

Matthieu Ricard

Glück ist immer in dir

Inspirationen für mehr Lebensfreude

Aus dem amerikanischen Englisch
von Christine Bendner

KNAUR.LEBEN

Die vorliegende Textsammlung stammt aus
Matthieu Ricard, »Glück«, München 2020.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur
Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Taschenbuchausgabe Mai 2021

© NiL Éditions, 2003

© 2021 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Shutterstock.com / mamita

Layout und Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Kollagen von Claudia Sanna unter Verwendung von Abbildungen
aus Shutterstock.com: mamita, Olga Korneeva

Autorenfoto: Marion Stalens

Druck und Bindung: EuroPrintPartner, Kehl

ISBN 978-3-426-87906-1

2 4 5 3 1

Inhalt

Ich bin ein glücklicher Mensch	11
Wohlbefinden	14
Ein Seinszustand	15
Unsere wahre Natur	16
Geld macht nicht glücklich	17
Die Kraft des Geistes	18
Wir haben die Wahl	19
Wir sind frei	20
Meditation: Aufmerksamkeit entwickeln	21
Wahres Glück	22
Leb dich aus!	23
Ein plötzliches Hoch	24
Pseudofreuden	25
Untersuchung der Glücksursachen	26
Unglücklichsein ist eine Entscheidung	28
Dauerhaftes Glück	29
Loslassen	31
Glück, ein Zustand des Geistes?	34
Das Glück des Weisen	35
Spirituelle Praxis	36
Einführung in die Meditation	38



Die Geschichte der Menschheit	40
Die Ursachen des Leids	43
Alles ist veränderlich	44
Das Leid beenden	45
Unerschütterlich sein	47
Der Tod ist Teil des Lebens	48
Trauer ohne Verzweiflung	50
Schwäche in Stärke verwandeln	52
Die Möglichkeit der Veränderung	53
Visualisierung	54
Die Stärke des Geistes	56
Was könnte ich brauchen?	58
Sich im Austausch von Glück und Leid üben	60
Wahre Furchtlosigkeit	62
Das leere Boot	63
Wichtigkeit	64
Innere Freiheit	65
Das Leben in die Hand nehmen	66
Ständiger Wandel	69
Mit Emotionen Frieden schließen	70
Die Qualität des Geistes	72
Reines Gewahrsein	73
Im Gewahrsein ruhen	74
Der weite Ozean	75
Gelassenheit kultivieren	76
Güte	78

Entschlossen handeln	79
Emotionen	80
Zur Ruhe kommen	82
Emotionen entstehen und vergehen	84
Emotionales Gleichgewicht	85
Meditation	86
Zum Wohl der anderen	87
Emotionen	88
Wut	89
Emotionale Befreiung	91
Mit Emotionen meditieren	92
Der Blick nach innen	94
Jeder Augenblick pures Glück	95
Was ist wirklich wichtig?	96
Selbstlose Liebe	98
Wie die Sonne	100
Freude geben, Dankbarkeit empfangen	101
Frei sein von Wut	102
Frei von Hass	103
Neid versus Freude	104
Entsagung in die Freiheit	105
Den Rucksack absetzen	107
Eine knusprig gebratene Kartoffel	108
Ein einfacher Geist	109
Der Lama und der Dieb	110
Der Weg der Verwandlung	114



Vergleichen	116
Der Bauer aus Bhutan	117
Gold bleibt Gold	118
Sich vertraut machen	119
Tiefe Zufriedenheit	120
Sieh selbst!	121
Jenseits von Glück und Leid	122
Über den Autor	125







Ich bin ein glücklicher Mensch

Ich kann wirklich von mir sagen, dass ich ein glücklicher Mensch bin – so wie ich sagen kann, dass ich in der Lage bin, zu lesen und zu schreiben, oder gesund bin. Wäre ich als Kind in einen Zaubertrank hineingefallen und seither stets glücklich gewesen, wäre diese Aussage ziemlich uninteressant. Aber so war es keineswegs schon immer.

Als Kind und Jugendlicher habe ich gelernt, so gut es mir möglich war, die Natur geliebt, ein Instrument gespielt, bin Ski gefahren und gesehelt, habe Vögel beobachtet und gelernt, wie man fotografiert. Und ich habe meine Familie und meine Freunde geliebt. Niemals jedoch wäre ich auf die Idee gekommen, mich als *glücklich* zu bezeichnen. Das Wort »Glück« kam in meinem Wortschatz nicht vor. Ich nahm zwar ein Potenzial in mir und anderen wahr, das mir wie ein verborgener Schatz erschien, aber dieses Potenzial war zunächst verschwommen, und ich hatte keine Ahnung, wie ich es entfalten könnte. Das intensive Gefühl inneren Wohlbefindens, das ich heute in jedem Moment meines Lebens verspüre, entstand erst im Lauf der Zeit und unter

Bedingungen, die dazu beitrugen, die Ursachen von Glück und Leid zu verstehen.

Das Glück, bemerkenswerten Menschen zu begegnen, die ebenso weise wie mitfühlend waren, gab in meinem Fall den entscheidenden Ausschlag. Denn das gelebte Vorbild sagt mehr als tausend Worte. Sie haben mir vor Augen geführt, was man erreichen kann, und bewiesen, dass man dauerhaft frei und glücklich *werden* kann – vorausgesetzt, man weiß, wie man es anstellen muss.

Bin ich mit Freunden zusammen, nehme ich voller Freude an ihrem Leben teil. Bin ich alleine, im Retreat oder wo auch immer sonst, genieße ich jeden Augenblick. Arbeite ich an einem Projekt, freue ich mich, wenn es von Erfolg gekrönt ist – und sollte dies nicht der Fall sein, sehe ich keinen Grund, mich darüber zu ärgern, weil ich mein Möglichstes versucht habe. Bisher hatte ich stets das Glück, dass genug zu essen da war und ich ein Dach über dem Kopf hatte. Die Dinge, die ich besitze, sehe ich als Hilfsmittel an. Kein einziges von ihnen halte ich jedoch für unentbehrlich. Ohne Laptop würde ich vielleicht nicht mehr schreiben und ohne Kamera keine Fotografien mehr machen, aber die Qualität auch nur

eines einzigen Augenblicks in meinem Leben würde dadurch in keiner Weise beeinträchtigt. Wirklich unverzichtbar war für mich, meinen spirituellen Meistern zu begegnen und ihre Unterweisungen zu erhalten. Das hat mir mehr als genug gegeben, um darüber bis ans Ende meiner Tage meditieren zu können!

Mögen die in diesem Buch zusammengetragenen Anregungen und Ideen allen Wesen als winzig kleine Lichter entlang des Weges zu momentanem und letztentlichem Glück dienen. Das wünsche ich mir von ganzem Herzen.



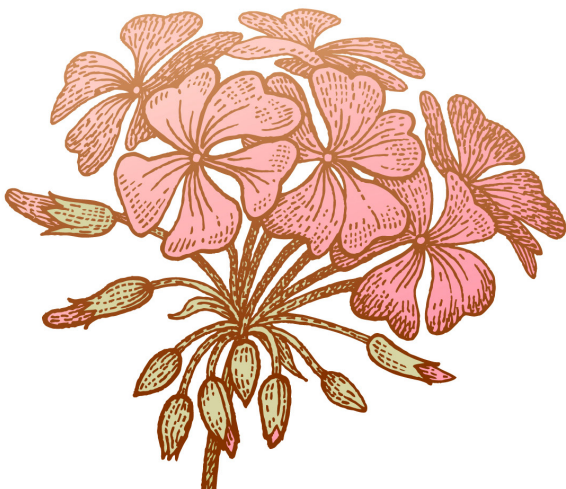
*Solange der unermessliche Raum Bestand hat
und solange es empfindende Wesen gibt,
möge auch ich ausharren,
um das Leid aus der Welt zu verbannen.*

Shantideva



Wohlbefinden

Mit *Glück* meine ich das tief empfundene Gefühl eines auf innerem Reichtum, ja Überfluss beruhenden Wohlbefindens, das einem besonders gesunden Geist entspringt. Dieses ist nicht einfach nur ein angenehmes Gefühl, eine flüchtige Emotion oder Stimmung, sondern ein nicht zu übertreffender Seinszustand. Glück beinhaltet aber auch, die Welt auf eine bestimmte Art und Weise deuten zu können. Denn die Welt zu ändern mag schwierig sein, die Art und Weise, wie wir sie betrachten, können wir hingegen jederzeit ändern.



Ein Seinszustand

Ich erinnere mich an einen Nachmittag, an dem ich auf der Treppe zu unserem Kloster saß. Die Monsunstürme hatten den Vorplatz in eine Art Schlammsee verwandelt, und wir hatten einen kleinen Trampelpfad aus Ziegelsteinen angelegt. Nach einiger Zeit tauchte eine Bekannte am Rand der riesigen Wasserlache auf, betrachtete die Szenerie angewidert und beklagte sich, während sie herüberkam, über jeden einzelnen Ziegelstein. Bei mir angelangt, verdrehte sie die Augen und sagte: »Igitt! Und wenn ich nun in diesen widerlichen Dreck gefallen wäre? In diesem Land ist alles so schmutzig!«

Ein paar Minuten später kam Raphaèle, eine andere Bekannte, und hüpfte über den Ziegelsteinpfad durch das morastige Gelände. »Hopp, hopp, hopp«, sang sie dabei vor sich hin, bis sie mit dem Ausruf: »Was für ein Spaß!« trockenes Land erreichte. Ihre Augen strahlten, als sie hinzufügte: »Das Großartige am Monsun ist, dass es dann keinen Staub gibt.«

Zwei Menschen, zwei Sichtweisen; sechs Milliarden Menschen, sechs Milliarden Welten.



Unsere wahre Natur

Jedes Wesen trägt das Potenzial zur Vervollkommnung in sich, so wie jedes Sesamkörnchen von Öl durchtränkt ist. *Unwissenheit* bedeutet in diesem Zusammenhang, sich dieses Potenzials nicht bewusst zu sein; wie ein Bettler, der nichts weiß von dem unter seiner schäbigen Hütte vergrabenen Schatz. Die Verwirklichung unserer wahren Natur, die Inbesitznahme dieses verborgenen Schatzes, ermöglicht uns ein sinnvolles, erfülltes Leben. Das ist der sicherste Weg zu innerem Frieden und echter Selbstlosigkeit.

Geld macht nicht glücklich

In der Hoffnung, dass Geld uns glücklicher machen wird, arbeiten wir, um möglichst viel Geld zu verdienen. Haben wir es schließlich verdient, sind wir wie besessen von der Idee, es zu mehren. Und wenn wir es verlieren, leiden wir.

Ein Freund aus Hongkong erzählte mir einmal von einem Versprechen, das er sich selbst gegeben hatte: Er werde eine Million Dollar sparen, dann seine Arbeit aufgeben, um das Leben zu genießen und auf diese Weise glücklich zu werden. Zehn Jahre später besaß er nicht eine, sondern drei Millionen. Und wie stand es nun um sein Glück? Die Antwort war kurz und bündig: »Ich habe zehn Jahre meines Lebens vergeudet.«

Wir streben nach Wohlstand, Vergnügen, Status und Macht, um glücklich zu werden. Aber irgendwann vergessen wir den eigentlichen Zweck und vertun unsere Zeit damit, den Mitteln hinterherzujagen. So verfehlen wir das Ziel, und was bleibt, ist ein Gefühl tiefer Unzufriedenheit. Diese Verwechslung von Mittel und Zweck ist eine der größten Fallen auf dem Weg zu einem sinnerfüllten Leben.

Die Kraft des Geistes

Wenn wir über Jahre hinweg beharrlich versuchen, unsere Gedanken zu bändigen, negativen Emotionen Einhalt zu gebieten und positive zu nähren, werden unsere Bemühungen zweifellos zu Ergebnissen führen, die zunächst unerreichbar schienen. Wir staunen, wenn ein Sportler es schafft, zwei Meter fünfzig hoch zu springen. Hätten wir es nicht im Fernsehen gesehen, würden wir nicht glauben, dass dies überhaupt möglich ist, wo doch, wie wir wissen, die meisten von uns nicht einmal einen Meter fünfzig schaffen. Im Hinblick auf körperliche Leistungen stoßen wir schnell an Grenzen, aber der Geist ist weit flexibler. Wieso sollte es beispielsweise Grenzen für Liebe und Mitgefühl geben? Vielleicht bringen wir unterschiedliche Voraussetzungen mit, um diese menschlichen Qualitäten zu entwickeln, aber jeder von uns verfügt über das Potenzial, durch aufrichtiges Bemühen im Laufe seines Lebens kontinuierlich Fortschritte zu machen.

Wir haben die Wahl

Glück wird uns nicht geschenkt und Leid nicht aufgezwungen. Wir stehen in jedem Augenblick am Scheideweg und müssen uns entschließen, diese oder jene Richtung einzuschlagen.

