

OCHSENTRITT

Glücklich werden

Eine geglückte Meditation ist etwas Wunderbares. Das Gemüt des Menschen wird dabei ruhig und klar. Probleme sind höchstens noch am Rande des Bewußtseinsfeldes vorhanden. In der Mitte des Bewußtseinsfeldes ist schlichte Offenheit. Gedanken und Gefühle hören fast ganz auf. Man ruht in einer grenzenlosen Gegenwart.

Eine solche Zeit der Stille hat keinen besonderen Geschmack und keine besonderen Gefühlsqualitäten. "Es ist wie im tiefen Schlaf" möchte mancher sagen; aber anders als im Tiefschlaf ist man ganz wach und reaktionsbereit. Es ist so etwas wie der Geschmack von klarem Wasser, etwas Reines und Frisches.

Erst im nachhinein ist dann zu spüren, daß nun die innere Kraft und die innere Wahrheit ein Stück weitergewachsen sind. Und Gott mag dabei gewesen sein. Das Herz ist im Frieden. "Ist das Glück?" kann man fragen. Wilhelm Busch bemerkte dazu nachdenklich:

Der Mensch wünscht sich nichts so sehr
wie die Minuten,
wo er sich nichts wünscht.

Unser deutsches Wort "Glück" leitete sich ab von "gelingen". Wenn das Leben bisher gelungen ist oder gerade gelingen will, redet man von Glück. Und was heißt es, glücklich zu sein?

Wenn man ein Schulkind fragt, was es sich unter Glück vorstellt, wird es wohl sagen: "Reichlich Taschengeld und gute Noten in der Schule, gute Freunde und ein schönes Zuhause, Gesundheit und Frieden in der Familie". Wenn man einen Erwachsenen fragen würde, käme wohl die Antwort: "Erfolg im Beruf, daheim in der Familie und im Freundeskreis alles in Ordnung und vor allem ein liebevoller und zuverlässiger Lebensgefährte; daneben noch ein schönes Vermögen und sonst keine Sorgen. Es geht bei Kindern und Erwachsenen zunächst um glückliche äußere Umstände. Um es in einem Bild zu sagen: Die Tür zum Glück geht nach außen auf. Solches äußeres Glück zu erleben, setzt eigenes, zielgerichtetes Handeln voraus und günstige Fügungen des Schicksals. Glück braucht Glück; man muß Glück haben, um glücklich zu werden.

Aber man kann auch tiefer blicken. Wenn man sich mit Meditierenden unterhält, hört man hin und wieder die Redensart:

Die Tür zum Glück geht nach innen auf.
Je mehr man nach außen drückt, desto mehr geht sie zu.

Ein Haiku (ein knappes Zen-Gedicht) beschreibt die gleiche Sache ziemlich bissig:

Aus der Einsiedlerklausur
krächzt eine zahnlose Stimme:
Das Glück sei innen!

Solches inneres Glück meint den Frieden in der eigenen Seele und eine positive Einstellung zu den eigenen mageren Lebensumständen. Es ist in reiner Form das Glück des Einsiedlers, des Mönchs und der Nonne in einer abgeschiedenen Klosterzelle oder sogar in einer Hütte tief drin im Gebirge – oder auch das Glück eines Landstreichers, wenn er so glücklich ist wie der heilige Franz von Assisi.

Aber auch unter alltäglichen Belastungen, mitten in Beruf und Familie, kann dieses innere Glück zu spüren sein, wenn man mit sich im Frieden lebt und sich kraftvoll den konkreten Aufgaben stellt. Auch eine Mutter mit fünf kleinen Kindern kann glücklich sein, obwohl es von morgens bis abends im Haushalt drunter und drüber geht. Auch ein Hausmeister in einer großen Firma kann bei seiner Arbeit Glück spüren, obwohl er sehr viel Gesichtspunkte in seinem Betrieb unter einen Hut bringen soll und es nie allen recht machen kann. Der folgende Text aus Japan beschreibt ein solches Glück im Alltag:

Psalm der Gelassenheit

Der Herr gibt mir das Arbeitstempo an.
Ich brauche nicht zu hetzen.
Er verschafft mir immer wieder einige ruhige Minuten,
eine Atempause, wo ich zu mir kommen kann.
Er stellt mir beruhigende Bilder vor die Seele,
die mir wieder und wieder zur Gelassenheit verhelfen.
Oft läßt er mir die Dinge ganz mühelos und unversehens gelingen,
Und ich kann erstaunlich getrost sein.
Ich merke: wenn man sich diesem Herrn anvertraut,
bleibt das Herz ganz ruhig.
Obwohl ich eine Überfülle an täglichen Verrichtungen habe,
so brauche ich doch nicht dabei nervös zu werden.
Seine stille Gegenwart befreit mich von aller Nervosität.
Weil er über aller Zeit und über allen Dingen steht,
verliert alles andere an Gewicht.
Oft – mitten im Gedränge – gibt er ein ermutigendes Erlebnis.
Das ist, als ob mir jemand eine Erfrischung darreicht.
Freude erfüllt das Herz, und eine tiefe Geborgenheit umfängt mich.
Ich spüre, wie mir förmlich daraus Tatkraft zuströmt,
und es ist mir klar geworden, daß mir,
wenn ich so mein Tagwerk ansehe,
Eine große Ausgeglichenheit zuwächst,
und mir Gelingen gegeben wird.
Darüber hinaus macht es einfach froh, zu wissen,
daß ich meinem Herrn auf der Spur bin,
und daß ich allezeit bei ihm daheim sein darf.

(Toki Hiyesnewi nach Psalm 23 "Der Herr ist mein Hirte")