



## Ist Glück nur ein Augenblick?

Im ersten Kapitel des Buches „Licht auf meinem Weg“ geht es um Glück. Wäre das Glück leicht zu finden und ebenso leicht zu halten, dann würden die Leute gar nicht darüber schreiben!

Der Buddhismus macht einfache Aussagen über Glück, die trotzdem ganz schwer anzunehmen sind - jedenfalls geht es mir so! Was meinst du?

*Alle Wesen wollen glücklich sein. Das haben wir alle gemeinsam.*

Als ich das mal ganz unbedarft äußerte, protestierte eine Freundin energisch: „So weit kommt’s noch! Die wollen angeblich alle nur glücklich sein?? Warum verletzen sie sich dann gegenseitig, bekriegen sich, lassen einander nicht in Frieden leben? Das kann doch niemals aus dem guten Wunsch heraus entstehen, einfach nur glücklich zu sein!“

Was uns zur nächsten Aussage bringt:

*Alle Wesen haben in sich den Samen zu erwachen*, die grundlegende Gutheit, die Buddhanatur, oder wie es im Christentum heißt, alle sind Kinder Gottes.

Das Problem ist, wir wissen das nicht oder können es nicht glauben, und so schauen wir nach außen, um da etwas zu finden...Jemand sagte mal: Wir suchen nach etwas, das uns längst gefunden hat...

Dann kommen einem immer ganz schlimme Verbrecher in den Sinn - die können doch keinen guten Kern gehabt haben?? Doch, alle haben das, sagt die buddhistische Lehre, und so gesehen gibt es nichts Böses, nur unglaublich ungeschickte Versuche, glücklich zu werden!

Und wie sieht dein Versuch aus, glücklich zu sein?

**Das Glück, das wir durch die Sinne erfahren, ist unbeständig**, heißt es im ersten Kapitel des Buches. Lange habe ich das so aufgefasst, als wollte mir hier jemand den Spaß verderben, nach dem Motto: Schöne Sachen brauchst du gar nicht zu genießen, sie gehen eh wieder weg!

Seit einiger Zeit beginne ich zu begreifen: Es ist eine ganz neutrale und sehr genaue Beschreibung von dem, was geschieht. Wenn ich weiß, dass das Schöne, das ich durch die Sinne erlebe, auch wieder aufhört, kann ich es realistisch sehen und bin weniger enttäuscht, wenn es endet. Ja, ich kann es sogar mehr und tiefer genießen, weil mir die Kostbarkeit des Augenblicks bewusst wird.

★ *Welches Sinnenglück habe ich heute oder gestern erlebt? Die frisch gepflanzten bunten Blumen ... die Sonne auf der Haut... der heiße gute Kaffee... die ersten aromatischen Erdbeeren... Was war es?*

**Das Glück, das wir durch die Emotionen erleben:** Eine Arbeit gelingt, jemand erkennt uns an, wir geben und empfangen Freundschaft... All das fühlt sich gut an. Warum kann es denn nicht immer so sein? Denn auch diese guten Gefühle hören früher oder später wieder auf.

Strategien dagegen nutzen nichts. Wir können niemals immer nur Meisterleistungen produzieren und allen gefallen. Sich ständig um Anerkennung und Erfolg bemühen bringt uns komplett von unserem Sein weg, hin zu noch mehr Druck und Stress.

★ *Welches Glück habe ich die letzten Tage erlebt, das durch Emotionen entstand? Wertschätzung, Freude, Erfolg, Nähe, Verständnis...?*

**Das Glück, das wir in der Gemeinschaft erleben.** Gute Freunde, eine Familie, in der man sich versteht, ein Superteam in der Arbeit, eine tolle unterstützende Sangha, eine wunderbare Liebesgeschichte: Wer davon etwas erlebt hat, weiß, dass es große Glücksgefühle in uns auslöst. Man fühlt sich sicher und geborgen, erlebt Freude und Erfolg. Ebenso schlimm kann es sein, wenn es kippt, das Team sich verändert, Familienprobleme auftauchen, gar die Beziehung auseinander geht...? Dann steigen grundlegende Ängste hoch, vor dem Alleinsein, Versagen, Ungeliebtsein, Ausgeschlossenheit. Auch diese Glückserfahrung ist nicht dauerhaft.

*\* Wo habe ich in letzter Zeit Glück in der Gemeinschaft erfahren? In einer Beziehung oder Freundschaft, in der Zusammenarbeit mit guten Kolleg/innen, bei einem Fest oder Zusammenkommen von lieben Menschen?*

Diese drei Glücks-Momente sind wunderbar. Sie bereichern das Leben und ermöglichen Vertrauen in eine gute Entwicklung. Sie nicht zu genießen würde heißen, das Leben selber zurückzuweisen.

Probleme machen uns diese Arten von Glück nur, wenn wir sie länger machen wollen als sie sind. Oft kriecht sogar mitten im schönsten Erlebnis die Angst hoch: Das kann auch wieder aufhören! Oder wir wollen immer mehr davon und gehen immer mehr auf Glücks-Suche, die nicht funktionieren kann.

Das Herz scheint nach einem Glück zu verlangen, das dauerhaft ist und sich nicht verändert.

Und die vielen misslungenen Versuche, unbeständiges Glück zu etwas Dauerhaftem zu machen, können einem den Mut nehmen zu glauben, dass so etwas überhaupt existiert. Man gibt sich dann damit zufrieden, vergängliche Glücksmomente aneinander zu reihen, aber eigentlich nur, um Enttäuschung und Resignation zuzudecken. Das, was wirklich glücklich machen würde, scheint es nicht zu geben. Dann ist man wie ein Mensch im Gefängnis, der gar nicht mehr an Freiheit glauben kann, und sich deshalb mit dem verkochten Gefängnisessen und dem Ausblick auf die graue Mauer gegenüber tröstet.

**Glück ohne Grund** können wir erleben, wenn wir manchmal einfach da sitzen und in uns ein Glücksgefühl aufsteigt, das von keinem äußeren Gegenstand oder Geschehen ausgelöst wurde.

Warum spüren Menschen Glück, wenn sie sich eine Weile zum Beispiel eine wunderschöne Blume oder eine leuchtende Sonne in ihrem Herzen vorstellen? Man könnte doch sagen, da ist keine Blume, da ist keine Sonne, und doch entsteht bei so einer Übung der unerschütterliche und überzeugende Eindruck in einem, etwas Wahres und Echtes gefunden zu haben.

Da ist eine Quelle von Leben und Freude, von Zuwendung und Glück im Innen, die immer sprudelt, Tag und Nacht, in den dunkelsten Momenten ebenso wie auf dem Gipfel des Glücks. Wer immer wieder dahin zurückkehrt, merkt, dass diese Quelle immer da ist. Sich von ihr abzuwenden erzeugt die Illusion, sie sei, wie die anderen Glücksmomente, vergänglich. Doch sobald man die Aufmerksamkeit auf sie richtet - und das ein wenig übt, denn die Muskeln, um nach Außen zu schauen, sind meist stark wie bei Bodybuildern, die Muskeln des Blicks nach innen sind anfangs schlaff und brauchen Übung – sobald man die Aufmerksamkeit auf die Quelle richtet, ist sie da. Egal wie das Wetter ist, ob jemand freundlich oder unfreundlich zu mir war. Ich muss nichts leisten, um sie zu verdienen. Sie kostet nichts und ist nicht ungesund, wie zu viel Schokolade! Sie ist das, wonach wir alle suchen – bedingungsloses Glück.

Und die vergänglichen Glücksmomente tragen auch etwas von der Quelle in sich, vielleicht wie Lichtfunken auf dem Wasser, die die Sonne reflektieren. So erinnern sie uns daran, dass es die Sonne gibt.

*\* Wie könnte ich heute etwas von dem bedingungslosen Glück in mir spüren? Brauche ich etwas Ruhe, ein paar stille Momente, um in mich hinein zu lauschen? Tut es mir gut, mich mit einer Meditation der liebenden Güte an mein wahres Wesen zu erinnern? Oder was ist meine Inspiration, um heute mit der Quelle verbunden zu sein?*