

Arbeitsblätter

Arbeitsgruppe IV

(Marienkäfer)

Glück der Sinne versus transzendente Glückseligkeit



adpic

IV – 1 Diesseitige versus jenseitiges Glück

Der mittelalterliche Dichter Martin von Biberach:

Ich komme, ich weiß nicht woher,
ich bin, ich weiß nicht wer,
ich sterb´, ich weiß nicht wann,
ich geh´, ich weiß nicht wohin;
mich wundert´s, daß ich glücklich bin.

zit. nach Quelle: Hermes Andreas Kick: Einleitung zu: ders. Hrsg.): Was ist Glück? – Ethische Perspektiven und aktuelle Glückskonzepte. Berlin 2008, S.9.

aus: Deutschland. Ein Wintermärchen

von Heinrich Heine (1797 – 1856)

Wir wollen auf Erden glücklich sein,
Und wollen nicht mehr darben;
Verschlemmen soll nicht der faule Bauch,
Was fleißige Hände erwarben.

Es wächst hienieden Brot genug
Für alle Menschenkinder,
Auch Rosen und Myrten, Schönheit und Lust,
Und Zuckererbsen nicht minder.

Ja, Zuckererbsen für jedermann,
Sobald die Schoten platzen!
Den Himmel überlassen wir
Den Engeln und den Spatzen.

IV – 2 Das Glück diesseits und jenseits der Utopien

„Das Glück ist im Kopf. Es liegt an der Einstellung und Hoffnungsfähig, auch an der Fähigkeit zur Selbsttäuschung und Vergessen, ob ein Mensch sein Leben als glücklich oder geglückt interpretieren kann. Dies gilt für die relativ glücklichen, leidfreien Stunden des Lebens und der Geschichte, nicht für die Zeiten des bewußt erfahrenen Scheiterns und der Sinnlosigkeit, nicht für die Tage des Schmerzes, des Mangels, der Demütigung, des Leidens und Sterbens. Das sind die Stunden der Wahrheit. Als Glück empfinden wir den ungestörten Aufbau, das scheinbare sichere Bestehen einer privaten Illusion, einer öffentlichen Utopie; die Störung unserer Bestrebungen, das Zerschneiden unserer Hoffnungen, die Enttäuschung in der meist unfreiwilligen Erkenntnis irrtümlicher Voraussetzungen, als Unglück. Was ist das wahre Glück?

Es gibt Glückslehren, die Utopien aufbauen, indem sie versprechen, die richtige Herrschaft, die bessere Wissenschaft, das wirkliche Recht könnten Unglück beseitigen und den neuen, glücklichen, den vom Falschen befreiten Menschen schaffen. Und es gibt Glückslehren, die Utopien einreißen, indem sie sagen: Befreie dich von der Wahnidee, daß es dergleichen gibt! Sie sehen das Glück im Freiwerden, im Loslassen, im Aufgeben. Und gibt es ein größeres Glück als das der Befreiung? Sie sind allem Scheitern voraus, dort, wo Heiterkeit und Trauer sich im Unendlichen treffen.

Die Utopisten hingegen wälzen den Stein für Gerechtigkeit, Zukunft und Fortschritt. Sie fordern das Weitermachen zu einem hohen Preis. Dort, wo sie das Glück erwarten, stehen Scheitern, Einsicht und Melancholie. Aber sie halten immer wieder die Welt in Gang, der Kampf gegen Gipfel füllt ihr Herz aus; und gibt es eine andere Würde als die des Suchens und Kämpfens?

(...)

(Der) Sprung in die Transzendenz, die Flucht zu Gott, ist für den radikalen Glückssucher die wahrhaft rettende Lösung, sie steht jedem, auch dem Unglücklichsten zur Verfügung.“

Ricarda Winterwyl: Das Glück - Eine Spurensuche. München 1995, S.12 u. 34f.

„Nur wer nicht in der Zeit, sondern in der Gegenwart lebt, ist glücklich.“

Ludwig Wittgenstein

„Das Glück existiert nicht, und das Glück des Menschen existiert noch weniger (...) Tatsächlich hat die Menschheit keine Zwecke.“

Michel Foucault, 1985 in einem Interview, kurz vor seinem Tod, zit. nach Winterwyl 1995, a.a.O., S.228.

IV – 3 Diesseitige versus jenseitiges Glück

„Das Ziel: Ihr Glück

Das Glück ist immer da

Man muss es nicht jagen

Nur zulassen

Ist es etwas Versunkenes wie Atlantis – Ja und nein. Möglich, dass es in Ihnen ein bisschen abgesunken ist.

Ist es diesseitiges Glück? Sind so handfeste Dinge gemeint wie materieller Wohlstand, Gesundheit, langes Leben, der Traumpartner aus Fleisch und Blut? – Ja und nein. Es kommt ganz auf Sie an, auf Ihren aktuellen Entwicklungsstand, auf Ihre tiefsten Wünsche, auf Ihren Glücks-Horizont.

Ist es jenseitiges Glück? So etwas wie ein Fensterplatz im Himmel? Das, was die islamischen Selbstmordattentäter motiviert? Das, was so genannt christliche Machthaber immer den unterdrückten Missionierten versprochen haben, diese bequeme Vertröstung aufs Jenseits (...)

Die Glückswege können zu jenseitigem Glück führen, aber nicht *anstelle* des diesseitigen Glücks, sondern sozusagen als Krönung, als Weiterentwicklung ... das jenseitige Glück ist nicht ein durch diesseitiges Elend verdientes Glück (...).

Quelle: Christoph Meier: Glück eine Philosophie des Einverstandenseins. Kreuzlingen o.J.

„Das Wort `Glück´ hat (...) seine Berechtigung nur im Zusammenhang mit (...) Sinnlichkeit. (...) Der Diener des Geistes hingegen muss sich mit einem Gegenglück begnügen, das ihn einsam macht, weil es ihn von der Welt der Sinne isoliert (...) Das Glück ist vollkommen, wenn Kopf, Herz und Bauch intellektuell, emotional und affektiv mit im Spiel sind.“

Quelle: Annemarie Pieper: Glück zwischen Sinnlichkeit und Geist – Von der Lust zur geistigen Ekstase und zurück, in: Thomä/Henning/Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.25 u. 30.

„Über 2000 chemische Substanzen gibt es, deren Zusammensetzung im menschlichen Gehirn über glückliche und traurige Empfindungen entscheiden.

(...) Forschungen der letzten Jahre (ergaben), das Glücksgefühl (beruht) auf einem chemischen Prozess im Gehirn. Bestimmte Moleküle, unter tausend anderen die Endorphine, werden durch bestimmte Reize ausgeschüttet und von Rezeptoren aufgenommen. Sie lösen das Glücksgefühl aus. Ihre Halbwertszeit ist fünf Minuten, darum ist das Glück ein so flüchtiges Phänomen.“

Quelle: Ricarda Winterswyl: Das Glück – Eine Spurensuche. München 1995, S. 12 229.

IV – 4 Glück im Islam

„Höchstes Ziel und Glück für die Muslime ist es, ins Paradies zu kommen. Ob ein Mensch ins Paradies kommt, darüber entscheidet Allah, indem er ihr Handeln im Leben bewertet. Dieses Gericht Gottes über die Taten der Menschen wird nicht nur Tag der Auferstehung, sondern auch Tag des Glücks genannt. Abgesehen vom Leben nach dem Tod deuten Theoretiker aber unterschiedlich, was Glück im Islam bedeutet. In den gesammelten Prophetentraditionen, der Sunna, (das ist nach dem Koran die zweitwichtigste Schriftensammlung im Islam) wird als Glück auch beschrieben, wenn man lange lebt und sich nicht zu Schlechtem verleiten lässt.

Wie im Christentum und dem Judentum kann man vollkommene Glückseligkeit nur durch den Willen Gottes erreichen. So steht es im Koran: `Allahs Wohlgefallen aber ist das größte. Das ist die höchste Glückseligkeit´ (Sure 9: Vers 72). Der Mensch kann allerdings selbst zu seinem Glück beitragen. Wer tugendhaft, also vorbildlich lebt, kann gar nicht unglücklich sein. Das bedeutet, man hält sich von Leidenschaften fern und lebt maßvoll. Indem man jeden Tag gegen die eigene Selbstsucht kämpft, kann man sich weiterentwickeln

und an der Schönheit Gottes teilhaben. Für ein gutes Leben muss man außerdem die fünf Grundpflichten des Islam erfüllen: sich zu Gott bekennen, beten, für die Bedürftigen spenden, fasten und pilgern.

Im mittelalterlichen Islam wurde Glück mit Reichtum verbunden und Armut mit Unglück. Später waren sich aber die meisten Gelehrten einig, dass Reichtum nur ein kurzes Vergnügen ist, das bald vorbei geht. Daher sollte es zum Guten verwendet werden, zum Beispiel, indem man ärmeren Menschen davon abgibt.

Manche Philosophen sagen, dass im islamischen Glauben, Fortschritt und religiöses Wissen zum Glück beitragen. Als Vorbilder könnten die Propheten dienen, die die Lehre Gottes verkünden. Der letzte in der Reihe der Propheten, Mohammed, erfüllt beides: Er führte auf der Erde ein tugendhaftes Leben und hatte besonderes Wissen, das ihm Gott mitgeteilt hatte. Religiöse Gelehrte und die Gemeinschaft können den Gläubigen dabei helfen, ein gutes Leben zu führen. Auch Gott selbst kann als Vorbild dienen: Seine Eigenschaften sollen die Menschen für sich annehmen: Gott als der Verzeihende, der Weise, der Freund.“

Quelle: <http://www1.wdr.de/themen/kultur/religion/> (6.12.2016)

IV – 5 Glück im Christentum

„Das Wort `Glück´ findet sich kein einziges Mal im Neuen Testament, dem zweiten Teil der Bibel und dem wichtigsten Buch des Christentums. Das heißt aber nicht, dass das Christentum zu diesen Thema nichts zu sagen hätte. Stattdessen findet man die Worte `Heil´ oder `Freude´, wenn es um Glück oder Zufriedenheit geht. Die Engel verkündeten den Hirten an Weihnachten zum Beispiel `eine große Freude´ (Lk 2,10). In der Bergpredigt, der wichtigsten Rede, die von Jesus Christus überliefert ist, benutzt er oft das Wort `selig´: `Selig sind die Friedfertigen, denn sie werden Kinder Gottes heißen´ (Mt 5,9). Man könnte hier statt `selig´ auch `glücklich´ oder `froh´ sagen. Jesus erzählt im Neuen Testament immer wieder, dass Gott die Menschen liebt. Das wichtigste Gebot für die Menschen wiederum ist, Gott, sich selbst und andere Menschen zu lieben. Hält man sich an diese Gebote, handelt man automatisch gut – schließlich möchte man nur das Beste für die Menschen, die man liebt. Die Gleichnisse im Neuen Testament zeigen, wie Jesus mit den Menschen umgeht, und sollen

den Christen Vorbilder für Nächstenliebe liefern. Danach versuchen auch heute die meisten Christen zu leben. Das zeigen die Gemeinden zum Beispiel, indem sie für Hilfsorganisationen spenden und sich um Menschen kümmern, die arm sind und Hilfe brauchen. Das Leben in der Gemeinschaft ist für Christen überhaupt sehr wichtig. Wer mit vielen anderen zusammen beten, singen und über Gott sprechen kann, der fühlt sich glücklich und geschützt.

Glück ist im Christentum aber immer auch mit Schmerz verbunden. Jesus musste viel Leid ertragen und sogar sterben, um die Menschen zu erlösen. In solchen besonders schweren Zeiten kann der Glaube trösten. Wer traurig und enttäuscht ist, kann durch sein Vertrauen in Gott stärker werden. Glück zeigt sich also nicht nur, wenn es einem gut geht, sondern besonders dann, wenn es einem schlecht geht. Jedes Glück im Leben ist aber nur eingeschränkt: Ewiges und vollkommenes Glück erfahren die Christen nur nach dem Tod, wenn sie in Gottes Himmelreich eingehen.“

Quelle: <http://www1.wdr.de/themen/kultur/religion/> (6.12.2016)

IV – 6 Glück in der Antike

Platon und Aristoteles

Für Platon und Aristoteles lassen sich Glück und Moralität nicht trennen. Die Beziehung von Glück und tugendhaften Handeln ist ein Kernelement der Glückslehren beider und weist Ähnlichkeiten mit der buddhistischen Karmalehre auf. Doch anstelle der Glückseligkeit des Nirvana liegt bei diesen beiden Griechen das größte Glück in der philosophischen Erkenntnis. Nach Platon ergibt sich Glück aus einer angemessenen seelischen Verfassung des Menschen und erfordert eine sittlich orientierte Lebensführung. Für Platon ist der beste Mensch der glücklichste und der schlechteste der unglücklichste. Glück und Gerechtigkeit sind in seiner Philosophie eng miteinander verbunden. Das höchste Glück sei es, der Idee des Guten zu dienen. So war Platon vom letztlichen Nutzen ethischen und gerechten Handelns überzeugt, auch wenn es sich kurzfristig nicht auszahlt.

Auch Aristoteles betont ausdrücklich, dass wahres Glück nur mit der Tugend der Seele erreicht werden kann. Sein Tugendbegriff (*areté*) bedeutet jedoch mehr als das, was wir heute unter Tugend verstehen, bezeichnet er nämlich die Vortrefflichkeit einer Person im Allgemeinen. Der Tugendlose kann nicht glücklich sein, denn er weiß um die Unrechtmäßigkeit seines Handelns. Es ist der Mangel an Tugend, der sein Glück verhindert. Für Aristoteles entsteht Glück aus einer vernünftigen Lebensweise. Für ihn ist Glück kein Besitz, sondern etwas, das man tun muss. Äußere Güter sind daher für das Glücksempfinden allein von instrumentellen Wert. Ein Übermaß an Reichtum gilt ihm ebenso schädlich wie ein Mangel an Wohlstand. Das vollkommene Glück ist dabei nicht Mittel für etwas anderes, sondern werde vor allem seiner selbst willen gewählt und sei nicht mit Gütern verrechenbar. Daher sei wahres Glück ein intrinsisches und kein instrumentelles Gut.

„ ... der wahrhaft Gute und Verständige (trägt) die Wechselfälle des Lebens alle in guter Haltung und (macht) immer das s Angemessenste aus der Situation. (So) wird er niemals unglücklich werden können.“

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) Quelle: Nikomachische Ethik (hrsg. von U. Wolf) Reinbek bei Hamburg 2006, 1101a.

Stoa

Die stoische Philosophie lehrt eine Theorie vom Glück als eines in sich ruhenden Bewusstseins. Glücklich ist, wer weder begehrt noch fürchtet. Wahres Glück liegt im klaren Bewusstsein der eigenen Natur. Bei den Stoikern ist das Schicksal die Macht, die über die Ordnung des Kosmos herrscht und den Gang der Dinge seit jeher ursächlich festlegt. Die Vorsehung (*pronoia* bzw. *praedestination*) garantiere die harmonische Ordnung des Kosmos. Ethische Tugend ist für die Stoiker das höchste Gut. Wer sie besitzt, dem fehle es an nichts, auch wenn er arm ist, erleide er keine Einbuße. Wirkliches und höchstes Glück liege allein in der Unabhängigkeit von äußeren Geschehnissen und vor allem den eigenen Leidenschaften und Wünschen. So lasse sich der Zustand der *ataraxía* erreichen, der für die Stoiker Glückseligkeit bedeutet.

Epikur

Epikur argumentiert auf andere Weise: Er betont vor allem das genießerische Glück als Ausmaß des bewussten Erlebens lustvoller Zustände. Wer Freude in der Gegenwart erleben wolle, der müsse den Tod vergessen. Das epikureische Glück ist eine Mischung aus souveräner Weltorientierung und reflektierter Genussfähigkeit, erreichbar durch philosophische Einsicht und gezielte Übung. Epikur war daher kein grobschlächtiger Hedonist und vertrat klar die Idee einer Grenze der Lust und des Genusses: „*Keiner der Unvernünftigen begnügt sich mit dem, was er hat, vielmehr quält ihn das, was er nicht hat.*“ Obwohl Epikur das Glück in die Lust verlegt, ist seine Vorstellung von Lust vor allem die Freiheit von der Unlust. In dieser Hinsicht steht er den Buddhisten durchaus nahe. Ziel der epikureischen Glücksphilosophie ist es daher, durch Schmerzvermeidung einen Zustand physischer Schmerzfreiheit zu erlangen. Dazu gehören auch der Verzicht auf den übermäßigen Genuss und die Reduktion auf das Notwendige. Wer äußerste Lust erstrebe, falle tief, er erfahre nämlich auch die extreme Unlust. Hinsichtlich der Unterschiede zwischen Stoikern und Epikureern hat Kant auf einen wichtigen Unterschied aufmerksam gemacht: „Der Epikureer sagte: sich seiner auf Glückseligkeit führenden Maxime bewusst sein, das ist Tugend; der Stoiker: sich seiner Tugend bewusst sein, ist Glückseligkeit.“ (zit. nach Bruno Heller: Glück. Ein philosophischer Streifzug. Darmstadt 2004, S.22).

Die Hedonisten

Aristippos von Kyrene (435 - 355 v. Chr.) gilt als der Begründer des Hedonismus. Die Grundthese der Hedonisten (von *hēdoné*: *Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde*)“ lautet, dass einzig Lust bzw. Freude und die Vermeidung von Schmerz bzw. Leid letztlich wertvoll seien. Der Weg zum Glück liegt nach Aristippos darin, die Lust zu maximieren, dem Schmerz aber auszuweichen. Aristippos behauptet sogar, dass das bewusste Genießen der eigentliche Sinn des Lebens sei.

Quellen: Dieter Sturma: Glück und Moralität. Zusammenhänge, Verbindungen und Abgrenzungen/ Mitscherlich/Schönherr: Glücks und Zeit. Erfüllte Zeit und gelingendes Leben, Christoph Horn: Glück bei Aristoteles. Der Glückspluralismus und seine Deutungen, ders: Glück im Hellenismus. Zwischen Tugend und Lust, Ferdinand Fellmann: Glück in Theorien der Lebenskunst. Zwischen Spiel und Erfüllung, alle diese Beiträge in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., S.42ff.

IV – 7 Glück im christlichen Mittelalter

Höchstes und tiefstes Glück ist die Begegnung mit Gott:

„Jeder, der Gott schon gefunden hat, hat einen gnädigen Gott und ist glücklich. Jeder aber, der Gott sucht, hat zwar einen gnädigen Gott, ist aber noch nicht glücklich. Hingegen jeder, der sich durch Fehler und Sünden von Gott entfernt hat, ist nicht nur nicht glücklich, sondern hat nicht einmal sein Leben vor einem gnädigen Gott. (Glücklich kann nur werden, wem) die Heimkehr zu Gott am Herzen liegt.“

Augustinus (354-430), zit. nach Heller 2004, S.32f.

„Die letzte und vollkommene Glücksruhe kann nur in der Schau der göttlichen Wesenheit bestehen.“

Thomas von Aquin (1225-1274)

IV – 8 Glück im Buddhismus

„Glück ist die Einsamkeit des Zufriedenen,
der die Lehre gehört (und) erschaut hat.
Nichtschädigen ist Glück in der Welt;
gegenüber den Lebewesen (Selbst-)Zügelung.

Glück ist Leidenschaftslosigkeit in der Welt,
der Begierden Überwindung.
Des Ichbewußtseins Beseitigung
ist fürwahr das höchste Glück.“

Buddha im Mahavagga (Quelle: <http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html>
(30.12.2016).

Buddhistische Glücksbegriffe

mangala = allgemeines Wohlbefinden, günstige Umstände, Wunscherfüllung

sukha = ein buddhistischer Term und der Gegenbegriff zu dukkha (die Leidhaftigkeit der wahrnehmbaren Welt). Nicht die Vergänglichkeit als solche erzeugt Leiden, sondern der Versuch des Menschen, dem Augenblick Dauer zu verleihen. Daher ist *sukha* das unermessliche Glück der Loslösung, im Englischen auch *Dharma-Happiness* genannt.

Der buddhistische Glücksbegriff weist eine große Breite auf. Vor allem ist Glück ein mentaler Zustand, Geisteszustände aber sind abhängig von der eigenen Achtsamkeit sowie der karmischen Kette von Ursache und Wirkung. Wahres Glück entsteht jedes Mal, wenn karmische Muster durchbrochen werden.

Die buddhistischen Bilder und Symbole des Glücks sind weit gefasst, sie reichen von einem Fluss mit schönen Badeplätzen (und farbenprächtigen, sinnlich inspirierten Vorstellungen eines reinen Landes) bis zum Glück der Ichlosigkeit und der Freude aus der Erfahrung der buddhistischen Lehre.

Glück ist bereits, von den acht Wechselfällen des Lebens (siehe anderes Arbeitsblatt) verschont zu bleiben.

Vgl. Michael von Brück: Glück im Buddhismus. Glücks als Bewusstseinszustand, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.343ff.

Der Dalai Lama über das Glück

„Glück entsteht durch das Zähmen des Bewusstseins.“

„Jeder von uns wünscht, Glück zu erleben und Leid zu vermeiden. Mehr noch, jeder von uns hat das selbe Recht, Glück zu erfahren und Leid abzuwenden. Wenn Sie akzeptieren, daß alle Wesen in dieser Hinsicht gleich sind, spüren Sie spontan Mitgefühl und Nähe zu ihnen. Aus dieser Einstellung wiederum entsteht eine aufrichtige Haltung der universellen Verantwortung.“

Quelle: https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Gl%C3%BCck&f_autor=10336_Dalai+Lama (6.12.2016)

Ich glaube, dass Glück unser vorrangiges Ziel und Recht ist, und es lohnt sich, sich zu bemühen, es überall auf der Welt zu verankern. (...) Ich sage nicht, dass materieller Wohlstand nicht bedeutsam sei, denn offensichtlich ist er es. (...) Die Probleme damit kommen erst, wenn Begierde, Konkurrenzdenken oder eine unablässige Unzufriedenheit entstehen, die uns nach immer mehr verlangen lassen. (...) Wenn wir die Welt der Erfahrungen untersuchen, so können wir zwei große Kategorien unterscheiden: zum einen gibt es Erfahrungen von Glück und Leiden auf der Ebene der Sinne, zum anderen Erfahrungen, die in erster Linie mit unseren Gefühlen und Gedanken verbunden ist. (...) Wir müssen unsere Intelligenz benutzen, um zwischen heilsamen und unheilsamen Gefühlen zu unterscheiden. Es ist wichtig, ein klares Bewusstsein zu erlangen, dass Hass und Gier destruktive innere Kräfte sind, die wir vermindern und letztlich überwinden können ...“

Dalai Lama: „Mögen alle Wesen glücklich sein“ (aus dem Englischen von Traudel Reiß), in: Buddhismus aktuell; Heft 3 (2005), S.14ff.

Verlangen und Glück

„Hinter all unserem Verlangen steht der Wunsch, glücklich zu sein. In dieser Hinsicht sind wir alle gleich, denn alle sehnen wir uns nach Glück – auch wenn wir es unterschiedlich definieren –, und niemand von uns wünscht sich auch nur das geringste Leiden oder die kleinste Enttäuschung (...) Trotz all dieser Wünsche nach Glück im Leben, sind wir erfüllt von Leid und Unzufriedenheit. Unsere Lieblingsvase, die wir für teures Geld erstanden haben, zerbricht, geht verloren oder schenkt uns einfach keine Freude mehr. Unser liebevoller Ehemann oder unsere liebevolle Ehefrau werden zum schlimmsten Feind oder sie sterben oder verlassen uns. (...) Viele Philosophen und geistige Lehrer haben diesen Kreislauf ständiger Enttäuschungen beschrieben und Ratschläge erteilt, wie wir uns davon befreien oder zumindest damit leben können. Shakyamuni Buddha hat diesen Zusammenhang wiederholter Unzufriedenheit samsara genannt (...) und er hat viele Methoden gelehrt, wie wir uns daraus befreien können.“

Lama Yeshe: Wege zur Glückseligkeit. Einführung in Tantra (ausgewählt und hrsg. von Jonathan Landaw, aus dem Amerikanischen von Sylvia Wetzel). Arnstorf 1993, S.21.

Glücklich leben

„Glück erleben wir als flüchtige, seltene Momente, die uns möglicherweise nur deshalb so glücklich machen, weil sie so selten sind. (...) Glücklich leben heißt für mich (...) bedingungslos zu lieben, uns der vielen Momente des Glücks, die uns ständig begegnen, bewusst zu sein und sie entsprechend zu würdigen. Glück ist Dankbarkeit (...) Wir machen uns bewusst, dass jeder Moment, jede Begegnung, unser Körper, Gesundheit und Unversehrtheit nicht die Erfüllung eines uns zustehenden Rechts sind, sondern einzigartige Geschenke. (...) Glück ist Geben (...) Auf der höchsten Stufe der Gebefreudigkeit erfahren wir unser ganzes Leben als ein Geschenk (...) Glück ist Verzeihen (...) Verzeihen ist eine ganz wichtige Tugend, die uns hilft (...) innere Altlasten loszuwerden.“

Werner Heidenreich: Glücklich leben, in Buddhismus aktuell; Heft 3 (2005), S.6ff.

© 2019 Dr. Hans-Günter Wagner

„Frohgemut feiere ich
das Gute, das alle Wesen
vom Zustand des Leidens erlöst
und ihnen Glück und Freude schenkt.

Ich erfreue mich an dem angesammelten Positiven,
das die Ursache der Erleuchtung ist.
Ich feiere die Befreiung der Wesen von
den Leiden der zyklischen Existenz.
(...)

Möge ich den mittellosen Wesen
Ein unerschöpflicher Schatz sein,
ihre vielen Grundbedürfnisse befriedigen
und in ihrer Nähe verweilen

Meinen Körper und ähnliche Reichtümer
sowie alles Positive der drei Zeiten –
um das Wohl aller Wesen zu verwirklichen,
gebe ich alles, ohne etwas zurückzuhalten
(...)

Gleich der Erde und den großen Elementen,
immer während wie der endlose Raum,
möge ich für die unermesslich zahlreichen Wesen
Fundament und Nahrung sein.“

Shantideva: Anleitung auf dem Weg zur Glückseligkeit. Bodhicaryavatara. Frankfurt 2005.

IV – 9 Innerbuddhistische Kontroversen zum Thema Glück

„ ... wird der Dharma häufig als `Lehre vom Leiden´ bezeichnet und Leiden als ein `universales´ Merkmal des Daseins betrachtet. Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh hält `Leiden´ jedoch keineswegs für `ein Kennzeichen aller Gebilde, sondern für ein `Gefühl´. Ähnlich wie sein Theravada-Kollege Ajahn Brahm schlägt er daher vor, die Reihenfolge der Vier Edlen Wahrheiten abzuändern und statt mit der `Wahrheit vom Leiden´ lieber mit der dritten zu beginnen, die für Glück und Wohlsein steht.“

Manfred Folkers: Die aktuelle Kraft der Lehre des Buddha, in: Buddhismus aktuell, Heft 2 (2012), S. 8f.

„M. Folkerts Vorschläge werden (...) dem dharmischen Gehalt der Daseinsmerkmale nicht gerecht. So lehrt der Buddha eindeutig *dukkha* (Unbefriedigtheit/ Leidhaftigkeit) als eines der drei Daseinsmerkmale und nicht als bloßes Gefühl. Dies bedeutet, dass bedingte Phänomene insofern leidhaft sind, dass sie uns nicht die Befriedigung verschaffen können, die wir in ihnen suchen. (...)

Es macht durchaus Sinn, dass *dukkha* die erste und nicht die dritte edle Wahrheit ist. (...) Ich denke, wir werden dem Dharma nicht gerecht, wenn wir versuchen ihn auf eine Ebene herunterzuziehen, die jede/ jeder annehmen kann. (...) Die Lehre des Buddha ist radikal und herausfordernd, sie zielt auf nicht weniger ab als auf die endgültige Befreiung vom Leiden und erfordert eine völlige Subjekttranszendierung.“

Saddhabodhi: Leserbrief zum Beitrag von Manfred Folkers: Die aktuelle Kraft der Lehre des Buddha, in: Buddhismus aktuell, Heft 3 (2012), S. 88.

Die erwähnten „Vier Edlen Wahrheiten“ bilden die Grundlagen der buddhistischen Lehre:

1. Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*)
(Leiden ist universell und wird von jeder lebenden Kreatur erfahren, doch niemand will leiden).
2. Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
(Die Ursachen des Leidens liegen in unserem eigenen Geist. Es sind dies die drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung).
3. Die Wahrheit vom Aufhören (oder Ende) des Leidens
(Wahres Glück ist allein der Friede des Nirvana, dieser Zustand wird erreicht, indem man die Ursachen des Leidens beendet. Der Schlüssel hierzu ist die Transformation des Geistes).
4. Die Wahrheit vom Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt
(Der Ausweg aus dem leidhaften Daseinskreislauf ist der Edle Achtfache Pfad, der sich auf die drei Pfeiler moralische Disziplin, Meditation und Weisheit gründet).

IV – 10 Das „Westliche Paradies“ der buddhistischen Reine Land Schule als glückseliger Zustand vor dem Eintritt ins Nirvana – einer der vielen buddhistischen Pfade

Die Schule des Reinen Landes (chin. *Jingtuzong*, sanskr. *Sukhavati*) gründet auf der Verehrung des Buddha *Amitabha* (chin. *Amituofo*). *Sukhavati* bedeutet „die Freudige“ und steht für das Reine Land dieses Buddha. Grundlage aller Texte dieser Schule ist das *Sukhāvātīvyūha*, das Sutra vom Reinen Land. Das reine Land gilt als Reich unermesslicher Freude, wo Leid unbekannt ist und es keine unangenehmen Daseinsformen gibt. Es sei eine *Sphäre der reinen Formen*, das heißt frei von allen stofflichen Befleckungen, überall erblühten wunderbare Lotusse und die Erde wäre mit Gold und Edelsteinen bedeckt. Rein und kühl seien die dort fließenden Wasser, erfrischend und mild, dabei zugleich weich und wohlschmeckend; sie stillen Hunger und Durst und führten zu körperlicher und geistiger Ruhe wie Reinheit.

Der Buddha Amitabha ist es, der die wahrhaft Übenden in dieses Reich geleiten wird. Seine Verehrung steht daher im Mittelpunkt. Die Reine-Land-Schule wendet sich vor allem an Menschen, deren familiäre und sonstige Verpflichtungen keine ausgedehnte buddhistische Übungspraxis gestatten. Einfach und klar muss daher die religiöse Praxis sein, die um die unablässige Anrufung des Buddha-Namens (*Namo Amituofo*) und dessen beständige Vergegenwärtigung zentriert ist. Anstelle von Gelehrsamkeit und gegenstandsloser Meditation steht hier die Ausdauer und Beharrlichkeit einer Übung, die von jedermann zu jeder Zeit und unter jedweden Umständen ausgeführt werden kann. Wer diesem Weg folgt, so die Lehre dieser Schule, schaffe die Grundlage für eine Wiedergeburt im *Reinen Land* und könne von dort aus in das Nirvana eintreten.

Obwohl es auf den ersten Blick so scheinen mag, handelt es sich doch um keine vollständig jenseitige Vorstellung. Vielmehr erfährt den Geschmack des Reinen Landes bereits ein jeder, der hier in seinem Erdenleben ethisch handelt und aufrichtig nach dem geistigen Erwachen strebt.

Die Reine-Land-Schule gehört zum Mahayana-Buddhismus und ist vor allem in China, Japan und Korea verbreitet. In China ist sie heute die größte buddhistische Schule.

Kritische Stimmen zum „Glück im Buddhismus“

„Vom Glück kann im Buddhismus nicht die Rede sein, jedenfalls nicht vom Glück, wie wir es im Westen verstehen. Ins Nirwana einzugehen, eröffnet keine *eudaimonia*. Buddha und die Seinen empfahlen als Erlösungsweg den völligen Verzicht auf alles Streben und Sich-Bemühen. Selbst der Versuch, den Zustand totaler Glückseligkeit zu erreichen, ist bereits von Interessen geleitet. All dem soll man abschwören. Ist das überhaupt möglich? Ich strebe danach, nach nichts zu streben! Da löst sich das Nirwana in Paradoxien auf, in einen Selbstwiderspruch. Tatsächlich haben Mâhâyana- und Zen-Buddhismus dergleichen zum Grundmodell einer idealen Lebensform gemacht (...) Für einen normal ausgestatteten Mitteleuropäer dürfte so etwas kaum nachvollziehbar. Die totale Askese – und sogar die Askese von der Askese – ist unzumutbar.“

Bruno Heller: Glück – Ein philosophischer Streifzug. Darmstadt 2004, S,96.