

Der Buddha nennt drei Arten  
von Freude (pitti)

1 .

Weltliche Pitti: Sie wird genährt von der Gemütshaltung  
des freudigen Gebens, der Tugend und des  
Wissens um jenseitige Ernte Das ist der Inhalt der  
ersten drei Lehren des Buddha

2 .

Überweltliche Pitti: Erst die vierte Lehre des Buddha  
betrifft die Vertiefung, den Samadhi Das ist der  
Inhalt der überweltlichen Freude

3 .

Erlösungspitti des Geheilten Sie soll nur der Vollständigkeit  
wegen hier erwähnt sein, aber nicht  
weiter erläutert werden

Pitti ist ein angenehmes und heilsames Gefühl und  
somit eine Gestimmtheit des Herzens Es ist also nicht  
das Wohlgefühl beim Genuss einer köstlichen Speise  
Aber Pitti ist immer etwas Besonderes, befreiendes,  
erbauend und erhebend, hochziehend Pitti ist kein  
Rausch in dem man versinkt, sondern wird geistesklar  
erlebt

Hieran sehen wir, dass es Pitti (Freude) nicht erst im  
Bereich des Samadhi (Herzensfrieden) gibt, sondern  
bereits im Alltag Wir haben also allen Grund, uns jeden  
Tag an irgend etwas zu erfreuen Die Welt muss  
nicht trübe und dunkel erscheinen, sie kann für jeden  
hell und freundlich sein Damit will ich nicht sagen,  
bien2008

dass es immer nur Freude gibt, aber man kann im

Alltag immer wieder hinschauen – dann nimmt Traurigkeit  
allmählich ab und Freude immer mehr zu So,

wie der Körper Nahrung benötigt, brauchen wir ein  
irgendwie geartetes Wohlgefühl – eben Freude, gleich  
wo die Quelle dieser Freude entspringt

Christen sehen das Leid als Strafe von Gott Wo ist da  
die Freude? Moslems nehmen das Leid als von Allah  
gewollt Wo ist da die Freude? Im Buddhismus ist das  
Leid ein Naturgesetz, dem es durch Übung und Erfahrung  
allmählich zu entrinnen gilt Dabei ist Freude

ein wichtiger Steigbügel Wir haben einen Geist, in  
dem wir alles finden: Unglücklich sein und glücklich  
sein Beides auf einmal gibt es nicht Wir müssen uns

also selbst entscheiden, was wir wollen Wenn wir  
aber mehr und mehr üben, das richtige Denkmuster  
in unserem Geiste zu entfalten, dann werden wir uns  
mehr und mehr für das Glücklichein – die Freude –  
entscheiden, Missmut gegen Freude tauschen Damit

bauen wir auch unser „ICH“ ab – ein heilsamer Weg  
Unser liebes „ICH“ ist es, dass die Widerstände aufbaut,  
und uns hindert, glücklich zu sein Wir haben die  
Möglichkeit, dieses zu ändern

Helmut Bien