



FREUDE

Essenzielle Praxis, Erfahrung und Ziel im Buddhismus

Zur einfachsten Praxis des Buddhismus, die wir jederzeit im täglichen Leben üben können, gehört die Mitfreude. Sie ist ein kraftvoller Helfer auf unserem Weg.

VON CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

Außenstehende haben vom Buddhismus oft ein recht widersprüchliches Bild: Philosophen, zum Beispiel Schopenhauer, sahen den Buddha als Kulminationspunkt des Pessimismus an. Auf der anderen Seite stellen heutzutage viele Menschen Deko-Buddhas auf. Sie wollen sich dabei sicher nicht mit einer Wolke von Pessimismus und Nihilismus umgeben, sondern genießen die heitere und beruhigende Präsenz, die von diesen Statuen ausgeht.

Diese Wirkung, die offenbar auch viele Menschen empfinden, die sich nie näher mit dem Buddhismus befassen wollen, ist kein Zufall. Buddhistische Künstler sind, zumindest in Asien, weit davon entfernt, originell sein zu wollen. Seit Jahrtausenden folgen Buddha-Darstellungen bis ins Detail einer genauen Ikonographie – nichts ist beliebig. Wenn wir ihnen begegnen und uns mit ihnen befassen, sie zum Gegenstand unserer Meditation machen, wirken sie auf Ebenen des Bewusstseins, die wir oft eher fühlen als erklären können. Und wenn Menschen Deko-Buddhas lieben, spüren sie zweifellos etwas von der stillen Freude, die von ihnen ausgeht.

ARTEN DER FREUDE

Im Buddhismus streben wir nach einer Form der Leidfreiheit, die unsere natürlich angelegte Freude vertieft und dauerhaft werden lässt. Je nach Schulrichtung kann diese Freude sich nur auf ein inneres Erleben beziehen, das als Nirvana letztlich unbeschreibbar ist – aber keinesfalls ein „Nichts“! – oder sich zusätzlich in unermüdlicher, spontaner Tätigkeit für alle Lebewesen äußert, einer Tätigkeit, die niemals endet: „Buddhaschaft“ oder „Untrennbarkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa“. Der Buddha wollte uns niemals mit Pessimismus quälen, sondern wies uns mit der ersten Wahrheit vom Leiden auf seine wichtigste Entdeckung hin: Im Vergleich zu dem, was in uns wie ein Schatz angelegt ist, kann unser jetziges Leben mit seinen weltlichen Hochs und Tiefs nur als geistig verarmt, als „leidvoll“, gesehen werden. Die Freude eines Buddha kann in sich ruhen und befreit sich dabei innerlich von guten oder schlechten Lebensumständen, auch wenn diese natürlich weiterhin erlebt werden.

ANFÄNGERBEGEISTERUNG: SCHÖN ABER INSTABIL

Wer damit beginnt, den großen spirituellen Reichtum des Buddhismus zu erahnen und in sich selbst zu entwickeln, wird gerade in den ersten Monaten der Praxis das Gefühl haben, schnelle Fortschritte zu machen. Es ist wie beim Erlernen einer Sprache: Die ersten Worte eröffnen uns mit ihrer Kommunikationsmöglichkeit bereits eine neue Welt. Wenn wir schon einhundert Wörter beherrschen, lernen wir vielleicht objektiv weiter unsere zehn neuen Vokabeln pro Tag, aber wir spüren es weniger deutlich. Stattdessen wird uns bewusst, wieviel uns noch fehlt.

sere ichbezogenen Verstrickungen zu vermindern und eines ferneren Tages aufzulösen. Dabei hat die Tatkraft eine Schlüsselfunktion.

Die genaue Definition von Tatkraft (tib. *brtson-'grus*) ist „die Freude an heilsamer Aktivität“. Man entwickelt sie, indem man immer wieder über die guten Qualitäten nachdenkt, auf die wir uns zubewegen, zum Beispiel innere Stärke, Mitgefühl, Weisheit, Hilfsbereitschaft, Zufriedenheit, die Unterstützung anderer Lebewesen usw. Den ganzen Tag haben wir die Möglichkeit, diese inneren Schätze in uns selbst zu entwickeln und bei anderen zu fördern. Wir können unsere Tatkraft innerlich wie äußerlich auf das richten, was sich gerade anbietet. Jede Le-

„Jede der Sechs Pāramitās sollte die Freude anregen“

Ähnlich ist es für viele Buddhisten: Am Anfang können wir, wenn wir entsprechend veranlagt sind, regelrecht extatisch reagieren. Ganze Universen scheinen sich zu öffnen und schon bald spüren wir, dass uns auch kurze, angenehm gestaltete Meditationen heilsam verändern. Aber dieser Anfänger-Enthusiasmus dauert natürlich nicht an, wenn der Weg zu weiterer Entwicklung von uns Lebensveränderungen, konsequente Meditation und Auseinandersetzung mit jenen Themen fordert, denen wir – ach so gern! – entfliehen würden: Alter, Krankheit und Tod. Wir merken, dass Buddhismus kein Wellness-Programm ist, sondern uns als ganze Menschen erfasst. Aus diesem Grund ist die Begeisterung von Anfängern kaum stabil, und wir dürfen nicht enttäuscht sein, wenn die freudige Erregung nachlässt.

Wenn man in einer Kultur aufwächst, in der „man“ selbstverständlich Buddhist ist, schützt uns der Realismus unserer Umgebung von Anfang an. Eventuell beginnt jemand auch dort eine längere Meditationsklausur mit dieser Art des Anfänger-Enthusiasmus (Dza Pältrül Rinpoche spricht davon in seinen *Dämonen des Geistes*, Tibethaus Verlag 2011), aber wenn die Meditation alltäglich wird, macht sich Langeweile breit. Das Ego würde dann gern streiken. Hier wie in Asien.

TATKRAFT: UNENDLICHE FREUDE AN HEILSAMER AKTIVITÄT

Es gibt jedoch innere Quellen, die unser Engagement dauerhaft speisen, sobald wir sie uns erschließen und weiter pflegen. So sollte jede der Sechs Pāramitās oder Übungen, die im Vordergrund der Mahāyāna-Praxis stehen, die Freude anregen. Ob Freigebigkeit, nützliches Handeln, Geduld, Tatkraft, Meditation oder Weisheit – immer geht es um die Möglichkeit, un-

bensphase und jeder Beruf eignet sich dafür. Natürlich werden wir Fehler machen, aber solange unsere innere Ausrichtung klar ist, können wir davon nur lernen. Das Brüten über vergangene Fehler bringt uns nicht weiter. Daher üben wir nach einer kurzen Selbst-Korrektur die Freude, unsere Fehler erkannt und für heute gereinigt zu haben. Und es geht unverdrossen weiter!

Eine Gefahr dabei ist, dass es so unendlich viele Möglichkeiten des Engagements gibt, dass man gerne – wie manche Formen des Buddha, insbesondere Chenrezig – tausend Arme hätte. Aber auch die würden niemals reichen... Tatkraft braucht eine Balance, um nicht überschäumend zu werden. Mir hilft es immer wieder, mir klar zu machen, dass der Nutzen größer ist, wenn ich zehn Jahre kontinuierlich das Pflänzchen der Tatkraft gieße, als wenn ich jetzt alles gebe und in einem Jahr vor Erschöpfung am Ende bin.

MEDITATION: FREUDIGES GLEICHGEWICHT

Im Gegensatz zu manchen Erwartungen konfrontiert uns Meditation vor allem mit uns selbst. Wir lernen uns selbst immer besser kennen und entdecken unsere Schattenseiten. Die Einsteiger-Wellness-Phase, die Psychologen zu ganzen Therapieformen entwickelt haben, weicht einer Stille, in der wir uns selbst nichts mehr vormachen können. Dazu brauchen wir eine deftige Portion Furchtlosigkeit.

Zunächst sehen wir uns selbst realistischer, was unsere Motivation und unser Selbstbild betrifft. So könnte nach außen sichtbare Tatkraft den geheimen Wunsch beinhalten, von anderen als „altruistischer Mensch“ wahrgenommen zu werden. Oder unser Mitgefühl könnte so stark werden, dass wir uns überfordert fühlen. Speziell dazu gibt es inspirierende Legenden vom Weg des zukünftigen Buddha des Mitgefühls, Chen-

rezig, der nach Phasen der Verzweiflung immer mehr Kraft entwickeln konnte, ohne in der Hoffnung auf ein Ende der Zahl hilfsbedürftiger Wesen unrealistische Ziele zu entwickeln.

Und so geht es weiter: Langsam aber sicher meldet sich alles, was in uns ist. Manchmal wissen wir nicht mehr, ob wir überhaupt noch an den Quellen der guten Qualitäten arbeiten oder uns unter dem Einfluss unserer inneren Verstrickungen oder Leidenschaften verirrt haben. Ob wir überhaupt zu Meditation fähig sind? Irgendwann werden wir auch – gezielt oder weil „die Dinge so sind“ – mit der vollen Kraft der „Wahrheit des Leidens“ konfrontiert. Die Inspiration durch lebende Lehrer ist dabei sehr wichtig, um nicht zu verzweifeln. Vor allem durch gute Meditationsanleitungen und Gespräche mit erfahrenen Dharmafreunden werden wir es verkraften und schließlich eine Entdeckung machen: Je tiefer wir mit unseren Negativaspekten und Ängsten vertraut sind und lernen, damit umzugehen, umso weniger belasten sie uns und umso mehr freudige Kraft wird frei. Eine Dharmafreundin drückte es einst so aus: „Das ganze Leben spielt sich auf einem höheren Niveau ab.“ Gute und schlechte Phasen gehören zum Leben, aber sie fühlen sich immer mehr an wie Wellen auf einem großen Ozean, in dessen Tiefen wir Stabilität finden, sobald wir uns an unsere Meditation erinnern.

MITFREUDE: DER GRÖSSTE „TRICK“ FÜR DEN ALLTAG

Meditation ist jedoch aus verschiedenen Gründen nicht jedem gegeben und beinhaltet zudem nur einen geringen Teil des üblichen Alltags. Und hier kommen wir zur wohl einfachsten und bequemsten Praxis des Buddhismus, die wir mit oder ohne Meditation pflegen sollten: Lassen wir es einfach sein mit dem

Es ist selten, aber doch möglich, dass wir hier in Konflikte geraten. Was ist, wenn wir selbst Atomkraftgegner sind, sich unser Nachbar jedoch über einen Job in der nuklearen Branche freut, weil dieser ihm endlich ein würdiges Leben ermöglicht? Hier geht es um „geschickte Mittel“: Ich darf mich – ohne jede Verletzung der Ethik – über den Aspekt freuen, dass es ihm besser geht. Und kann trotzdem – im Wunsch, dass mein Nachbar zum Beispiel später beim Abbau der Atomenergie sein Wissen einsetzen kann – gleichzeitig meine eigene Tatkraft in die Energiewende legen.

Engagierter Buddhismus wird sehr konkret, bleibt aber zugleich sehr persönlich. Zum Glück hat der Buddhismus kein politisches Programm, jeder kann seine Perspektive über Leid und (weltliche) Leidminderung finden, sie zur Diskussion und in Frage stellen. Mitfreude auch dann zu üben, wenn unser Gegenüber anders denkt, wird uns helfen, mit immer weniger Aggressivität und mit immer umfassenderem Mitgefühl zu denken und zu handeln.

DIE FREUDE DER BUDDHASCHAFT

Damit schließt sich der Kreis. Im Buddhismus kommen wir um die Wahrnehmung von Leid auf keiner der genannten Ebenen herum, so sehr wir auch die Freude kultivieren mögen. Ist Buddha also nicht doch auf Leid fixiert? Der Buddhismus gibt zwar Hinweise, wie wir leichter und freudiger leben können, aber das beunruhigende Leid von Alter, Krankheit und Tod können wir nicht wirklich verändern. Wir müssen es annehmen, bevor wir in der Meditation auf erweiterte Dimensionen der Realität stoßen und es für uns selbst anders erleben können.

Ein Buddha erlebt mehr als unsere Art der Freude. Man spricht von Glückseligkeit-Leerheit auf eine Weise, die uns

„Meditation konfrontiert uns mit uns selbst“

Neid! Eine geringfügige Änderung unserer Gedanken, und schon freuen wir uns, wenn es jemandem gut geht. Wir können uns freuen, wenn jemand irgendetwas Gutes tut, wenn es jemandem gut geht, wenn jemand sich an einer Neuerwerbung freut. Und dieses Mit-Freuen wird uns verändern. Mitfreude gilt als schnellste und einfachste Möglichkeit, heilsame Kraft – „Verdienst“ – zu entwickeln.

Man kann sich daran gewöhnen, sich über jede gute Nachricht und jede auch noch so kleine Freundlichkeit ganz schlicht zu freuen – unkompliziert und ohne tausendmal „Ja, aber...“ zu denken. Indem wir uns auf die Freude konzentrieren, vergessen wir unser Ego, und unsere ganze Umgebung wird zum Helfer auf unserem Weg.

noch verschlossen ist. Wir können nur erste Schritte gehen, Schritte, die sich bewähren und uns überzeugen. Und wenn wir weiter und weiter gehen, verstärkt sich die Freude. Buddhaschaft endet keinesfalls im „Nichts“, sondern in einer ununterbrochenen Aktivität, die spontan in tiefstem Glück erfolgt: Sambhogakāya – die Seinsweise vollständigen Genusses – ist ein Fachbegriff für das, was als Ende des Weges nur von hohen Bodhisattvas überhaupt gerade erst wahrnehmbar ist. Alle guten Qualitäten, inklusive der Freude, werden dauerhaft, mühelos und nutzbringend für alle Lebewesen sein. Ist das auch wahr? Wir werden es nur Schritt für Schritt herausfinden, und mit jedem Schritt können wir Freude erfahren, wenn wir unser eigenes Tempo wählen und dabei authentisch bleiben.