

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 12 † Aug. 2019

Was ist Glück?



*Mögen alle fühlenden Wesen
sich des Glücks und der
Wurzel des Glücks erfreuen.*

*Mögen alle Wesen frei sein
vom Leiden und von der
Wurzel des Leidens.*

Auf der Suche nach Glück

Glück: Ein magisches Wort, oft zitiert und besungen, häufig geradezu innig beschworen und verwendet für alles und jedes. «So geht Glück»: Tipps und Übungen aller Art finden sich gedruckt und auf digitalen Plattformen zuhauf, nicht selten vollkommen widersprüchlicher Natur. Im Alltag zeigen wir einander bevorzugt unser strahlendes Lächeln und in den sozialen Medien rücken wir unser Glück fotografisch ins beste Licht. Wer zugibt, nicht glücklich zu sein, wird leicht zum Spielverderber und erntet ausserhalb des engsten Freundeskreises am ehesten wohlmeinenden Rat, schlichtes Bedauern, leichtes Unbehagen oder unverhohlene Missbilligung. Mehr denn je scheinen wir für unser Glückseligsein rundum selber verantwortlich zu sein und fordern es von uns und anderen ganz selbstverständlich ein. Doch – was ist Glück?

Haben wir «Glück gehabt», wenn das Glück uns irgendwann findet, also «ds Glück eim fingt», wie ein bekannter Mundartsong titelt? Wenn unsere

Wünsche erfüllt werden, unserem Streben Erfolg beschieden ist und etwas für uns «gut ausgeht»? Und was, wenn dem nicht so ist? Wenn die Dinge nicht wunschgemäss verlaufen? Und wir – meist widerwillig – realisieren, dass wir nur bedingt Kontrolle haben über das Leben, und damit über Beziehungen, Ereignisse und auch unseren eigenen, verletzlichen Körper? Haben wir dann einfach «Pech gehabt»? Oder gar versagt?

Weltliche Winde

Auch aus buddhistischer Sicht ist Glück ein zentrales Thema. Begrifflich wird es häufig durch sein Gegenteil benannt: durch das, was Buddha «Leiden» nannte, *dukkha*, und aus dem er einen Ausweg fand. Um zu verstehen, was es auf sich hat mit Buddhas Weg zu Freiheit und damit einem Glück, das nicht von äusseren Umständen abhängig ist, lohnt sich ein Blick darauf, was Glück bzw. Freiheit von Leid(en) im Sinne Buddhas meint.

Der Buddha beschrieb *dukkha* nach seinem Erwachen so:

Vereint sein mit Ungeliebtem ist Leid;
getrennt sein von Geliebtem ist Leid;
was man sich wünscht, nicht zu erhalten, ist Leid.

Leidfreiheit bzw. Glück in einem tieferen Sinn ist aus erwachter Sicht im Umkehrschluss nun nicht einfach, «vereint sein mit Geliebtem; nicht getrennt sein von Geliebtem» bzw. «was man sich wünscht, zu erhalten»: Was wir in dieser Weise umgangssprachlich als Glück bezeichnen – also das, was im Alltag zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbehagen beiträgt – wird aus buddhistischer Perspektive zu den «weltlichen Winden» gezählt. Sie umfassen acht Bereiche:

- ☆ Gewinn und Verlust
- ☆ Ehre und Verachtung
- ☆ Lob und Tadel
- ☆ Freude/Glück und Leid/Unglück

Dass jeweils beide Seiten dieser Gegensatzpaare aufgezählt werden, macht klar, dass weder das eine noch das andere erstrebenswerter und «besser» oder «schlechter» ist. Und mehr noch: dass das Ziel weder im einen noch im anderen liegt. Diese klare, ungewohnte und nicht wertende Haltung verweist auf den zentralen Punkt – auf das,

was den «weltlichen Winden» gemeinsam ist: Keiner von ihnen dauert verlässlich an oder hält gar ewig. Konsequenterweise taugt damit auch keiner der «Winde» als letztes, echten Frieden verheissendes Ziel: Früher oder später führt jeder davon zu Leiden, *dukkha* – sofern wir seine veränderliche Qualität nicht erkennen und damit an etwas festhalten, was sich nicht halten lässt.

Freiheit – Weisheit – Mitgefühl

Freiheit im buddhistischen Sinn bedeutet, **frei zu sein vom Anhaften an all den Ideen, wie die Dinge unserer Meinung nach sein sollten.** Und genauso **frei zu sein vom Haften an Vorlieben und Abneigungen**, die meist unmittelbar mit unseren Vorstellungen verbunden sind. Indem wir «Geliebtes» wertungsfrei schlicht als «Geliebtes» und «Ungeliebtes» als «Ungeliebtes» erkennen, eröffnet sich uns die Freiheit, **allem unvoreingenommen zu begegnen und auf der Grundlage dieser Offenheit einen geschickten Umgang damit zu finden. Glück im Sinn dieser Freiheit** ist nicht abhängig davon, ob die Dinge nach unseren Wünschen verlaufen oder nicht. Sondern davon, ob wir **mit dem, was ist, in Frieden sind und in mitfühlendem und weisen Kontakt.**

Heisst das, die «weltlichen Winde» Glück und Unglück sind unwichtig, austauschbar und belanglos? Und das Streben nach weltlichem Glück verwerflich? Solange wir nicht übermässig daran haften und aus Gewohnheit – und allzu oft auf Kosten anderer – nach dem eigenen, vergänglichen Glück streben, ist daran nichts Schlechtes. Nicht nur, dass alles sich verändert, eint uns ja mit allem Leben; auch unser biologisches Streben nach Wohlergehen teilen wir mit allen. Sobald wir unsere grundlegende Verbundenheit mit allem Leben erkennen, entsteht denn auch ganz natürlich Mitgefühl: der Herzenswunsch nach umfassendem Wohlergehen aller – Menschen, Tiere und Pflanzen. Die tiefe Einsicht, wie Glück und wie Leiden entsteht (was also ihre «Wurzeln» sind), hängt somit unmittelbar mit dem Wunsch nach einem leichten, friedvollen Leben für alle zusammen. Das drücken diese traditionellen Wunschsätze für die eigene Praxis klar und prägnant aus:

*Mögen alle fühlenden Wesen sich des Glücks
und der Wurzel des Glücks erfreuen.*



*Mögen alle Wesen frei sein vom Leiden
und von der Wurzel des Leidens.
Mögen sie nicht getrennt sein
von der grossen Glückseligkeit
ohne jedes Leiden.*

*Mögen sie im grossen Gleichmut
verweilen, frei von Leidenschaft,*

Zorn und Voreingenommenheit.

Echtes, nicht von günstigen Umständen abhängiges Glück finden wir, wenn wir die Unbeständigkeit und Nicht-Kontrollierbarkeit des Lebens unmittelbar erfahren, anerkennen und uns der Bodenlosigkeit bzw. dem steten Fluss des Seins anvertrauen. Dass das möglich ist, zeigt die eigene, kontinuierliche und beherrschte Praxis in Buddhas Fussspuren. Und das inspirierende Beispiel all derer, die diesen Weg seit Jahrhunderten gehen. Dabei machen wir die paradoxe Erfahrung, an die mich die Worte von Hilde Domin wie ein zeitloses Koan erinnern:

*Ich setze den Fuss in die Luft –
und sie trug.*

Verbunden mit dem weisen Ergründen, wie wir zu unserem Wohlergehen und dem anderer möglichst geschickt beitragen können, ergibt sich durch den weisen Mut dieser Praxis eine umfassende Herzensweite, die wir auf dem Meditationskissen kultivieren und im Alltag leben können. Dann trägt der Boden des Nicht-Fassbaren uns unmittelbar vom Ufer des Leids zum Ufer der Freiheit. Und wir erkennen, dass die beiden Ufer nie getrennt waren, wir also immer schon angekommen sind. Das ist der gangbare Weg zu Freiheit und Glück – unabhängig davon, ob «es uns» zufälligerweise findet.

Mögen unsere Schritte leicht und sanft sein
und unser Herz weise und weit!

ZenStille Termine 2019

Innehalten im Alltag
Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation

ZenStille Sonntage in Zürich

18. Aug. † 13. Okt. † 8. Dez.

ZenStille Retreat im Haus Tao

Sommer: 22.-25. August 2019

www.zenstille.ch † info@zenstille.ch