



# Was ist Glück?

Als Menschen erleben wir nur flüchtige angenehme Empfindungen. Geshe Sonam Rinchen erklärt, wie echtes Glück erlangt wird.

von Geshe Sonam Rinchen

**O**bwohl jeder Mensch sich nach Glück sehnt, ist nicht einfach zu erkennen, was Glück wirklich ist. Die Schwierigkeit besteht, weil wir nur äußerst selten echtes Glück erleben. Da wir wenig Erfahrung mit Glück haben, ist es für uns schwer, Glück zu erkennen und zu beschreiben.

Allgemein kennen wir in unserem Leben zwei Arten von Glück: Glück in Verbindung mit dem Körper und mit dem Geist. Im Buddhismus werden sechs Bewusstseinsarten voneinander unterschieden: fünf Sinnesbewusstseinsarten, die auf physischen Sinnesorganen basieren, also auf dem Auge, dem Gehör, der Nase, der Zunge und dem Körper. Darüber hinaus haben wir ein sechstes geistiges Bewusstsein. Dieses basiert nicht auf einem körperlichen Sinnesorgan, sondern auf dem Geist selbst. Unser Denken ist ein wichtiger Teil des geistigen Bewusstseins.

Körperliches Glück besteht aus angenehmen Empfindungen, die wir aufgrund von Sinneswahrnehmungen erleben. Wenn wir etwas Schönes anschauen, beispielsweise eine attraktive Gestalt oder Farbe, dann hat diese Wahrnehmung eine angenehme Empfindung im Gefolge. Wenn wir einen schönen Duft riechen, entsteht eine angenehme Empfindung mit dem Riechbewusstsein. Das Lauschen erbaulicher Musik, das Schmecken eines leckeren Desserts, die Berührung von etwas Geschmeidigem bewirken angenehme Empfindungen im Zusammenhang mit den verschiedenen Sinnesbewusstseinsarten.

Die zweite Art ist das geistige Glück. Wann immer wir Freude im Geist erfahren, können wir sagen, dass es sich um geistiges Glück handelt. Wenn wir sagen „Ich bin glücklich“, dann beziehen wir uns auf das sechste, das geistige Be-



wusstsein, weil wir dort eine geistige Empfindung von Glück machen. Wenn wir klagen: „Ich bin unglücklich“, beziehen wir uns ebenfalls auf das geistige Bewusstsein, das sich in diesem Fall im Zustand von geistigem Leid befindet.

## Echtes Glück entsteht aus Meditation

Leider ist das Glück, das wir als Menschen gewöhnlich erleben, meist nur ein Nachlassen von stärkerem Leid oder Schmerz. Angenommen, wir sind der heißen Sonne ausgesetzt. Dann begeben wir uns an einen kühleren Ort und empfinden dies als etwas Angenehmes. Diese Empfindung kann man als Glück bezeichnen. Der Buddha wies jedoch darauf hin, dass es sich nicht um echtes Glück handelt, weil es nicht stabil ist, sondern flüchtig und vergänglich. Wer lange an einem kühlen Ort ist, wird irgendwann wieder in die Wärme flüchten usw.

Der indische Meister Āryadeva (2. Jh.) drückte dies so aus: „Glück wandelt sich in Leiden, aber das Umgekehrte geschieht nicht.“ Wir mögen noch so viel Glück erleben, irgendwann kommt der Zeitpunkt, da es wieder schwindet und Leiden an seine Stelle tritt. Die Meister erklären dies zum Beispiel anhand der Bewegung: Wer eine lange Zeit sitzen muss, freut sich darauf, endlich aufzustehen und zu gehen. Wenn das Gehen zu lange andauert, wandelt es sich wieder in Leiden, und man möchte sich hinsetzen. Dies ist nur ein einfaches Beispiel für unsere grundlegende leidhafte Situation: Wir erleben echtes Leiden, aber kein echtes Glück, sondern nur eine Art Scheinglück. Der Buddha durchschaute diesen Zusammenhang und lehrte Mittel, mit denen die Wahren Leiden aufzugeben sind und echtes Glück zu erlangen ist.

Echtes geistiges Glück entsteht aus Meditation: Wenn man kontinuierlich meditiert und den Geist auf der Grundlage zunächst der konzentrativen Meditation stabilisiert, dann entwickelt sich eine Beweglichkeit im Geist. Der Geist wird so gefügig, dass man ihn ohne Hindernisse mit den verschiedensten Dharma-Inhalten beschäftigen kann.

Den so stabilisierten Geist richten wir auf die Natur der Wirklichkeit, wie der Buddha sie in den Vier Wahrheiten dargelegt hat. Im Zustand tiefer Konzentration meditieren wir über die endgültige Realität, zum Beispiel des Ich, um eine stabile Erkenntnis der Leerheit des Ich zu entwickeln. Diese Weisheit ermöglicht uns, das Leiden mitsamt seinen Ursachen im eigenen Geist zu beseitigen.

Sowohl die konzentrierte als auch die analytische Meditation auf den hohen Stufen der Praxis machen den Geist gefügig. Mit dieser Beweglichkeit, resultierend aus der Meditation, geht ein inneres Glück empfinden einher, das echtes geistiges Glück ist. Durch die Meditation und die damit einhergehende Gefügigkeit entwickelt sich ein innerer Frieden, der von einem besonderen Glücksgefühl begleitet wird.

## Leidursachen im Geist schwächen

Glück und Leid, das wir gewöhnliche Lebewesen mit den Sinnen erfahren, ist sehr stark von äußeren Objekten abhängig. Geistiges Glück und Leiden hängen bei uns oft nur von unseren Gedanken ab, und diese sind extrem instabil und wechselhaft. Gehen unsere Gedanken in die eine Richtung, erleben wir Traurigkeit und Kummer. Wandern die Gedanken in eine andere Richtung, entstehen plötzlich Freude und Fröhlichkeit. Wir haben darüber normalerweise keine Freiheit.

Aus diesem Grund sind Glück und Leid in einem Geist, der unter der Kontrolle negativer Faktoren wie Verblendung, Gier und Hass steht, sehr flüchtig und in keinster Weise verlässlich. Deshalb sollten wir uns auf anfänglichen Stufen der Praxis fragen: Wie kann ich einen fröhlicheren und ausgeglicheneren Geist entwickeln und beibehalten? Wie kann ich Freude in meinem Denken entstehen lassen?

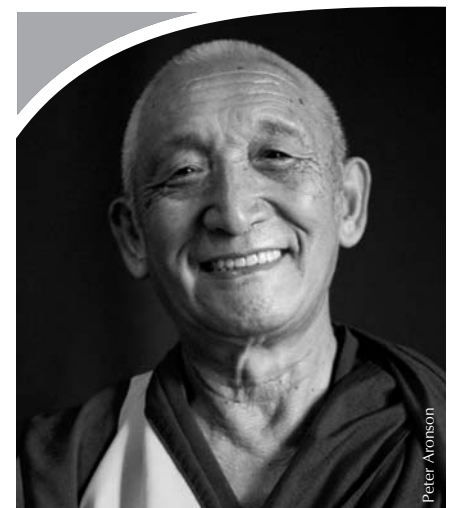
Für das tägliche Leben ist es wichtig, dass wir den Geist nicht unter die Kontrolle von Verzweiflung und Bedrücktheit geraten lassen und dass wir uns immer wieder bemühen, einen freudigen Geist zu entwickeln. In dem

Maße, in dem wir Freude bewahren können, wird die Unzufriedenheit vermindert. Wenn der Geist von Unzufriedenheit frei ist, können auch Ärger und Wut nicht so leicht über uns hereinbrechen, denn diese nähren sich von Unzufriedenheit.

Ein unglücklicher, unzufriedener Geist ist wie die Nahrung für Wut, Hass und Ärger. Wenn man diesen zerstörerischen Geistesfaktoren die Nahrung entzieht, dann können die Früchte, Wut und Hass, nicht entstehen. Sind wir frei von Ärger, Wut und Hass, dann werden wir selbst glücklicher sein, und andere Menschen in unserer Umgebung werden sich wohl fühlen.

Die Beseitigung negativer Geistesfaktoren ist wesentlich für ein glücklicheres Leben. Letztlich werden wir echtes Glück nur finden, wenn wir die Ursachen für Leiden in unserem Geist mit Methode und Weisheit vollständig aufgeben können. Der Buddha hat diese Mittel gelehrt. Und so ist der berühmte Spruch des Erwachten überliefert: „Ich lehre nur das Leiden und die Überwindung des Leidens.“ ▀

*Aus dem Tibetischen  
übersetzt von Christof Spitz*



Geshe Sonam Rinchen, 1933 in Kham, Osttibet geboren und 1959 aus Tibet geflohen, ist ein tibetischer Meister und Gelehrter, der seit 1976 zumeist westliche Schüler an der *Library of Tibetan Works and Archives* in Dharamsala unterrichtet.