
Glück

Man verbringt sein Leben auf der Suche nach Glück, nicht wahr?

Fast jeden Morgen wacht man auf und denkt zuerst an die Arbeit oder eine andere Beschäftigung, mit der man den Tag zubringen wird. Das Geld und die Befriedigung, die man aus dieser Beschäftigung gewinnt, tragen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Man kann die anfallenden Rechnungen für einen angemessenen Lebensstandard bezahlen und etwas auf die Seite legen zur Versicherung für Zeiten, in denen dieser Wohlstand bedroht ist, wie z.B. bei Krankheit, Arbeitslosigkeit oder im hohen Alter. Die Befriedigung, die Arbeit gut zu machen und von den KollegInnen akzeptiert zu werden, bestärkt das Selbstwertgefühl. Wenn all dies gut klappt, ist man zufrieden, jedenfalls in dieser Hinsicht. Man ist glücklich.

Glücklichsein ist das, was alle wollen. Der Geist, immer auf der Suche nach "Glück verheissenden" Dingen steuert den Körper und die Sinneswahrnehmungen so, dass diese Suche erfolgreich ist und man handelt in Übereinstimmung mit diesem Diktat des von den Sinnen beherrschten Geistes. So vergeht das Leben – mit der stetigen Jagd nach Glück.

Im Lauf der Jahre verändert der Geist seine Vorstellungen von Glück und passt seine Methoden zum Gewinn und zur Aufrechterhaltung von Glück entsprechend an. Wenn die gewählte Arbeit nicht mehr befriedigt, sucht man sich eine andere Stelle oder einen anderen Beruf. Wenn die Wohnung zu klein geworden ist, weil sie überfüllt ist mit all den "Spielsachen" die man zur Befriedigung des Wunsches nach "glücklich-Sein" angesammelt hat, zieht man in eine grössere um. Wenn der VW dem aufgeblasenen Selbstbildnis nicht mehr genügt, hält man Ausschau nach etwas "Neuem", das passt. Und so geht die Reise durchs Leben: Der nächste Beruf/Job, die nächste Frau/Beziehung, das nächste Auto, der nächste Lehrer, das nächste "diese" und das nächste "jenes, werden besser sein und ich werde wieder "glücklich "sein.

Die Sucht, in diesem Leben "glücklich zu sein", macht manchmal krank, z.B. dann, die Jagd nach Glück den normalen Appetit ausschaltet und einen zum Überessen zwingt. Dann wird man "unglücklich", weil der übersättigte Körper mit seinen Extrakilo nicht ins Selbstbildnis passt. Also verordnet der Geist eine Diät. Nun erleidet der Körper die Misshandlung durch eine Fastenkur auf Geheiss eines Geistes, der noch vor kurzer Zeit vorgeschlagen hatte, das Glück doch im Essen zu suchen. Der Körper wird zum Spielplatz des Geistesaffen, und die Gesitesaffen treiben ihn von dick-zu-dünn und von dünn-zu-dick.

Wenn man der Meinung ist, dass Geld die Hauptquelle des Glücks ist, betrachtet man die Welt und alles, was damit zusammenhängt, aus der Perspektive von "möglichst-viel-Geld-haben". Indem der Geist dieses Ziel verfolgt, treibt er den Körper an, ohne auf dessen Symptome von Stress, Angst und Überanstrengung zu achten. Vielleicht sagt man zu sich selbst, dass Stress und Überarbeitung der Preis sei, den man für das Glücklich-sein zu bezahlen habe. Zum Trost überprüft man einmal mehr den Kontostand und ist wieder froh. Macht das Sinn? Muss man krank werden um glücklich zu sein?

Dann gibt es auch noch das Karussell der Beziehungen: Ich bin glücklich, wenn ich eine "gute Beziehung" habe. Mein Geist hat bereits entschieden, was eine "gute Beziehung" ist und befindet sich auf der Suche danach. Wiederum wird der Körper eingesetzt als Agent für den Geistesaffen, der spezialisiert ist auf "Fantasie". Nun wird er regelmässig fachmännisch frisiert, die Diät wird genauestens eingehalten. Die

Dhyāna

**Zeitschrift des Zentrums
für Zen-Buddhismus**

Sommer 2003

Inhalt:

monatliche Abrechnung der Kreditkarte trägt die Namen der elegantesten Boutiquen. Schliesslich werde ich mit Erfolg gekrönt; ich finde, was ich gesucht habe. Die neue Bekanntschaft floriert und ich investiere alle meine Fantasien in meine neue Partnerin und umgekehrt, investiert meine neue Partnerin alle ihre Fantasien in mich. Ich bin glücklich. Wie lange wird dieses Glück dauern? Wie lange dauerte es das letzte Mal?

Es ginge ja noch, wenn man sich nur mit einem verdorbenen Appetit herumschlagen müsste, oder nur um das Geldproblem kümmern, oder sich einzig um die Beziehung sorgen, aber nein, dem ist nicht so. Auf der Suche nach Glück springt der Geist von einem Objekt zum anderen (lebendig oder tot), und gibt nie auf, Befriedigung überall zu suchen.

Ausserdem wird es mit der Zeit immer schwieriger für den von den Sinnen beherrschten Geist, passende "Objekte" für die Glückszufuhr zu finden. Man ist nicht mehr zufrieden mit den Spielsachen, die man als Kind liebte. Der Geschmack wird zunehmend raffinierter. Der Geist, der einst überglücklich war mit einer Spieleisenbahn auf einem kreisrunden Geleise mit einer ausziehbaren Lokomotive, muss sich jetzt zur Befriedigung seiner Neugierde in die Eingeweide eines massstabsgetreuen Modells einer Dampflokomotive vergraben. Die Lokomotive ist komplexer, aber der geschlossene Kreis ist derselbe.

Glück ist ... keine Laune

Eine "Laune" ist ein vorübergehende Zustand des nach den Sinnen orientierten Geistes, der sich als Gemütsbewegung und Stimmung manifestiert. In jedem gegebenen Augenblick offenbart die Stimmung den inneren gegenwärtigen Gemütszustand. Ist mein Geist ruhig, weil meine Sinnesaktivität ruhig ist, weil die Sinne die Ruhe des Raumes, in dem ich mich befinde, wahrnehmen, dann widerspiegelt meine Stimmung diese Ruhe. Ist mein Geist unruhig ist, weil die Sinne allen Lärm um mich aufnehmen, ist meine Stimmung entsprechend unruhig. Sind die Bahnen meiner Gedanken mit Ärger überflutet, bin ich in einer zornigen Stimmung unabhängig davon, wie still es im Zimmer ist. Dass die Sinne Stille wahrnehmen, kümmert mich in diesem Augenblick nicht. Mein Geist regiert meine Umgebung.

Normalerweise glaubt man, die Stimmung werde von etwas oder jemandem aus der Umwelt bestimmt. Ist man glücklich, schreibt man dies einem Ereignis oder einer anderen Person zu. Ist man unglücklich, gibt man die Schuld einem Ereignis oder einer anderen Person. Nicht selten veranlasst einen dasselbe Objekt dazu, glücklich oder unglücklich zu sein.

Gestern waren mein Freund in und ich glücklich zusammen. Heute ist mein Freund verärgert über mich. Wenn mein Glück von der Gestimmtheit meines Freundes abhängt, bin ich nun nicht mehr glücklich. Will ich heute glücklich sein, muss ich also etwas anderes finden, das mich glücklich macht. Und schon macht sich der Geist auf die Suche....

Ich kaufe einen neuen Anzug; ganz entsprechend der neuesten Mode. Der Verkäufer stimmt mit mir überein, dass der Schnitt und die Farbe meine "wahre Persönlichkeit" hervor bringt, und auf seine Empfehlungen erstehe ich ein Hemd und eine Kravatte dazu. Es ist eine wirklich umwerfende Kombination! Ich bin überglücklich. Ich behalte den neuen Anzug gleich an, und überlasse die alten Klamotten dem Verkäufer, denn ich will meiner Frau ohne Verzögerung meine "wahre Persönlichkeit" zeigen, in all ihrer Pracht. Ihre ersten Worte sind: "Sehr schön ABER meinst du nicht auch, dass

dich der Anzug älter macht als du bist?" Denke ich in diesem Augenblick an eine "neue Beziehung"? Oder koche ich bloss in meiner Wut oder Niedergeschlagenheit oder jedwelchen anderen Art der Selbstverteidigung, die ich aufbringen kann? Wo ist mein Glück jetzt? Was soll ich tun, um wieder glücklich zu werden? Was tat ich früher in einem solchen Fall? Hatte es funktioniert.? Wie lange?

Halte inne und denke über dein Leben nach! Rufe dir deine Momente des "Glücklich-seins" in Erinnerung. Wie entstanden sie und wie vergingen sie? Erwinnere dich an dein "Unglücklich-sein". Wie entstand es und wie verging es?

Nun überlege dir, wie du ein "Unglück" gehandhabt hast. Was hat dein Geist getan, um wieder glücklich zu werden? Hast du nach einem neuen "Etwas" oder einem neuen "Jemand" Ausschau gehalten, um es wieder zu finden. Oder hast du dich damit vergnügt, nach einem alten "Etwas" oder einem alten "Jemand" zu suchen, dem du die Schuld für den Verlust deines Glücks zuschieben konntest? (Das sinnliche Gemüt kann das Glück auch in einer negativen Form geniessen :-)

Nun denke über diese Überlegungen nach. Wie viele glückliche Erinnerungen sind dir in den Sinn gekommen? Und wie viele unglückliche? Wäre dein Erinnerungsvermögen komplett, wäre die Listen unendlich lang.

Den roten Faden, den alle diese Überelgungen zeigen ist ... Unbeständigkeit! Was heute Glück bedeutet, kann morgen Unglück sein. Nichts ist rostfrei. Wir alle haben lebenslange Erfahrungen, um diese Wahrheit zu beweisen. Wir suchen in einer "nicht rostfreien" Welt nach etwas, das nicht rostet. Das gibt es nicht!

Glück kann "rostfrei" sein

Man mag zurecht fragen: "Ist das Streben nach Glück denn nicht lobenswert, besonders wenn man die Alternative dazu bedenkt? Es gibt doch genügend Unglück in dieser Welt." Ja, das Suchen nach Glück ist ein würdiges Unterfangen. Es ist das menschliche Streben schlechthin. Es ist die einzige Suche, die zählt.

Aber könnte es sein, dass nicht das Streben nach Glück das eigentliche Problem ist, sondern dass man das Glück am falschen Ort sucht, wenn man in der unbeständigen Welt der Objekte danach sucht? Könnte es sein, dass das dauernde Glück "innerhalb" und nicht "ausserhalb" von uns selbst zu suchen ist?

Es geschieht wohl jedem von uns irgend einmal, vielleicht in einem ruhigen Augenblick oder mitten in der Hektik des Tages, dass sich ein Problem zur plötzlichen Frage formuliert: "Was ist denn los?" Und man sagt sich zum ersten Mal: "Ich habe dies schon früher versucht, doch ohne Erfolg. Warum glaube ich, dass es diesmal klappen wird?" Oder man wagt es nach einer weiteren "gescheiterten" Beziehung, zu bedenken, dass "die Vorstellung von einer perfekten Beziehung eben bloss eine Vorstellung ist." Oder man sieht das beachtliche Vermögen, das man sich auf Kosten der Gesundheit und eines Privatlebens erarbeitet hat, in die Taschen der Ärzte, Psychiater und Anwälte verschwindet und wundert sich: "Wie unterscheidet sich mein bisheriges Leben von dem eines Hamsters, der seine ganze Zeit auf dem Tretrad in seinem Käfig zubringt?" Oder man erkennt zum ersten Mal, dass man sich immer dann, wenn die Vorstellung, wie die Welt sein sollte, in Frage gestellt ist, mit einem Extrastück Schwarzwäldertorte in Sicherheit begibt.

Wir alle kennen solche Frage-Erlebnisse. Viele von uns hatten sie des öfteren. Viele von uns ignorierten sie des öfteren. Doch jedes Mal, wenn die "Aufforderung zum

Hinterfragen" ignoriert wurde, lieferte das Leben eine weitere Lektion nach, die uns zeigte, dass es Glück in dieser objektiven Welt niemals ohne Leiden gibt. Wie kommt das?

Die objektive Welt ist eine Welt von "Gegensatzpaaren". Das Konzept von "heiss" schliesst das Konzept von "kalt" mit ein, das Konzept von "schwarz" paart sich mit dem Konzept von "weiss", das Konzept von "Glück" beinhaltet das Konzept von "Unglück." Während man die dualistischen Konzepte von "heiss/kalt" oder "schwarz/weiss" quantitativ messen und definieren kann, ist das Konzept "Glück/Unglück" nicht mess- und nicht definierbar. Man frage verschiedene Freunde, was ihre Vorstellung von "Glück und Unglück" sei und vergleiche sie mit den eigenen Vorstellungen. Gibt es eine Übereinstimmung? Es zeigt sich, dass Glück "Geschmacksache" ist. Was sich der eine unter Glück vorstellt, mag für den heute nicht zutreffen; aber morgen kann das schon wieder anders sein. Der Sinnenorientierte Geist sucht das Glück gemäss seiner eigenen Definition, doch wenn er nichts "Rostfreies" finden kann, ändert er seine Definition und bewegt sich in eine andere Richtung. Doch so lange sich diese Richtung innerhalb der objektiven Welt befindet, gilt das Gesetz der Gegensätze, man findet Glück und man findet Nicht-Glück.

Die konstante Suchbewegung des Geistes äussert sich als Gedanken und als Reaktionen auf Gedanken. Der denkende Geist, der sich nicht bewusst ist, dass er nicht der Körper und nicht die Sinne ist, sucht das Glück, das in Wirklichkeit ein Zustand jenseits von Körper und Sinnen ist, mit den einzigen Werkzeugen die er kennt – dem Körper und den Sinnen – weil er sich mit diesen identifiziert.

Diese andauernde Bewegung des Geistes – von einem Konzept zum anderen, von einem Gedanken zu anderen – vernebelt ebend das, was er so rasend sucht. Wie ein Hund, der seinem eigenen Schwanz nachjagt, immer im Kreis herum, so jagen wir nach Glück, das eigentlich nichts anderes ist, als unser geistiges Erbe, unser natürlicher Zustand. Wenn ein Hund ob der sinnlosen Jagd ermüdet, setzt er sich hin und findet den Schwanz dort, wo er immer schon war. Ebenso müssen wir den Körper und den Geist "hinsetzen", damit wir die selbe Entdeckung machen können: das Glück das wir suchen, ist dort, wo es immer schon war.... innen! Um das zu erfahren, braucht es eine Praxis, die den Geist zur Ruhe bringt Meditation.

Wenn der Geist einmal still ist, verblassen die Vorstellungen darüber was Glück "ist" und "nicht ist" (zusammen mit einem Heer von anderen Vorstellungen), weil die Gedanken, die die Vorstellungen erzeugen, verblassen. Die Gedanken verblassen, weil der ruhige Geist beobachtet, wie sie ohne sein Zutun kommen und gehen. Der stille Geist erkennt, dass die Gedanken leer sind, Schatten von anderen Gedanken. Diese anderen Gedanken sind ihrerseits Schattengebilde von Eindrücken, Erinnerungen und karmischen Tendenzen. Der zur Ruhe gekommene Geist entdeckt, dass er, wenn er die Orientierung "verliert" und nicht mehr als "Beobachter" der Gedanken figuriert, sich in den Gedanken verwickelt. Mit zunehmender Übung vertieft sich die Stille des Geistes und die Gedanken mit ihren Ideen verschwinden mehr und mehr. Je mehr die Gedanken verschwinden, umso deutlicher zeigt sich ein Zustand von Erfüllung, Frieden, Ausgeglichenheit und Glück.

Dieser Zustand von Glück, wie er in den stillen Momenten der Meditation gefunden wurde, überträgt sich mit der Zeit ins täglichen Leben. Es ist nicht so, dass dann alle Probleme des Lebens fort sind oder dass, wie durch ein Wunder, die Beziehungen für immer florieren oder dass man nun die geliebte Schwarzwädlertorte verabscheut. Nein,

das, was das tägliche Leben allmählich beseelt, ist die Erkenntnis, dass die "kleinen Vergnügungen des Lebens" ein schlechter Ersatz sind für die Erfüllung, den Frieden und das Glücksgefühl, welche ein ruhigen Geist ausströmt, ein Geist, der durch den Prozess des Zur-Ruhe-Kommens anfängt zu unterscheiden, was "rostfrei" ist und was nicht.

" Bodhisattva Avalokiteshvara, tief in Prajna-paramita (Meditation) versenkt, sah deutlich, dass die fünf Komponenten (die die menschlichen Persönlichkeit gestalten) ihrem Wesen nach leer sind und überwand dadurch alles Leiden.*

Der/die Bodhisattva Avalokiteshvara sah in der Versunkenheit der Meditation deutlich, dass Materie, Sinneswahrnehmung, Gedanken, Willensäußerungen und Bewusstsein unwirkliche Gebilde des Geistes sind und deshalb leer.

Sie sah die Vergänglichkeit aller materiellen Dinge, ihr Entstehen und Zerfallen zu Rost und Staub.

Er sah den Prozess der Sinneswahrnehmung als die Beschaffung von Daten (durch die Sinnesorgane), welche dann als angenehm, unangenehm oder neutral interpretiert werden.

Sie sah, dass Gedanken nichts anderes sind, als in Namen und Begriffe gekleidete Vorstellungen, welche durch die Sinneswahrnehmungen erzeugt werden.

Er sah, dass Wollen (mentale Agieren) das Resultat von Vorstellungen ist und dass sich dieses mentale Agieren verschiedenen Aspekten manifestiert, als Aufmerksamkeit, Wille, Entschlossenheit, Vertrauen, Konzentration, Weisheit, Energie, Begehren, Hass, Unwissenheit, Dünkel, Idealbild von sich selbst. Er sah, wie sich das Wollen in Worten, Gedanken und Taten manifestiert und dadurch das Leben des gewöhnlichen Menschen bestimmen. So sah er die Bildung von Karma.

Er sah, dass Bewusstsein das Gewahrsein der anderen vier Komponenten ist und deshalb von diesen abhängt.

Die/der Bodhisattva Avalokiteshvara, in vollkommener Vereinigung mit Buddhi (Weisheit, Intellekt) erkannte:

Ich bin nicht der materielle Körper

Ich bin nicht die Sinneswahrnehmung,

Ich bin nicht die Gedanken,

Ich bin nicht das Wollen,

Ich bin nicht das Bewusstsein.

Durch diese Erkenntnis löste sich Avalokiteshvara vollkommen von allem Unglück und Leiden. Diese Verbundenheit mit Buddhi und die daraus resultierende Klarsicht ist Samadhi – Glück. Das ist es, wonach wir suchen.

* Aus dem Herz-Sutra

Glück von "innen" nach "ausßen"

Wie hat es der/die Bodhisattva Avalokitesvara gemacht, dass er/sie die Leere der fünf Komponenten, welche die menschliche Persönlichkeit ausmachen sehen konnte? Der Bodhisattva Avalokitesvara *sah*, während er tief in die Praxis von Prajna-paramita versunken war. Wie hat Avalokitesvara tiefe Prajna-paramita praktiziert? Er folgte einer wissenschaftlichen Methode, die den Geist zur Ruhe bringt. Diese Methode wurzelt in den alten Veden.

Die Veden gehen zurück bis ins Jahr 3000 v.u.Z.. Sie übermitteln das Wissen über die Wirklichkeit, welches "Sehenden" in der Innenschau offenbart wurde, ganz so wie Avalokitesvara in tiefe Meditation versunken die Wahrheit "deutlich sah". Dieses offenbarte Wissen wurde über Jahrtausende von Lehrer an Schüler vermittelt und mit der Zeit standartisiert und schriftlich niedergelegt.

Ungefähr 200 u.Z. systematisierte und kodierte Patanjali dieses gesammelte methodische Wissen, das der Bodhisattva Avalokitesvara, der Buddha, Krishna, Jesus Christus und alle anderen Weisen benutzten, um "tiefe Weisheit" zu erlangen. Die "Yoga-Sutras von Patanjali" enthalten die grundlegenden Prinzipien und Übungen, in denen alle "sprituellen Religionen" wurzeln. Die Methoden wurden der Kultur und Zeit entsprechend modifiziert, aber alle Mystiker, Zen-Meister, Sufi-Meister und anderen "Zur-Erkenntnis-Gekommenen" wandten diese von Patanjali genannten Methoden und Übungen in der einen oder anderen Form an.

Patanjali, ein Meister der Kürze, sagte das Wesentliche so:

"Yoga ist der Vorgang, das Verhalten des Denkvermögens (des geformten Bewusstseins) anzuhalten.

Dann lässt sich der Wahrnehmende (ins uns) in seiner eigenen Natur nieder.

Andernfalls gibt es die Identifikation mit dem Verhalten.

Das Anhalten des Verhaltens des Denkvermögens erreicht man durch ständiges Wiederholen und durch Nicht-Festhalten."

Tief in Prajna-paramita versenkt sein, ist *der Vorgang das Verhalten des geformten Bewusstseins anzuhalten*. Das Verhalten des geformten Bewusstseins ist unser normales Denken, mit dem wir mit der objektiven Welt in Beziehung treten.

In diesem Vorgang, in dem das Denken zur Ruhe kommt, lässt sich der *Wahrnehmende in uns*, der "innere Beobachter", die "Stimme aus der Stille", das "Gewissen" *in seiner eigenen Natur nieder*. Die wahre Natur ist das "rostfreie" Glück.

Andernfalls gibt es die Identifikation mit dem Verhalten. Unsere Wahrnehmung, der Beobachter, wird durch die Tätigkeiten des Denkens von ihrer wahren Natur, welche Glück ist, abgelenkt, verführt durch die flüchtigen sinnlichen Befriedigungen. So verbringt ein normaler Mensch seinen Tag "ausserhalb" seiner wahren Natur.

Es ist möglich, die mentalen Tätigkeiten anzuhalten, nämlich durch:

- *ständiges Wiederholen*durch ständiges Sich-in-Erinnerung-Rufen, dass man nicht das ist, was man denkt man ist. Wie könnte man dieser Körper sein, der sich andauernd verändert auf seinem Weg zum Zerfall? Wie könnte man die Gedanken sein, die andauernd von einem Objekt zum anderen hüpfen, von Plan zu Plan im fälschlichen Glauben, es liesse sich Ruhe finden mit Hilfe von Dingen, die bald zu

Staub zerfallen? Wie könnte man die Emotionen sein, welche einen ohne Warnung überfallen, so dass man haltlos durch die Tage stolpert? Wie könnte irgend eine Idee, die man von sich hat, und an der man so sklavisch festhält, selbst wenn sie krank und unglücklich macht, das wahre Ich darstellen? Wenn man sich diesen Fragen stellt und sie nach innen richtet, muss man früher oder später zum Schluss kommen und "sehen", dass man nicht identisch mit dem Körper ist und nicht identisch mit den Gedanken; man ist nicht die Emotionen und nicht die Person, für die man sich hält.

- und *Nicht-Festhalten*, d.h. durch Nicht-in-Besitz-nehmen. Man besitzt rein nichts, weder eine Sache noch einen anderen Menschen. Besitz ergreifen ist ein Verhalten des Geistes. Man sucht Besitz, um das eigene Verlangen nach Glück zu stillen. "Oh, wenn ich bloss 'dies' oder "'enes' hätte, dann wäre mein Leben einfacher/friedvoller/voller/glücklicher. Und die neueste "bleibende Freude" gefunden ist, klammert man sich an das Objekt, das die Freude hervorgebracht hat und wille es besitzen!

Besitz ist an Konzepte von "ich" und "mein" gebunden. Wer ist "ich"? Ist es mein physischer Körper? Bin ich meine Gedanken, meine Emotionen usw...? Wer ist es, der fragt: "Wer ist ich?"

Und was bedeutet "mein"? Wer ist es, der sagt "mein" und "dein"? Wer sagt meine Frau, mein Mann, mein Vater, meine Kinder, mein Bruf, meine Arbeit, mein Glück, mein "dies" und "mein" das?

Durch die Praxis von Nicht-Festhalten gelangt man über das "ich" und "mein" hinaus. Man trennt sich von den mit "ich" und "mein" verbundenen Ideen, Denk- und Verhaltensmustern, Erwartungen und Schuldgefühlen. Man trennt sich von vergangenem und gegenwärtigen Karma.

"So befreite er sich vollkommen von Unglück und Leiden."