



Subjekt und Objekt sind wie Sandelholz und sein Duft
Samsara und Nirvana sind wie Wasser und Eis
Erscheinung und Leerheit sind wie Wolken und der Himmel
Konzepte und die Natur der Realität sind wie Wellen und der Ozean

Kadampa Meister Jayülwa (1075 - 1138)



Zitate zu Freude

Dharmacakrapravartana-Sutra aus dem Catushparishat-Sutra

Vier, oh Mönche, edle Wahrheiten gibt es. Welche vier?

Die edle Wahrheit vom Leiden, die der Ursachen der Leiden, die der Vernichtung der Leiden und die edle Wahrheit des zu gehenden Pfades zur Vernichtung der Leiden.

Was ist die edle Wahrheit vom Leiden?

Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden. Von Geliebtem getrennt sein, ist Leiden. Mit Unliebem vereint sein, ist Leiden. Das angestrebte, sehnsuchtsvoll erwünschte nicht zu erhalten, das ist auch Leiden. Die zusammengehäuften fünf Upadana-Skandhas sind Leiden. Um das zu begreifen, muss der achtfältige Pfad erzeugt werden.

Was ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens?

Es ist der Durst, der immer wieder Werden bewirkt, der einhergeht mit Freude und Vergnügen und überall hinget, sich zu vergnügen. Für dessen Niederschlagung muss der achtfältige Pfad erzeugt werden.

Was ist die edle Wahrheit der Vernichtung der Leiden?

Was dieses Durstes, der immer wieder Werden bewirkt, der einhergeht mit Freude und Vergnügen und überall hinget, sich zu vergnügen, restlose Zerschlagung, Vernichtung, Abtrennung, Schwinden, Ernüchterung, Zerstörung, Befriedung und Heimgang ist. Um sich das vor Augen zu führen, muss der achtfältige Pfad erzeugt werden.

Was ist die edle Wahrheit des Pfades, der zur Vernichtung der Leiden zu gehen ist?

Es ist der achtfältige Pfad, der da ist: rechtes Sehen, rechtes Überdenken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Vergegenwärtigung und rechte Konzentration, sie muss auch erzeugt werden.

Sutta-Nipata II 9

Wie ist die ethische Disziplin, wie ist der Wandel, und welche Taten muss ein Mann vollbringen, damit er vollkommen gefestigt wird und das höchste Gut erlangt? Er sei voller Ehrfurcht gegenüber den Betagten und frei von Missgunst, er kenne die

rechte Zeit, seine Lehrer zu sehen, er kenne den rechten Augenblick, die Lehrunterweisung anzuhören und er lausche aufmerksam den guten Worten. Zur rechten Zeit geht er zu seinen Lehrern und, demütig gestimmt, nachdem er den Starrsinn abgelegt hat, vergegenwärtigt er sich das Gute, die Lehre und den reinen Wandel und handelt auch dementsprechend. Die Lehre ist seine Freude, die Lehre ist sein Glück, er steht fest in der Lehre und ist bewandert in der Ergründung der Lehre. Er spricht nichts, was die Lehre befleckt und bewegt sich in wohlgesprochenen Wahrheiten. Er hält sich fern von Gelächter und dummem Gerede, von Herumgejammer und Feindseligkeiten, von Gaukelei, Heuchelei, Gier und Stolz, von Gelärme, Rohheiten, ethischen Vergehen und von Schwäche und wandelt nüchtern als einer, der gefestigt ist. Die Worte, deren Sinn erkannt ist und das Gehörte und Erkannte des Wesens der Konzentration enthalten, sind wohlgesprochen – aber bei einem Menschen, der aufbrausend und leichtfertig ist, nehmen Wissen und Weisheit nicht zu. Unübertroffen in Worten, Gedanken und Werken sind die, deren Freude die von den Heiligen verkündete Lehre ist. Sie stehen fest im Frieden, im Mitgefühl und in der Konzentration und sind zum Wesen dessen, was sie vernommen haben, und zur Weisheit gelangt.

Cularahulovada-Sutta, Nr. 147, das kurze Lehrgespräch mit Rahula

(...) „Was meinst Du, Rahula, ist das Auge vergänglich oder ewig?“ Vergänglich, oh Herr.“ „Was aber vergänglich ist, ist dies Glück oder Leid?“ „Leid, oh Herr.“ Was aber vergänglich, leidvoll, der Veränderung unterworfen ist, ist es da gerechtfertigt zu sagen: Das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?“ „Nein, das geht nicht, oh Herr.“ Was meinst Du, Rahula, ist die Seh wahrnehmung (...) der Kontakt des Auges, (...) was da in Abhängigkeit von dem Seh-Kontakt an Empfindung entsteht, an Wahrnehmung, an Bewusstsein, ist das nun ewig oder vergänglich? (...) Was da in Abhängigkeit von Gehör, (...) Geruch, Geschmack, körperlichem Tastempfinden an Empfindung entsteht, ist es ewig oder vergänglich? (...) Ist der Geist ewig oder vergänglich?“ „Vergänglich, oh Herr.“ (...) Was da durch Kontakt



des Denkens an Empfindung entsteht, an Wahrnehmung, an Vorstellung, an Bewusstsein entsteht, ist das ewig oder vergänglich?“ „Vergänglich, oh Herr.“ „Was aber vergänglich, leidvoll, der Veränderung unterworfen ist, ist es da gerechtfertigt zu sagen: Das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?“ „Nein, das geht nicht, oh Herr.“ „Indem er es so betrachtet, oh Rahula, wird der gebildete Schüler des Auges überdrüssig, er wird des Seh-Bewusstseins überdrüssig, er wird des Seh-Kontaktes überdrüssig, was da in Abhängigkeit von dem Seh-Kontakt als Empfindung, Wahrnehmung, Vorstellung, Bewusstsein entsteht, dessen wird er ebenfalls überdrüssig. Des Ohres wird er überdrüssig, der Laute wird er überdrüssig, der Nase wird er überdrüssig, der Gerüche wird er überdrüssig, der Zunge wird er überdrüssig, der Geschmäcker wird er überdrüssig, des Körpers wird er überdrüssig, der Tastempfindungen wird er überdrüssig, des Geistes wird er überdrüssig, der Auffassungen wird er überdrüssig, des Geistes-Bewusstseins wird er überdrüssig, des Denk-Kontaktes wird er überdrüssig. Und was da in Abhängigkeit vom Denk-Kontakt an Empfindung, an Wahrnehmung, an Vorstellung, an Bewusstsein entsteht – auch dessen wird er überdrüssig. Überdrüssig macht er sich frei davon. Befreit findet er Befreiung. „Im Befreiten entsteht Befreiung!“-dieses Wissen entsteht ihm. „Beseitigt ist die Geburt, der heilige Wandel ist vollbracht, die Aufgabe ist getan, nicht gibt es auf dieses Dasein ein Folgendes!“ erkennt er.“ Dies sprach der Erhabene. Der ehrwürdige Rahula freute sich an der Rede des Erhabenen.

Dhammapada, der Mönch

Vers 368: Wer im Mitgefühl verweilt und sich an der Lehre des Buddha erfreut, der Mönch kommt in den Besitz der Fährte des Friedens, des unermesslichen körperlos-gestillten Glücks.

Vers 374: Immer dann, wenn er das Entstehen und Vergehen der Skandhas zutiefst begreift, das als Nektar der Unsterblichkeit erkennend, erreicht er Freude und Glück.

Shantideva, Bodhicaryavatara, 3. Kapitel

Das Aufatmen aller Wesen, dass dem Leiden ein Ende bereitet ist, ist Glück!

Traurige mögen durch Mitfreude mit Freude Glück herstellen – mit Mitfreude an der Befreiung der Geschöpfe aus den Leiden von Samsara, mit der Mitfreude derer, die als Buddhas und als Bodhisattvas sich selbst und andere beschützen, und an den Ozeanen derer, denen die Geisteshaltung entstand, die das Wohl aller Wesen herbeiführen, mit der Mitfreude der Lehrer an denen, die Wohltäter für alle Lebewesen sind. (...)

Jetzt habe ich das Resultat einer glücklichen Geburt erlangt, ich existiere als Mensch! Jetzt bin ich in die Familie der Buddhas hineingeboren, ich bin nun ein Nachkomme Buddhas. Also ist jetzt durch mich zu tun, was die Mitglieder der eigenen Familie gewöhnlich ausführen, so dass der makellosen Familie kein Schandfleck entstehen möge. Wie wenn ein Blinder aus Abfallhaufen ein Juwel erlangte, so geschah es irgendwie, dass mir der Erleuchtungsgeist aufging: Das Lebenselixier für die Lebewesen als Vernichter des Todes in der Welt; ein unvergänglicher Schatz, der die Armut der Welt befriedet, das ultimative Heilmittel, das die Krankheit der Welt lindert; ein Baum, der die vom Herumirren auf den Straßen des Daseins Ermüdeten ausruhen lässt, eine Brücke, schwierige Strecken zu überqueren – den Normalzustand aller Reisenden; der, als kühlender Mond im Geist aufgegangen, die Leidenschaften der Welt beruhigt, die große Sonne, die das finstere Denken der Welt vertreibt, die frische Butter, erzeugt durch das Quirlen der Milch der guten Lehre. Das Freudenmahl zum allgemeinen Wohl kann von den Weltreisenden genossen werden, dieser vollkommene Genuss steht bereit, Sättigung für jedes der herumirrenden Wesen. Die ganze Welt ist heute von mir eingeladen zur Buddhaschaft und dem Glück, das darin liegt; mögen sich alle daran erfreuen! Götter und Dämonen habt teil!

„Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht. Ich handelte und merkte, die Pflicht war Freude.“

Wandspruch einer schwäbischen Hausfrau (SZ vom 22.07.2017)

Kodo Sawaki, Zen ist die größte Lüge aller Zeiten, Angkor Verlag

Wer ständig neue Delikatessen verspeisen möchte, dem geht es schlecht, wenn ihm die Delikatessen ausgehen. Wer das Leben immer genießen will, dem wird dieser Genuss einmal verdorben werden. Glück findet, wer, arm geboren, durch eine harte Schule geht. Er versteht, dass eine Not nicht unbedingt eine Not und eine Freude nicht unbedingt eine Freude ist. Nur der Normalbürger macht ein großes Theater um nichts. Ständig dreht er sich im Kreis, läuft dem nach, was er mag, läuft vor dem davon, was er nicht mag. Das größte Glück bedeutet, sich einfach auf das einzulassen, was kommt.

Es sind nur deine eigenen, persönlichen Probleme, um die du dir Sorgen machst. Es ist nur deine eigenes individuelles Glück, über das du dich freust. Als Kind konnte ich auch nicht verlieren. Aber jetzt, mit über achtzig, macht mir das nichts mehr aus. Wenn du von all dem absiehst, was dir nur persönlich und individuell gehört, wirst du immer Frieden haben. Dein Leiden wird dir nichts mehr ausmachen, und dein Glück lässt dich nicht mehr über die Stränge schlagen. In jeder Situation wirst du Gleichmut bewahren. Dann tritt auch dein Ego nicht mehr in den Vordergrund. Das ist wahre Zufriedenheit.

Geshe Sonam Rinchen, Kommentar zu Kapitel III, Yogic Deeds of Bodhisattvas, Snow Lion Publ.

Gemeinsam mit Unwissenheit ist Verlangen die gravierendste Ursache für unsere Probleme. Um es vollständig zu überwinden, sollten wir uns effektives Wissen aneignen, wie die Dinge existieren, aber in der Zwischenzeit ist es nötig, Mittel und Wege zu finden, Verlangen entgegenzuwirken und damit umzugehen, wenn es auftritt. Ob es sich nun auf Dinge richtet, Personen oder Erfahrungen, Verlangen erwächst aus einer inkorrekten mentalen Herangehensweise, die ihr Objekt falsch auffasst. Es tritt eine Verzerrung auf, in der die Attraktivität und Güte des ersehnten Objektes übertrieben wird, und sie ist begleitet von Greifen. Verlangen erzeugt unausweichlich Probleme, denn es handelt sich um Projektionen, die auf Fehlwahrnehmungen ohne reelle Basis beruhen. Indem wir dies direkt als Vorgang beobachten, können wir die Selbsttäuschung und Fabrikation innerhalb des Prozesses aufdecken.

Es ist schwierig, aber lebenswichtig, Verlangen und Anhaftung von Liebe und Mitgefühl zu unterscheiden, welche konstruktive Gefühle sind, die wir aktiv gegenüber allen entwickeln sollten, mit denen wir täglich zu tun haben. Je stärker diese positiven Qualitäten werden, desto bereiter sind wir, selbstloser zu handeln, das Leid anderer zu lindern und ihr Glück zu sichern. Weil Liebe und Mitgefühl eine solide Basis in der Realität haben, weil sie andere so sehen, wie sie wirklich sind, sind sie nicht abhängig von Launen, sondern stabil. Beziehungen, die von aufrichtiger Anteilnahme dieser Art bestimmt sind, führen nicht zu Verstrick-

kung, sondern sind von nachhaltigem Nutzen. (...) Verlangen und Anhaftung können nicht dadurch ausgemerzt werden, dass man den Körper einer rigiden Askese unterzieht. Der Körper sollte ernährt und versorgt werden, denn eine gute Gesundheit ermöglicht es, für das Wohl anderer arbeiten zu können. Unsere Anstrengungen sollten sich vielmehr auf die Unterwerfung des Geistes richten und eine Veränderung unserer Einstellungen. Das wird uns und anderen Freude bringen, denn es besteht kein Zweifel daran, dass Menschen und Tiere ein Gefühl von Wohlbehagen und angenehmer Ruhe in der Gegenwart von denen empfinden, die nicht der Willkür chaotischer Emotionen unterliegen, sondern in denen die Wärme von Liebe und Mitgefühl kontinuierlich zugegen ist. (...)

S.H. Dalai Lama, Logik der Liebe, Goldmann Verlag

Freude und Schmerz werden durch unsere eigenen früher begangenen Handlungen (Karma) verursacht. So kann Karma ohne Schwierigkeiten in einem Satz erklärt werden: Handeln wir gut, wird alles gut werden, handeln wir schlecht, werden wir leiden müssen. (...) In jedem Augenblick häufen wir Karmas an. Spricht man mit einer guten Motivation, wird als unmittelbares Resultat eine freundliche Atmosphäre erzeugt; gleichzeitig schafft diese Handlung aber auch einen Eindruck im eigenen Bewusstsein und schafft damit die Voraussetzung für Freude in der Zukunft. Bei schlechter Motivation wird unmittelbar eine feindselige Atmosphäre erzeugt, und für den Sprecher ist damit die Saat für zukünftigen Schmerz gesät.