

## **Irmentraud Schlaffer:**

### **FREUDE - ein Weg zum Erwachen**

"Freude, schöner Götterfunken,..." - für Schiller und Beethoven ist die Freude ein Ausdruck des Göttlichen, sie hält die Welt in Gang, ist "die starke Feder in der ewigen Natur" und "treibt die Räder in der großen Weltenuhr".

Freude im Buddhismus? Geht es im Buddhismus nicht um ein Losgelöst-Sein von der Welt. Ist unser Ziel nicht eine Haltung, die sich weder von Freud noch von Leid aus dem Gleichgewicht bringen lässt?

Wir Menschen im Westen haben oft ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns freuen und Spass haben. Dürfen wir das eigentlich angesichts des Leids in der Welt? Trotz der Bemühung, auf ein Konsumverhalten zu achten, das politisch, ökologisch und in Hinblick auf alle beteiligten Wesen möglichst korrekt ist, sollten die Freude und die Fähigkeit zu genießen nicht auf der Strecke bleiben. Das wäre doch schade: Freude tut so gut! Freude öffnet das Herz, lässt uns strahlen, verbindet uns mit anderen.

#### **Ein Spektrum an Bedeutungen**

Freude möchte ich hier im Bedeutungsspektrum Vergnügen, Spaß, Genuss bis hin zur Wonne und Ekstase betrachten. Dabei verstehe ich Freude als etwas Positives, klammere also beispielsweise Schadenfreude oder perverse Freude am Leid anderer aus. Allerdings könnte man sogar diese Gefühlsäußerungen letztlich als Verzerrungen von "reiner Freude" sehen.

"Freude" taucht oft im Gegensatzpaar "Freud und Leid" auf, Sanskrit "*Sukha*" und "*Duhkha*". Es bezeichnet in der buddhistischen Systematik der Aufbau eines Wesens (zum *Vedana-Skandha* gehörig) zwei grundlegende Empfindungen, die nach dem Kontakt der Sinne mit Objekten auftauchen. Nehme ich irgendetwas wahr, unterscheide ich blitzschnell auf einer fast unbewussten Ebene, ob die durch die Wahrnehmung hervorgerufene Empfindung angenehm (*sukha*), unangenehm (*duhkha*) oder weder angenehm noch unangenehm, also neutral oder nicht einzuordnen ist.

Erst nach der Einteilung in dieses grobe Raster, erfolgt eine Reaktion: Angenehmes will ich an mich ziehen und festhalten, Unangenehmes abwehren oder vernichten, Neutrales ignoriere ich einfach.

Die grundlegende buddhistische Übung der Achtsamkeit besteht darin, alles, was in uns hochkommt einfach nur zu bemerken, ohne Wertung. Man lässt es da sein, erfährt sozusagen seinen Geschmack, schiebt es weder weg noch lässt man sich zu Assoziationen hinreißen. Und man lässt es los, beobachtet, wie es sich auflöst oder verschwindet. Es wird als bedingt und unbeständig durchschaut. Dadurch gewinnt man tatsächlich etwas Distanz zum Wechselspiel der Emotionen. Aber ein Unterdrücken oder gar ein Abtöten von Freude ist auch bei dieser Übung nicht beabsichtigt.

"*Sukha*" und "*Duhkha*" haben aber eine noch umfassendere Bedeutung: *Sukha* ist sowohl als geistige als auch körperliche Freude zu verstehen und wird als unerlässliche Voraussetzung zur Erreichung der Sammlung (*samadhi*) bezeichnet. *Duhkha* - Leiden ist als zentraler Begriff des Buddhismus allenthalben zu finden. Um das Aufhören des Leidens, des eigenen und das der Anderen, drehen sich alle unsere Bemühungen.

Ein weiterer Fachbegriff wird ebenfalls mit "Freude" oder "Ekstase" übersetzt und gehört damit auch zu diesem Bedeutungsspektrum, nämlich der Sanskrit-Terminus *Priti*.

*Priti* gehört zur Gruppe der Geistesformationen (*samskara-skandha*), und wird eher als "geistige Verzückung" aufgefasst, losgelöst von sinnlichen Empfindungen. Allerdings sind die Auswirkungen von *Priti* durchaus körperlich. Die Erfahrung von *Priti* wird als Prozess von fünf Schritten beschrieben. Zum ersten Schritt haben wir auch im Alltag Zugang z. B. beim Hören von Musik, die uns sehr berührt. Es kann sein, dass wir dabei eine Gänsehaut bekommen oder uns Schauer über den Rücken laufen. Solche Empfindungen verstärken sich dann im Laufe des *Priti*-Prozesses, ergreifen den ganzen Körper, verändern Atem- und Herzrhythmus und haben schließlich den Effekt, dass der Körper sich vom Boden hebt. Dieser Prozess kann als eine Art Pilgerreise oder als ein Übergang zu einem anderen Seinszustand aufgefasst werden. Es heißt, dass danach Geist, Körper und Umgebung im Einklang sind und der Geist leichter zu handhaben ist. In der Reihe der sieben Erleuchtungsfaktoren mündet *Priti* und deren Auswirkung daher auch in *Samadhi*, d.h. Sammlung.

*Priti*, d. h. Ekstase oder Ergriffenheit ist somit eine wesentliche Voraussetzung für Erleuchtung.

Schließlich kann mit Freude auch Mitfreude (*mudita*) gemeint sein. Dazu gibt es die wunderbare Übung der "Vier Unermesslichen".

### **Die Übung der Vier Unermesslichen**

Unermessliche Freude (Sanskrit *mudita*) ist eine dieser unermesslichen Qualitäten, neben Liebe (*maitri*), Mitgefühl (*karuna*) und Gleichmut (*upeksha*). Die Ausrichtung auf Freude bedeutet in diesem Zusammenhang, sich an den positiven Seiten, Taten und Ergebnissen der Mitmenschen zu erfreuen. Freude, eigentlich also "Mitfreude", gilt hier als Gegenpol zu Neid, Missgunst und Eifersucht.

Wer diese Übung versucht hat, weiß, dass sie alles andere als einfach ist. Anderen Menschen ihr Glück nicht nur zähneknirschend zu gönnen, sondern sich quasi aktiv auch noch daran zu erfreuen, ist nicht immer leicht. "Und was ist mit mir?" - denken wir dann schnell. "Ich möchte auch so glücklich sein." Wir benehmen uns so, als gebe es nur eine begrenzte Menge an Glück. Wenn die andere Person so einen großen Brocken davon hat, bleibt für mich vielleicht nicht genug übrig. Das macht uns nervös.

Die Praxis der Vier Unermesslichen hat u.a. den Zweck, den Fokus von sich selbst weg zu nehmen und ihn auf andere zu richten. Im Normalfall sind wir ständig damit beschäftigt, unser eigenes Wohlergehen sicherzustellen. Hier übt man nun, das Augenmerk auf andere zu richten, anderen Gutes zu wünschen, anderen zu wünschen, dass sie nicht leiden mögen; man versucht, sich mit den anderen zu freuen, sich an ihrem Gutsein zu erfreuen und man wünscht, dass andere sich nicht von Anhaftung und Ablehnung fesseln lassen. Das Wohl der anderen ist also hier

das Wichtigste, nicht, wie es uns selbst geht. Und dies ist das zentrale Anliegen des Mahayana.

### **Angenehmes und Freudvolles als Gabe**

Als eine Weiterführung der Vier Unermesslichen könnte man die Übung von *Tonglen* betrachten. *Tonglen* ist Tibetisch und heißt so viel wie "Geben und Bekommen". Bei dieser Übung liegt der Fokus wieder ganz bei den anderen Wesen. Von ihnen nehme ich, allgemein gesagt, das Leid weg und ich gebe ihnen Angenehmes, wie Wohlfühlen, Frieden, Gesundheit, Wohlstand und Freude.

Es gibt auch die Übung, eigenes Empfinden quasi als Prototyp für die Empfindungen aller Wesen aufzufassen. Wenn wir Freudvolles erleben, wünschen wir, dass alle Wesen solche Freude empfinden mögen. Wenn wir Leidvolles erleben, können wir wünschen, dass wir dies stellvertretend für andere erfahren und diese dadurch von dieser Erfahrung verschont sein mögen.

Der Aspekt des Gebens wird im Mahayana auch noch in einem anderen Zusammenhang betont. Den Buddhas und Bodhisattvas, wie es hier heißt, werden unzählige Gaben dargebracht. Diese Gaben sollen möglichst kostbar, schön und geschmackvoll sein. In Sutras und Sadhanas wird das ausführlich und farbenfroh ausgemalt: Nur vom Feinsten und alles in Hülle und Fülle - ja sogar ins Unendliche gesteigert, so dass es unsere Vorstellungskraft sprengt. Das heißt solche Gaben werden sowohl in Wirklichkeit dargebracht, z.B. auf dem Schrein oder bei besonderen Ritualen, als auch in der Vorstellung. Das mag uns zunächst nicht so einfach gelingen, lässt sich aber im Alltag üben: Das, was uns im alltäglichen Leben an Schönheit und Harmonie begegnet, schicken wir einfach in unserer Vorstellung als Gaben an die Buddhas aus. Sehen wir z. B. eine Blumenpracht oder riechen angenehme Düfte, denken wir, dass wir dies den Buddhas als Gabe darbringen. Oder wir denken: "Das wäre eine schöne Gabe für Buddha" - "In einem solchen Auto würde Buddha fahren!" Die Buddhas brauchen das natürlich nicht, aber wir bauen mit einer solchen Übung eine Art Kommunikation mit ihnen auf und wir gewöhnen uns daran, Schönes zu teilen.

Außerdem geht es auch um Wertschätzung von Schönheit und angenehmen Dingen. Hätte ich selbst kein Empfinden für Freude und Schönheit - was sollte ich dann Positives aussenden?

Bei all diesen Übungen arbeitet man mit den Empfindungen von Freude und Leid. Dabei werden Freude und Leid aber nicht nur einfach beobachtet, sondern als Mittel benutzt, Egozentrietheit abzubauen und Mitgefühl und Hingabe zu entfalten.

### **Das Wasser der Buddha-Qualitäten sucht sich seinen Weg**

Die erwähnten Übungen, wie die der Vier Unermesslichen sind enorm wertvoll und wichtig. Wir brauchen ein Gegengewicht zum Egoismus, sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

Im Ablauf der Übung der Vier Unermesslichen gibt es jeweils eine Phase, in der wir uns, so gut wir es vermögen, mit dem grenzenlosen Aspekt der jeweiligen Qualität verbinden. Sie wird nun als etwas erlebt, das einfach da ist, ohne Bezugspunkt oder Auslöser. Dann ist die Qualität wirklich unermesslich und grenzenlos.

Dennoch fallen wir immer wieder auf den Eindruck oder die Phantasie herein, Freude, Liebe und Mitgefühl seien Eigenschaften, die wir in uns erst hervorbringen müssten. Wenn wir von dieser Annahme ausgehen, dann wären Freude, Liebe und Mitgefühl bedingte Erscheinungen, die der Vergänglichkeit unterworfen sind. Wir müssten dann eine unglaubliche Anstrengung und Disziplin aufbringen, um diese positiven Qualitäten immer wieder von neuem zu fabrizieren..

Andererseits hören wir vom endlosen und spontanen Mitgefühl der Buddhas und Bodhisattvas. Wie kommt das zustande? Man geht im Mahayana und insbesondere in den Tantras davon aus, dass diese positiven Qualitäten einfach da sind, sie existieren einfach so, sie gehören zum Sein dazu, sie sind in unbegrenztem Maße und ohne Einschränkung vorhanden und prinzipiell zugänglich. Eine Kleinigkeit gibt es allerdings schon für uns zu tun: die Blockaden aus dem Weg räumen, die diese Qualitäten daran hindern, frei zu fließen.

Aber die Aufgabe präsentiert sich von dieser Perspektive aus ganz anders: ich brauche das Wasser nicht mühsam aus den Tiefen der Erde pumpen oder es selbst irgendwie produzieren, um einen Fluss hervorzubringen. Der Fluss ist schon da - da liegen nur Steine im Flussbett. Die Steine wegzuschleppen, mag auch mühsam sein. Aber jeder Stein, der entfernt wird, lässt schon ein wenig mehr vom fließenden Wasser sichtbar werden, und das Wasser schwemmt seinerseits Steine weg. Und ich brauche mir auch nicht einzubilden, den Fluss geschaffen zu haben und kann ihn nicht mein Eigen nennen. Das Wasser sucht sich schon seinen Weg. Ich kann viel entspannter an die Sache herangehen - und gerade für uns westliche Menschen ist eine entspannte Haltung so wichtig.

### **Das Wertvolle als solches erkennen**

In der buddhistischen Tradition gibt es einige Standard-Vergleiche zu diesem Thema. Unser Gutsein, unsere Buddha-Natur, so heißt es, ist wie die Sonne. Sie scheint immer, auch wenn sie vorübergehend von Wolken, d. h. unseren Negativitäten, verdeckt wird. Ein anderes Bild ist das von Gold und Golderz. Die Buddha-Natur ist wie Gold. Es ist schon da, von Natur aus. Nur ist es eingeschlossen in Golderz. Dieses Erz muss entfernt werden, dann wird das Gold sichtbar und kann nutzbar gemacht werden. Im Dzogchen geht man noch weiter. Da heißt es: Ein armer Mann hat in seiner Hütte einen Kerzenständer aus Gold. Der steht mitten auf dem Tisch und der Mann geht jeden Tag daran vorbei. Er denkt der Kerzenhalter sei aus Messing und wertlos. Es muss erst jemand kommen und ihn darauf hinweisen, dass der Kerzenhalter tatsächlich aus purem Gold hergestellt ist. Erst dann kann der Besitzer den Wert seines Besitzes erkennen, ihn schätzen und nutzen.

Unsere positiven Qualitäten sind bereits da. Sie sind nur verdeckt oder verstaubt, eingewickelt oder verzerrt, und unsere Aufgabe ist es, dies zu beheben. Oder aber wir können davon ausgehen, dass alles Positive offen vor unseren Augen liegt, vor unserer Nase sozusagen. Dann besteht die Übung darin, darein Vertrauen zu entwickeln und den Geist entspannt, offen und klar ruhen zu lassen. Solche Übungen gibt es im Mahamudra und im Dzogchen.

### **Freud und Leid als zwei Seiten einer Medaille**

Freude ist also eine natürliche Qualität und wenn wir versuchten, sie aus falsch verstandenem Asketentum abzuschneiden, würden wir gegen unsere eigene Natur handeln. Nicht die Freude, der Spass, der Genuss ist problematisch, sondern die Neigung, solche Momente festhalten zu wollen, egal was es kostet. Die Gier nach mehr solcher Augenblicke des Genusses ist der Knackpunkt, der Versuch oder gar das Besessensein davon, Umstände zu erzwingen, die Freude und Genuss versprechen - und möglicherweise die Aggression gegen alles und jeden, der mir dabei in die Quere kommt.

Freude, Mitgefühl und Liebe in ihrer Vollkommenheit sind Buddha-Qualitäten. Was wir gewöhnliche Wesen erleben, sind deren verwässerte oder verzerrte Versionen. Aber immerhin - es bleiben doch die gleichen Qualitäten. Das heißt, auch das Wenige, was wir an Freude, Mitgefühl und Liebe empfinden, hat eine Verbindung zu diesen Buddha-Qualitäten.

Grundlage für diese Empfindungen ist die grundlegende Fähigkeit zu fühlen, d. h. unsere Empfindungsfähigkeit oder Feinfühligkeit.

Wir empfinden ein ganzes Spektrum von Eindrücken, Freud und Leid und allerlei dazwischen. Dagegen können wir uns nicht taub oder gefühllos machen, weil eben diese Feinfühligkeit zum Leben dazugehört. Das Empfinden von Freude und das Fühlen von Leid haben die gleiche Basis, sind zwei Seiten einer Medaille, der Medaille der Feinfühligkeit. Auf der Ebene der Buddhas und Bodhisattvas drückt sich die Feinfühligkeit als Mitgefühl aus.

### **Die Grenzen zwischen Freud und Leid sind fließend**

Wenden wir uns nochmals der Untersuchung zu, was Freud und Leid eigentlich sind. Was Freude angeht, so nehmen wir oft nur die Höhepunkte der Freude oder des Genusses wahr- etwa den ersten Bissen beim Essen. Dann reden wir weiter und merken gar nicht mehr, was wir da eigentlich zu uns nehmen. Auch die Zwischentöne, das Auf und Ab der Eindrücke beachten wir kaum. In gewisser Weise müssen wir erst lernen, Freude wirklich zuzulassen. Ähnliches gilt für Leid - zumindest für das alltägliche, sozusagen für den normalen Wahnsinn. Hier gilt es zu identifizieren, was genau uns so viel Stress macht, was genau bringt uns dazu, uns so eingeengt, bedrückt oder frustriert zu fühlen. Und wo schalte ich einfach ab, weil mir das, was vor sich geht, nicht relevant erscheint? Was ignoriere ich einfach? Hier gibt es noch viel zu entdecken

Ein Beispiel aus dem Alltag: Ich sitze im Bus oder in der U-Bahn und schaue mir die anderen Fahrgäste an. Welche Menschen springen mir sofort ins Auge (oder in die Nase), welche fallen mir auf, positiv oder negativ? Und dann kann es sein, dass die Person neben mir aufsteht und aussteigt. Plötzlich merke ich, dass ich meinen Sitznachbar die ganze Zeit über als "zu vernachlässigende Größe" eingeordnet und deshalb ignoriert habe. Da erschrecke ich über meine eigene Ignoranz.

Durch diese voreingenommenen Einteilungen bringen wir uns im Grunde selbst um viele Gelegenheiten zu neuer Begegnung, sowohl was äußere als auch was innere Erfahrung angeht. Dem können wir abhelfen durch eine Balance von Analyse und Entspannung und einem Schuss Humor. Die Art und Weise, wie ich Dinge einteile hat etwas Willkürliches an sich, ja geradezu etwas Absurdes.

"Was dem ein sein Uhl ist, ist dem anderen sein Nachtigall." weiß schon der Volksmund. Reisen in fremde Kulturen sind auch sehr aufschlussreich. Es heißt, Chinesen fänden es widerlich, dass wir Europäer benutzte Taschentücher mit uns herumtragen.

Wir bemerken meist gar nicht, dass unsere Vorlieben und Abneigungen auf Konzepten beruhen. Irgendwann habe ich beschlossen, dass mir Pils nicht schmeckt und diesen Standpunkt vertrete ich ab dann vehement. In einer anderen Situation, unter anderen Umständen schmeckt es mir möglicherweise. "Sag niemals nie." Oder wir konnten als Kind bestimmte Dinge "nicht riechen" - später mögen sie wir vielleicht sogar sehr gerne.

Die Übergänge zwischen angenehm und unangenehm, zwischen Freud und Leid, sind viel willkürlicher und fließender als wir das gemeinhin annehmen.

Und die Befreiung aus dem Gefangensein in diesen Kategorien ist gemeint, wenn etwa in den Liedern von Milarepa der Zustand jenseits von Freud und Leid gepriesen wird.

Was bleibt, als Basis sozusagen, ist der nackte Sinneseindruck, der Kontakt zwischen Innen und Außen.

### **Freude als Zugang zur höchsten Wonne**

Im Tantra übt man nun, dass jeder Kontakt zwischen Innen und Außen, also jede Berührung der Sinne mit der sogenannten Außenwelt freudvoll sein kann. Man kann sich vielleicht vorstellen, dass dies keine leichte Übung ist. Sie führt letztlich zur Erfahrung von "Mahasukaha" - der großen Freude oder großen Wonne.

Der tibetische Yogi und Gelehrte Khenpo Tsültrim Gyamthso Rinpoche wird oft mit Milarepa verglichen. Vor kurzem hatte ich die große Ehre, ihn am Tisch bedienen zu dürfen. Einmal boten wir ihm Bier an - Rinpoche lehnte dankend ab und sagte: "Ich berausche mich an Wasser."

Freude ist Teil unserer Empfindungsfähigkeit, genau wie die Erfahrung von Leid. Mitgefühl als Ausdruck dieser Empfindungsfähigkeit, bei der keine Verwirrung mehr vorhanden ist, befreit die Quelle der aus sich selbst existierenden Freude. Diese kann dann frei fließen.

Das heißt, gewöhnliche Freude ist nicht einfach nur "kein Problem", sondern sie ist eigentlich große Wonne - auf ein für unsere Körper erträgliches Maß verkleinert, auf eine für uns wahrnehmbare Skala beschränkt und durch das verschmutzte Brillenglas der Verwirrung nur undeutlich zu erkennen. Aber aus tantrischer Sicht ist sie dennoch ein Weg zur wirklichen, großen Freude oder großen Wonne, Mahasuka. Und die Untrennbarkeit von Mahasukha und Leerheit ist ein Synonym für Buddhaschaft!

In diesem Sinne möchte ich mit ganzem Herzen in Beethovens Ode an die Freude einstimmen.