

# James Baraz Shoshana Alexander Freude

*Mit einem Geleitwort  
von Jack Kornfield  
und einem Vorwort  
von Ram Dass*



James Baraz  
Shoshana Alexander

# Freude

*Mit einem Geleitwort von  
Jack Kornfield und einem Vorwort  
von Ram Dass*

Aus dem Englischen von  
Bernhard Kleinschmidt



*nymphenburger*

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

© 2010 by James Baraz and Shoshana Alexander  
© für die Originalausgabe: 2011 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
© für das eBook: 2012 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel:  
»Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to  
Real Happiness« bei Bantam.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Schutzumschlaggestaltung: [www.atelier-sanna.com](http://www.atelier-sanna.com),  
München,  
unter Verwendung eines Motivs von James Baraz.  
Satz: Ina Hesse  
eBook-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck

ISBN 978-3-485-06000-4

## **Inhalt**

Widmung

Geleitwort von Jack Kornfield

Vorwort von Ram Dass

Einleitung

Schritt 1: Den Geist für Freude empfänglich machen

Schritt 2: Achtsamkeit – fürs Leben da sein

Schritt 3: Dankbares Herz, freudvolles Herz

Schritt 4: In schweren Zeiten Freude finden

Schritt 5: Das Glück der Schuldlosigkeit

Schritt 6: Die Freude des Loslassens

Schritt 7: Sich selbst lieben lernen

Schritt 8: Die Freude, andere zu lieben

Schritt 9: Mitgefühl – der natürliche Ausdruck eines freudvollen Herzens

Schritt 10: Die Freude, einfach da zu sein

Bibliografie

Weiterführende Lektüretipps

Lesetipps

Für Arnold Baraz, der mir beigebracht hat, wie man liebt,

Neem Karoli Baba, der mir gezeigt hat, dass wir von Liebe und Güte umgeben sind, wenn wir nur danach Ausschau halten,

H. W. L. Poonja, der mir geholfen hat, meine natürliche Freude wiederzufinden, und

Jane Baraz, meine Lebenspartnerin, die mich lehrt, Liebe zu empfangen und zu geben, egal, was auch geschieht.

*James Baraz*

Für meinen Sohn Elias und den verstorbenen Buddy-gi, die mir Freude schenken, und für eine entstehende Welt, in der Liebe und Mitgefühl der ganzen Erde wieder Schönheit verleihen.

*Shoshana Alexander*



Sie halten ein Buch in den Händen, das Ihr Leben verändern kann. Es ist voll Inspiration und praktischer Weisheit, wie wir mit mehr Freude und Wohlbefinden leben können. James Baraz, ein langjähriger Kollege und guter Freund, hat anderen Menschen schon immer gern vermittelt, wie man Geist und Herz öffnet. Dieses Buch zeigt, wie gut er das kann. Es basiert auf seinem erfolgreichen Kursprogramm, das Tausenden von Teilnehmern, darunter auch eingefleischte Skeptiker und Zyniker, den Weg zu einem freudigeren und glücklicheren Leben gewiesen hat.

Ohne ein Verständnis dafür, wie wichtig es ist, glücklich zu sein, kann der Versuch eines spirituellen Lebens rasch zu einer trostlosen Pflichtübung ausarten oder als endloses Selbstverbesserungsprojekt missverstanden werden. James – und Shoshana Alexander, die zu meinen ältesten Schülerinnen gehört – weisen auf der Grundlage von Prinzipien und Praktiken aus der buddhistischen Tradition einen gangbaren Weg zum wahren Glück.

Als Menschen nehmen wir alle am ewigen Tanz von Vergnügen und Schmerz, Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Geburt und Tod teil. Aus dieser »fleckigen Schönheit« der

weltlichen Inkarnation, wie Oscar Wilde sie genannt hat, besteht unser Leben. In diesem Buch werden Sie lernen, inmitten aller Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, Freude zu finden und damit zu leben. Freudvoll zu sein bedeutet nicht, das viele Leid auf der Welt zu ignorieren oder uns vor der Verantwortung zu drücken, dieses Leid so gut wie möglich zu lindern. James und Shoshana zeigen uns, wie wir mit Freude dazu fähig sind und alle, mit denen wir in Berührung kommen, positiv beeinflussen können.

Freude ist uns angeboren. Alle kleinen Kinder (sofern sie nicht traumatisiert sind) empfinden sie; sie ist ein Grundbestandteil unseres Bewusstseins. In Freude spiegelt sich unsere wahre Natur, ein reiner, zeitloser, unverletzlicher Geist, der in uns allen lebt. Auf den Seiten dieses Buchs werden moderne neurowissenschaftliche Forschungen ebenso präsentiert werden wie inspirierende Worte von Persönlichkeiten wie dem Dalai Lama. Bei der Lektüre werden Sie entdecken, wie jeder von uns durch die richtige Praxis ein Leben voll Würde, Mitgefühl und echter Freiheit führen kann.

Lesen Sie die Worte auf diesen Seiten langsam. Denken Sie darüber nach und machen Sie die angebotenen Übungen, um Ihr Herz zu öffnen und Ihr Leben zu verwandeln. Dann werden Ihre Tage auf Erden voller Segen sein.

Möge es so sein!

*Jack Kornfield*

Spirit Rock Meditation Center

Woodacre, Kalifornien

9. Mai 2009



Freude schenkt dem Leben Farbe und wirkt dem Negativen entgegen, auf das wir in unserer Umgebung stoßen, in Menschen und in der Gesellschaft. Ich persönlich finde zurzeit heraus, dass auch das Alter freudvoll sein kann. Es hat Weisheit und ist geruhsam. Selbst Gedächtnislücken haben ihre guten Seiten. Indem ich mich mit der Freude in mir selbst verbinde, finde ich die Freude in allen anderen Menschen. Unsere eigene Freude wird zu etwas, das wir mit anderen teilen und das ihnen hilft, dieselbe Empfindung in sich zu wecken.

Echte Freude liegt tiefer in unserem Innern als das Glück, das uns äußere Umstände bringen. Zu wissen, dass man sich um wahres Glück bemüht, ist eine ungemein freudvolle Angelegenheit. Mein Lehrer Neem Karoli Baba war allein schon von Freude erfüllt, weil er wusste, dass seine Schüler alle nach dem reinsten Ort in ihrem Herzen strebten. Er sagte, wenn man jeden liebe, jedem diene und an Gott denke, werde das auf natürliche Weise Freude bringen.

Liebe und Zufriedenheit bringen uns der Freude sehr nahe. Zufriedenheit führt uns tiefer in den jeweiligen

Augenblick, und dort entdecken wir Freude, weil wir sehen, dass alles – das Gras, die Bäume und die Wolken – eine Manifestation des Göttlichen ist. Alles leuchtet. Sind wir gute Liebhaber des Lebens, so finden wir guten Zugang zu Freude.

Ich kenne James Baraz schon lange. Er besitzt großes Geschick, Lehren über das Glück auf zugängliche Weise zu formulieren. Es macht Spaß, dieses Buch zu lesen. Die darin erzählten Geschichten sind eindrucksvoll, und die Informationen ausgesprochen nützlich. Es ist ein sehr freundliches Buch, das alle Leser anspricht. Sollten Sie nebenbei praktizierender Buddhist sein, so werden Sie feststellen, dass es ein köstlich buddhistisches Buch ist – mit der Betonung auf *köstlich*. Dieses Buch beweist, dass die Liebe zum freudig gelebten Leben mit tiefer Weisheit verbunden sein kann. Es ist ein wirklich wunderschönes Buch. Genießen Sie es.

*Ram Dass*

Maui, Hawaii

15. Juli 2009



Wie Warren selbst zugab, war er Pessimist. »Ich bin jemand, der dazu neigt, von allem immer die Schattenseite zu sehen«, sagte er warnend, als er das erste Mal in einen meiner Kurse kam. Für diese Einstellung hatte er gute Gründe, denn das Leben hatte ihm mehrmals Knüppel zwischen die Beine geworfen. Unter anderem hatte er in der Jugend einen Unfall gehabt, seit dem er unter chronischen Schmerzen litt. Obwohl er also entschieden der »Schattenseite« verpflichtet war, wurde er doch neugierig, als er hörte, ich würde an seinem Wohnort Berkeley einen Kurs abhalten, in dem es um Freude ging. Er habe sich gefragt, vertraute er mir an, ob es ihn vielleicht glücklicher machen könne, seine Perspektive zu verändern. Das fragte ich mich auch, nachdem der Kurs angelaufen war. Während die Strategien und Techniken, die ich vorstellte, den anderen Teilnehmern sichtlich dabei halfen, mehr Freude im Leben zu finden, drückte Warren am Ende jedes Treffens seine Skepsis aus. »Tja, man kann eben nicht alle überzeugen«, sagte ich mir.

Eines Abends erschien er jedoch mit einem deutlich veränderten Gesichtsausdruck im Kurs, und ich brannte darauf zu erfahren, was geschehen war. Am Anfang berichteten alle Teilnehmer, wie sie mit den Übungen, die ich ihnen als Hausaufgabe gestellt hatte, seit unserem letzten Treffen zurechtgekommen waren. Als Warren an der Reihe war, erzählte er uns zu meiner Überraschung, in ihm gehe offenbar etwas völlig Unerwartetes vor. »Als ich vor ein paar Tagen mit dem Auto in die Stadt fuhr«, fing er an, »ging es furchtbar langsam vorwärts. Wenn ich im Stau stecke, frustriert mich das normalerweise ungeheuer, und auch da habe ich, wie ich es oft tue, darüber nachgedacht, was in der Gesellschaft alles schief läuft. Dabei bin ich richtig in Fahrt gekommen.«

Wir nickten alle, weil wir uns damit gut identifizieren konnten. Warren sprach langsam weiter, als würde er sich wundern, dass solche Worte aus seinem Mund kamen: »Plötzlich habe ich gestutzt und mir gesagt: Moment mal. Gibt's hier nicht was, worüber man sich freuen könnte? Da merkte ich, dass ich einfach umschalten kann. Ich habe aus dem Fenster geschaut und das Wasser in der Bucht gesehen. Dann habe ich den Blick gehoben, und der Himmel war klar. Ich habe mein Schiebedach aufgemacht und mir gesagt: Eigentlich ist es gar nicht so schlimm. Mir wurde klar, es gibt da einen Schalter, von dem ich bisher nichts wusste, und den finde ich allmählich.« Er blickte in die Runde und strahlte, als wollte er sagen: »Stellt euch mal vor!« In diesem Augenblick wusste ich, dass das in unserem Kurs vermittelte Handwerkszeug unzweifelhaft dazu geeignet war, der Freude eine Bahn zu brechen.

Freude und Glück sind mehr als nur gute Ideen. Sie können die Leitlinie darstellen, nach der wir unser Leben leben. Deshalb soll dieses Buch aufzeigen, wie man Zugang zu dem genannten Schalter im Innern findet und sein Leben

mit mehr Freude führt. Als Grundlage dient das Programm, das ich vermittele, seit ich 2003 in meinem Wohnzimmer den ersten Kurs geleitet habe. Einige Jahre später war daraus ein Online-Kurs geworden, an dem Menschen aus der ganzen Welt teilnahmen. Dabei habe ich immer wieder beobachtet, wie es ihnen tatsächlich gelang, mehr Wohlbefinden in ihr Leben zu bringen, indem sie bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen kultivierten.

## Freude hat mehr als einen Geschmack

Dieses Buch beruht auf einem Grundprinzip: Unsere Freude und unser Glück hängen von uns selbst ab. Das heißt, ob wir leiden oder uns wohlfühlen, wird nicht nur davon bestimmt, was in den momentanen Umständen mit uns geschieht, sondern zu einem beträchtlichen Grad auch von unserer *Beziehung* zu dem, was geschieht. Deshalb meinen Rick Foster und Greg Hicks, ausgewiesene Experten zum Thema, Glück sei eine Wahl, die wir treffen könnten, und im Lauf der Zeit könnten wir lernen, wie man es zur Gewohnheit macht.

Übrigens geht es nicht darum, dass dieses Buch Freude für Sie produziert. Diese Freude befindet sich schon in Ihrem Innern. Sie gehört zu jedem von uns und ist uns ebenso angeboren wie die Fähigkeit, eine Sprache zu erlernen oder Liebe zu empfinden. Als unschuldige Babys kommen wir mit einer natürlichen Freude auf die Welt, und die können wir wiederentdecken.

Das Gefühl, das ich Freude nenne, hat viele verschiedene Geschmacksnoten. Je nachdem, um welche Persönlichkeit es sich handelt, kann es sehr unterschiedliche Formen annehmen, von einer stillen Zufriedenheit bis hin zu überschwänglichem Enthusiasmus. Bei manchen Menschen

ist es eine strahlende Energie, bei anderen ein ruhiges Gefühl der Verbundenheit. Freude kann als herzhaftes Lachen in uns aufsteigen oder als ein heiteres, zufriedenes Lächeln, in dem sich ausdrückt, dass man das Leben genau so akzeptiert, wie es ist. Wir erleben eine tiefe Freude, wenn wir uns von Schönheit oder der Natur berühren lassen. Wir spüren eine schwungvolle Leichtigkeit, wenn wir uns erlauben, albern und spielerisch zu sein. Mit Großzügigkeit oder Mitgefühl zu handeln, erfreut unser Herz ebenso wie das Bewusstsein, mit Integrität zu leben. Wir freuen uns, wenn wir sehen, wie andere glücklich sind, und es kann uns bewegen, wenn wir Güte und Wahrheit erblicken. Je nach unserem individuellen Temperament ist uns allen eine bestimmte Art und Weise zu eigen, Glück zu erfahren und auszudrücken. Das Glück, das Sie empfinden, sieht vielleicht überhaupt nicht so aus wie das von irgendjemand anders, aber das ist auch nicht nötig – Sie können genau den Ausdruck finden, der zu Ihnen passt. Eine der Entdeckungen, die Sie bei der Arbeit mit diesem Programm machen werden, ist der vielfältige Geschmack der Freude, die Sie in sich finden können.

## »Was ist, wenn ich keine freudvolle Persönlichkeit habe?«

Gibt es ein Limit dafür, wie glücklich ein Mensch sein kann? Ja ... und nein. Eine Weile war die Vorstellung, es gebe einen genetisch festgelegten »Sollwert des Glücks«, in der Psychologie und den Medien recht populär. Frühere Studien ließen vermuten, wir würden immer zu unserem individuellen Glückspegel zurückkehren, egal, mit welchen Ereignissen und Erfahrungen – gut oder schlecht – wir

konfrontiert werden. Neuere Forschungen zeichnen allerdings ein komplexeres Bild und zeigen, dass wir im Allgemeinen ein veränderliches Glücksniveau haben, das sich im Lauf der Zeit hebt und senkt. Das heißt, wir haben die Möglichkeit, unser individuelles Niveau des Wohlbefindens zu verbessern.

Unter anderen haben die Forschungen von Richard Davidson an der University of Wisconsin die Fähigkeit des Gehirns erwiesen, sich zu verändern und zu entwickeln, und zwar selbst bei Erwachsenen. In ihrem Buch *Neue Gedanken – neues Gehirn* berichtet Sharon Begley ausführlich über die Ergebnisse von Davidsons Experimenten. Wie sie schreibt, »gibt die grundlegende Entdeckung, dass kognitive Aktivität sich auch auf den Gehirnbereich auswirken kann, der für Gefühle zuständig ist, Anlass zur Hoffnung, dass der Sollwert des Glücks tatsächlich durch mentales Training verändert werden kann.« Davidson demonstriert, wie ein solches Training das »emotionale Gehirn«, wie er es nennt, verwandeln kann. Egal, ob man sich als freudvolle Persönlichkeit einschätzt oder nicht, man hat ein Gehirn, das zur Veränderung fähig ist.

Manche Menschen haben ein ungutes Gefühl, wenn sie das Wort »Freude« hören. Vielleicht trifft das auch auf Sie zu, und Sie ziehen bei der Vorstellung, »glücklich zu sein«, eine Grimasse, als hätte man sie aufgefordert, ständig mit einem Lächeln auf den Lippen durch die Welt zu gehen. Womöglich kommen Ihnen kitschige Werbespots von der Sorte in den Sinn, in denen junge Paare vergnügt durch eine Gänseblümchenwiese hüpfen. Machen Sie sich keine Sorgen – wahrhaft glückliche Menschen sind nicht die ganze Zeit glücklich. Das haben jedenfalls Rick Foster und Greg Hicks bei ihren Forschungen herausgefunden, bei denen sie über dreihundert Personen befragt haben, die ein wirklich glückliches Leben führen. Traurig und zornig zu sein, ja das

gesamte Spektrum menschlicher Gefühle zu empfinden, gehört zum Leben. Ich empfehle niemandem, blauäugig zu sein und nicht wahrhaben zu wollen, dass es Probleme auf der Welt gibt. Was ich als Freude bezeichne, ist ein allgemeiner innerer Zustand, lebendig zu sein und sich wohlfühlen. Dazu gehört, dem Auf und Ab des Lebens auf eine authentische Weise zu begegnen und es in die richtige Perspektive zu bringen.

Wenn »Freude« und »Glück« in Ihnen Widerstände auslösen, überlegen Sie einfach, ob es einen anderen Begriff gibt, der besser zu Ihnen passt – Wohlbefinden, Zufriedenheit, Vergnügen, Leichtigkeit, Lebendigkeit –, und setzen Sie ihn ein, während Sie an diesem Programm teilnehmen. Sie können viele verschiedene Ausdrücke verwenden, um diesen fruchtbaren Zustand zu beschreiben, genau wie ich es auf den folgenden Seiten tun werde.

### Was ist Freude?

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, darüber nachzudenken, was das Wort »Freude« in Ihnen auslöst. Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn? Wie drückt sich Freude in Ihnen auf die natürlichste Weise aus? Achten Sie auf alle Widerstände, die Sie gegen dieses Wort haben könnten, und finden Sie, falls nötig, die Worte, die am besten einen Zustand des Wohlbefindens ausdrücken, den Sie schätzen. Nehmen Sie diesen Zustand bewusst wahr, wenn Sie ihn in Ihrem Leben empfinden.

## In schweren Zeiten Freude finden

Die Vorstellung, Freude zu finden, kommt Ihnen womöglich realitätsfern vor, besonders in Zeiten, in denen Sie und andere vor großen Herausforderungen stehen. Jeden Tag bringen die Medien Nachrichten, bei denen uns das Herz schwer wird – von der globalen Erwärmung über ideologisch motivierte Kriege und soziale Brennpunkte bis hin zu

Massenentlassungen. Oder wir beobachten in unserer Nachbarschaft und an unseren Freunden Ängste, die mit finanzieller Ungewissheit oder gesundheitlichen Problemen einhergehen. Vielleicht ist diese Angst uns auch näher, und wir spüren sie selbst. Freude in uns zu wecken, mag uns da regelrecht leichtfertig vorkommen.

Jene unter uns, die dazu neigen, die Welt auf ihren Schultern zu tragen, haben oft den Eindruck, wer sich in einer Welt voll Leiden freue, sei selbstsüchtig oder stecke den Kopf in den Sand. Jemand mit dieser Ansicht erhob sich am ersten Abend einer unserer Kurse, um etwas zu sagen. Es war ein junger Mann, dessen Stimme gleichermaßen nachdenklich und aufgewühlt klang. »Ich spüre eine starke Reaktion«, gestand er. »Dieses ganze Gerede von Wohlbefinden und Freude kommt mir so losgelöst von allem vor, was in der Welt vor sich geht. Es ist, als würden wir hier gemütlich dasitzen und singen: ›Someone's crying, Lord, Kumbaya‹.« Worauf viele in der Gruppe zustimmend nickten.

Gemeinsam kamen wir anschließend darauf, die zum Vorschein gekommene Hürde als »Kumbaya-Faktor« zu bezeichnen. Sie ist einer der überzeugendsten Gründe dafür, gar nicht erst nach Freude zu suchen. Mit diesem kritischen Punkt werden wir uns im 4. Schritt näher beschäftigen, aber bleiben wir noch einen Moment bei dem Abend, von dem gerade die Rede war. In der Diskussion fiel eine Bemerkung, die auch dem kritischen jungen Mann einleuchtete: Wenn wir ausschließlich die schlimmen Dinge auf der Welt im Blick behalten und dadurch das, was schön und positiv ist, übersehen, kann uns das dazu bringen, uns vom Leben zurückzuziehen und in Verzweiflung zu verfallen. Bleiben wir hingegen in Kontakt mit unserer Fähigkeit, Freude zu empfinden, so können wir zur Lösung beitragen statt zum Problem. Es kann uns dazu bringen, in unserem

Leben und in der Welt um uns herum etwas Positives zu bewirken, nicht nur durch das, was wir tun, sondern auch durch die heilsame Wirkung, die wir auf andere haben.

Vor einigen Jahren hat der Historiker Howard Zinn einen Aufsatz über eine Einstellung geschrieben, die er den »Optimismus der Ungewissheit« nannte. Darin steht:

Ein Optimist ist nicht notwendigerweise eine unbekümmerte, ein wenig einfältige Frohnatur, die pfeifend durchs Dunkel unserer Zeit schlendert. In schlimmen Tagen Hoffnung zu haben, hat nichts mit törichter Romantik zu tun. Es beruht auf der Tatsache, dass in der Menschheitsgeschichte nicht nur Grausamkeit zu finden ist, sondern auch Mitgefühl, Opferbereitschaft, Mut und Freundlichkeit. Auf welchen Aspekt dieser komplexen Tradition wir uns berufen, bestimmt unser Leben. Wenn wir nur das Schlimmste sehen, zerstört das unsere Fähigkeit, etwas zu tun. Erinnern wir uns jedoch an jene Gelegenheiten, an denen die Menschen sich großartig verhalten haben, schenkt uns das Energie zu handeln, und damit erhalten wir immerhin die Chance, dieser ins Trudeln geratenen Welt eine andere Richtung zu geben.

Im Taoismus heißt es, das Leben bestehe aus zehntausend Freuden und zehntausend Sorgen. Richten wir den Blick ausschließlich auf die Sorgen, verlieren wir das Gesamtbild aus den Augen. Öffnen wir uns hingegen für die Freuden – die Schönheit und Güte, die uns umgeben –, dann können wir unser Leiden aus einer breiteren Perspektive betrachten. In diesem Kurs geht es nicht darum, die Härten des Lebens zu leugnen. Auf kluge Weise mit Sorgen umzugehen, wenn sie auf uns zukommen, ist sogar eines der zentralen Themen, mit denen wir uns praktisch beschäftigen.

Die zehntausend Freuden und zehntausend Sorgen gehören zum Gewebe des Lebens. Das Leben ist oft schwer; unsere Freude zu wecken, heißt nicht, das zu ignorieren. Menschen, die das Geheimnis des sich Wohlfühlens entdeckt haben, sind handlungsfähig und ruhen in ihrer Mitte; sie sind in der Lage, sich auf authentische Weise mit allem, womit das Leben sie konfrontiert, auseinanderzusetzen. Während sie das ganze Spektrum an Emotionen spüren, wissen sie, dass Ärger, Traurigkeit und Angst vorübergehende Besucher sind.

Wer *erzwingen* will, sich freudvoll oder glücklich zu fühlen, wird nur frustriert werden. Mit diesem Ansatz legt man sich nur selber Steine in den Weg. Wenn Sie traurig, besorgt oder zornig sind oder andere schwierige Gefühle empfinden, sollten Sie daher nicht so tun, als wären diese Gefühle nicht vorhanden. Lassen Sie zu, dass Ihre Erfahrung genau so ist, wie sie eben ist, während Sie sich dennoch der Möglichkeit öffnen, Freude zu spüren.

Wenn wir zu all dem erwachen, das in uns und in den Menschen um uns herum gut ist, so ruft uns das ins Gedächtnis, wie sehr wir das Leben lieben und wie wichtig uns die Erde ist. Unser Güte, Lebendigkeit und Freude zu kultivieren, fühlt sich nicht nur gut an, es hilft uns auch dabei, besser unsere Liebe auszudrücken und sie in anderen zu wecken. Dadurch wird unsere eigene Freude zu einem Geschenk an alle, denen wir begegnen.

## Keine Religion hat das Glück gepachtet

Weil ich seit über dreißig Jahren Kurse in buddhistischer Meditation leite, kommen viele der Grundprinzipien und der Übungen, die sich im Lauf der Zeit bewährt haben, aus

dieser Tradition. Der Dalai Lama, der viel über unser Thema geschrieben hat, meint in einem seiner Bücher: »Der Zweck des Lebens ist es, glücklich zu sein.« Nicht grundlos lautet einer der Beinamen des Buddha »der Glückliche«. Er hat alle Menschen, die er traf, aufgefordert zu entdecken, wo wahres Glück gefunden werden kann. Streben wir nach dem höchsten Glück, einem von aller Negativität und aller Verwirrung freien Geist, so wird jede andere Art Glück folgen.

Das soll jedoch nicht heißen, dass dies ein buddhistischer Kurs zum Erwerb von Glück ist. Ein »buddhistisches« Glück gibt es genauso wenig wie ein christliches, jüdisches, muslimisches oder hinduistisches Glück. Keine spirituelle Tradition hat einen Alleinvertretungsanspruch auf den Weg zu unserem natürlichen Zustand des Wohlfühlens. Angehörige und Geistliche vieler Religionen haben von diesem Kurs ebenso profitiert wie nicht religiöse Menschen. Viele, darunter auch ich, sehen den Buddhismus sogar eher als Philosophie denn als Religion, als eine Methode, ein harmonisches Leben zu führen. Weil es dabei in erster Linie darum geht, selbst die Wahrheit zu entdecken, statt sein Leben nach einem bestimmten Regelwerk auszurichten, können die buddhistischen Grundprinzipien von jedem in die Praxis umgesetzt werden.

## Dürfen Buddhisten es sich gut gehen lassen?

Von den Lehren und Methoden des Buddhismus wurde ich ursprünglich angezogen, weil ich merkte, dass sie mir bei der Unsicherheit und den Sorgen helfen konnten, die mich schon lange begleiteten. Es war eine große Erleichterung,

den Satz zu hören, der als erste »Edle Wahrheit« bezeichnet wird: *Das Leben ist leidvoll*. Endlich sagte jemand, wie es war, statt mir zu erklären, ich solle den Kopf nicht hängen lassen, dankbar für das sein, was ich hatte, und shoppen gehen.

Dennoch fragte ich mich, ob es auf diesem Weg überhaupt noch irgendwelchen Raum dafür gab, sich zu vergnügen. Mir fiel auf, dass Tanzen und Singen keinen wesentlichen Bestandteil der buddhistischen Praxis darstellten. Ich sah zwar, dass der Buddha auf den meisten Bildern lächelte, doch während ich schweigend dasaß und meditierte, manchmal unter Schmerzen, hatte ich nicht den Eindruck, als würden die Dinge, die mir bisher Spaß gemacht hatten, noch zählen. Man brachte uns sogar bei, wer nach Vergnügungen strebe, könne leicht in die Falle unheilsamer Anhaftung tappen – in eine Art Vergnügungssucht, die Leiden verursacht.

Bald nachdem ich diese Lehren kennengelernt hatte, kamen mir echte Bedenken, was das wohl für mein Leben zu bedeuten hatte. Das war 1974, als ich bei Joseph Goldstein einen Kurs über die Grundlagen des Buddhismus besuchte, bei dem wir meditieren lernten. Eines Tages versuchte ich, mich so gut wie irgend möglich auf mein Atmen zu konzentrieren und im gegenwärtigen Augenblick zu sein, als mir urplötzlich in den Sinn kam, dass ich am Morgen mein T-Shirt mit dem Logo der New York Knicks angezogen hatte. Ich war nicht nur ein großer Fan dieses Basketballteams, sondern auch stolzer Besitzer einer Dauerkarte. Mit die ekstatischsten Momente meines Lebens hatte ich im Madison Square Garden verbracht, wenn ich meiner heiß geliebten Mannschaft zugejubelt hatte. Nun schweiften meine Gedanken ab, und ich erinnerte mich an diese Höhepunkte, bis mir erschrocken klar wurde, dass ich ja eigentlich Stille und Ruhe suchen sollte, die mir Frieden

bringen würden. Entnervt fragte ich mich: *Welche Wirkung wird es wohl auf meine Begeisterungsfähigkeit haben, wenn ich mich voll und ganz der Meditation widme?* Die Diskrepanz zwischen meiner berausenden Leidenschaft für Basketball und der Ruhe der Meditation brachte mich so durcheinander, dass ich am Ende des Kurses den Mut aufbrachte, zum ersten Mal mit Joseph zu sprechen.

Ich trat auf ihn zu und erklärte ihm – nicht ohne eine gewisse Verlegenheit – das Dilemma, in dem ich steckte. Würde ich, nachdem ich anständig meditieren gelernt hatte, beim Basketball auf der Tribüne sitzen und ungerührt das Spiel verfolgen, ohne für die eine oder andere Mannschaft Partei zu ergreifen? »Wenn es darum geht«, gestand ich, »ist das definitiv nichts für mich.«

Joseph grinste. »Keine Angst«, beruhigte er mich, »ich glaube, die Spiele werden dir in Zukunft genauso viel Spaß machen wie bisher. Falls sich überhaupt etwas ändert, dann wirst du wahrscheinlich leichter darüber hinwegkommen, wenn dein Team mal verliert, statt völlig am Boden zerstört zu sein.« Eine erfreulichere Antwort hätte er mir nicht geben können. Außerdem hatte er recht. Zu lernen, gelassen zu sein, bedeutet keineswegs, unseren Enthusiasmus fürs Leben aufzugeben.

Manche von uns sind in einem religiösen Umfeld aufgewachsen, in dem man beigebracht bekommt, nur ein Leben voller Entsagung führe zum Seelenheil. Diese Vorstellung, man müsse, in ein Büßerhemd gehüllt, durchs Tal der Tränen gehen, findet sich auch im Buddhismus. Da meint man dann, wer das Leben genießt, sei in Gefahr, der Anhaftung zu verfallen. Schließt man sich jedoch von dem Leben ab, das sich täglich darbietet, so ist das nur eine Form von Ablehnung, ein Ausdruck der Ansicht, es sei gefährlich, positive Erfahrungen zu genießen. Der buddhistische Mönch Ajahn Sumedho vertritt eine andere

Perspektive. Er stammt aus den Vereinigten Staaten, und nachdem er erst in der Marine und dann im Peace Corps gedient hatte, ging er nach Thailand ins Kloster. Es ist ihm gelungen, die uralten Lehren so zu interpretieren, dass man sie auf unser heutiges Leben anwenden kann. In einem seiner Bücher schreibt er:

Manchmal hat man im Buddhismus den Eindruck, man sollte die Schönheit nicht genießen. Sieht man zum Beispiel eine schöne Blume, so soll man über ihren Verfall nachdenken ... Auf einer bestimmten Ebene hat das einen gewissen Wert, aber es ist keine Haltung, die man ständig praktizieren müsste ... Sobald man gewisse Einsichten gewonnen hat, kann man sich an der Schönheit und dem Gutsein der Dinge freuen und sie genießen. Wahrheit, Schönheit und Güte beglücken uns; in ihnen finden wir Freude.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu rufen, dass es ein zentrales Ziel der buddhistischen Lehren ist, Glück im Hier und Jetzt zu finden, und dazu gehört auch, all die wunderschönen Gaben des Lebens zu schätzen, die sich direkt vor unserer Nase befinden.

## Über diesen Kurs

In letzter Zeit ist das Thema Glück immer populärer geworden. Viele gute Bücher sind erschienen, die ihren Lesern den Weg dorthin zeigen. Unser Kurs will einen Beitrag dazu leisten, indem er einen etwas anderen Ansatz anbietet. Er führt in eine Praxis ein, die seit Jahrhunderten dazu verwendet wird, unserem Geist neue Denkweisen beizubringen. Seine Wirkung erzielt der Kurs, indem er diese alten Lehren in zugänglicher Form präsentiert und sie mit

modernen psychologischen Strategien kombiniert, die darauf abzielen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu verändern.

Die Grundlage dieses Buchs bildet unser auf zehn Monate angelegter Kurs, der den Titel »Awakening Joy« (»Freude wecken«) trägt. Das heißt, das Buch baut auf denselben Themen auf und folgt denselben Schritten. Man kann diesen Schritten im eigenen Tempo folgen. Dadurch beginnt ein Entwicklungsprozess, bei dem im Lauf der Zeit neue Gewohnheiten kultiviert werden, die schließlich zu einer bleibenden Qualität des Wohlbefindens führen. Zu diesem Zweck kann man das Buch erst auf einmal durchlesen und sich anschließend ausführlich mit den Übungen und Themen beschäftigen, die man besonders relevant findet. Man kann aber auch langsam ein Kapitel nach dem anderen durcharbeiten und auf jeden Schritt so viel Zeit verwenden, wie man braucht.

Ich habe die einzelnen Kapitel hier als »Schritte« bezeichnet, doch die Reise, auf die wir uns begeben, ist kein linearer Prozess. Alle Übungen stehen in einem lebendigen Zusammenhang miteinander; sie sind wie eine Art Hologramm, das uns für mehr Freude offen macht. Und sie basieren auf einem systematischen Programm, das mehrere Jahre lang von vielen Teilnehmern getestet wurde und sich als wirksam erwiesen hat.

Gelegentlich zitiere ich Äußerungen von Teilnehmern, die von diesem Kurs profitiert haben. Teils handelt es sich um Antworten auf Online-Fragebögen, teils um persönliche Mitteilungen. Manches stammt auch aus Gesprächen, die ich speziell für dieses Buch geführt habe. Viele der bewegenden Geschichten, die auf den folgenden Seiten zu lesen sind, beziehen sich auf die Erfahrungen von Menschen, die an von mir geleiteten Retreats teilgenommen haben. > Hinweis In diesen Retreats steht die

Achtsamkeitsmeditation in der Stille im Vordergrund. Wenn es um persönliche Erfahrungen von mir oder Shoshana geht, stammen diese oft ebenfalls aus Retreats, an denen wir teilgenommen haben. Retreats, bei denen geschwiegen wird, wirken wie ein reinigendes Feuer, das auf einzigartige Weise zum Vorschein bringt, wie unser Geist funktioniert. Das soll jedoch nicht heißen, man könne nur auf Retreats den Geist schulen und lernen, glücklich zu sein. Wie auf diesen Seiten zu sehen sein wird, können solche Einsichten in das menschliche Dasein auf viele unterschiedliche Arten gewonnen werden.

An unseren Kursen kann man entweder durch das im Internet angebotene Video- und Audiomaterial teilnehmen oder in Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Dabei wird Material von verschiedenen Glücks-Experten, Neurowissenschaftlern und spirituellen Lehrern integriert. Vor allem finden sich mehrfach Auszüge aus Vorträgen, die 2008 bei einem Kurs im kalifornischen Berkeley gehalten wurden.

Es gibt viele kluge Theorien darüber, wie unser Geist funktioniert. Als Grundlage dieses Kurses habe ich drei bestimmte buddhistische Lehren kombiniert. Dass diese Prinzipien wirksam angewandt werden können, um glücklich zu sein, wird von neurowissenschaftlichen Studien gestützt. Einige der Forschungsergebnisse werden später referiert. Die drei Prinzipien, die den Kern dieses Programms bilden, lauten:

***Den Geist für Freude empfänglich machen.*** Der Buddha sagt eindeutig: »Der Geist neigt sich dorthin, worüber der Übende häufig nachdenkt.« Das können wir allerdings trainieren. Ein zentrales Ziel dieses Kurses besteht darin, unseren Geist für Zustände empfänglich zu machen, in denen Freude entsteht.

**Heilsame Zustände entstehen lassen und verstärken.** Verhalten wir uns freundlich und großzügig, sind wir gelöst und ruhig, so erleben wir echtes Glück und Wohlgefühl. Diese Zustände werden in den buddhistischen Schriften als heilsam bezeichnet. Sobald wir begriffen haben, welche gesunden Aktivitäten diese heilsamen Zustände unterstützen, können wir sie bewusst herbeiführen und kultivieren.

**Konzentration auf die Freude, die durch heilsame Zustände entsteht.** Beschäftigen wir uns mit einer gesunden Aktivität, so können wir spüren, wie unsere positive Energie zunimmt. In den buddhistischen Schriften ist davon die Rede, wie viel es wert ist, die »mit dem Heilsamen verbundene Freude« und den Gemütszustand zu stärken, der »das Herz froh macht.« Um das Verstärken solcher Zustände geht es mir, wenn ich davon spreche, Freude zu wecken.

Bei der Planung dieses Kurses bin ich davon ausgegangen, dass sich die Teilnehmer über mehrere Monate hinweg regelmäßig mit heilsamen Zuständen und der damit verbundenen Freude beschäftigen. Dadurch soll ihr Geist sich, wie es in den Schriften heißt, in diese Richtung neigen. Im bisherigen Lauf unseres Lebens haben Verstand und Herz oft bestimmte Gewohnheiten angenommen, die unsere Fähigkeit zum Glücklichen einschränken. Wir können diese Programmierung ändern, um wieder beständig Zugang zu unserer natürlichen Freude zu haben.

### Einen Speicher aus positiven Erfahrungen aufbauen

»Damit wir überleben können, hat sich das Gehirn so entwickelt, dass es negative Erfahrungen bereitwilliger registriert als positive. Hat man eine einzige schlechte Erfahrung mit einem Hund gemacht, so erinnert man sich daran lebhafter als an tausend gute. Anders gesagt, nimmt das Gehirn negative Erfahrungen auf wie ein Schwamm, während es sich positiven

gegenüber abweisend zeigt. Die Amygdala, ein kleines, mandelförmiges Neuronenbündel im Zentrum des Gehirns, spielt eine große Rolle bei der Speicherung emotionaler Erinnerungen. Sie ist darauf programmiert, nach schlechten Dingen Ausschau zu halten.

Weil wir so strukturiert sind, gehen wir manchmal durchs Leben, indem wir genau die Dinge tun, die unsere schlimmsten Befürchtungen bestätigen. In jeder Situation achten wir besonders auf negative Aspekte, die unser Leben bedrohen könnten. Da unser Gehirn derart misstrauisch ist, müssen wir uns aktiv auf das Glück ausrichten, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf positive Erfahrungen lenken. Durch eine solche bewusste Aufmerksamkeit können wir allmählich einen Speicher aus positiven Erfahrungen aufbauen, um die negativen zu neutralisieren. Die wirksamste Methode, die ich kenne, besteht darin, aufmerksam nach solchen positiven Erfahrungen Ausschau zu halten und sie wahrzunehmen, indem wir in solchen Augenblicken ganz da sind. Das hilft dem Gehirn, diese Erfahrungen so lange zu registrieren, dass die entsprechenden Neuronen aktiviert werden und sich allmählich verknüpfen.«

*Rick Hanson, Autor von Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit beim Kurs in Berkeley 2008*

## Unterstützende Aktivitäten

Neben den Prinzipien und Übungen, die in jedem Schritt dieses Programms angeboten werden, gibt es viele Aktivitäten, die Sie in Ihr Leben aufnehmen können, um Ihre Reise zu unterstützen. Gehen Sie mit den Vorschlägen, die ich unten mache, so um, wie es für Sie passt, ohne daraus eine Bürde oder etwas werden zu lassen, was Sie tun *müssen*. Machen Sie sich keine Sorgen darüber, was Sie nicht getan haben, sondern freuen Sie sich, wenn Sie *irgendetwas* davon tun:

***Bewegen Sie sich körperlich.*** Gehen Sie regelmäßig spazieren, treiben Sie Sport, tanzen Sie oder machen Sie Yoga. Entwickeln Sie eine gesunde Beziehung zu Ihrem

Körper. Dehnen Sie ihn. Setzen Sie ihn in Bewegung. Trainieren Sie ihn. Bewegen Sie ihn kraftvoll und ausgelassen, wenn das geht. Das bringt Sie vom Grübeln ab, macht den Kopf frei, verlängert das Leben und vermittelt das Gefühl, lebendiger zu sein. Unser Körper versucht, uns so gut wie möglich zu Diensten zu sein. Seien Sie daher nett zu ihm, natürlich immer mit der Absicht, mehr Freude zu wecken.

**Widmen Sie sich regelmäßig einer kreativen Tätigkeit** wie etwa Singen, Schreiben, Malen, Musizieren oder Tanzen. Besonders Singen kann ich empfehlen, da es die Kehle öffnet und uns auf eine Schwingung einstimmt, bei der wir uns wohlfühlen. Für viele Teilnehmer des Kurses war es ein Schlüssel zu einem verbesserten Wohlbefinden. Selbst wenn Sie sich albern vorkommen, wenn Sie singen – versuchen Sie es trotzdem! Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass der Kontakt mit Musik das Immunsystem stärkt. Sie können auch damit experimentieren, Musik zu lauschen, die Sie aufbaut. Ich habe eine kleine Sammlung mit Titeln angelegt, die mir Freude machen, und jedes Mal, wenn ich etwas davon laufen lasse – und mitsinge –, zeigt es Wirkung. Es muss jedoch nicht Musik sein; jede Form des kreativen Ausdrucks hebt die Stimmung und macht ganz konkret Freude.

**Stellen Sie eine Liste von Dingen auf, die Ihnen guttun.** Es verbessert das allgemeine Wohlbefinden, wenn wir herausfinden, was uns aufbaut, und es dann regelmäßig in unseren Tagesablauf einbauen. Hilfreich dabei ist das Erstellen einer Liste. Nehmen Sie sich Zeit, alles aufzuschreiben, was Ihnen Freude macht. Das kann etwas ganz Einfaches sein, wie etwa, einen Pfirsich zu essen, etwas relativ Exotisches wie Windsurfen oder irgendetwas zwischendrin, zum Beispiel, mit dem Hund spazieren zu gehen oder mit einer Freundin Tee zu trinken. Was könnten

Sie tatsächlich tun, um mehr Freude in Ihr Leben zu bringen?

**Gönnen Sie sich drei- oder viermal pro Woche etwas, das Ihnen guttut,** am besten täglich, aber ohne sich Vorwürfe zu machen, wenn es nicht so oft klappt. Unsere Fähigkeit, Zugang zur Freude zu finden, verbessert sich enorm, wenn wir gut mit uns umgehen. Das bedeutet nicht notwendigerweise, das maximale Vergnügen anzustreben. Zum Beispiel kann man drei Eisbecher hintereinander verschlingen und sich damit einen großartigen kurzfristigen Genuss verschaffen, doch unserem Gemüt tut das wahrscheinlich nicht gut. Im Gegenteil, wir werden Verdauungsbeschwerden bekommen. Was uns wirklich guttut, hat normalerweise mit gesunden Aktivitäten und Erfahrungen zu tun. Legen Sie sich genüsslich in die warme Badewanne. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Treffen Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin zum Mittagessen. Wählen Sie einfach irgendeine der unterstützenden Aktivitäten, die hier aufgeführt sind. Sie können das tun, um sich zu belohnen, oder auch nur, weil Sie es verdienen. Statt Ihre Freude dem Zufall zu überlassen, können Sie so erkennen, was diesen Zustand hervorruft, und das im Lauf des Tages in den Vordergrund rücken. Erlauben Sie es sich, Spaß zu haben und es sich gut gehen zu lassen.

**Meditieren Sie oder nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich selbst,** wenn möglich jeden Tag. Selbst wenn Sie nicht meditieren, können Sie versuchen, mit einer Tasse Tee dazusitzen und fünf bis zehn Minuten aus dem Fenster zu blicken. Stellen Sie fest, wie es ist, still für sich zu sein, ohne irgendetwas anderes zu tun. In Kontakt mit unserem Innenleben zu kommen, verschafft uns Zugang zu der Positivität und Freude, die dort schon vorhanden sind. Unsere Kursteilnehmer, die das tun, stellen immer wieder

fest, dass es eine deutliche Wirkung auf ihr Wohlbefinden hat. Auch die Neurowissenschaft bestätigt, dass die Meditationspraxis positive Veränderungen der Gehirnstruktur bewirkt, die wiederum dazu beitragen, öfter glücklich zu sein.

**Notieren Sie in einem Tagebuch freudvolle Momente,** während Sie den in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen folgen. Zum Beispiel können Sie an jedem Abend niederschreiben, was Ihnen tagsüber Tag Freude, Wohlbefinden und Glück gebracht hat. Das muss kein Roman sein. Ärgern Sie sich auch nicht, wenn Ihnen gar nichts einfällt. Aber denken Sie daran, dass selbst die kleinsten Dinge zählen, zum Beispiel, Ihren Hund zu streicheln, ein Lied anzuhören, das Sie besonders mögen, oder mit Freunden zu sprechen. Während man so etwas notiert, kann man daran zurückdenken und es wieder lebendig werden lassen.

**Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie sich austauschen können;** das kann auch eine Gruppe sein. Einen Gesprächspartner zu haben, vor allem, wenn dieser ebenfalls das Buch liest oder am Kurs teilnimmt, kann den Prozess gewaltig unterstützen. Das ist so ähnlich wie beim Sport; wenn wir da nicht allein sind, bleiben wir eher bei der Stange. Bleiben Sie mit dieser Person mittels E-Mail oder Telefon in Kontakt, oder kommen Sie gelegentlich zusammen. Natürlich müssen Sie besprechen, wie das für beide Seiten passt (Zeit, Häufigkeit, Kommunikationsmethode). Selbst wenn Sie nur fünf Minuten miteinander kommunizieren, hilft das beiden, dabeizubleiben. Es geht darum, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die Wirkung der Übungen zu entdecken und sich Einsichten mitzuteilen. Sollten Sie sich jedoch entscheiden, auf so jemanden zu verzichten, ist das auch in Ordnung.

Wer an unserem Online-Kurs teilnimmt, erhält Unterstützung bei der Suche nach Gesprächspartnern. In vielen Ländern haben sich Gruppen gebildet, um sich gemeinsam mit den Inhalten zu beschäftigen, was sehr nützlich ist. Manche dieser Gruppen stehen per E-Mail miteinander in Kontakt.

## Eine Erfahrung ohne Stress

Ich will gleich am Anfang klarmachen, dass Sie bei der Teilnahme an diesem Programm keine Schuldgefühle züchten sollten. Schuld ist kontraproduktiv, wenn man Freude kultivieren will! Hier gibt es nichts, womit Sie scheitern könnten, und hier gibt es keinen Druck. Fassen Sie alles als eine nützliche Erfahrung auf. Egal, was Sie bei diesem Experiment tun und erleben, Sie sollten ein gutes Gefühl dabei haben. Zum Beispiel könnten Sie entscheiden, dieses Buch einfach nur durchzulesen. Eine Kursteilnehmerin hat mir erzählt, sie hätte nichts anderes getan, als sich auf diese Weise mit dem Material zu beschäftigen. Schon das habe ich vor Augen geführt, dass es andere Möglichkeiten gebe, das Leben zu führen, und das habe eine spürbar positive Wirkung gehabt.

Tausende Menschen aus der ganzen Welt haben an diesem Programm teilgenommen und davon profitiert. Ich bin sehr froh, es Ihnen durch dieses Buch vermitteln zu können. Dabei hoffe ich von Herzen, dass es Ihnen helfen wird, Gewohnheiten zu verändern, die Ihnen nicht nützen, und dafür Verhaltensweisen zu stärken, die zu mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit führen. Mehr Freude in Ihrem Leben zu finden, wird jedoch sicher nicht nur Ihnen selbst etwas bringen, sondern eine Wirkung haben, die alle