

Matthieu Ricard

# Glück

*Mit einem Vorwort von  
Daniel Goleman*

Aus dem Englischen von  
Christine Bendner



*nymphenburger*

# Inhalt

## *Für Jigme Khyentse Rinpoche*

Inhaltsverzeichnis/Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der  
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen  
bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt  
und darf nur auf den Internet-Seiten [www.herbig.net](http://www.herbig.net),  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de), [www.langen-mueller-verlag.de](http://www.langen-mueller-verlag.de),  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de), [www.signumverlag.de](http://www.signumverlag.de)  
und [www.amalthea-verlag.de](http://www.amalthea-verlag.de)  
direkt zum Download angeboten werden.

Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlags gestattet.  
Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.

© NiL Éditions, Paris 2003. Titel der Originalausgabe:  
»Plaidoyer pour le bonheur«. Hier übersetzt nach »Happiness.  
A guide to Developing Life's Most Important Skill«,  
Little Brown and Company 2006.  
© Für die deutschsprachige Ausgabe nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2007.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Schutzumschlag: Atelier Sanna, München  
Schutzumschlagfoto: Matthieu Ricard © Marion Stalens  
Lektorat: Michael Wallossek, Rösrath bei Köln  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Gesetzt aus 10,6/13,8 pt Sabon  
Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-485-01116-7  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

Vorwort .....	9
Einführung .....	13
1 Eine kurze Betrachtung über das Glück .....	31
2 Geht es im Leben darum, glücklich zu sein? .....	43
3 Die beiden Seiten des Spiegels – der Blick nach innen und der Blick nach außen .....	53
4 Falsche Freunde .....	63
5 Ist dauerhaftes Glück möglich? .....	75
6 Die Alchimie des Leids .....	87
7 Die Schleier des Ego .....	115
8 Wenn die eigenen Gedanken zu unserem schlimmsten Feind werden .....	137
9 Der Strom der Emotionen .....	153
10 Verstörende Emotionen und die entsprechenden Gegenmittel .....	171
11 Verlangen .....	195
12 Hass .....	207
13 Neid .....	221
14 Der große Sprung in die Freiheit .....	225
15 Eine Soziologie des Glücks .....	239
16 Glück im Forschungslabor .....	263
17 Glück und Altruismus: Sind wir gütig, weil wir glücklich sind, oder sind wir glücklich, weil wir gütig sind? .....	285
18 Glück und Demut .....	299
19 Optimismus, Pessimismus und Naivität. ....	305

20 Goldene Zeit, bleierne Zeit, vergeudete Zeit . . . .	321
21 Eins mit dem Fluss der Zeit . . . . .	329
22 Ethik als Wissenschaft vom Glück . . . . .	337
23 Glücklich sein angesichts des Todes . . . . .	355
24 Ein Weg . . . . .	361
Noch ein paar Worte zum Schluss . . . . .	371
Anmerkungen . . . . .	373

## Kapitel 1

### Ein Vorgeschmack von Glück

*Obwohl Berta Young schon dreißig war, gab es in ihrem Leben immer noch Augenblicke wie diesen, wo sie lieber rennen möchte, anstatt zu gehen, über das Straßenpflaster hüpfen, einen Reifen drehen, etwas in die Luft werfen und wieder auffangen, oder stehen bleiben und – ohne Grund – lachen, einfach ohne Grund. ... Was kann man machen, wenn man dreißig ist und beim Einbiegen in die eigene Straße unversehens von einem Gefühl der Glückseligkeit – absoluter Glückseligkeit! – erfasst wird, als hätte man plötzlich ein großes Stück von dieser leuchtenden Spätnachmittagssonne verschluckt, das in der Brust ein feuriges Gefühl hervorruft und einen kleinen Funkenregen in jede Zelle, jeden Finger und jede Zehe sendet?*

Katherine Mansfield, *Seligkeit*<sup>6</sup>

Bitten Sie eine beliebige Anzahl von Menschen, Ihnen einen Augenblick »vollkommenen« Glücks zu beschreiben. Einige werden von Momenten tiefen Friedens erzählen, die sie an einem schönen Ort in der Natur erlebt haben, dem Spiel von Licht und Schatten in einem Wald bei Sonnenschein, von einem am Horizont aufragenden Berggipfel, vom Ufer eines stillen Sees oder von einem nächtlichen Spaziergang durch eine verschneite Landschaft unter sternklarem Himmel. Andere werden von

einem lange herbeigesehnten Ereignis berichten: einem mit Bravour bestandenen Examen, einem triumphalen Erfolg im Sport, einer Begegnung, der sie entgegengefiebert hatten, oder von der Geburt eines Kindes. Wieder andere werden über einen Moment des friedlichen Beisammenseins mit ihrer Familie oder einem geliebten Menschen sprechen; oder über eine Situation, in der sie jemanden glücklich machen konnten.

Der gemeinsame Nenner bei all diesen Erlebnissen scheint die vorübergehende Abwesenheit von inneren Konflikten zu sein. Die betreffende Person fühlt sich im Einklang mit sich und der Welt. Bei einer solchen Erfahrung, nehmen wir als Beispiel einen Spaziergang durch stille, unberührte Natur, hegt man keine besondere Erwartung. Man begnügt sich mit dem schlichten Akt des Gehens. Man *ist* einfach, hier und jetzt, frei und offen.

Für wenige Augenblicke sind alle Gedanken an die Vergangenheit verschwunden. Von Zukunftsplänen unbelastet, weilt der Geist im gegenwärtigen Moment und ist nicht länger damit beschäftigt, Gedankengebäude zu errichten. Diese Atempause, dieser Moment, aus dem jedes Gefühl von Dringlichkeit, von emotionaler Bedrängnis, gewichen ist, wird als tiefer Frieden empfunden. Bei einem Menschen, der ein Ziel erreicht, eine Aufgabe gemeistert oder einen Sieg errungen hat, löst sich die innere Spannung, unter der er lange Zeit stand. Das darauf folgende Gefühl der Befreiung wird als tiefe innere Ruhe wahrgenommen, frei von jeder Erwartung oder Angst.

Aber diese Erfahrung ist lediglich ein Vorgeschmack auf das Glück, ein flüchtiger Augenblick, der nur aufgrund ganz bestimmter äußerer Umstände zustande kommt. Wir nennen das einen magischen Moment, einen

Zustand der Gnade. Und doch ist der Unterschied zwischen diesen vorübergehenden Glücksmomenten und dem dauerhaften, keinem Wandel unterworfenen inneren Frieden des Weisen so groß wie derjenige zwischen dem winzigen Ausschnitt des Himmels, den man durch ein Nadelöhr sieht, und der grenzenlosen Ausdehnung des äußeren Raumes. Diese beiden Zustände unterscheiden sich in ihrer Tragweite, Dauer und Tiefe.

Trotzdem können wir etwas lernen aus diesen flüchtigen Momenten, diesen Atempausen in unserem endlosen Ringen. Sie können uns einen Eindruck vom Zustand wahrer Erfüllung vermitteln und uns helfen, zu erkennen, welche Umstände diesen begünstigen.

## 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!« Da ich sie gut kannte, nickte ich freundlich, in der Hoffnung, sie mit meiner schweigenden Sympathiebekundung ein bisschen zu trösten. Ein paar Minuten später kam Raphaële, 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.

Viel ernster hatte mir Raphaële einst von einer Begegnung erzählt, die sie 1986 bei ihrem ersten Besuch in Tibet mit einem Mann gehabt hatte, der während der chinesischen Invasion Schreckliches durchmachen musste. »Er lud mich ein, auf einer Bank neben ihm Platz zu nehmen, und bot mir etwas Tee an, den er in einer großen Thermoskanne dabei hatte. Zum ersten Mal überhaupt sprach er mit einem Menschen aus dem Westen. Wir lachten viel, wirklich ein zauberhafter Mensch. Immer mehr Kinder kamen herbei und starrten uns verwundert an. Und er stellte mir Fragen über Fragen. Dann erzählte er mir, dass die chinesischen Besatzer ihn zwölf Jahre lang gefangen gehalten hatten. Er war dazu verurteilt worden, Steine für einen Damm zu hauen, der seinerzeit im Drak-Yerpa-Tal gebaut wurde. Der Damm war vollkommen nutzlos, denn fast das ganze Jahr über führte das Flussbett kein Wasser! Alle seine Freunde, die dort mit ihm arbeiten mussten, starben einer nach dem anderen an Hunger und Erschöpfung. Doch trotz seiner furchtbaren Geschichte war nicht die geringste Spur von Hass in seinen Worten oder seinen Augen, die vor Güte strahlten. An diesem Abend fragte ich mich beim Einschlafen, wie jemand, der so viel gelitten hatte, so glücklich wirken konnte.«

Ein Mensch, dem innerer Frieden zuteil geworden ist, verzweifelt weder angesichts einer Katastrophe, noch verleitet Erfolg ihn zu Hochmut. Er kann seine Erfahrungen in großer Gelassenheit durchleben, denn er weiß und ver-

steht, dass Erfahrungen flüchtig sind und es keinen Sinn macht, daran anzuhängen. Für ihn ist es kein »harter Schlag«, wenn die Dinge eine ungünstige Wendung nehmen und er mit Missgeschicken konfrontiert wird. Er verfällt nicht in Depressionen, denn sein Glücksempfinden ruht auf einem soliden Fundament. Ein Jahr vor ihrem Tod in Auschwitz schrieb die bemerkenswerte junge Holländerin Etty Hillesum: »Wenn man ein inneres Leben hat, spielt es mit Sicherheit keine Rolle, auf welcher Seite des Gefängniszauns man sich befindet. ... Ich bin schon tausend Mal in tausend Konzentrationslagern gestorben. Das alles kenne ich. Es gibt keine Neuigkeiten, die mich beunruhigen könnten. Auf die eine oder andere Weise weiß ich schon alles. Und dennoch empfinde ich dieses Leben als schön und sinnvoll. In jedem Augenblick.«<sup>7</sup>

(...)



ÜBUNG:

*Untersuchung der Glücksursachen*

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um allein und in Stille herauszufinden, was Sie wirklich glücklich macht. Hängt Ihr Glück hauptsächlich von äußeren Umständen ab? Wie viel davon ist auf Ihre innere Haltung und Ihre Art und Weise, die Welt zu erleben, zurückzuführen? Falls Ihr Glück auf äußeren Umständen beruht, sollten Sie überprüfen, inwieweit auf diese Verlass ist. Und falls Sie es einem Zustand des Geistes verdanken, können Sie sich fragen, wie sich dieser noch weiter kultivieren lässt.