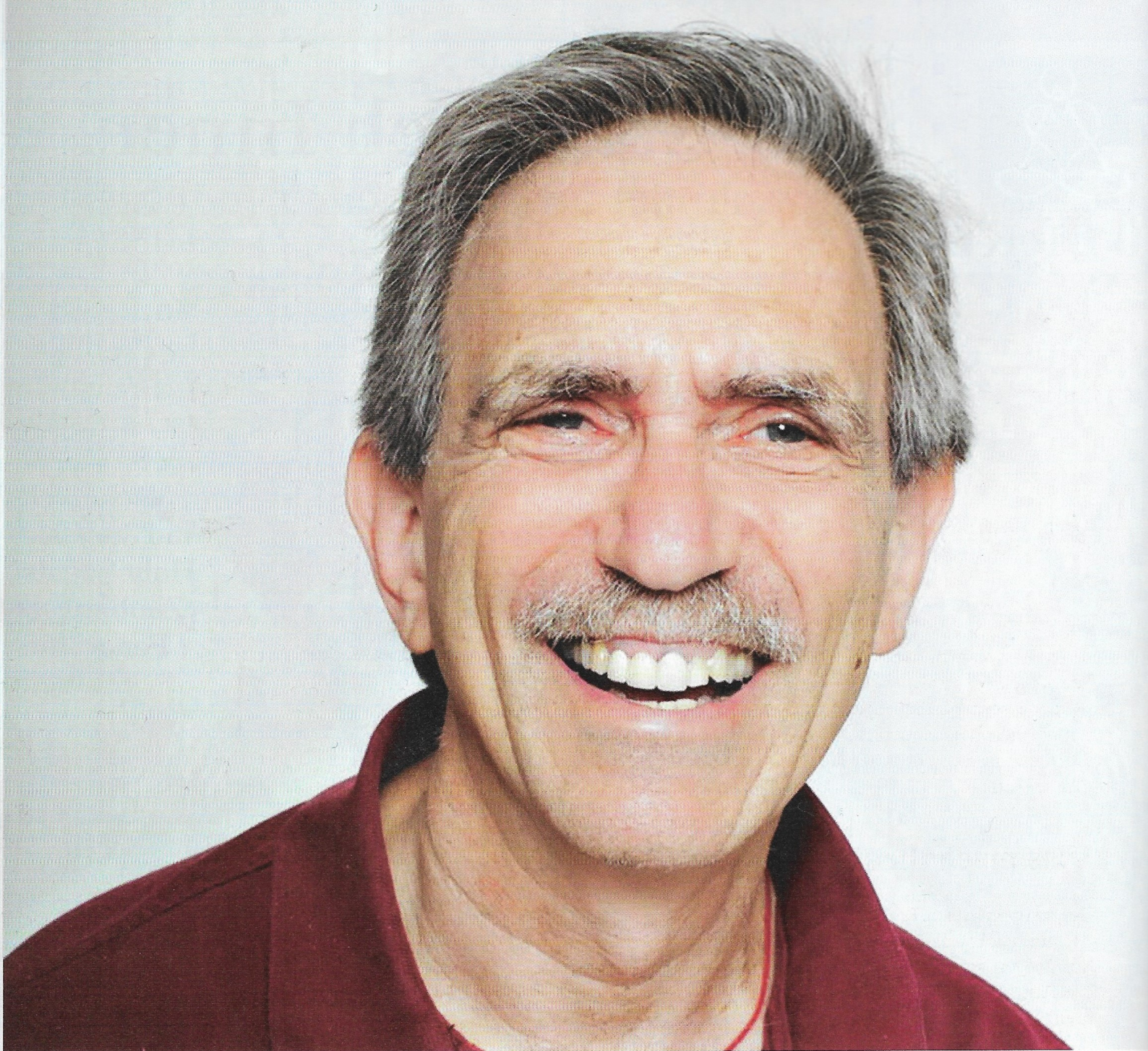




Freude finden

Freude kann kultiviert werden, meint der Meditationslehrer James Baraz. Und gute Potenziale im Menschen wecken.

Bernhard Kleinschmidt

In seinen Retreats erzählt der Buddhismus- und Achtsamkeitslehrer James Baraz gern, wie er auf die Idee kam, seine Arbeit auf das Thema Freude auszurichten. Im Lauf seiner intensiven buddhistischen Praxis sei er sehr ernst ge-

worden – todernst. Die Lebendigkeit der ersten Jahre war verpufft. In dieser Situation erinnerte sich James an den eigentlichen Kern der Praxis. Auch wenn eine Kernlehre Buddhas lautet, alles Leben sei leidvoll, gehe es darum, darüber hinauszugehen, um Freiheit und



James Baraz unterrichtet seit 1978 als Meditationslehrer. Er ist Mitgründer des Meditationszentrums Spirit Rock in Woodacre, Kalifornien.

Seit 2003 leitet er den Kurs „Awakening Joy – die Freude wecken“.

www.awakeningjoy.info

Leichtigkeit zu finden. James Baraz, der mit Jack Kornfield und anderen das Meditationszentrum Spirit Rock in Kalifornien gegründet hat, ist bewusst, dass ein Wort wie Freude Widerstände hervorrufen kann. Aber natürlich kann man auch alternative Benennungen finden wie Wohlbefinden, Zufriedenheit oder Lebendigkeit. Solche Gefühle, sagt Baraz auch auf Grundlage neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, seien unser natürlicher, angeborener Zustand. Es gehe nur darum, sie in uns zu wecken, daher der Name seiner Methode: „Awakening Joy“.

Was macht heute Freude?

Bei meinem ersten Retreat mit James Baraz habe ich das eindrucksvoll erfahren. Es fand in einem Schweizer Bergtal statt. Gleich am ersten Tag erhielten wir die Aufgabe, allein einen Spaziergang zu unternehmen und uns nach Dingen umzuschauen, die Freude machen. Skeptisch zog ich los. Ein Feldweg führte auf den Wald zu; ein Stück weiter stand ein kleines, altes Haus, umgeben von einem wunderbaren Blumengarten. Noch heute sehe ich, in der Erinnerung etwas verklärt, die bunte Pracht vor mir. Damals hat sie mich ganz erfüllt.

James Baraz hat über die Kultivierung von Freude ein Buch geschrieben („Freude“) und bietet in jedem Frühjahr einen Onlinekurs dazu an, bestehend aus zehn Schritten. Am Anfang steht die Intention, mehr Freude ins eigene Leben zu bringen. Schwierigkeiten werden dabei nicht ignoriert, aber neben allem, was belastet, gibt es einen Funken Freude. Indem diese be-

→ weiterlesen auf Seite 48



wusst wahrgenommen wird, verstärken wir sie und erkennen, dass wir fähig sind, uns in uns selbst wohlzufühlen.

Das passt zur Aussage des Buddha, dass der Geist sich das zu eigen macht, worüber er häufig nachdenkt. Grundlegend für den Übungsweg ist die Entscheidung, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben.

Darauf aufbauend wird in den neun Schritten an verschiedenen Aspekten gearbeitet: jenen, die uns begrenzen, und anderen, die uns öffnen. Am Anfang steht die Achtsamkeit im Sinne eines nicht wertenden Gewahrseins und der Akzeptanz des Augenblicks, wie er eben ist. Dann folgt die Praxis der Dankbarkeit als zentraler Faktor im Leben und auch in dem Übungsweg von James Baraz.

Zur Stärkung der Dankbarkeit gibt es eine Auswahl von Übungen, zum Beispiel das Schreiben eines Dankesbriefs an eine Person oder an das Leben selbst. „Unsere Anerkennung auszudrücken, öffnet nicht nur unser Herz“, schreibt Baraz, „andere Menschen fühlen sich auch wohler, wenn sie mit uns zusammen sind.“

Nicht nur positive Gefühle wahrnehmen

Wiederholt verweist Baraz darauf, dass seine Methode kein naives Wohlfühlprogramm oder eine Form von simplem positiven Denken darstellt. Darauf geht der vierte Schritt ein: „In schweren Zeiten Freude finden“. Hier kommt unter anderem die auch von Tara Brach vermittelte RAIN-Methode zum Einsatz: schwierige Emotionen wahrnehmen und benennen, ihr Vorhandensein akzeptieren, sie mit Interesse erforschen, ohne sich damit zu identifizieren.

Im „Glück der Schuldlosigkeit“, dem fünften Schritt, geht es um eine Lebensführung, bei der man achtsam und respektvoll mit sich selbst und anderen umgeht. Mit Integrität und im Einklang mit den eigenen Werten zu handeln, wirkt einerseits heilsam, andererseits vermeiden wir, uns wegen unseres ungeschickten Verhaltens schuldig zu fühlen.

Der sechste Schritt vermittelt die Freude des Loslassens, verbunden mit einer aktiv gelebten Großzügig-

Freude kultivieren

Nimm dir vor, eine neue Richtung einzuschlagen und dich für die in dir vorhandene Freude zu öffnen. Sei dankbar für alles Gute, das du erlebst, ohne die vorhandenen Schwierigkeiten zu leugnen.

Nimm dich so an, wie du bist, so schwer das auch sein mag, und bring anderen denselben Respekt entgegen. Denke daran, dass unsere Praxis immer darauf zielt, loszulassen und Freiheit zu finden.

keit. Von besonderer Bedeutung für viele im Westen ist Schritt sieben, wo man lernt, sich selbst zu lieben. Wie immer geht James Baraz hier von seinen eigenen Erfahrungen aus. Das ist ein großer Vorteil seiner Übungspraxis und macht sie alltags- und lebensnah.

Uns mit Liebe zu sehen, ist für viele ein gewaltiger Schritt; hier wird geschickt vermittelt, wie uns das behutsam, Stück für Stück, gelingen kann. „Uns selbst zu lieben“, schreibt James Baraz, „bedeutet zu begreifen, dass alle Verwirrung, aller Schmerz und alle Unzulänglichkeiten zu dem Prozess des Erwachens gehören.“

Thema der letzten drei Schritte ist die Beziehung zu anderen: die Freude, andere zu lieben, das Mitgefühl als natürlicher Ausdruck eines freudvollen Herzens und die Freude, „einfach da zu sein“.

Damit schließt sich der Kreis zur ursprünglichen Motivation, aus der heraus diese Übungen entstanden sind. Einfach da zu sein bedeutet, offen zu sein, statt sich selbst einzuengen. Indem wir die in uns vorhandene Freude wahrnehmen und uns für sie öffnen, öffnet sich unser ganzes Wesen. ✧



Bernhard Kleinschmidt ist Übersetzer, Yogalehrer und Lehrer für Awakening Joy.