es „nur“ noch, die vier Herzensqualitäten zu fördern und auszubauen. Da gibt es natürlich so viele verschiedene Wege wie Menschen. Wichtig sind hier vor allem Selbsterkenntnis und Beharrlichkeit.

Bei dieser Arbeit gilt jedoch: keine Hektik, kein Ehrgeiz, keine Verbissenheit, stattdessen Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Akzeptanz – so ist es (Mitgefühl mit sich selbst), Beharrlichkeit (bei der Mehrung des Heilsamen und Minderung des Unheilsamen), Freude an kleinen Fortschritten. Ich habe natürlich noch so manche Baustelle, an der ich arbeite. Freude ist aber absolut notwendig, um motiviert zu sein, den Weg weiter zu gehen. Wer freudlos nach etwas sucht, wird es nicht finden. Und einem gelösten, freundlichen, humorvollen Lehrer folge ich eher, als einem trocken-unnahbaren. Positiv im Theravāda wirkt z.B. Ajahn Brahm.²⁷

Und abschließend, wenn man innerlich frei wird (von Gedankenballast, Konzepten, Vorurteilen usw.), äußert sich das auch im äußeren Erscheinungsbild. Innen und außen sind kein Gegensatzpaar, sondern bilden eine Einheit, wobei Wechselwirkungen auftreten. Dadurch hat sich z.B. mein Erleben schrittweise verändert, bestimmte „Typen“ begegnen mir nicht mehr

²⁷ Eines seiner Bücher: *Die Kuh, die weinte, Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück*, Lotos Verlag, München 2009

und ich typisiere nicht mehr, sondern erkenne mich im Anderen wieder. Mich grüßen ab und zu fremde Leute auf der Straße, offenbar nur, weil ich gut gekleidet bin und eine freundlich-fröhliche Ausstrahlung habe. Ich habe schon oft bei der Arbeit oder im Geschäft²⁸ „den Tag gerettet“, indem ich eine witzige Bemerkung zum richtigen Zeitpunkt gemacht habe oder einfach im passenden Dress erschienen bin. (Frauen mögen gut angezogene Männer, leider sind diese Mangelware. Außerdem sichert jeder Kleidungskauf unzählige Arbeitsplätze und ist nicht ausschließlich Ressourcenverschwendung, wie mitunter von den „Oberlehrern“ propagiert wird.) Das bringt allen Beteiligten Freude im Alltag.

Wenn wir auf unser Herz hören und mitfühlend handeln, handeln wir immer richtig. Da brauchen wir gar nicht darüber nachzudenken, es kommt unaufgefordert von innen heraus und wir merken das am guten und sicheren Wohl-Gefühl. Daran können und sollten wir uns ruhig erfreuen, denn **ohne Freude gibt es keinen Fortschritt**. Ich sage mir in solchen Situationen meist, erstaunlich, erstaunlich, was alles in dir steckt und lächle. Mal sehen, was ich noch alles entdecke.

PS: Was nützt übrigens „eisernes“ Studium, wenn anschließend im Alltag unfreundlich miteinander umgegangen und das Ego gehen gelassen wird? Das ist dann doch wohl eher Zeitverschwendung. Man beachte den einführenden Satz.

Michael Funk

²⁸ Eine kleine Kostprobe: In einem Textildiscounter in meiner Wahlheimat probierte eine Frau eine Hose. Die Hose sah gut aus und stand der Frau, war aber eine Nummer zu groß. Eine passende gab es nicht. Nachdem die Frau eine Weile gejammert hatte, konnte ich nicht mehr an mich halten und sagte, da hilft nur kaufen und viel essen. Einen Augenblick waren die Frau und die Verkäuferin verdutzt, dann haben sie losgeprustet und das hielt eine ganze Weile an. Die Frau verließ später ohne Hose, aber mit einem Lachen im Gesicht das Geschäft.

Meditation schafft Raum für Freude

Das Wort des Buddha ist am Anfang, in der Mitte und am Ende gut und zielt darauf ab, jede Form von Unzufriedenheit zu überwinden. Wie lässt sich nun Freude entwickeln, wenn man der Lehre des Buddha folgt?

Ethisches Verhalten – die Einhaltung der *Sīlas*²⁹ – ist aus zweierlei Gründen für unser Leben von besonderer Bedeutung, auch wenn es nicht immer dem Trend entspricht. Einerseits verhindert es, dass uns Unannehmlichkeiten passieren, die geschehen könnten, weil wir die *Sīlas* nicht eingehalten haben. So bieten sie uns in diesem und in möglichen zukünftigen Leben Schutz. Andererseits – und das ist äußerst wichtig – ermöglicht die Einhaltung der *Sīlas* unserem Geist, bei der Meditation zur Ruhe zu kommen und Fortschritte zu machen. So wird während eines Retreats Wert darauf gelegt, während der gesamten Zeit die acht *Sīlas* sorgfältig einzuhalten. Brechen wir ein *Sīla* während des Retreats oder glauben wir, dass wir es gebrochen haben könnten, wird unser Geist unbeständig und aufgewühlt – er versucht, das Problem zu beschönigen – und schweift vom Meditationsobjekt ab. Die Situation kann gelöst werden, wenn man dem Lehrer/der Lehrerin erklärt, was geschehen ist, und ihn oder sie bittet, die Einhaltung der *Sīlas* erneut aussprechen zu dürfen. Das entlastet unseren Geist und erlaubt uns, mit der Meditation ohne Zerstreuung fortzufahren. Wenn wir in unserem Alltagsleben etwas Falsches tun und gegen eines der *Sīlas* verstoßen, sollten wir uns fest vornehmen, dieses *Sīla* in Zukunft einzuhalten.

Wenn wir nicht versuchen, ein untadeliges ethisches Leben zu führen, haben wir mit vielen Schwierigkeiten zu rechnen, die verhindern, dass wir in unserem Leben Freude empfinden.

So wird empfohlen, die Gewohnheit zu entwickeln zu lächeln, um unseren Geist leuchtend und glücklich sein zu lassen. Das bedeutet jedoch nicht, ein zwanghaftes Grinsen aufzusetzen, sondern sich daran zu erinnern, in unserem Herzen, unserem Geist und mit unseren Lippen zu lächeln. Wir können anderen unser Lächeln schenken, und wenn wir arbeiten oder beschäftigt sind, können wir lächeln, was immer wir auch machen. Wenn wir bemerken, dass wir nicht lächeln, ist das für uns ein Hinweis darauf, dass unser Geist schwer geworden ist, dass wir die Dinge persönlich nehmen, uns damit identifizieren und sie nicht als „pure Tatsachen“ betrachten. Wenn wir über die Dinge lachen können – insbesondere über unsere Gedanken, Stimmungen und Ereignisse, die unseren Geist niederdrücken könnten – sind wir auch in der Lage, diese mit einem gewissen Abstand aus einem unpersönlichen Blickwinkel als „pure Tatsachen“ zu betrachten.

Der Lehre des Buddha zu folgen zielt darauf ab, alle Dinge aus einer unpersönlichen, objektiven Perspektive zu sehen und zu erfahren. Dieser Prozess erreicht seinen Höhepunkt in *Nibbāna*, wenn der unpersönliche Prozess der bedingten Entstehung augenscheinlich und offensichtlich wird. Es ist die Kernlehre des Buddhismus, in der auch der Gedanke vom Nicht-Selbst (*anattā*) zum Ausdruck kommt. Praktizieren wir mit diesem Verständnis, so lernen wir, ganz gegenwärtig, freundlich und einfühlsam zu sein, und entwickeln eine solide Grundlage zur Entstehung von Gleichmut – und der Befähigung, angemessen auf Situationen zu reagieren –, ohne durch schlechte emotionale Gewohnheiten und Reaktionen beeinträchtigt zu werden. Wir gelangen zu geistigem Frieden, in dem viel Platz für Freude vorhanden ist.

Der Schlüssel der buddhistischen Praxis ist rechte Anstrengung (*sammāvāyāma*): Damit ist nicht gemeint, einfach nur hart zu trainieren, um den Geist zu zwingen, bei angemessenen heilsamen Objekten zu verweilen. Rechte Anstrengung hat vier Aspekte: unheilsame Dinge zu vermeiden oder zu überwinden und heilsame Dinge zu erwecken und zu erhalten. Bei der Meditation wäre das beispielsweise liebende Güte (*mettā*), denn das Gefühl der liebenden Güte ist heilsam; die vielfältig auftretenden Ablenkungen sind unheilsam (da sie auf persönlicher Identifikation wie „ich mag es“, „ich mag es nicht“ und „ich“ basieren).

²⁹ „... es ist das jedes Mal klar bewusste und gewollte Sichzurückhalten [...] aufgrund gleichzeitig aufsteigender edlen Willens- und Geistesverfassung“ in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Mit Hilfe der Achtsamkeit (*sati*) nehmen wir wahr, dass unser Geist sich vom Objekt entfernt hat. Achtsamkeit bedeutet zu merken, worauf der Geist seine Aufmerksamkeit lenkt. Der nächste Schritt besteht darin, diese unheilsamen Dinge loszulassen. Dies geschieht durch geistiges Fallenlassen der Ablenkungen: Wir belassen sie einfach, wo sie sind, öffnen die harte mentale Umklammerung, die im Umkreis der Ablenkung in Erscheinung getreten ist, und entspannen unseren Geist und Körper. Begehren (*taṇhā*) veranlasst die Aufmerksamkeit unseres Geistes, sich mit Ablenkungen zu beschäftigen. Das führt zu Spannungen in unserem Geist und Körper.

Der nächste Schritt besteht darin, wieder einen heilsamen Geisteszustand herzustellen, indem wir uns an das Lächeln erinnern. Das entlastet unseren Geist und dann kehren wir – nun entspannt und freudvoll – zurück zur Achtsamkeit auf das Meditationsobjekt.

Sobald die nächste Ablenkung unseren Geist vom Objekt abgezogen hat, wiederholen wir diesen Vorgang. Diese Vorgehensweise, die Ablenkung erneut zu erkennen und loszulassen, den Geist und Körper erneut zu entspannen, erneut zu lächeln, zum Meditationsobjekt zurückzukehren und dieses Verfahren zu wiederholen ist eine Methode, die rechte Anstrengung zu praktizieren, die zu einem der höchsten Stadien führen kann. Sie wird im Zusammenhang mit der Mettā- und der Atemmeditation beispielsweise in dem Buch *Life is Meditation – Meditation is life*³⁰ sehr detailliert beschrieben. Mit einiger Übung können wir bald feststellen, wie unser Geist von auftretenden Ablenkungen in Anspruch genommen wird. Es gelingt uns, diese schneller als früher vorüber gehen zu lassen und so das Aufkommen von unheilsamen Zuständen zu vermeiden.

Mit fortschreitender Praxis wird aus den sechs separaten Vorgängen eine einzige Bewegung. Unser Geist wird allmählich immer ruhiger und geläuterter und bewegt sich immer natürlicher durch die in den Sutten beschriebenen aufeinanderfolgenden Stadien: den *Jhānas* (Vertiefungen), die Wahrnehmung wird immer feiner und verständiger.

Ein wichtiger Aspekt dieser Meditationsmethode ist, dass wir mit den auftauchenden Hemmungen (*nivaraṇa*) – Ablenkungen in Form von Sinneslust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, skeptischer Zweifel – umzugehen lernen. Die Hemmungen werden durch die übermäßig stark fokussierte Konzentration nicht vollständig unterdrückt: Stattdessen lehren sie uns, wo unsere Verhaftungen liegen, sodass es uns allmählich gelingt, diese durch die Meditationspraxis zu beseitigen. Wir können dieses Verfahren auch im Alltagsleben anwenden, wenn Hemmungen auftauchen, was unvermeidlich ist. Meditation ist dann nichts vom Leben Getrenntes mehr.

Diese Praxis bringt sehr viel Freude und Gleichmut in unser Leben; allein schon die Lehre wird zu einer Quelle der Freude, da unser Vertrauen in ihre Wirkungskraft wächst. Sie ist uns eine Stütze und Anleitung bei Problemen, mit denen wir im Leben konfrontiert werden und weist uns eine sinnvolle Richtung.

Dr. Inigo Deane

³⁰ BhanteVimalaramsi, *Life is Meditation – Meditation is Life*, CreateSpace Independent Publishing Platform, USA 2014

Vielseitige Freude – *Pīti*

Es trifft zu, dass der Buddha die Vielfalt der Leiden, die das Leben mit sich bringt, deshalb ausführlich erklärt hat, um die Ursache des Leids sichtbar, fühlbar und verständlich zu machen. Denn nur wenn wir die Ursache des Leids erkennen, können wir versuchen, diesen Zustand zu ändern! So stellte der Buddha fest: „*Ādivano ettha bhiiyo*“ = „Es ist viel Leiden vorhanden“ (d.h.: Es gibt mehr Leiden als Schönheit beziehungsweise Glück.) Selbst das Glück nannte er „Leiden“ wegen seines flüchtigen Charakters! Zu bezweifeln, dass Frauen keine Möglichkeit hätten, vom Leiden Befreiung zu erlangen, ist – gelinde gesagt – eine ziemlich große Torheit. Der Buddha hat Frauen und Männer als ebenbürtige Wesen angesehen. Schon zu seinen Lebzeiten hatten viele Frauen das ganz große Glück, *Nibbāna* zu erreichen. Das Tor zur Erleuchtung ist auch in unseren Tagen für Männer und Frauen, mit oder ohne Robe, offen, wenn sie den Edlen Achtfachen Pfad beschreiten! Eine Rolltreppe ist allerdings nicht vorhanden; die Mühe des Gehens muss jede(r) selbst auf sich nehmen!

Die Buddhalehre kennt grundsätzlich zwei Arten des Glücks: a) das körperlich-geistige weltliche Wohlsein des – bitte möglichst – vernünftigen Genusses (*sāmisā*) und b) das Glück des Verzichts, also die konsequente Befolgung des Edlen Achtfachen Pfades (*nirāmisā*), der zum höheren, leidfreien Geisteszustand führt. In anderen Worten: das Einhalten des in Richtung *Nibbāna* führenden Weges.

Nun gelingt es gewiss nicht allen Wesen, während eines einzigen Lebens dem Leiden zu entkommen. Manchmal gelingt es gar nicht, denn es wird stets Menschen geben, die sich mit ein bisschen weltlichem Wohlsein glücklich schätzen. Den meisten Menschen reicht solches Glück, um nicht weiter nach etwas Besserem zu streben. Folglich stolpern sie von einem fröhlich-unwissenden Dasein ins andere, wie auch wir – möge es mir erlaubt sein, dies mit demütiger Kritik zu sagen – es bislang gemacht haben. Denn wir sind ja auch nicht jetzt zum allerersten Mal geboren worden. Der Buddha beschrieb diese Situation voller Humor folgendermaßen: Ein Unzufriedener stößt mit seinem Kopf willentlich gegen die Wand. Er tut ihm weh, sodass er etwas unglücklich ist. Wenn aber der Schmerz nachlässt, freut er sich und glaubt glücklich zu sein.

Es gibt viele Arten von Glück. Auch wir empfinden ein Gefühl von Glück nach Beendigung einer gelungenen Arbeit, in der Phase der Liebe, beim Anblick unserer Kinder, wenn wir gelobt werden oder wenn wir vor Gesundheit und Kraft nur so strotzen. Es ließen sich noch viele Dinge aufzählen. Doch es gelingt uns nicht immer alles; die Liebsten verlassen uns oder sterben gar, die Kinder gehen aus dem Haus, statt Lob hagelt es Ermahnungen, die Gesundheit hält uns nicht die Treue, unsere Kräfte lassen nach. Trotz dieser Erkenntnis gelingt es uns nicht immer oder ganz, uns von bestimmten Verhaftungen zu lösen, von denen wir ein Glücksgefühl erwarten.

Lebensfreude/Wohlsein/Glücksgefühl wird durch das zur *Vedanā-kkhandha* = Gefühlsgruppe gehörende Wort: „*Sukkhā*“ - als Gegenteil von „*Dukkha*“ (Leiden) ausgedrückt. In unfundierten Artikeln und sogar in Übersetzungen ist damit häufig das allgemeine Glück gemeint. Diese Bezeichnung ist ungenau, denn *Sukkhā* steht für das körperliche Glücksgefühl, während *Somanassa* das geistige Glück beschreibt, denn körperliches Leid heißt bekanntlich *Dukkha* und geistiges Leid *Domanassa*. Selbstverständlich beeinflussen die zwei Arten des Glücks – wie auch des Leids – einander wechselwirkend. Erfährt der Körper eine Art Glücksgefühl, so reagiert der Geist positiv darauf. Oder umgekehrt: geistige Freude oder Frohsinn animiert den Körper sofort und kann Unwohlsein minimieren oder gar heilen. Das Gleiche gilt natürlich für Leid: Trübsinn kann körperliches Leid hervorrufen und ebenso umgekehrt.

Über das Glück haben sich die Menschen immer Gedanken gemacht. Einigen gelang sogar ein Treffer. Konfuzius meinte: „Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern!“ Der römischer Kaiser Marcus Aurelius sagte: „Das Glück im Leben hängt von den

Gedanken ab, die man hat.“ Marcus Tullius Cicero hatte keine rosarote Brille auf, als er bemerkte: „Glück regiert das Leben, nicht Weisheit.“ Mit einem Sprung in unsere Zeit möchte ich den Dalai Lama zitieren, der während eines Interviews sagte:

„Glück hängt nicht vom Zufall ab, es ist eine Fähigkeit, die jeder in sich trägt. Jede und jeder kann glücklich werden. Die moderne Forschung lässt uns erfahren, welche Faktoren Glück begünstigen. Jene Faktoren, die uns am Glück hindern, können wir Schritt für Schritt transformieren. Das gilt persönlich, aber auch für die Gesellschaft. Das Ziel der säkularen Ethik besteht darin, uns vom momentanen wie langfristigen Leid zu befreien, sowie die Fähigkeit zu entwickeln, auch andere in ihrem Glücksbestreben zu unterstützen. Ein Aspekt des Mitgefühls besteht in der spontanen Bereitschaft, für das Wohl der anderen zu handeln.“

Der mit dem Buddhawort vertraute Dalai Lama hat nichts Neues erfunden. All dies hat schon der Buddha in Kurzform gelehrt: „Die vier göttlichen Verweilungszustände (*brahmavihāra*), nämlich allumfassende liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*) schaffen dem trainierten Geist Glück!“ Hier geht es um ein höchstes Glück.

Glück zu empfinden kann gelernt werden. Erstaunlich viele Menschen „suchen“ nach dem Glück in unnötigen Zerstreungen, anstatt einfach in sich zu kehren, um zu entdecken, dass sie selbst viele Komponenten besitzen, die sie glücklich machen könnten!

Aus Sicht der Buddhalehre ist es nicht besonders nützlich, *Sukha*, die angenehme Freude, zu fördern, auch wenn der Buddha allen Menschen alle Arten des Glücks und der Zufriedenheit in der Familie und bei der Arbeit gewünscht hat. *Pīti* hingegen bezeichnet eine größere Freude, die mehr bedeutet als die Lebensfreude über gute Nahrung, eine nette Partnerin, einen netten Partner, strebsame Kinder, gerechte Vorgesetzte, ein Dach über dem Kopf oder etwas Erspartes. Weltliches körperliches Glück hält weniger lange an als geistiges Glück. Beispielsweise ist die Freude über eine gut gelungene Bewirtung am Vortag schon bald vorüber. Dagegen ist die geistige Freude über das Glück eines Freundes unzerstörbar, der dank langjähriger Anleitung zum Verständnis der Buddhalehre gebracht werden konnte!

Was ist also dieser zur Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandā*) gehörende Geistesfaktor, das intensive geistige Erlebnis/ Frohsinn/ Freude/ überschwängliche Freude = *Pīti* tatsächlich? Das Wort ist verwandt mit Mitgefühl und Mitfreude – also schon mit den „göttlichen Verweilungszuständen“, die bekanntlich zum *Nibbāna* führen. Die allgemeine Übersetzung lautet: Verzückung. Dieser Geisteszustand wird durch erfolgreiche Meditation erreicht. Was heißt nun wieder „erfolgreiche“ Meditation? Ganz einfach: Man möge mit wohlgesinnter Anteilnahme des Geistes meditieren. Die Begeisterung, später sogar die Verzückung, stellt sich nur in einem klaren, von allen unheilsamen Gedanken freien Geist ein. Aber auch hier ist noch eine kleine Prise Ego vorhanden, das den Willen fördert, weiter zu machen und das Ziel zu erreichen. Diese Art des Egoismus beabsichtigt nicht, besser als die Anderen zu sein, sondern wirkt sich einzig und allein auf die eigene Entwicklung aus!

Erfahrungsgemäß ist Meditation allein nicht genug, um wirklich glücklich zu sein. Andere innere und äußere Umstände müssen auch günstig sein. Der Buddha hat gesagt, man möge den Hungernden zu essen, den Leidenden Hoffnung, den Kranken Medizin geben, damit ihr Geist sich konzentrieren kann! Ein geeigneter ungestörter Ort ist auch erforderlich, um erfolgreich meditieren zu können. Wenn all diese Umstände optimal gesichert sind, fehlt immer noch das Wichtigste, nämlich zweckmäßige Kenntnisse der Buddhalehre. Allein schon, wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann man sich glücklich schätzen. Die buddhistische Meditation hat nichts zu tun mit den vielfach angebotenen Wellness-„Meditationen“, die mit Musik, Poesie oder mit anderen, den Geist ablenkenden Faktoren begleitet werden, denn diese führen nicht zu der gewünschten Einspitzigkeit des Geistes (*citt ekagattā*), sondern dienen dem (be- rauschenden) Wohlbefinden und der Zerstreung.

Pīti ist nicht gleich *Pīti*! Der Zustand der geistigen Hochgestimmtheit hat viele Schattierungen, die man zwecks besseren Verständnisses einfach erwähnen muss. Manchmal wird *Pīti* in den Schriften in zwei Kategorien eingeteilt: a) pure (*nirāmisā*) und b) materiale (*sāmisā*) Freude. Im *Dhammapada* (179-208) wird über das fünffache, bzw. fünfstufige Glück gesprochen:

- 1) *khuddikā* (gemäßigt interessierte Empfindung)
- 2) *khanika* (momentanes Glück)
- 3) *okkantikā* (mal schwankende, mal ausschlagende = schwingende Freude)
- 4) *ubeggā* (Verzückung)
- 5) *pharanā pīti* (Begeisterung, bzw. durchflutende Freude)

Diese Einstufung verdeutlicht, dass die Entwicklung des Geistes nicht zu vernachlässigen ist, selbst wenn diese fünf Stufen bei einigen besonders gut vorbereiteten Übenden blitzschnell erfolgen sollten. Die Bezeichnungen machen außerdem klar, dass *Sukkhā*, eine keinesfalls als minderwertig zu betrachtende Lebensfreude, zwar ein Auslöser und eine wichtige Grundlage für höheres Glück sein kann, doch von einer Gleichsetzung mit *Pīti* darf nicht die Rede sein.

Also kann man nicht sofort die höchste Stufe des Glücks erreichen und wird gar nicht damit geboren? Die vielzitierten *Kammas*, bzw. deren gereifte Wirkungen spielen im Leben eines jeden Menschen eine entscheidende Rolle. Schon die Wahl der Eltern wird von den *Kammavipākas* (gereifte Ergebnisse der früher erwirkten Taten) gesteuert. Jedes menschliche Wesen kommt mit bestimmten Anlagen auf die Welt. Es wird geprägt durch das Verhalten der Eltern, das normalerweise als Beispiel dient, die nähere und weitere Umgebung, die häusliche und schulische Erziehung, spätere Gewohnheiten. Zu diesen Prägungen gehört auch die Fähigkeit glücklich zu sein und glücklich werden zu wollen. Erlebt ein Kind nur Härte, Unzufriedenheit, gieriges Verhalten, sieht nur unglückliche Gesichter, hört meist unfeine Worte, vermisst Liebe, wird nicht geistig gefördert, nicht zur Hilfsbereitschaft und Freigebigkeit erzogen, so läuft es Gefahr, sich als Erwachsener an allen Ecken und Kanten zu stoßen, also unglücklich zu werden. In einer liebevollen Familie hingegen, in der die Eltern trotz finanzieller Schwierigkeiten anderen helfen, alles mit anderen herzlich teilen, dem Kind zeigen, dass man sich auch über ein gutes Wort freuen kann, dass der Erfolg andere glücklich macht, dass ein selbst erarbeiteter Erfolg ein Grund zur Freude ist und das Kind geistig aus Kräften fördern, haben Kinder sogar in turbulenten Zeiten die Grundlage des Glücksgefühls und den Willen zur Entwicklung eines höheren geistigen Glücks. Glücksgefühl stärkt die Widerstandskraft gegen negative Einflüsse aller Art.

Stets bemühe ich mich, in den Artikeln nicht über meine persönlichen Erfahrungen zu schreiben. Diesmal jedoch wurde ich gebeten, gerade diese einzubringen:

Ganz früh habe ich gelernt und gespürt, dass ein lobendes Wort, ein Kuss der Eltern viel höheren Wert besitzen als ein teures Geschenk. Obwohl ich altersbedingt damals noch nicht ganz verstehen konnte, warum die mir so vertrauten Bilder und andere Sammlungen, ja sogar „meine“ heißgeliebte, riesige, zum Entdecken einladende Anrichte verkauft werden mussten, um mit dem Erlös anderen helfen zu können, habe ich mich mit meinen Eltern gemeinsam darüber gefreut. Erstens, weil ich die Freudentränen in ihren Augen gesehen habe, die mich zutiefst berührt haben und zweitens, weil ich ihnen bedingungslos vertraut, sie eigentlich richtig angebetet habe. Als gutes Kind habe ich deshalb in meinen stillen Gebeten jeden Abend den lieben Gott um Verzeihung gebeten, weil ich Mama und Papa doch ein bisschen mehr liebe als ihn ... Wenn ich dann abwechselnd meinen mit Proviant beladenen Vater oder meine Mutter auf größere „Ausflüge“ begleitet habe, um einen Bekannten oder dessen nie gesehene Bekannten zu versorgen, und wir nach der gut gelaufenen Aktion unverseht alle wieder einander in den Armen halten konnten und uns gemeinsam gefreut haben, entwickelte sich in

meinem Herzen ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Na ja, immer lief nicht alles glatt, doch gute Ausreden meines Vaters taten Wunder. In einer ganz hoffnungslosen Situation, in der „sowieso schon alles verloren war“, hat meine kleine, energische Mutter dem „bösen Onkel“ in Sachen Humanität die Leviten gelesen und schließlich angemerkt, dass man gerade in Gegenwart eines Kindes sogar seinen Feinden helfen müsse, um dem kleinen Wesen mit gutem Beispiel voranzugehen. Dann als „Dank“ für die Hilfeleistung eingesperrt zu werden, wäre nicht gottgefällig! Es hat gewirkt! Ausatmen! Mein guter Vater hat mir gesagt, vielleicht wird aus dem „bösen Onkel“ nun ein guter Mensch. Wäre das nicht ein Grund, um glücklich zu sein? Wir waren auch – aus gutem Grund – glücklich, wenn die Versteckten sich oben auf unseren Hängeboden so still verhalten haben, dass die bösen Männer sie nicht entdeckten. Als Ausgleich für die große Anspannung tanzte ich danach mit „Schatzi“, nachdem sie heruntergeklettert war. Wir waren ganz und gar weltlich glücklich. Heute macht mich beispielsweise die Entwicklung unserer „Tsunami-Tochter“ sehr glücklich; abgesehen von dem Glück über unsere kleine Familie, in der alle in einem Strang ziehen.

Meine Erfahrungen durch meine trotz Entbehrungen und politische Schwierigkeiten mit Liebe umsorgte Kindheit und später meine Möglichkeit, in einem Land tätig sein dürfen, das von der Lehre des Buddha geprägt ist, und wo mir das Glück zuteil wurde, von einem der angesehensten Mönche das *Dhamma* zu lernen, bei Ihm meine Examen abzulegen, brachten und bekräftigen mich in der Erkenntnis der Wirkung von *Kammas*. Die *Kammas* also, die eigen-erwirkten Taten, spielen eine entscheidende Rolle auch bei *Pitī*!

Mich ausruhen auf den Kissen der heilsamen Kammawirkungen darf ich jedoch nicht, denn alle im *Sarīsāra* gesammelten *akusala Kammas* sind mir nicht bekannt. Doch ich weiß, dass sie aggressiver sein könnten als die schwer erwirkten *kusala Kammas* und ich will mein Möglichstes tun, um das selbstgesteckte Ziel zu erreichen. Möge es nicht nur mir, sondern uns allen gelingen!

In Mettā,

Aranyka, Fr. Chandrasiri

Freude bewusst erleben

In den Lehrreden des Buddha begegnet uns das Stichwort FREUDE an verschiedenen Stellen als eine eminent wichtige Qualität unserer lebendigen Praxis der Meditation und des Handelns. Diese Qualität wird durch folgende Begriffe angedeutet:

- *Ānanda* – Glückseligkeit –
- *Pīti* – Entzücken – findet sich in zentraler Position in der Reihe der sieben *Bojjhanga* (Wege zum Erwachen, auch Erleuchtungsglieder genannt)
- *Muditā* – Mitfreude – gehört als dritte Übung zu den vier Unermesslichen Meditationen (*brahmavihara*)
- *Sukha* – Freude, Glück, Wohlsein (wird in den ersten drei *Jhāna*-Stufen kultiviert)

Wie können wir nun diese offenbar unterschiedlichen Formen von Glück und Freude üben, erforschen, erfahren und wirklich in unser Leben bringen? Sind wir ihnen schon begegnet? Können wir sie nutzbar machen für unsere Lebensqualität – auch unter widrigen Umständen? Ist die Fähigkeit, Glück und Freude auch an kleinen Dingen zu empfinden nicht immer tief in uns vorhanden und kann jederzeit geweckt werden?

Die von Buddha gelehrt spirituelle Freude ist unabhängig und ungebunden. Sie ist weit und offen. Sie ist viel mehr als „Freude auf etwas“ oder „Freude durch etwas“. Ursachlos und spontan präsent ist sie tiefer Liebe verwandt. Freude schenkt die unermüdliche Kraft und Energie für all unser Tun und verstärkt sich noch, wenn man sie mit Anderen teilt. Freude fühlen, eine tiefe grundlose Freude – aus der Stille plötzlich aufsteigend – ist eine unbeschreibliche Quelle des Glücks. Diese Freude weitet das Herz, verjüngt den Körper, ist heilende Nahrung für den Geist, belebt die Stille und öffnet dem Mitgefühl den Weg. Ohne Freude ist unsere Praxis kalt und unser Leben lichtlos. Wie wunderbar, dass es sie in uns gibt, diese Heiterkeit tiefer Freude, die unser Leben erleichtert und harmonischer ins Gleichgewicht bringt.

Der Buddha weist uns noch auf einen anderen Aspekt einer freudvollen Geisteshaltung hin, die wir üben können: „Des Glücklichen Geist sammelt sich“, „Das Glücksgefühl hat die Sammlung zum Segen und Lohne“, „Ist das Glück anwesend, so hat in dem vom Glück Erfüllten die rechte Sammlung eine Stütze“ zitiert das Buddhistische Wörterbuch unter dem Stichwort *Sukha* (Freude, Glück, Wohlsein) einige Passagen des Pālikanon.³¹

Frei von unheilsamen Geisteszuständen ist die Sammlung und Vertiefung der Meditation in den 4 *Jhāna*-Stufen schon zu Beginn von *Pīti* und *Sukha* erfüllt. Diese werden zunächst noch von Gedanken stimuliert, dann wird zunehmend wortlos ein den ganzen Körper und Geist durchdringendes heilsames Glücksgefühl erfahren.

„Er/Sie verweilt gleichmütig, achtsam, klarbewusst und fühlt in seinem Inneren jenes Glück, von dem die Edlen sprechen: Glückselig weilt der Gleichmütige, der Achtsame. Und so gewinnt er die dritte Vertiefung“, heißt es in den Sutren, deren viele mit der Aufforderung enden, diese Meditation zu üben und weiter in stille Gelassenheit übergehen zu lassen.

Im 13. Jahrhundert lehrt der Zen-Meister Hongzhi³² Ähnliches in seinen Praxisanleitungen:

Schweigend und heiter gelassen, alle Worte vergessend, erscheint die strahlende

³¹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

³² Leighton, T.D., *Das Kultivieren des leeren Feldes. Praxisanleitungen zur Schweigenden Erleuchtung von Zen-Meister Hongzhi Zhengjue* (Wanshi Shogaku, 1091-1157), Werner Kristkeitz, Heidelberg 2009

Klarheit vor dir.

Inmitten der Klarheit ist Glückseligkeit.

Wenn du aus dir heraus verstehst und einfach leuchtest, dann kann sich der Duft der heiteren Gelassenheit verbreiten.

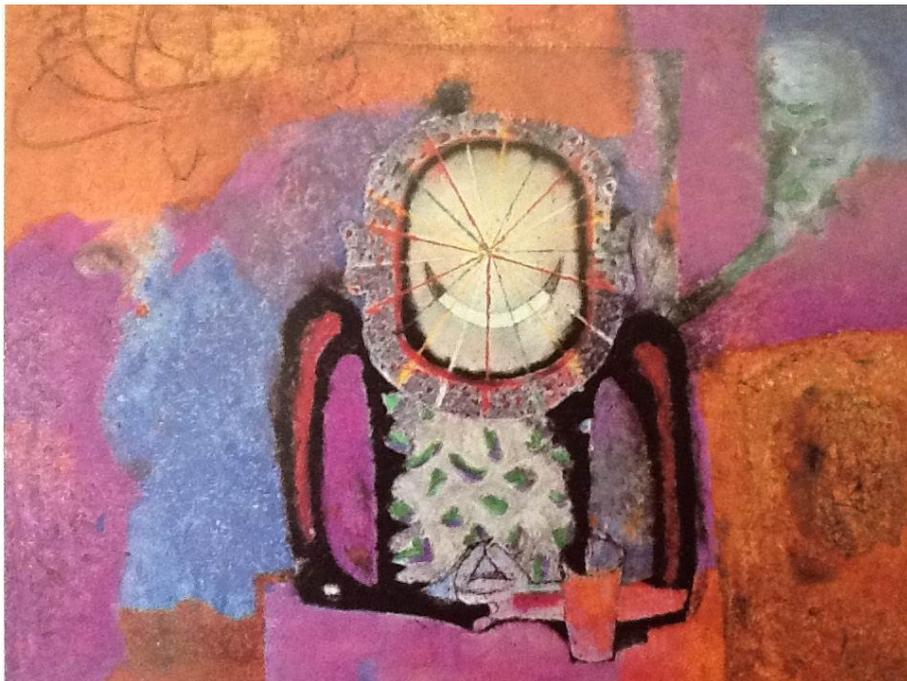
Und noch später dichtet Angelus Silesius:³³

Den Schatz in dir behüte wohl. Dann bleibt dein Herz der Freuden voll.

Freund, so du etwas bist, so bleib doch ja nicht stehn: man muß aus einem Licht fort in das andre gehn.

PS: Ich wähte sie schon fort, doch heute morgen umkreiste eine Schar Mauersegler das Haus. Welche Freude!

Ursula Meyer



Vor Freude strahlender Mensch (Rufino Tamayo 1967)

³³ Angelus Silesius *Cherubinischem Wandersmann*, Insel-Bücherei Nr. 41, Insel, Leipzig o.J.

„Mit leichtem Herzen und frei von aller Last“

Das im deutschsprachigen Kulturkreis wohl allen bekannte Volkslied „Lustig ist das Zigeunerleben“ bringt die Sehnsucht des Menschen zum Ausdruck, sich von den Leid verursachenden Zwängen seiner Zivilisation zu befreien. Die Zigeuner – sie „brauch’n dem Kaiser kein Zins zu geben“ – werden hier zum Symbol eines unbeschwerten, unabhängigen und lustvollen Lebens. Sie begnügen sich mit dem, was die Natur ihnen bietet, denn „Lustig ist’s im grünen Wald“; dort können sie „ein Hirschlein jagen“ aus den „Waldesquellen trinken“ und in einem „Bett aus Moos und Reisig schlafen“.

Es handelt sich hier nicht um eine Beschreibung der realen Lebenssituation von in einer „freien Natur“ lebenden Zigeunern, sondern in erster Linie um eine Kritik der eigenen als leidvoll empfundenen Lebensweise, die man ändern möchte, um wieder Freude am eigenen Leben zu haben. Symptomatisch ist, dass der Blick bei dieser Suche nach Glück – also der Befreiung vom eigenen Leid – nach außen gerichtet ist: auf das eigentlich fremde, unbekannte Leben der Zigeuner und auf ihr „natürliches“ Umfeld. Den Zigeunern wurden moralische Werte – Unabhängigkeit, Naturverbundenheit, Aufrichtigkeit, Verantwortung für ihre Familie etc. – zugeschrieben, die man selbst gerne hätte, und die (äußere) Natur gilt in dem Volkslied als die Wohltäterin *per se*, da sie dem Menschen einen adäquaten Lebensraum bietet.³⁴ Dabei wird geflissentlich übersehen, dass jeder Mensch – also auch ein Zigeuner – und auch die Natur – Erdbeben, Unwetter etc. – auch negative Seiten hat. Diese Glückssuche durch die Verherrlichung der „Natur“ oder auch die totale Abwertung der „Natur“ als primitiver (unheilbarer!) Instinkt, der durch die Vernunft gezähmt werden muss, hat in jedem Jahrhundert andere Ausdruckformen gefunden. Sie ist stets ein Zeichen dafür, dass Menschen sich der Unzulänglichkeit ihrer Lebensweise bewusst geworden sind und diese entsprechend ihrer in andere Phänomene projizierten Wunschvorstellungen ändern möchten, um glücklich zu werden. Derartige Projektionen können aber der Wirklichkeit nicht standhalten.

Ganz offensichtlich gehören Leid, Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit, aber auch Freude und Glück zum menschlichen Leben. Jede Epoche und jeder Kulturraum sucht nach Erklärungen, um Leid zu verringern und die Lebensfreude zu steigern. Was Glück und Erfolg für jemanden bedeuten, ist relativ. Ein Hungriger mag glücklich sein, wenn er etwas zu Essen bekommt, ein Kranker, wenn seine Schmerzen nachlassen, er braucht keine Millionen. Deutlich wird dies an dem oft belächelten Märchen „Hans im Glück“. Hans erhält als Lohn für sieben Jahre Arbeit einen kopfgroßen Klumpen Gold. Diesen tauscht er gegen ein Pferd, das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, und die Gans gibt er für einen Schleifstein mitsamt einem einfachen Feldstein her. Er glaubt, jeweils richtig zu handeln, da man ihm sagt, ein gutes Geschäft zu machen. Zuletzt fallen ihm noch, als er trinken will, die beiden schweren Steine in einen Brunnen. Endlich war er glücklich, die schweren Steine nicht mehr tragen zu müssen. „So glücklich wie ich, rief er aus, gibt es keinen Menschen unter der Sonne.“ Mit leichtem Herzen und frei von aller Last ging er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter angekommen war.“

Je weniger Eigentum – also Last – Hans hat, umso leichter fühlt er sich und umso glücklicher ist er. Er überdachte, wie ihm doch alles nach Wunsch ginge: begegnete ihm eine Verdrießlichkeit, so würde sie doch gleich wieder gut gemacht. Er fühlt sich nicht um seinen Goldklumpen betrogen, sondern verspürt dem Schicksal gegenüber Dankbarkeit. Es kommt also nicht auf die materielle Bedeutung des Erfolgs (Glücks) an, sondern auf die persönliche Einstellung zu den Ereignissen. Gerade diese Bedeutsamkeit der eigenen Einstellungen zu den Begebenheiten betont der Buddha, wenn er auf die Unzulänglichkeiten des Lebens hinweist und nach deren Ursachen forscht. Physische und psychische Schmerzen lassen sich nicht vermeiden; jeder Einzelne hat jedoch die Möglichkeit, diese „Verdrießlichkeit“ loszulassen, denn **alle** Phänomene verändern sich und vergehen. Erst dadurch, dass wir an den leidvollen (und freudigen) Ereignissen haften, d.h. diese festhalten wollen, entsteht Leid. Hätte „Hans im Glück“ seinen Lohn in Form des kopfgroßen Goldklumpens bis zu seiner Mutter geschleppt, wäre er vielleicht unter dieser Last zusammengebrochen und niemals angekommen! Hans

³⁴ Diese Funktion kommt auch in den Begriffen „Mutter Natur“ oder „Mutter Erde“ zum Ausdruck.

trifft an seinem Ziel, bei seiner Mutter „mit leichtem Herzen und frei von aller Last“ – voller Lebensfreude – ein. Er hat auf seiner Wanderung nicht so sehr an sein eigenes Glück gedacht, sondern vor allem an die Freude seiner Mutter über seine Heimkehr.

Was schleppen wir nun für „Lasten“ mit uns herum, sodass wir keine Freude mehr am Leben haben? Cees Nooteboom³⁵ beschreibt sie sehr anschaulich als Gepäck eines Reisenden in Thailand. Dieses Gepäck besteht aus einer „Postbotentasche, in der sich sein Unsinn befindet. Die Landkarte von Bangkok (Bangkok ist ein Land), sein Pass (so dass er ab und zu nachsehen kann, wer er eigentlich ist), seine rote, leinengebundene Kladde (in der er diese Reise beschreiben wird), sein Dies, sein Das, sein Sonstnochwas. Sie ist sehr dick diese Tasche und sie macht ihn sehr sichtbar. Die armen Leute, die an ihm vorbeigehen oder sich graziös auf dem Boden drapiert haben (reiche Leute fahren im Auto), werfen begehrlische Blicke darauf.“ Das aus seinem Denken, Reden und Handeln entstandene Gepäck geht auch mit seinem Tod nicht verloren, es „werde gleichsam wie bei einer Flugreise, bei der man umsteigen müsse, vorausgeschickt.“ Um die Wirklichkeit jedoch unmittelbar erfahren zu können, sollte jedwedes materielle oder spirituelle Gepäck (bewusst) abgelegt werden. Diese Unmittelbarkeit – ein Augenblick ursprünglicher Offenheit – ist eine Voraussetzung, um zur Lebensfreude zu gelangen. In diesem Augenblick „wollen“ wir nichts (unser Intellekt ist ausgeschaltet!), sondern „sind“ (Empfindung) ganz präsent.

Um Lebensfreude zu erlangen, muss der den Menschen eigene **Egoismus** – Gier, Hass und Unwissenheit – erkannt und überwunden werden. Solange jemand ausschließlich daran denkt, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, wird er zwar kurzfristig Erfolg haben, aber keine Lebensfreude empfinden. Jeder erfüllte Wunsch und jedes verwirklichte Ziel wird neue Wünsche in ihm wecken. Begnügt er sich jedoch mit den vorhandenen Gegebenheiten – wie es den Zigeunern zugeschrieben wird, die aus jeder Situation das Beste machen! – und genießt die kleinen Dinge des Alltags – wie Hans im Glück –, so hört der Drang auf, mehr haben oder besser sein/werden zu wollen. Er wird sich nicht mehr an Äußerlichkeiten oder der Beurteilung anderer Menschen messen, sondern die Wirklichkeit so sehen, wie sie (für ihn in diesem Augenblick) ist und hat die Angst überwunden, von jemandem be- oder verurteilt zu werden.

Auch wenn es nichts mehr zu erreichen („haben zu wollen“) gibt, bleibt ihm die Freiheit, sich bewusst für ein Lebensziel und einen bestimmten Weg zu entscheiden, um dieses Ziel zu erreichen, um ein „lustiges Zigeunerleben“ zu führen oder ein „Hans im Glück“ – Ausdruck der Lebensfreude – zu werden. Mit etwas gutem Willen müsste es jedem von uns gelingen, unser (mit Gepäck beladenes) Leben aus den Spurrillen des Alltags hinauszumanövrieren, und voller Lebensfreude dem Ratschlag des Buddha zu folgen:

Lasse davon ab, Schlechtes zu tun
Lerne Gutes zu tun
Läutere deinen eigenen Geist.³⁶

Vijayā

³⁵ Nooteboom, Cees, *Der Buddha hinter dem Bretterzaun*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1995: S. 7

³⁶ *Dhammapada* 183

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19.15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
Di. 19.00 – 22.00 Uhr: Achtsamkeitsübung mit Musik
Mi. 19.00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)
Do. 18.30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
Fr. 17.00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
So. 19.00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Anfänger und Interessierte können sich bei einem Gespräch immer
mittwochs zwischen von 17.00 – 18.30 Uhr
genauer über den Buddhismus und Veranstaltungen informieren.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Majjhima-Nikāya*, Buch I, Lehrrede 26-36

In dieser Saison wollen wir uns mit dem leicht verständlichen Buch I beschäftigen und vor allem schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zu dem eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr am (Einstieg jederzeit möglich)

am 8.9., 22.9., 6.10., 20.3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 29.12.2015 und 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5 und 31.5.2016

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz