

## Was ist Glück?

### Eine buddhistische Betrachtung von Geshe Sonam Rinchen



Obwohl sich jeder Mensch nach Glück sehnt, ist schwer zu erkennen, was Glück wirklich ist, weil wir echtes Glück nur selten erleben - und es deshalb kaum erkennen und beschreiben können. Grundlegend unterscheidet der Buddhismus zwei Arten von Glück: Glück in der Verbindung mit dem Körper und Glück in der Verbindung mit dem Geist.

**Körperliches Glück** besteht aus angenehmen Erfahrungen, die wir

auf Grund von Sinneswahrnehmungen erleben, wie z.B. wenn wir etwas Schönes sehen, etwas Gutes essen oder etwas Schönes hören.

**Geistiges Glück** hingegeben bezieht sich auf das geistige Bewusstsein, darauf dass wir sagen können, dass wir glücklich sind.

#### Relatives Glück

Das Glück, das wir Menschen erleben, ist häufig nicht "echtes" Glück, sondern ein Nachlassen von Leid oder Schmerz. Wenn uns etwas weh tut und es hört dann auf oder wird weniger, dann empfinden wir das als etwas Angenehmes, auf gewisse Weise als Glück. Irgendwann kommt aber wieder der Zeitpunkt, da es schwindet und Leiden oder Unwohlsein an seine Stelle tritt. Wer beispielsweise lange Zeit sitzen muss, freut sich darauf aufstehen und gehen zu können. Dauert das Gehen allerdings lange an, wandelt es sich wieder in Leiden und man möchte sich



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

wieder hinsetzen ... So erleben wir, wie die buddhistische Lehre ausführt, "echtes Leiden" aber nur scheinbares, kein "echtes" Glück.

### **Echtes Glück**

Echtes, geistiges Glück geht einher mit innerem Frieden und wird von einem Glücksgefühl begleitet - ein Zustand, der vor allem, wenn nicht ausschließlich durch meditative und kontemplative Praxis erlangt wird.

Glück und Leid, die wir Menschen im Allgemeinen erfahren, hängen stark von äußeren Objekten und vor allem von unseren Gedanken ab, über die wir kaum Kontrolle haben. Verblendung, Gier und Hass, die drei "Geistesgifte" der buddhistischen Lehre, haben unseren Geist in hohem Maße unter Kontrolle und machen unser Glücksempfinden flüchtig und instabil..

### **Beseitigung negativer Geistesfaktoren**

Um einen fröhlichen und ausgeglichenen Geist zu entwickeln, empfiehlt Geshe Sonam Rinchen (1933 in Kham, Ostt Tibet, geboren und 1959 aus Tibet geflohen) sich immer wieder zu bemühen, einen freudigen Geist zu entwickeln, ihn nicht unter die Kontrolle von Verzweiflung und Bedrücktheit geraten zu lassen. In dem Maße, in dem wir Freude in uns bewahren können, vermindert sich die Unzufriedenheit. Und ist der Geist frei von Unzufriedenheit, können Ärger, Wut und Hass nicht so leicht über ihn hereinbrechen, denn diese nähren sich von der Unzufriedenheit. Sind wir frei von Ärger, Wut und Hass, dann werden wir selbst glücklicher sein und andere Menschen in unserem Umfeld werden sich wohl fühlen ...

---

Quelle: Tibet & Buddhismus 1/2010  
Bild: Dr. H. Hoppe (www.pixelio.de)