

Buddhas Glücksgeheimnis

THOMAS BIEN

Buddhas Glücksgeheimnis

Wie wir das Leiden loslassen
und Freude im Jetzt finden

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

Lotos

Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel »The Buddha's Way of Happiness. Healing Sorrow, Transforming Negative Emotion and Finding Well-Being in the Present Moment« im Verlag New Harbinger Publications, Inc., Oakland.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8237-8

Erste Auflage 2012

Copyright © 2010 by Thomas Bien

Vorwort: © 2010 by Lama Surya Das

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012

by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,

unter Verwendung eines Fotos von Fred Froese

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH Pößneck

*Für Edker Matthews und Susan Hopkins,
zwei der glücklichsten Menschen, die ich kenne.*

*Sucht das Glück nicht außerhalb eurer selbst. Lasst ab
von der Vorstellung, ihr hättet es nicht. Es liegt in euch bereit.*

THICH NHAT HANH

INHALT

VORWORT VON LAMA SURYA DAS	11
EINLEITUNG	19
1 GLÜCK SEIN	27
2 ABSCHIED VON GEDANKEN UND GESCHICHTEN	63
3 GEWOHNHEITSENERGIE UND WIE MAN MIT IHR UMGEHEN KANN	105
4 EIN NEUES DENKEN UND FÜHLEN	137
5 DAS ICH, DAS NICHT-ICH UND DIE ANDEREN . . .	173
6 DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN	207
7 GLÜCK KANN MAN ÜBEN	237
8 DAS GLÜCKLICHE LEBEN	261
9 TOD UND WIEDERGEBURT	283
NACHWORT	307
LITERATUR	309
DANK	315
ÜBER DEN AUTOR	317

VORWORT: GLÜCK UND BEHAGEN SIND DER WEG

Spirituelles Erwachen, Erleuchtung, das macht man selbst. Dem Himmel sei Dank für buddhistische Weisheit und Praxis – und für Thomas Bien, der sich damit wirklich gut auskennt.

Aus neueren wissenschaftlichen Forschungen (siehe Seligman unter »Quellen« im Literaturverzeichnis) geht hervor, dass wir uns durchaus und auf Dauer glücklich machen können. Wir müssen nur unsere erfreulichen Gefühlsregungen besser verstehen und das in uns bewusst stärker machen, was diese Gefühle herbeiführt, beziehungsweise das in uns zurückdrängen, was sie unterdrückt. Dazu verhelfen uns Achtsamkeit, einfühlsames, mitfühlendes Handeln und Nächstenliebe. Die Glücksforschung mitsamt den von ihr abgeleiteten Werkzeugen und Techniken verspricht weitaus mehr als bloße Vergnügungs- und Genuss-sucht, bei der es ja um nichts weiter als möglichst viele Befriedigungsmomente geht. Die neuen Antworten auf die Frage nach dem Glück sagen uns, wie wir ein langes, sinnerfülltes, gutes und wahrhaftiges Leben führen können, ein erfülltes Leben, das uns wirklich befriedigt. Ist es nicht das, wonach wir alle suchen?

Glück ist ein sehr populäres Thema geworden, mehr denn je vielleicht. So knapp die Zeit auch zu sein scheint, offenbar haben viele Menschen doch genügend Zeit übrig, um sich mit bangen Fragen zu plagen, etwa ob sie glücklich sind oder nicht, ob sie in

der richtigen Beziehung leben, die richtige Arbeit machen oder am richtigen Ort wohnen. Es scheint etliche andere besorgnis-erregende Fragen dieser Art zu geben, über die viel gesprochen wird – so viel, dass meine therapeutisch tätigen Freunde vom »Jammern auf hohem Niveau« sprechen. Ich selbst finde Glück übrigens auch ungemein wichtig, besonders wenn es sich um mein Glück und das meiner Lieben handelt! Mögen alle in Glück, Frieden und Genügen leben, wie wir in der buddhistischen Herzensgüte-Meditation sagen.

Nun, wir werden reifer, unser Blick wird fürsorglicher und erfasst mehr, er umfängt immer mehr Menschen und Kreaturen aller Art mit einer liebevollen Umarmung von Herz, Geist und Seele – und das ist es ja eigentlich, was die Weisheit der zeitlosen spirituellen, philosophischen, psychologischen und humanistischen Traditionen ausmacht. Glück ist das Ziel des menschlichen Lebens, wie auch der Dalai Lama gern sagt, und die Voraussetzung dafür ist Weisheit im Sinne einer transzendenten Erkenntnis und praktischen Klugheit. Die Welt kennen, das ist lediglich Information oder Kenntnis; Weisheit dagegen heißt: sich selbst erkennen. Wenn ich klarer werde, wird alles klarer, auch meine Beziehungen – geklärt und harmonisch. Darum geht es im Kern in Buddhas »Aufmerksamkeits-Revolution«, und das ist das Ziel seines Weges des inneren Wandels und des spirituellen Erwachens.

Warum sind Glück und anhaltende Zufriedenheit vielfach so schwer zu erreichen, so schwer einzufangen wie der Schmetterling der Liebe? Könnte es daran liegen, dass wir Liebe und Zufriedenheit da suchen, wo sie nicht sind? Eine alte Geschichte erzählt, Gott verstecke sich da, wo ihn ganz bestimmt niemand sucht: in uns. Buddha versteckt sich in der Unmittelbarkeit des Jetzt, er ist Ihnen näher als Ihr eigener Atem, vertrauter als Ihr

Herzschlag. Alles, was wir suchen, ist in uns. Deshalb ist Zufriedenheit Reichtum schlechthin. Wir können aber sagen, dass Glück auch von außen kommt, nämlich als tiefere Verbundenheit. Wer Erfüllung sucht, blicke tiefer in sich selbst und tiefer in seine Beziehungen hinein.

Es scheint nur wenige nützliche Verfahren zu geben, mit denen man Veränderungen bewirken kann. Manche sind sehr alt, andere modern. Neuere Forschungen lassen erkennen, dass wir Optimismus, Flexibilität und ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen bewusst lernen können, um unsere angeborene Glücksfähigkeit wiederherzustellen, die durch genetische Vererbung, die physiologischen Verhältnisse im eigenen Körper, durch gesellschaftliche Prägung, persönliche Erfahrung und vor allem durch unsere Verarbeitung dieser Erfahrung – das heißt durch die Geschichte, die wir uns erzählen – gestört sein kann. Wenn sich die Stimmungslage durch gezieltes mentales Training – damit meinen wir heute normalerweise Achtsamkeitspraxis, Mitgefühl und Konzentrationsübungen – zum Besseren wendet, wird die für positive Emotionen zuständige linke Gehirnhälfte angeregt, gestärkt und aktiviert. Shantideva, der buddhistische Friedensmeister des alten Indien, hat einmal gesagt: »Glück in dieser Welt kommt daher, dass wir weniger an uns und mehr an das Wohl anderer denken. Unglücklich werden wir von zu viel Beschäftigung mit uns selbst.« Darauf beruht das buddhistische *Lojong*, die Veränderung unserer Grundhaltung, ein spiritueller Läuterungsprozess der Geist-Schulung und der Öffnung des Herzens.

Der Buddha sagte: »Denke und handle mit ruhigem und klarem Herz-Geist, und das Glück wird dir stets folgen wie ein Schatten.« Er unterschied fünf Arten von Glück, die wir erreichen können, wenn wir uns über ihre Ursachen und Bedingun-

gen Klarheit verschaffen und zugleich die Faktoren ausschalten, die Zufriedenheit und Wohlbefinden verhindern. Diese fünf Arten des Glücks sind:

- Sinnliche Lust
- Das Glück des Gebens und Teilens
- Seligkeit und innerer Frieden tiefer meditativer Sammlung (*Samadhi*) und eines reinen Geistes
- Tiefe Befriedigung durch Weisheit und profunde Einsicht
- Das immerwährende Glück und die nie sterbende Seligkeit und Einheit des Nirwana.

Der Buddha unterschied auch schon zwischen bloßer sinnlicher Lust und Befriedigung einerseits und echter, tiefer Erfüllung und Zufriedenheit andererseits.

Heute haben wir eine neue Glücksbewegung, und zu der gehört auch die gerade entstehende Strömung oder Schule der positiven Psychologie, die nicht einseitig mit Störungen befasst ist, wie es die bisherige Psychologie größtenteils war, sondern sich auf die positiven Aspekte der Psyche und auf seelische Gesundheit konzentriert. Hier geht es um das Glück, und man fragt nach seinen Formen und Bedingungen, man erforscht, wodurch Glück verhindert wird. Neue Begriffe kommen ins Spiel und werden mit Inhalt gefüllt, etwa der »Glücksquotient« eines Menschen oder sein »Stimmungsthermostat«. Der König von Bhutan, dem letzten buddhistischen Staatswesen in der Himalajaregion, hat sogar erklärt, das »Bruttoinlandsglück« sei für sein Reich und dessen Regierung wesentlich wichtiger als das Bruttoinlandsprodukt. Vielleicht können wir daraus etwas lernen und uns hier und jetzt zum Höheren aufschwingen, anstatt von fernem schneebedeckten Gebirgszügen zu träumen.

Aber was ist Glück eigentlich, wie entscheiden wir uns dafür, wie können wir uns auf den Weg machen, wie bekommen wir es? Und wenn wir es einmal haben, wie können wir es in turbulenten und problembehafteten Zeiten wie diesen bewahren, ohne dass es verdirbt oder verloren geht? Ist Glück einfach sinnliches Vergnügen wie Süßigkeiten, die im Moment ganz köstlich, aber dann schwer wieder von den Hüften zu bekommen sind? Es muss da wohl eine Abstufung geben von dieser flüchtigen Befriedigung über frohe Gefühle, erfreuliche Stimmungen, tiefe Befriedigung, Erfüllung, reine Freude, Frieden und das Gefühl des vollkommenen Genügens bis hin zur himmlischen Seligkeit des Nirwana. Wie bekommen wir etwas davon? Solche Fragen bewegten mich, als ich Thomas Biens frappierendes, wohlrecherchiertes und durchdachtes Buch las, in dem er diesen Themen eloquent auf den Grund geht.

Die klassischen Glückslehren, wie sie uns in der Weisheitsliteratur, in Philosophie und Psychologie, in den spirituellen Traditionen und in der Selbsthilfeleratur begegnen, enthalten vier Kernforderungen, die jede für sich eine hohe Herausforderung darstellen:

- Erkenne dich selbst.
- Beherrsche deine Begierden.
- Kümmere dich um das, was zu dir gehört.
- Bedenke Sterblichkeit und Tod.

Manche sagen, Glück bestehe darin, sich ganz in das zu verlieren, was man gerade tut. Das könnten wir mit dem Wort »Flow« in der von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägten Bedeutung bezeichnen, und es ist soweit auch schön und gut, zumal es viel mit der Lehre vom Nicht-Ich und Nicht-Geist im

Zen zu tun hat. Allerdings bleiben hier gewisse ethische, soziale und gesundheitliche Gesichtspunkte unberücksichtigt, und das könnte sich auf längere Sicht ungünstig auf das Glück und Wohlergehen von Einzelnen und Gruppen auswirken. Nehmen wir als extreme Form des »Aufgehens im Augenblick« den Gebrauch von berauschenden Mitteln, so ist dieser ungesunde Aspekt sofort deutlich. Deshalb stellt im Buddhismus der mittlere Weg des rechten Maßes, der Ausgewogenheit und der Angemessenheit die goldene Regel dar: weder verkrampft noch zu locker, weder zu materialistisch und genussüchtig noch zu asketisch und weltfern. Darin liegt das Geheimnis von Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Und genau da setzt auch Thomas Bien mit seinem humanistischen, empirischen und undogmatischen Diskussionsbeitrag zu einer sich abzeichnenden Entwicklung an, die ich als »positiven Buddhismus« bezeichne. Er zeigt auf, wie wir mithilfe der Einsichten des Buddha heil und ganz und glücklich werden können, wie wir in den Garten Eden zurückfinden, der jenseits von Zeit und Umständen und unabhängig von Alter und Tod unser wahres Zuhause und unser wahres Wesen ist. Bien versorgt uns mit einem Grundverständnis und mit Übungen, nach denen wir uns dem buddhistischen Sprichwort »Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück *ist* der Weg« annähern können, um es schließlich zu leben. Das ist positiver Buddhismus, dem es nicht nur um das Leiden und seine Ursachen, um das Nicht-Ich und andere schwer verdauliche Aspekte der uralten und doch zeitlosen Lehre des Buddha geht, die traditionell einen eher negativen Beiklang haben, um Mahnung und Ansporn zu geben. Hier steht vielmehr die frohe Botschaft im Vordergrund, dass Freude und die naturgegebene Freiheit des Seins uns zustehen und als Anlage mitgegeben sind. Es ist ja so, dass

uns die Freuden und die schönen Seiten des Lebens oft nicht so bewusst sind wie Kränkung, Geringschätzung und dergleichen Kümmernisse. Befassen wir uns doch lieber mit unseren Stärken und unserer Begeisterung als immer nur mit unseren Schwächen, Problemen und Hängern. Das Leben ist kostbar; segnen wir es.

Was uns widerfährt, ist eine Sache; was wir daraus machen, ist eine ganz andere. Unsere Entscheidungen, Intentionen und Antriebe sind die Kräfte des Wandels und dadurch für unseren Lebensweg, auch in seinem weiteren Verlauf, von größter Bedeutung. Mit ihnen erzeugen wir bewusst, unbewusst oder halb bewusst unser Karma, in dem sich Charakter, Zufall und Bestimmung zu etwas verbinden, was letztlich unser eigenes Werk ist. Wir gestalten unser Leben ohnehin schon selbst – jetzt kommt es darauf an, das bewusst zu tun. Indem wir uns Klarheit über karmische Ursachen und Wirkungen, über Bedingtheit und wechselseitige Abhängigkeit verschaffen, nehmen wir das Steuer unseres Lebens selbst in die Hand, und das ist eine der wesentlichen Voraussetzungen eines weisen, achtsamen, liebevollen und uneigennütigen Lebens, eines erleuchteten Lebens. Thomas Biens Buch führt uns an die grundlegende Fähigkeit der Konzentration heran, von der aus wir uns dann um all das kümmern können, was uns dem Ziel des Glücks im zeitlichen und im höchsten Sinne näher bringt.

Wenn Sie auf den falschen Zug aufgesprungen sind, der nicht in Richtung Glück und Wohlergehen unterwegs ist, was spricht dann dagegen, bei nächster Gelegenheit umzusteigen? Ein Spruch, den wir alle kennen und mit dem wir alle unsere Schwierigkeiten haben, soll von einem buddhistischen Mönch im alten China stammen: Ob du das Glas als halb leer oder halb voll siehst, liegt ganz bei dir.

Was für positive Einsicht und Weisheit brauchen wir, um das Glück, die Erfüllung, die frohe Leichtigkeit und das Behagen zu finden, nach denen wir uns so sehr sehnen? Wo ist der direkte Weg zu Heilung und Gesundheit, zu körperlichem und höherem Wohlbefinden? Lesen Sie zusammen mit mir und meinen Freunden dieses erstaunliche Buch und finden Sie es selbst heraus!

Lama Surya Das
Dzogchen Center
Cambridge, Massachusetts
Frühjahr 2010

LAMA SURYA DAS (www.surya.org) ist eine der einflussreichsten Stimmen des amerikanischen Buddhismus und ein bestätigter Lama der tibetischen Tradition. Er ist als Übersetzer und Lyriker, als Meditationsmeister und spiritueller Aktivist tätig und hat neben zahlreichen Artikeln und anderen Werken zwölf Bücher veröffentlicht, darunter *Der achtfache Pfad: Lehrbuch zur Erleuchtung*. 1991 gründete er das Dzogchen Center und rief die Dzogchen Center Retreats ins Leben. Er schreibt als Kolumnist für believnet.com und die Huffington Post. Der Dalai Lama nennt ihn liebevoll »der amerikanische Lama«.

EINLEITUNG

In einer schwierigen Phase meines Lebens flatterte einmal ein Monarchfalter an meinem Fenster vorbei. Als ich ihn sah, wusste ich irgendwie sofort, dass alles gut werden würde. Jedes Jahr, wenn der Sommer wieder kommt und ich diesen Schmetterling das erste Mal sehe, fällt es mir wieder ein: Glück ist immer möglich.

Unser Glücksfalter ist immer da, aber wie finden wir ihn? Wenn wir ihn einfangen, uns also an die Glückserfahrung zu klammern versuchen, zerstören wir eben das, was unsere Freude hervorbringt. Die Versuchung, so zu handeln, ist immer gegeben, aber ihr nachzugeben führt nicht zum gewünschten Ergebnis.

Wenn wir Verluste erleiden oder es schwer haben, ist Glück wie etwas sehr Fernes und Abstraktes, kaum noch vorstellbar. Das Leben scheint aus abgeschlossenen Bereichen zu bestehen. Wenn wir uns im »Abteil« Verlust und Kummer aufhalten, können wir uns das Abteil Glück und Behagen nicht einmal vorstellen. Verzweigung und dieses bittere Abwinken setzen sich nur zu leicht in uns fest, und dann lassen wir positive Ereignisse nicht mehr gelten. Sofern wir sie überhaupt bemerken, wischen wir sie beiseite, aber alles Negative nehmen wir unbezogen als real.

Schwierige und verlustreiche Zeiten haben sicherlich ihr Gewicht, aber sie sind ebenso sicher nicht das Ganze. Viel von

unserem Missmut hängt an den kleinen, lästigen Schwierigkeiten des Alltags. Den großen Herausforderungen wie schweren Verlusten oder wirklich bedrohlichen Problemen zeigen wir uns manchmal gewachsen, aber die Kleinigkeiten nagen an uns: Wenn wir keinen Parkplatz finden, wenn wir uns durch die Ebenen der Computeransagen eines Callcenters kämpfen, wenn der Regen unsere sportlichen Pläne durchkreuzt oder wir auf dem Kontoauszug einen Fehler entdecken.

Wir alle suchen Glück, aber unser Vorgehen dabei zeugt nicht immer von Klugheit. Und der Weg, den wir einmal eingeschlagen haben, verselbstständigt sich nur zu leicht. Wir blicken nicht mehr durch. Wir wissen nicht, wo es langgeht, und dann schieben uns Kräfte von außen und Gewohnheiten von innen in eine Richtung, in die wir gar nicht wollen. Wir sind dann wie der Mann auf dem durchgegangenen Gaul. »He, wohin so eilig?«, ruft ihm jemand zu. »Frag das Pferd!«, ruft er zurück. Statt selbst die Zügel in die Hand zu nehmen, lassen wir unsere Glückssuche mit uns durchgehen.

Wenn ein gewisser Erfolg uns glücklich macht, denken wir, muss mehr Erfolg uns noch glücklicher und viel Erfolg mächtig glücklich machen. Und wenn Geld auch zum Glücklichsein gehört, muss uns eine Menge Geld dann nicht überglücklich machen? Anstatt dafür zu sorgen, dass wir uns wohlfühlen, beugen wir uns dem Diktat der Arbeit, bis sie auch noch in der Freizeit unser Denken beherrscht. Hinzu kommt, dass manche der Dinge, von denen wir uns Befriedigung versprechen, von vornherein völlig untauglich sind. Wenn die Wut in einem brodelt, denkt man vielleicht, dass man glücklicher sein wird, wenn man Rache nimmt. Aber wenn man die angeblich so süße Rache dann genommen hat, stellt man fest, dass sie einen sehr faden Geschmack hinterlässt. Während eines Streits kann es sein, dass wir glauben,

wir müssten uns um jeden Preis durchsetzen. Aber hier kann niemand gewinnen. Selbst wenn wir uns durchsetzen, was hätten wir gewonnen, wenn die Beziehung dadurch Schaden nimmt? Solche Siege trennen nur, sie erzeugen Leid und Verzweiflung.

Als junger Mann mit intellektuellen Neigungen dachte ich immer, glückliche Leute seien eher oberflächlich. Ich fand, Intelligenz müsse skeptisch, wenn nicht zynisch sein. Alles andere zeugte in meinen Augen von mangelnder Intelligenz. Nach und nach habe ich aber doch Sinn fürs Glückliche bekommen. Heute sehe ich das Glückliche in allen Schwierigkeiten des menschlichen Lebens als eine hohe Kunst, als großen Erfolg. Glück lernen – vielleicht ist es das Wichtigste überhaupt.

BUDDHISMUS UND DER WEG ZUM GLÜCK

Wie können wir lernen, glücklich zu sein? Es gibt da mancherlei, worauf wir zurückgreifen können. Möglicherweise hilft Psychologie. Therapie erweist sich vielleicht als hilfreich. Bücher und Workshops können ebenfalls nützlich sein. Vergessen wir dabei aber nicht die großen spirituellen Traditionen der Welt. Sie wurden über Jahrhunderte in ihre Form geschmiedet, sie haben dem Zahn der Zeit widerstanden. Menschen von großer Weisheit und Klarheit haben diese Überlieferungen mitgestaltet und ausgeformt. Aber diese Überlieferungen entstammen einer ganz anderen Zeit, in der andere Bedingungen herrschten, und deshalb können wir sie nicht in ihrer ursprünglichen Gestalt in die heutige Zeit übernehmen. Die großen Fragen und Probleme des menschlichen Daseins freilich sind unverändert, und es wäre ein Jammer, würden wir diesen Strom der Weisheit unbeachtet

lassen, als wären wir irgendwie in dieser Welt ausgesetzt worden und müssten immer wieder ganz von vorn anfangen, die Dinge zu enträtseln.

Von jeder spirituellen Überlieferung lässt sich etwas lernen. Das Christentum lehrt uns die entscheidende Bedeutung der Gnade, das Judentum den Wert eines ernsthaften moralischen Lebens, des Dienens und der guten Taten. Der Islam bringt uns Gottergebenheit nahe, der Hinduismus sagt uns, dass wir von Gott nicht getrennt sind, während wir im Taoismus von der Bedeutung der Stille und des Nicht-Kämpfens erfahren.

Eine spirituelle Tradition, die uns heute bei der Suche nach Glück helfen soll, muss bestimmte Kriterien erfüllen. Sie muss darauf angelegt sein, unser menschliches Potenzial zu entfalten. Im Zeitalter der Naturwissenschaft muss sie außerdem empirisch sein, zumindest in dem Sinne, dass sie auf Erfahrung und nicht einfach auf Autorität beruht. Sie darf nicht dogmatisch sein, schließlich sollen ja nicht noch mehr Trennungslinien und Barrieren in der Welt geschaffen werden. Und sie muss psychologisch fundiert sein und uns mit unseren Sorgen, unserer Traurigkeit, unseren Ängsten helfen können. Der Buddhismus entspricht diesen Anforderungen in geradezu idealer Weise.

Erstens besitzt er einen starken humanistischen Anteil. So tief die Erleuchtung des Buddha war, er behauptete nie, ein Gott zu sein, er verneinte das sogar ausdrücklich. Da er kein Gott war, muss das, was er uns zeigte, wohl allen Menschen möglich sein. Wenn er es konnte, können Sie es auch. Das ist eine hohe Einschätzung des Menschenmöglichen.

Zweitens nimmt der Buddhismus eine empirische Haltung ein und bietet Einsichten und Praktiken, die sich in ein konkretes Vorgehen umsetzen lassen, wobei er uns zutraut, dass wir dann schon selbst herausfinden, ob dieses Vorgehen einen inne-

ren Wandel bewirkt. Die Unterweisungen des Buddhismus verstehen sich als ein Angebot, das eigentlich besagt: Wenn andere zu dieser Erfahrung gelangt sind, kannst du es auch. Wenn sie ausbleibt, wählst du einen anderen Ansatz. Der Buddhismus drängt uns nicht, irgendetwas ungeprüft zu übernehmen. Er sagt: Bediene dich dieser Empfehlungen und sieh selbst.

Drittens ist der Buddhismus relativ undogmatisch. Der Buddha betonte immer wieder, seine Unterweisungen seien als »geschickte Mittel« und nicht als letztgültige Wahrheitsaussagen zu betrachten. Es handelt sich um einen Weg, den man gehen kann, nicht um ein Dogma, das es zu verteidigen gilt. Nach den Worten des Buddha müssen wir sogar von den wahren Lehren lassen – von den unrichtigen natürlich erst recht. Der dritte Patriarch des Zen legt uns sogar nahe, mit der Wahrheitssuche aufzuhören und stattdessen lieber das Festhalten an Meinungen aufzugeben. Wenn wir meinen, wir hätten die richtige Überzeugung, ist damit ja bereits gesagt, dass andere Überzeugungen falsch sein müssen – und da haben wir den Keim all der Gewalt, unter der so viele Menschen leiden mussten und müssen. An dieser offenen Haltung gegenüber spirituellen Einsichten liegt es, dass sich viele Menschen der buddhistischen Praxis zuwenden konnten, ohne sich von ihrer eigenen spirituellen Tradition abzuwenden.

Auch die Frage des Gottesglaubens muss nicht erst geklärt werden, bevor man sich der buddhistischen Praxis zuwendet. Gottesglaube ist für Buddhisten jedermanns eigene Sache. Aus buddhistischer Sicht ist es unerheblich, ob Sie an Gott glauben oder nicht, denn was Sie tun müssen, um glücklich und frei zu sein, ist mit und ohne Gott dasselbe. Man hat den Buddhismus »funktionell agnostisch« genannt, und damit ist gemeint, dass es letztlich auf unsere persönliche Praxis und Erkenntnis an-

kommt, auch wenn viele buddhistische Texte im Geist ihrer Entstehungszeit von Göttern sprechen. Nur durch eigene Praxis gewonnene Einsicht befreit uns von Leid und Verblendung.

Der Glaube an ein Gott genanntes höchstes Wesen kann also ruhig wichtig für Sie bleiben, und Sie werden keine Mühe haben, Ihren Glauben mit dem Ansatz dieses Buchs zu vereinbaren. Jedenfalls liegt das Hauptaugenmerk im Buddhismus auf der Praxis. Man braucht nichts zu glauben. Man muss nichts verteidigen. Gehen Sie der Spur Ihrer eigenen Erfahrung nach. Wenn Sie glücklich und frei von Leiden sein möchten, dann machen Sie die Übungen. Sehen Sie selbst.

BUDDHISMUS ALS PSYCHOLOGIE

Buddhisten tun Dinge, die nach Religion aussehen. Sie tragen Mönchsgewänder, brennen Räucherwerk ab, verneigen sich vor Altären, zelebrieren Rituale – wie es die Anhänger anderer Religionen auch tun. Aber diese Kult-Seite ist nicht der Kern der Sache. Man könnte sogar sagen, der Buddhismus sei eigentlich gar keine Religion. Im Grunde ist Buddhismus nicht einmal ein »-ismus«. Diese Bezeichnung ist ohnehin eine westliche Erfindung und wird in buddhistischen Ländern nicht verwendet. Im Osten spricht man einfach vom *Dharma* oder *Buddha-Dharma*, was so viel wie der Weg oder die Lehre des Buddha bedeutet.

Ich halte es für legitim, den Dharma als eine sehr kluge, sehr alte Psychologie zu bezeichnen. Ähnlich der heutigen Psychologie war es dem Buddha wesentlich darum zu tun, Leiden zu lindern. Nachdem er selbst das gefunden hatte, was ihn von allen Kummernissen befreite, bemühte er sich weitere fünfundvierzig

Jahre, anderen gemäß ihren Möglichkeiten und Neigungen zu vermitteln, wie sie selbst zu dieser tiefen Einsicht gelangen konnten. In diesem Buch möchte ich mich dem Dharma ebenfalls unter diesem psychologischen Gesichtspunkt annähern.

Sie werden erfahren, wie die Erkenntnisse des Buddha Ihnen zum Glück verhelfen können. Sie brauchen dazu nicht Buddhist zu werden. Sie werden Hilfen für schwierige Lebenssituationen finden, schwierige Emotionen, Verluste, Krankheit und mehr. Die Einsichten des Buddha können uns sogar helfen, dem Tod mit Weisheit und Haltung zu begegnen.

Im ersten Kapitel betrachten wir die Kerninhalte des Dharma, um daran einige unserer Gedanken und Annahmen über das Glück zu überprüfen, die uns eher enttäuschen, wenn nicht sogar entmutigen. Das zweite Kapitel spürt den gedanklichen Fallen nach, denen wir anhaltendes Leid und Unglück zu verdanken haben. Vor allem wird sich hier zeigen, was die Einsichten des Buddha gegen unsere Vorstellungen von Dauer und Trennung vermögen, an denen wir so schwer tragen. Im dritten Kapitel lernen wir, mit der Energie der Gewohnheit so umzugehen, dass sie uns nicht mehr beherrscht. Da unser Unglücklichsein sehr viel mit unserem Denken und Fühlen zu tun hat, wird es im vierten Kapitel um Möglichkeiten der Wandlung unserer Gedanken und Gefühle gehen, mit dem Ziel, dass sie unserer Glücksfähigkeit nicht mehr im Wege stehen. Das fünfte Kapitel betrachtet unsere Beziehungen, zu uns selbst und zu anderen. Dazu greifen wir auf etwas bereits im zweiten Kapitel Angesprochenes zurück, nämlich auf das, was der Buddha über das Nicht-Ich gesagt hat.

Im sechsten Kapitel vertiefen wir unsere Betrachtung des Leidens und machen uns klar, inwiefern es nicht von der Frage nach dem Glück zu trennen ist. Das siebte Kapitel bietet Übungen

und konkrete Ansätze für unsere Annäherung an Glück und Wohlbefinden. Dabei wird auch deutlich, dass Glück mehr mit unserer Grundhaltung als mit Maßnahmen zu tun hat. Im achten Kapitel sehen wir uns an, wie Glück im täglichen Leben aussehen könnte, und im neunten Kapitel erfahren wir etwas über das Wesen von Leben und Tod aus buddhistischer Sicht.

Hier und da füge ich Beispiele aus meiner Arbeit als Psychologe ein. Es sind reale Dinge, die ich so erlebt habe, aber nicht unbedingt an bestimmten Einzelpersonen. Es handelt sich also um zusammengesetzte Beispiele.

WIE DIESES BUCH GELESEN WERDEN MÖCHTE

Ich habe dieses Buch in friedlicher Atmosphäre geschrieben, frei von jeglicher Anstrengung. Es soll ein Buch sein, das uns bei unserer Suche nach Glück und Wohlbefinden hilft, sodass wir unsere Leiden hinter uns lassen können. Lesen Sie es in diesem Geist des Friedens, ohne Kampf. Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich auf seine Gedanken einfach ein, lassen Sie sich davon durchdringen. Was Ihnen jetzt Schwierigkeiten bereitet, wird sich vielleicht später erschließen.

Denken Sie beim Lesen nicht unbedingt daran, dass Sie Glück finden möchten, sondern versuchen Sie zu spüren, dass Frieden und Glück bereits gegeben sind. Es gibt keinen Weg zum Glück; Glück *ist* der Weg.



1 GLÜCK SEIN

Der Freude entspringt die gesamte Schöpfung.

Freude trägt und erhält sie.

Der Freude geht sie entgegen.

In die Freude kehrt sie zurück.

Mundaka-Upanischad

Sind Sie glücklich? Solange es uns gerade nicht besonders schlecht geht, sind wir meist geneigt, diese Frage zu bejahen. »Ja«, sagen wir, »ich bin glücklich.« Das geschieht aber oft automatisch, ohne dass wir darüber erst nachgedacht hätten. Wenn wir uns auf die Frage einlassen, fällt uns die Antwort weniger leicht. Die Wahrheit ist komplizierter, vielschichtiger. Im Beruf sind wir vielleicht glücklich, aber mit unseren wichtigsten Beziehungen nicht so sehr. Oder wir sind in der Freizeit glücklich und im Berufsleben alles andere als das. Oder unser Sexualleben macht uns froh, während es mit dem Kontostand ganz anders aussieht. Und selbst in diesen übersichtlichen Kategorien lässt sich nicht immer einfach mit Ja oder Nein antworten. Manches an unseren Beziehungen macht uns glücklich, anderes finden wir eher unbefriedigend. Die Arbeit hat durchaus ihre guten Seiten, aber es gibt da auch Sachen, die uns Kopfzerbrechen bereiten.

Oft glauben wir auch, wir *sollten* glücklich sein, wenn es damit in Wahrheit gar nicht so weit her ist. Wir versuchen uns einzubilden, alles andere sei besser als Arbeit, doch bei näherer Betrachtung ist an unseren Freizeitbeschäftigungen nicht absolut alles wunderbar und in unserem Arbeitsalltag nicht absolut alles furchtbar. Das Wochenende ist die Zeit zum Glückhsein, und während der Arbeitswoche ist man unglücklich – dieses Klischee gilt nicht durchgängig. Bei näherer Betrachtung würde sich zeigen, dass manchmal auch das Gegenteil zutrifft. Wenn wir einmal genau auf das achten, was in uns vorgeht,

stellen wir vielleicht fest, dass uns das Gefühl, bei der Arbeit etwas geleistet zu haben, mehr gibt als ein Wochenende, an dem nicht viel los ist und das einfach nur so verrinnt. Da sind die gängigen Vorstellungen dann auf den Kopf gestellt.

Wenn Sie also bei allem, was Sie tun, sich zwischendurch immer wieder mal die Frage »Bin ich glücklich?« stellen (und ich empfehle das wärmstens), könnte es sein, dass die Antwort Sie überrascht. Manchmal sind Sie ganz glücklich bei etwas, das Sie normalerweise als unerfreulich empfinden, und manchmal ödet etwas normalerweise Erfreuliches Sie einfach nur an. Öfter, als Sie meinen, wissen Sie nicht einmal, ob Sie glücklich sind oder nicht; oder Sie wissen nur, dass Sie gemischte Gefühle haben.

Wenn Sie nicht so glücklich sind, wie Sie meinen, ist das an kleinen Anzeichen zu erkennen. Vielleicht denken Sie vermehrt an etwas in der Zukunft Liegendes, an die Verwirklichung eines Traums. Wenn Sie bei der Beobachtung Ihres Gedankenstroms häufig auf Sorgen stoßen, die etwas in der Zukunft betreffen, ist Ihnen sicherlich nicht recht wohl in Ihrer Haut. Auch wiederkehrende Gedanken an etwas, das schiefgegangen ist, lassen kein Behagen aufkommen. Sehen Sie wirklich gut hin, und Sie werden manchmal spüren, dass da ein leises untergründiges Unge-nügen vorhanden ist, eine Leere. Solchen Gefühlen weichen wir gern aus und stürzen uns in die nächste Aktivität. Manchmal scheint es uns ziemlich egal zu sein, was das ist.

Menschen machen sich wohl schon seit jeher um solche Dinge Gedanken. Tatsächlich, die Frage nach dem Glück ist sehr alt.

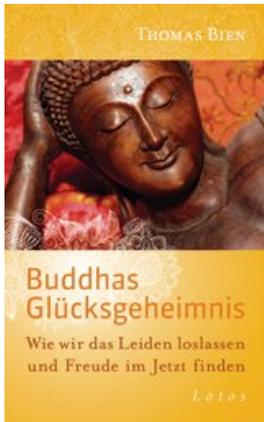
VOR LANGER ZEIT UND WEIT WEG

Vor ca. zweitausendfünfhundert Jahren saß ein junger Mann in Nordindien unter einem Baum. Seine Haut war von der Sonne tiefbraun geworden, Bart und Haar ungepflegt und verfilzt. Seine Kleidung bestand aus Lumpen, die kaum noch seinen ausgegerelten Körper bedeckten.

Sein Name war Siddhattha Gotama (besser bekannt in der Sanskrit-Schreibweise Siddhartha Gautama). Nur ein paar Jahre zuvor hatte die plötzliche, unsanfte Begegnung mit der rauen Wirklichkeit des menschlichen Lebens diesen sensiblen und intelligenten jungen Mann mit so grausamer Härte wachgerüttelt, dass ihm eine tiefe existenzielle Verstörung davon blieb. Danach hatte er dem wohlhabenden und wohlbehüteten Leben eines Angehörigen der Herrscherfamilie seines Landes den Rücken gekehrt und sich geschworen, nicht zu ruhen und zu rasten, bis er das Dilemma des menschlichen Leidens durchschaut und den Weg zu seiner Beendigung gefunden hatte. Das wurde sein großes und ausschließliches Ziel. Er wurde Schüler der größten spirituellen Lehrer seiner Zeit und schwang sich ohne große Mühe zu deren Höhe auf. Er fand all das Gelernte durchaus nützlich, doch es befriedigte ihn nicht. Er wusste die Antwort auf die Frage nach dem menschlichen Leid immer noch nicht. Für sich selbst und alle Lebewesen musste er den Weg finden, sein Entschluss stand fest.

Er hatte in extremer Askese gelebt und kaum auch nur auf die Grundbedürfnisse des Körpers nach Nahrung, Wasser und Unterkunft geachtet, bis sein Leben nur noch an einem seidenen Faden hing. Doch an diesem Tag unter dem Baum, als ihm Milch und etwas Reis angeboten wurden, nahm er an. Er konnte nur staunen, wie viel besser er sich danach fühlte. Sein Geist war so

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thomas Bien

Buddhas Glücksgeheimnis

Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-8237-8

Lotos

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Glück, Leichtigkeit und innerer Friede – Buddhas Vermächtnis für die moderne Welt

Was ist das Geheimnis des Glücks? Buddha kannte es: die Überwindung des Leidens durch inneren Gleichmut, Loslassen von Gier und anderen negativen Emotionen. Also Einsichten, die auch in der modernen Psychologie eine immer größere Rolle spielen. Deshalb wird der Buddhismus heute neu entdeckt: als Methode, um in unserer schnelllebigen Zeit zu Wohlbefinden und Leichtigkeit, Ruhe und innerer Kraft zu gelangen.

Thomas Bien konzentriert sich ganz und gar auf den lebenspraktischen Kern der buddhistischen Lehre. Mit Atem- und Entspannungsübungen, Mantra-Meditation, Gehmeditation und Übungen für verbessertes Körperbewusstsein eröffnet er wertvolle Möglichkeiten zur positiven Veränderung unserer Lebenseinstellung. Indem wir jeden Moment des Alltags bewusst wahrnehmen und die Gaben jedes Tages schätzen lernen, finden wir den Weg zu wahrer Freude und dauerhaftem Glück.