

Fähig sein, sich zu freuen

Laß die Blume des Mirgefühs im fruchtbaren Boden des Maitrî erblühen und gieße sie mit dem guten Wasser des Gleichmuts im kühlen, erfrischenden Schatten der Freude.

Longchenpa

Während wir uns mit den Bodhichitta-Übungen schulen, erleben wir allmählich immer mehr Freude, die Freude, die aus einer wachsenden Würdigung unseres grundlegenden Gutseins erwächst. Wir erfahren zwar immer noch starke widerstrebende Emotionen sowie die Wahnvorstellung der Getrenntheit, aber es gibt da eine fundamentale Offenheit, der wir uns anzuvertrauen beginnen. Dieses Zutrauen zu unserer frischen, unvoreingenommenen Natur bringt uns grenzenlose Freude – ein Glück, das bar jeden Anhaftens und Begehrens ist. Dies ist die Freude eines Glücks ohne jeden schalen Nachgeschmack.

Wie können wir dafür sorgen, daß diese Freude zunimmt? Wir üben uns darin, gegenwärtig zu bleiben. Beim Sitzen schulen wir uns in Achtsamkeit und Maitrî, darin, standhaft bei unserem Körper, unseren Emotionen und unseren Gedanken zu bleiben. Wir bleiben bei unserem eigenen kleinen Stück Acker und sind zuversichtlich, daß wir ihn bebauen können und daß der Anbau sein volles Potential hervorbringen wird. Auch wenn das Fleckchen Erde voller Steine ist und trocken dazu, beginnen wir dieses Feld mit Geduld zu pflügen. Wir lassen den Prozeß sich natürlich entwickeln.

Am Anfang ist die Freude einfach das Gefühl, daß wir irgendwie mit unserer eigenen Situation umgehen können. Wir hören auf, uns nach einem Ort umzusehen, der uns

angemessener für unser Leben vorkommt. Wir haben entdeckt, daß die andauernde Suche nach etwas Besserem es nicht bringt. Das bedeutet nicht, daß plötzlich Blumen wachsen, wo vorher nur Steine waren. Es bedeutet, daß wir die Zuversicht haben, daß hier etwas wachsen wird.

Indem wir unseren Garten pflegen, werden die Bedingungen günstiger für das Wachsen von Bodhichitta. Die Freude kommt daher, daß wir uns selbst nicht aufgeben, daß wir achtsam bei uns selbst bleiben und beginnen, unseren Geist des großen Kriegers zu erfahren. Wir tragen auch zur Verbesserung der Bedingungen für das Wachstum von Freude bei, indem wir uns in den Herzens-Übungen schulen und insbesondere darin, uns zu freuen und die Dinge wertzuschätzen. Wir können dies, wie bei den anderen grenzenlosen Eigenschaften, auch mit Hilfe einer siebenstufigen Praxis von Wunschgebeten tun.

Ein traditionelles Wunschgebet zum Erwecken von Wertschätzung und Freude lautet: „Mögen ich und andere nie von dem großen Glück getrennt sein, das frei ist von allem Leiden.“ Damit ist gemeint, daß wir immer in der offenen Weite der unvoreingenommenen Natur unseres Geistes verweilen können, daß wir uns mit der inneren Stärke des grundlegenden Gutseins verbinden können. Um dazu fähig zu werden, beginnen wir jedoch mit bedingten Beispielen für glückliche Umstände wie etwa Gesundheit, grundlegende Intelligenz und eine förderliche Umgebung – das sind die glücklichen Umstände, die eine kostbare menschliche Geburt ausmachen. Für den erwachenden Krieger besteht der größte Vorteil darin, sich in einer Zeit wiederzufinden, wo es möglich ist, die Bodhichitta-Lehren zu hören und zu praktizieren. Wir sind doppelt gesegnet, wenn wir zudem noch einen spirituellen Freund haben, der uns führen kann – einen bereits fortgeschrittenen Krieger.

Der erste Schritt der Übung mit den Wunschgebeten besteht darin, daß wir lernen, uns an unseren eigenen glücklichen Umständen zu freuen. Wir schulen uns darin, uns

auch über die geringste Wohltat zu freuen, die das Leben für uns bereithält. Es ist leicht, an unserem eigenen Glück vorüberzugehen, da es oft auf eine Weise kommt, die wir einfach nicht bemerken. Das ist wie in einem Cartoon, den ich einmal sah. Er zeigt einen Mann mit erstauntem Gesichtsausdruck, der sagt: „Was war DAS denn nun wieder?“ Die Bildunterschrift lautet: „Robert erfährt einen Augenblick des Glücks.“ Es kann sein, daß uns das Glück so gewöhnlich vorkommt, daß wir nicht zuzugreifen wissen.

Der Schlüssel ist, in jedem Augenblick ganz präsent zu sein, auch auf die Details des gewöhnlichen Lebens zu achten. Wenn wir sorgsam mit den gewöhnlichen Dingen umgehen – unseren Töpfen, Pfannen, unserer Kleidung, unseren Zähnen –, dann können wir uns ihrer erfreuen. Wenn wir Gemüse putzen oder unser Haarbürsten, bringen wir Wertschätzung zum Ausdruck: Freundschaft uns selbst gegenüber und gegenüber der lebendigen Qualität, die in allen Dingen zu finden ist. Diese Kombination von Achtsamkeit und Wertschätzung bringt uns in vollen Kontakt mit der Wirklichkeit und schenkt uns Freude. Wenn wir die Aufmerksamkeit und Wertschätzung dann weiter auf unsere Umgebung und andere Menschen ausdehnen, nimmt unsere Erfahrung von Freude immer mehr zu.

In der Zen-Tradition lehrt man die Schüler, sich vor anderen Menschen, aber auch vor Dingen zu verneigen, um ihrem Respekt Ausdruck zu geben. Man bringt ihnen bei, die gleiche Aufmerksamkeit Besen und Toiletten und Pflanzen entgegenzubringen, um sich diesen Dingen gegenüber dankbar zu erweisen. Trungpa Rinpoche dabei zuzusehen, wie er eines morgens den Frühstückstisch deckte, das war wie ihn beim Blumenstecken oder bei der Gestaltung eines Bühnenbildes zu beobachten. Es war herrlich anzusehen, mit wieviel Sorgfalt und Freude er jedes einzelne Detail anordnete – die Servietten, die Messer, Gabeln, Löffel, die Teller und Kaffeetassen. Er brauchte tatsächlich mehrere Stunden, bis er fertig war. Seitdem schätze ich das Ritual des

Tischdeckens, auch wenn ich gewöhnlich nur wenige Minuten dafür zur Verfügung habe, als eine Gelegenheit, präsent zu sein und mich zu freuen.

Sich an gewöhnlichen Dingen zu freuen hat nichts Sentimentales oder Abgedroschenes. Man braucht tatsächlich Formate dazu! Jedemal, wenn wir unser Gejammer beiseite lassen und uns vom Alltagsglück inspirieren lassen, treten wir in die Welt des Kriegers ein. Und das können wir selbst in den schwierigsten Situationen tun. Alles, was wir sehen, hören, schmecken und riechen, hat die Macht, uns zu stärken und uns weiterzubringen. Wie Longchenpa sagt, ist die Beschaffenheit der Freude so, als fänden wir kühlen, erfrischenden Schatten.

Der zweite Schritt beim Lernen, uns zu freuen, ist, an einen geliebten Menschen zu denken und sein oder ihr Glück zu würdigen. Wir beginnen wieder mit einer Person, die wir mögen. Wir können uns das Gesicht des geliebten Menschen vorstellen oder auch seinen Namen aussprechen, wenn die Praxis sich dann echter anfühlt. Dann geben wir in unseren eigenen Worten unserer Freude darüber Ausdruck, daß ein Mensch, der krank war, sich nun wieder gesund und fröhlich fühlt, daß ein Kind, welches einsam war, einen Freund gefunden hat. Es ist ratsam, das ganze möglichst einfach zu halten. Es geht hier darum, unsere spontane und natürliche Befähigung, uns mit anderen zu freuen, aufzufinden – ob diese Empfindung nun unerschütterlich oder flüchtig erscheint.

In den folgenden drei Abschnitten der Praxis – wenn wir also mit Menschen üben, die uns weniger teuer sind – kann durch Neid oder andere Emotionen blockiert sein. Dies ist ein wichtiger Punkt in der Schulung zum Bodhisattva. Es geht in der Übung darum, unseres wohlwollenden Herzens gewahr zu werden und es zu nähren. Aber gleichzeitig bekommen wir auch die Wurzeln des Leidens klarer in den Blick – wir sehen, wo wir unser Herz durch Emotionen wie Neid verschließen. Ich finde, daß die Übung der Mitfreude hierfür besonders hilfreich ist.

Was geschieht, wenn wir die Geste machen, uns mit dem Glück eines Nachbarn zu freuen? Wir mögen die Worte sprechen: „Ich freue mich darüber, daß Heinz im Lotto gewonnen hat“, aber was geschieht in unserem Herzen und Geist? Wenn wir sagen: „Ich freue mich darüber, daß Tanja einen Geliebten hat“, was fühlen wir dabei wirklich? Der Wunsch der Mitfreude könnte schwächlich sein in Relation zu unserem Groll, unserem Neid oder gar unserem Selbstmitleid. Wir wissen, wie leicht es ist, Emotionen auf den Leim zu gehen und sich zu verschließen. Es wäre weise, wenn wir uns einmal fragten, warum wir einen alten Groll hegen, als könnte uns das glücklich machen oder würde es unseren Schmerz lindern. Das ist eher so, als äßen wir selbst Rattengift in der Hoffnung, die Ratte möge sterben. Unser Wunsch nach einer Besserung und die Mittel, die wir anwenden, um sie zu erreichen, passen offensichtlich nicht zusammen.

Wann immer wir irgendwo ins Stocken geraten, ist es hilfreich, sich an die Lehren zu erinnern, die besagen, daß das Leiden Ergebnis eines aggressiven Geistes ist. Selbst die kleinste Irritation läßt uns leiden, wenn wir darin schwelgen. In solchen Momenten wäre es an der Zeit, uns zu fragen: „Warum tue ich mir das schon wieder an?“ Es gibt uns Kraft, wenn wir die Ursachen des Leidens im Augenblick kontemplieren können. Dann beginnen wir zu erkennen, daß wir bereits alles besitzen, was wir brauchen, um unsere Gewohnheit, Gift zu essen, durchschneiden zu können. Auch wenn wir für den Rest unseres Lebens daran arbeiten müssen – wir können es schaffen.

Was geschieht mit unserem Herzen, wenn wir mit neutralen Menschen arbeiten? Wir sagen die Worte in der Praxis auf dem Kissen oder draußen auf der Straße: „Ich freue mich mit dem Mann, der behaglich in der Sonne sitzt“ – „Ich freue mich für den Hund aus dem Tierheim, der ein neues Herrchen gefunden hat.“ Was geschieht, wenn wir diese Worte aussprechen? Wenn wir die Situation anderer würdigen – errichten wir dann Barrieren oder reißen wir sie nieder?

Schwierige Menschen sind für gewöhnlich unsere besten Lehrer. Die Praxis des Wunschgebets, in dem wir Mitfreude mit ihrem Glück bekunden, ist eine gute Gelegenheit, unsere Reaktionen und unsere Strategien zu erkunden. Wie reagieren wir darauf, wenn sie Glück haben, gesund sind, gute Nachrichten bekommen? Mit Neid? Mit Zorn? Mit Furcht? Mit welcher Strategie entziehen wir uns dem, was wir fürchten? Rache oder Selbstbeschimpfung? Welche Geschichten erzählen wir uns selbst? („Sie ist ein Snob.“ – „Ich bin ein Versager.“) Diese Reaktionen, Strategien und Skripte sind der Stoff, aus dem der Kokon oder die Gefängnismauern gemacht sind.

In einem solchen Fall können wir auf der Stelle über die Begriffe hinausgehen zu der nonverbalen Erfahrung der Emotion. Was passiert in unserem Herzen, unseren Schaltern, in unserem Magen? Bei der körperlichen Empfindung zu bleiben ist etwas völlig anderes als das Festhalten an der Geschichte. Dazu müssen wir nämlich den gegenwärtigen Augenblick würdigen. Es ist eine Weise, sich zu entspannen, sich darin zu schulen, wie man weicher und nicht etwa härter wird. Hier wird es möglich, daß der Grund grenzenloser Freude – das grundlegende Gutsein – durchscheint.

Können wir uns mit uns selbst, unserem Geliebten, unserem Freund, einem neutralen und einem schwierigen Menschen zusammenkommen freuen? Können wir uns mit allen Wesen in Zeit und Raum freuen?

„Bewahre dir immer allein einen freudigen Geist“, so lautet eine der Losungen zur Geistesschulung. Das scheint ein geradezu unmögliches Bestreben zu sein. Wie mir ein Mann einmal sagte: „*Immer* ist eine ziemlich lange Zeit.“ Doch indem wir uns darin schulen, unser grundlegendes Gutsein freizulegen, finden wir heraus, daß jeder Augenblick die freifließende Offenheit und Wärme enthält, die für die grenzenlose Freude charakteristisch sind.

Dies ist der Pfad, den wir wählen, um Freude zu kultivieren: Wir lernen, unser grundlegendes Gutsein nicht unter

einem Panzer zu verbergen und das zu würdigen, was wir haben. Meistens tun wir das nicht. Statt das wertzuschätzen, was wir haben, kämpfen wir ständig um etwas Besseres und nähren unsere Unzufriedenheit. Das ist, als wollten wir die Blumen zum Blühen bringen, indem wir Zement in den Garten gießen.

Doch indem wir uns mit Hilfe der Bodhichitta-Übungen schulen, können wir an den Punkt kommen, wo wir der Magie des gegenwärtigen Augenblicks gewahr werden. Wir könnten allmählich aufwachen zu der Wahrheit, daß wir schon immer Krieger waren, die in einer heiligen Welt leben. Dies ist die ununterbrochene Erfahrung grenzenloser Freude. Zugegeben, wir werden das nicht immer erfahren. Aber Jahr für Jahr finden wir leichter Zugang dazu.

Wir hatten einmal eine Köchin in Gampo Abbey, die sehr unglücklich war. Wie die meisten von uns fütterte sie ihren Trübsinn noch mit ihrem Tun und ihren Gedanken; ihre Stimmung wurde von Stunde zu Stunde düsterer. Sie entschloß sich, ihre sich aufschaukelnden Emotionen durchlässiger zu machen, indem sie Schokoladenplätzchen buk. Doch dieser Schuß ging nach hinten los – als die Plätzchen aus dem Ofen kamen, waren sie total angebrannt. Statt sie in den Müll zu werfen, stopfte die Frau sich die angebrannten Plätzchen in die Taschen und in ihren Rucksack und ging hinaus zu einem Spaziergang. Mit hängendem Kopf stapfte sie einen Feldweg hinab, den Kopf voller trübseliger Gedanken. „Wo sind denn die Schönheit und die Magie, von denen man uns da ständig erzählt“, sagte sie zu sich selbst.

In diesem Moment blickte sie auf und sah einen kleinen Fuchs, der auf sie zukam. Die Mühle der Gedanken in ihrem Kopf kam zum Stillstand, wie sie da mit angehaltenem Atem stand und den Fuchs beobachtete. Der Fuchs setzte sich vor sie hin und sah erwartungsvoll zu ihr auf. Sie griff in die Tasche und holte einige der Plätzchen heraus. Der Fuchs fraß sie und trottete dann langsam davon. Zur Abbey zurückgekehrt, erzählte sie uns allen von dieser Begebenheit: „Ich habe

heute gelernt, daß das Leben sehr kostbar ist. Selbst wenn wir uns darauf versteifen, die Magie zu blockieren, sie dringt doch zu uns durch und rüttelt uns wach. Der kleine Fuchs hat mich gelehrt, daß wir, ganz gleich, wie sehr wir uns verammeln haben, immer aus unserem Kokon hervorlugen und Kontakt mit der Freude aufnehmen können.“

Die Schulung zur Freude vertiefen

Um die Dinge zum besseren Verständnis so einfach wie möglich zu machen, können wir die Vier grenzenlosen Eigenschaften in einem einzigen Ausdruck zusammenfassen: „ein gütiges Herz“. Übe dich einfach darin, immer und in allen Situationen ein gütiges Herz zu haben.

Patrul Rinpoche

Wie machen wir die Lehren wirklich? Wie entdecken wir inmitten unseres mit Terminen vollgepackten Lebens die Klarheit und das Mitgefühl, die uns innewohnen? Wie gewinnen wir die Zuversicht, daß Offenheit und Mairi uns selbst in den ärgsten Momenten zugänglich sind? Wenn wir uns ausgeschlossen, ungenügend oder einsam fühlen – können wir dann die Haltung eines Kriegers annehmen und Kontakt mit Bodhichitta aufnehmen?

Unser Herz für andere zu öffnen ist eine einfache Übung, die wir jederzeit und unter allen Umständen anwenden können. Sie weitet unseren Horizont und erinnert uns daran, daß wir alle miteinander verbunden sind. Als eine Variante des Tonglen im Augenblick ist diese Übung zugleich eine Methode zur Ausweitung unseres Vermögens, uns zu freuen.

Die Essenz dieser Übung ist, daß wir immer dann, wenn wir in unserem Leben Schmerz begegnen, diesen in dem Bewußtsein, daß auch andere solchen Schmerz erfahren, in unser Herz einatmen. Auf diese Weise nehmen wir zur Kenntnis, wann wir uns verschließen, und schulen uns darin, uns zu öffnen. Wenn wir in unserem Leben irgendeiner

Freude oder Zärtlichkeit begegnen, dann genießen wir sie und freuen uns daran. Dann wünschen wir uns, daß auch andere diese Freude oder diese Erleichterung erfahren mögen. Kurz gesagt: Wenn das Leben schön ist – denke an andere. Wenn das Leben schwer ist – denke an andere. Wenn wir uns nur an eine einzige Übung erinnern und sie praktizieren, dann sollte es diese sein; sie wird uns und anderen sehr zum Wohle gereichen. Dies ist eine Methode, alles, dem wir begegnen, auf den Pfad des Erweckens von Bodhichitta zu bringen.

Selbst die einfachsten Dinge können zur Grundlage dieser Übung werden – ein schöner Morgen, eine gute Mahlzeit, ein entspannendes Bad. Auch wenn es in unserem Alltag viele dieser flüchtigen gewöhnlichen Momente gibt, hasten wir doch gewöhnlich achtlos an ihnen vorüber. Wir vergessen, wieviel Freude sie uns schenken können. Der erste Schritt besteht also darin, innezuhalten, hinzusehen und das, was gerade geschieht, zu würdigen. Selbst wenn das alles ist, was wir tun, ist das schon umwälzend. Dann denken wir an jemanden, der leidet, und wünschen, dieser Mensch möge diese Freude erfahren, so daß sein Leben etwas freundlicher werde.

Wenn wir auf diese Weise das Geben üben, dann gehen wir nicht achtlos an unserer eigenen Freude vorüber. Nehmen wir mal an, wir essen eine köstliche Erdbeere. Dann denken wir nicht etwa: „Ach, du solltest diese Erdbeere eigentlich nicht dermaßen genießen. Andere Menschen haben nicht mal ein Stück trockenes Brot.“ Wir kosten diese saftige Frucht einfach voll aus. Und dann wünschen wir uns, Peter oder Rita könnten diese Freude ebenfalls erfahren. Wir wünschen, daß alle leidenden Menschen diesen Genuß erfahren können.

Auch jede Art von Unbehagen kann so zur Grundlage der Übung werden. Wir atmen in dem Bewußtsein ein, daß unser Schmerz geteilter Schmerz ist; überall auf der Welt gibt es Menschen, die sich gerade jetzt ebenso fühlen wie wir.

Diese einfache Geste ist ein Samenkorn des Mitgefühls für uns selbst und für andere. Wenn wir mögen, können wir noch weiter gehen. Wir können wünschen, eine bestimmte Person oder alle Wesen mögen frei sein vom Leiden und seinen Ursachen. Auf diese Weise wird unser Zahnschmerz, unsere Schlaflosigkeit, unsere Scheidung, unser Schrecken zu etwas, das uns mit der gesamten Menschheit verbindet.

Eine Frau schrieb mir, daß sie mit ihrer täglichen Frustration im Verkehrsstau geübt hat. Ihr Ärger und ihre Nervosität sowie ihre Angst, einen Termin zu verpassen, wurden so zu einer Herzensverbindung mit all den anderen Menschen, die innerlich kochend in ihren Autos saßen. Sie begann ihre Verwandtschaft mit all den Menschen um sie herum zu spüren und sich geradezu auf ihr tägliches „Verkehrsstau-Tonglen“ zu freuen.

Diese einfache Methode, uns mit Freude und Schmerz zu schulen, gibt uns die Möglichkeit, das zu benutzen, was wir haben, ganz gleich, wo wir sind, und uns dadurch mit anderen Menschen zu verbinden. Dadurch wird eine Art Unerschrockenheit im Augenblick gefördert – und genau die brauchen wir, um uns selbst und unsere Brüder und Schwestern auf diesem Planeten heilen zu können.