

Ezra Bayda

Wahres Glück

Der Zen-Weg
zu tiefer Zufriedenheit

Übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 by Ezra Bayda

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Shambala Publications, Inc., P.O. Box 308 Boston

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Beyond happiness: the Zen way to true contentment

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 Ben Sanders

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt

und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-074-6

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1 Was verhindert unser Glücklichein?	
1 Anspruchshaltung	21
2 Der denkende Geist	31
3 In Emotionen gefangen	43
4 Konditioniertes Verhalten	55
Teil 2 Die Wurzeln des Unglücklichseins	
5 Präsentsein	69
6 Drei Fragen	83
7 Emotionale Freiheit	97
8 Meditation	109
9 Dankbarkeit	123
Teil 3 Das Glück kultivieren	
10 Großzügigkeit des Herzens	135
11 Liebende Güte	147
12 Geben in der Arbeit	157
13 Geben in Beziehungen	167
14 Vergebung	181
Schlussworte	191
Über den Autor	197
Dank	199

Einleitung

Was ist Glück?

In den letzten Jahren sind viele Bücher und Artikel über Glück veröffentlicht worden, die meisten von ihnen versprechen schnelle Lösungen – mit Garantien, dass unsere Ängste und Depressionen verschwinden werden und wir stattdessen die Welt heiterer sehen. Aber es gibt Hinweise darauf, dass sich seit dem Beginn dieses „Glücksbooms“ das Ausmaß von Angst und Unbehagen noch verstärkt hat. Die Anspruchshaltung, die mit der Annahme einhergeht, dass Glück unser Geburtsrecht sei, und der typisch westliche Glaube an die eine schnelle Lösung scheinen zu einem stärkeren Gefühl der Trennung und Entfremdung geführt zu haben.

Der Dalai Lama sagte einmal, dass der Sinn des menschlichen Lebens darin liege, glücklich zu sein. Philosophen wie Aristoteles, der Heilige Augustinus und Pascal haben das Gleiche gesagt. Das ist sicher eine wichtige Frage, die wir uns stellen sollten: Ist der Sinn des menschlichen Lebens, glücklich zu sein? Aber wahrscheinlich müssen wir dann zuerst fragen: Was meinen wir mit Glück?

Vor einiger Zeit kam ein neuer Schüler zu mir, um über seine Zen-Praxis zu sprechen. Mitten in unserem Gespräch gab er zu, dass ihm Erleuchtung oder tiefe spirituelle Erkenntnisse gar nicht wichtig seien – er sagte, er wolle einfach nur glücklich sein.

Er fragte mich, ob ich nach all den Jahren der Meditation und des Zen-Lehrens zutiefst glücklich sei. Ich antwortete mit Ja und sagte, dass ich mich wahrhaft glücklich fühlen würde, dass ich aber mit Glücklichkeit vielleicht nicht das Gleiche meinte, wie er. Es war ganz sicher anders, als ich es früher verstanden hatte.

Wenn wir jung sind, setzen wir Glück oft mit Freude und sinnlichem Vergnügen gleich. Wenn wir älter werden, bedeutet Glück vielleicht eher Sicherheit und Kontrolle – weshalb beispielsweise Geld und eine gute Gesundheit wichtig werden. Wir setzen Glück vielleicht auch mit erreichten Leistungen gleich. Oder Glück ist für uns die Verbundenheit, die wir in bestimmten Beziehungen spüren. Es ist wichtig, zu erkennen, dass all diese Aspekte oder Ebenen von Glück zum Teil auf den äußeren Umständen unseres Lebens basieren. Aber vielleicht spielen die äußeren Umstände eine kleinere Rolle, als wir vielleicht annehmen.

Interessanterweise hat die heutige Forschung herausgefunden, dass äußere Umstände eine viel geringere Wirkung auf unser Glück haben, als wir oft denken. Stattdessen scheint es, dass wir alle mit einem „Grundwert“ des Glücks geboren werden. Wir sind alle angelegt, eine bestimmte Ebene von Glück zu fühlen, und ungeachtet der Umstände unseres Lebens kehren wir zu diesem Grundwert zurück. Man könnte sagen, dass wir mit einer festgesetzten Ebene von Glück den Mutterschoß verlassen. Wenn wir beispielsweise mit einem hohen Grundwert geboren werden – natürlicherweise heiter und optimistisch –, könnten wir sehr krank oder gelähmt werden, aber nach einer Zeit der Anpassung wären wir genauso glücklich wie zu dem Zeitpunkt vor der Krankheit oder Behinderung. Wenn wir hingegen mit einem niedrigen Grundwert des Glücks geboren werden – mit einer Veranlagung, das Glas als halb leer zu sehen –, könnten wir eine Million Dollar erben und würden uns vielleicht eine Zeit lang glücklicher fühlen, aber schließlich würden wir wieder zum ursprünglichen Zustand des „Unglücklichseins“ zurückkehren.

Zweifellos können äußere Umstände in diesem begrenzten Rahmen einen gewissen Effekt haben. Aber weil dieser Rahmen doch sehr festgelegt ist, wird die Veränderung unserer äußeren Umstände unsere Erfahrung von Glück nicht allzu sehr verändern. Die Suche nach Glück allein im Äußeren ist also nicht so wirksam – aber wahrscheinlich haben Sie das auch schon selbst herausgefunden. Selbst wenn uns Äußerlichkeiten tatsächlich glücklich machen, sie können sich immer verändern – wir können unseren Job, unseren Wohlstand, unsere Beziehungen oder unsere Gesundheit verlieren. Schließlich müssen wir akzeptieren, dass wir ein Fundament auf Sand bauen, wenn wir uns auf Äußerlichkeiten verlassen. Es ist vielleicht nicht leicht, das zu akzeptieren, und möglicherweise müssen wir viele Enttäuschungen erfahren, bis wir die Wahrheit anerkennen, dass wir uns für unser Glück nicht auf Äußerlichkeiten verlassen können. Wenn aber Äußerlichkeiten nicht die Quelle von Glück sind, dann fragen wir uns vielleicht, ob es überhaupt etwas gibt, das uns helfen kann, glücklicher zu werden.

Wenn über das Thema Glück gesprochen wird, hören wir oft Plattitüden, wie etwa die Annahme, dass Geld uns glücklich machen wird. Aber die Erfahrung hat gezeigt, dass uns Geld nicht glücklich macht, es sein denn, es befreit uns aus der Armut. Sobald wir finanzielle Sicherheit erreicht haben, was uns eigentlich glücklich machen sollte, verfangen wir uns in dem Verlangen nach mehr Vermögen, wir fürchten dessen Verlust oder wollen mit unseren Bekannten mithalten – und damit verlässt uns das Glück. Der Mythos, dass uns Geld glücklich macht, ist nur eine unter unseren vielen Illusionen. Wir müssen erkennen, wie diese weitverbreiteten Fehlwahrnehmungen über Glück uns in einem endlosen Kreislauf der Unzufriedenheit gefangen halten.

Wie wäre es mit Medikamenten als Quelle des Glücks? Medikamente wie Antidepressiva können sicher helfen, uns etwas glücklicher zu machen oder zumindest das Unglücklichsein aufgrund

von Angst und Depression etwas abzdämpfen. Und für diejenigen von uns, die unter einer schweren oder chronischen Depression leiden, sind Medikamente für eine Anpassung unserer Physiologie notwendig, so wie man Insulin verabreicht, um Diabetes zu kontrollieren. Aber Medikamente haben oft Nebenwirkungen und wir brauchen vielleicht eine immer stärkere Dosis, deshalb haben sich Medikamente nicht als ein guter langfristiger Weg zum Glücklichen erwiesen. Zudem verändern Medikamente nicht die darunterliegenden Beschwerden, genau die Beschwerden, die an der Wurzel unseres Unglücks liegen könnten. Selbst wenn sie uns ein Gefühl von Stabilität geben, können sie uns nicht auf einer tieferen Ebene glücklich machen.

Wie wäre es mit Psychotherapie als einem Weg zum Glück? Therapie kann sicher helfen, besonders wenn wir uns dabei selbst besser kennenlernen. Aber selbst Psychologen werden zugeben, dass die Fähigkeit der Therapie, Menschen zum Glücklichen zu führen, sehr begrenzt ist. Ihr Ziel ist etwas bescheidener – die Menschen können sich etwas mehr mit ihrem Leben in Übereinstimmung fühlen oder sich zumindest nicht so schlecht fühlen.

Wie wäre es dann mit spiritueller Praxis? Kann uns spirituelle Praxis wirklich glücklicher machen? Es gibt eine Studie, in der die Teilnehmer gebeten wurden, sich ein klassisches Musikstück anzuhören. Der einen Hälfte der Teilnehmer wurde gesagt, sie sollten einfach zuhören; der anderen Hälfte wurde gesagt, sie sollten versuchen, sich beim Zuhören glücklicher zu fühlen. Die Ergebnisse waren ziemlich interessant – die Teilnehmer, die versuchten, glücklich zu sein, berichteten, dass sie nicht so glücklich waren, wenn man ihre Aussagen mit denen verglich, die einfach nur zuhörten. Warum? Weil sie versuchten, glücklich zu sein, waren sie in ihren Köpfen gefangen. Einfach nur mit der Musik präsent zu sein, erlaubte es den anderen Teilnehmern, das wahre Glück, „einfach nur da zu sein“, zu erfahren, wobei sie nicht versuchen mussten, anders zu sein oder sich anders zu fühlen.

Ich weiß nicht, ob es viele wissenschaftliche Untersuchungen darüber gibt, aber meine eigenen Beobachtungen und meine persönliche Erfahrung deuten darauf hin, dass Menschen, die eine gewisse Zeit der Meditation widmen und mit mehr Wachheit leben, im Allgemeinen zunehmend mehr Glück in ihrem Leben erfahren. Das ist ganz sicher meine eigene Erfahrung, besonders angesichts dessen, dass ich mit einem ziemlich niedrigen Grundwert für Glück geboren wurde. Jahrelang könnte man meine Sicht des Lebens, die auf tiefen und alles bestimmenden Angstgefühlen basierte, mit folgenden Worten zusammenfassen: „Das Leben ist zu schwer – ich schaffe es nicht.“ Aber heute glaube ich diesen Worten nicht mehr und erfahre auch nicht dieses ständige ängstliche Zittern in meinem Wesen. In der Tat, selbst wenn ich sehr lange Zeiten der körperlichen Krankheit erfahren habe, in denen es Perioden gab, wo mir wochenlang übel war und es mir wirklich schlecht ging, lernte ich, dass ich inmitten all dessen wahre Zufriedenheit erfahren konnte.

Aber interessanterweise ist Glück nicht das Ziel der spirituellen Praxis. Wenn wir Glück zum Ziel machen, verlässt es uns meist, wie bei den Menschen, die versuchten, sich glücklich zu fühlen, während sie Musik hörten. Glück ist nicht so sehr ein Gefühl, das wir erlangen können, sondern eher ein Nebenprodukt unserer Lebenshaltung.

Das führt uns zurück zu folgender Frage: Was meinen wir eigentlich mit Glück? Im Wörterbuch wird Glück als ein Zustand beschrieben, der von Freude oder Zufriedenheit gekennzeichnet ist – das emotionale Empfinden, dass das Leben gut ist. Es ist fast immer damit verbunden, das wir die guten Dinge bekommen, wie Vergnügen oder die Dinge, die wir gern haben möchten, wie finanzielle Sicherheit, gute Gesundheit oder erfüllende Beziehungen. Diese Art des Glücks – unser alltägliches persönliches Glück – basiert zum Teil auf zwei Dingen, die wir kaum kontrollieren können: Zum einen ist es von unserem Grundwert oder unserer genetischen Veranlagung in Bezug auf Glück abhängig, zum anderen

vom ständigen Auf und Ab unserer bestimmten Lebensumstände. Wenn Menschen über Glück sprechen, dann meinen sie in der Regel diese Form des alltäglichen persönlichen Glücks.

Aber es gibt eine andere Form des Glücks, das über das persönliche Glück hinausgeht und das nicht von unseren persönlichen Veranlagungen oder flüchtigen äußeren Umständen abhängig ist. Das ist die tiefere, authentischere Erfahrung wahrer Zufriedenheit – der grundlegenden Übereinstimmung mit dem Leben, so wie es ist. Dann haften wir nicht mehr an unserer Forderung an, dass das Leben einen bestimmten Lauf nehmen sollte. Dieses tiefere Glück der Gelassenheit ist der natürliche Zustand unseres Wesens, wenn unsere selbstbezogenen Gedanken und Emotionen uns nicht mehr im Weg stehen. Obwohl diese Erfahrung von Glück keine äußere Ursache hat, kann sie kultiviert werden, indem wir mit den Aspekten arbeiten, die das natürliche Entstehen dieses Glücks verhindern. Wenn wir uns selbst besser kennenlernen und sehen, wie wir unserem natürlichen Glück entgegenwirken – durch unsere Anspruchshaltung, unser Festhalten an der Vergangenheit oder unsere Sorgen um die Zukunft, unsere trennenden Emotionen, unsere tief konditionierten Verhaltensweisen, unsere Anhaftungen –, können wir lernen, was wir tun müssen, um diesen authentischeren Zustand wahrer Zufriedenheit zu kultivieren.

Unsere Vorstellung des Glücklichseins ist oft ziemlich verworren, weil unser Verständnis von Glück ständig zwischen den zwei Formen von Glück hin- und herwechselt: dem alltäglichen oder flüchtigen Glück, das auf Äußerlichkeiten basiert, und der tieferen Form von Glück, die wir erfahren, wenn wir aufhören zu versuchen, das Leben und uns selbst anders haben zu wollen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, über welches Glück wir sprechen, weil sie sich sehr voneinander unterscheiden. Aber obwohl sie verschieden sind, kann das Angenehme des flüchtigen Glücks ganz bestimmt in der tieferen, andauernden Erfahrung von Glück enthalten sein.

Jede Religion und jeder spirituelle Weg beruht auf einer fundamentalen Aussage: Es ist möglich, ein grundlegendes Glück zu erfahren, aber dieses Glück kommt von innen; es ist nicht von den äußeren Lebensumständen abhängig. Und es kann auch nicht allein darauf beruhen, dass wir uns emotional gut fühlen. Viele Dinge können dazu führen, dass wir freudvolle oder positive Gefühle erfahren, die wir normalerweise mit Glücklichkeit gleichsetzen. Aber das ist ein persönliches Glück, nicht das tiefere Empfinden des Wohlseins, das nicht davon abhängig ist, ob wir uns im normalen Sinne gut fühlen. Viele Dinge machen mich persönlich glücklich, wenn ich zum Beispiel mit meiner Congatrommel musiziere, Basketball spiele oder auf meinem Surfbrett auf den Meereswellen gleite. Wenn ich im Meer bin, spüre ich manchmal ein positives Hochgefühl und das ist ganz sicher nichts Falsches und ich leugne auch nicht, dass diese Form des Glücks real ist. Wenn ich trommle, dann komme ich manchmal auch in einen Zustand, der als „the zone“ bekannt ist, in dem ich vollkommen in der Aktivität aufgehe und es sich nicht mehr so anfühlt, als würde „ich“ musizieren. Dieser Zustand der Versunkenheit ist schön und wir fühlen uns darin vielleicht sehr glücklich – aber schließlich wird dieser Zustand vorübergehen. Ich will darauf hindeuten, dass diese Versunkenheit nicht das Gleiche ist, wie das tiefere Empfinden von Glück, das uns möglich ist.

Es kann sich also sehr gut anfühlen, in solch einem Zustand der Versunkenheit oder in der „Zone“ zu sein, aber wenn wir diese Erfahrungen verstärken wollen, begeben wir uns oft auf einen Umweg auf der Reise zu wahrer Zufriedenheit. Immer wenn wir nach bestimmten Erfahrungen suchen, die uns Glück bringen sollen, sind wir in einer Anstrengung gefangen, in der wir selbstbezogen versuchen, bestimmte Gefühle zu erfahren. Jede Absicht, unsere wahre Natur zu verwirklichen, wird dadurch garantiert vereitelt. Diese wahre Natur ist letztendlich die Quelle der tieferen Gelassenheit des echten Glücks.

Oder, um es mit anderen Worten auszudrücken: Es gibt nicht den einen oder festgelegten Weg zum Glück und das Glück muss auch keine bestimmte Form haben. Aber in jedem von uns gibt es etwas, dass sich danach sehnt, sich mit der tiefsten Wirklichkeit zu verbinden. Von dieser Suche können wir leicht durch Versprechungen oder einfache Glücksformeln abgelenkt werden – Formeln, die uns versprechen, dass wir glücklich sein werden, wenn wir dies oder jenes tun. Aber Glücksformeln können uns nur oberflächliche Lösungen bieten; sie können keine Antwort auf die Komplexität der menschlichen Emotionen und des menschlichen Verhaltens geben.

Kurz gesagt, Glück finden wir nicht, wenn wir Glück zum Ziel machen – es zeigt sich, wenn wir den Weg selbst wertschätzen, insbesondere die Erfahrung des gegenwärtigen Moments in unserem Leben. Wenn wir „die Fahrt genießen“ denken wir nicht darüber nach, dass wir irgendwo ankommen, etwas bekommen oder ein anderer Mensch werden. Vielmehr bedeutet es, dass wir neugierig sind, was unser Leben eigentlich ist. Wir sind in der Lage, es wertzuschätzen – selbst die schwierigsten, unangenehmsten, unerwünschten Aspekte des Lebens. In diesem Sinne können wir sagen, dass es beim wahren Glück eher darum geht, präsent, wach und offen zu sein, statt Glückliches im Hollywoodstil, also fröhlich und gut gelaunt.

Wahres Glück ist nicht Heiterkeit; es ist kein Aufbrausen sinnlichen Vergnügens und es bedeutet auch nicht, dass man immer gut gelaunt ist. Diese Aspekte können Teil davon sein, aber wahres Glück beruht in seinem Kern darauf, dass man bereit ist, die schmerzvollen Aspekte des Lebens wertzuschätzen – neben allen Aspekten, die wir als „gut“ oder „glücklich“ bezeichnen. In der Tat ist ein integraler Teil wahren Glücks die Bereitschaft, uns für die Gefühle und Erfahrungen zu öffnen, die wir normalerweise nicht mit Glück assoziieren würden. Traurigkeit zum Beispiel können wir als eine grundlegende menschliche Erfahrung nicht leugnen.

Wenn wir voreilig die Traurigkeit loslassen wollen, leugnen wir die Möglichkeit, sich ihr hinzugeben, wodurch wir auch inmitten der Traurigkeit wahre Gelassenheit erfahren können.

Es kann schwer sein, zu verstehen, wie es möglich ist, im Angesicht des unbestreitbaren und andauernden Leidens in der Welt glücklich zu sein. Wenn wir unser Herz und unseren Geist öffnen, wie gehen wir dann mit der Tatsache um, dass wir unseren Planeten nicht sorgsam behandeln oder dass wir uns nicht um die 24.000 Menschen kümmern, die jeden Tag an Hunger sterben – dreiviertel von ihnen sind Kinder unter fünf Jahren? Wie verbinden wir solche Tatsachen mit einem glücklichen Leben, mit der Freude am verausgabenden Gesang einer Drossel oder der Erhabenheit und dem Wunder des Ozeans? Das ist der Kern des menschlichen Dilemmas – in dem Paradox zu verweilen, das sowohl die Trostlosigkeit als auch das Wunder beinhaltet. Obwohl es manchmal sehr schwer sein kann, diese Balance zu finden, ist es tatsächlich möglich. Zudem können Mitgefühl und liebende Güte, die wir entwickeln, wenn wir dem Schmerz des Lebens direkt begegnen, zu einer tieferen Gelassenheit führen.

Der Dalai Lama würde wahrscheinlich damit übereinstimmen, weil auch er sagt, dass das größte Glück aus der Kultivierung von Mitgefühl und liebender Güte kommt – nicht aus dem Verfolgen von selbstbezogenen Zielen. Und Studien belegen diese Ansicht: Menschen, die ein Leben führen, in dem Großzügigkeit und Fürsorge für andere Menschen eine wichtige Rolle spielen, sind im Allgemeinen glücklicher als andere. Dabei hilft auch, die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen und einen Sinn für Humor zu entwickeln. Schließlich ist alles relativ, je nach der Perspektive, die wir einnehmen. Daran erinnert uns die Geschichte von der Schnecke, die von einer Schildkröte überfallen wurde. Als sie gefragt wurde, was geschehen sei, sagte sie: „Ich weiß nicht – es passierte so schnell.“

Einige von uns hoffen vielleicht immer noch, dass eine großartige Erfahrung wie eine Erleuchtungserfahrung oder ein mystisches Erlebnis uns dauerhaftes Glück bringen wird. Aber obwohl uns solche Erfahrungen Möglichkeiten aufzeigen können, und uns in gewisser Weise helfen können, unsere Sichtweise zu verändern, haben sie selten eine bleibende Wirkung auf unser Verhalten. Nehmen wir als Beispiel die vielen Tausend Menschen, die Workshops besuchen oder den neuesten Guru gefunden haben. Sie haben womöglich dramatische Einsichten oder werden zutiefst inspiriert, aber nach einigen Wochen oder Monaten ist von all diesen Einsichten und dieser Inspiration kaum mehr etwas übrig. Und der Grund dafür liegt auf der Hand – wir können den Geist nicht einfach verändern, ohne uns auch den tief eingepprägten Konditionierungen des Körpers zuzuwenden.

Deshalb kann uns moralische Bildung nicht wirklich glücklicher machen. Wir können genau wissen, welches das „richtige“ Verhalten ist – beispielsweise keine Wut oder kein unangemessenes Begehren auszudrücken. Aber unser Körper mit seiner zutiefst konditionierten emotionalen Geschichte hat eine andere Sichtweise, die oft anziehender ist als ein vorwiegend mentales moralisches Gebot.

Anstatt also Verhaltensweisen, die wir nicht mögen, loszuwerden, erfordert der Weg zu wahren Glück unsere offenherzige Aufmerksamkeit für die Dinge, die scheinbar unseren Weg dorthin blockieren – besonders all die Dinge, vor denen wir am ehesten weglaufen wollen, die wir ablehnen oder verändern oder die wir hinter uns lassen wollen. Wenn wir unglücklich sind, sollten wir also nicht das Glück zu unserem Ziel erklären. Stattdessen müssen wir versuchen, die reale Situation unseres Lebens – *was immer es sein mag* – als das zu sehen, womit wir arbeiten können, und uns von dem befreien, was unseren Weg zum Glück blockiert.

In der Tat können wir uns in jedem Moment drei Fragen stellen, die uns auf den direkten Weg zur Entwicklung des echten

Glücks der wahren Zufriedenheit bringen. Die erste Frage: Bin ich jetzt wirklich glücklich? Die zweite: Wenn nicht, wodurch wird es blockiert? Und die dritte Frage: Kann ich mich dem, was ist, hingeben? Später werden wir mit der Kraft dieser drei Fragen als einem Ansatz zur Kultivierung der Wurzeln des Glücks arbeiten. Ich habe herausgefunden, dass allein schon diese Fragen, wenn sie in bestimmter Weise angewendet werden, uns tiefe Einsichten darin geben können, warum uns das wahre Glück unerreichbar scheint. Überdies werden wir untersuchen, was die Wurzeln des Glücks direkt nährt – nicht indem wir *versuchen*, glücklich zu sein, sondern durch die Kultivierung der Großzügigkeit des Herzens, was die grundlegenden Qualitäten der Dankbarkeit und der Vergebung umfasst.

Es ist anmaßend, zu denken, dass es eine leichte Formel geben könnte, um Glück zu erlangen. Wenn es solch eine einfache Formel geben würde, dann wäre sie mittlerweile entdeckt worden. Wie Woody Allen einst sagte: „Es erstaunt mich immer wieder, dass Menschen das Universum ‚ergründen‘ wollen, wo es doch schon schwer genug ist, sich in Chinatown zurechtzufinden.“

Aber wenn Sie den Empfehlungen dieses Buches mit Geduld und Ausdauer folgen, können Sie zwei entscheidend wichtige Dinge lernen: Erstens, wie Sie das, was das Glück verhindert, sehen können, und wie es möglich ist, damit zu arbeiten. Und zweitens, wie Sie die Wurzeln des Glücks direkt nähren können. Das beginnt mit der Kultivierung der Fähigkeit, in Ihrem Leben wirklich präsent zu sein. Schließlich gehört dazu auch, dass Sie lernen, aus der Großzügigkeit des erwachten Herzens zu leben.

TEIL 1

Was verhindert unser Glücklichein?

1

Anspruchshaltung

Wenn wir lernen wollen, wie wir aus einem echten Glück leben können, müssen wir zunächst erkennen, was es verhindert. Eines der größten Hindernisse ist unsere tief verwurzelte Anspruchshaltung. Das ist tatsächlich ein großer Teil des „Problems“ mit dem Glück: Wir glauben fest daran, dass wir glücklich sein *sollten*. Wir denken, es ist unser Recht, und deshalb fühlen wir, dass wir einen Anspruch darauf haben – selbst dann, wenn wir nicht wissen, was Glück eigentlich ist, außer dass wir uns gut fühlen. Diese Erwartung hat viele Gesichter. Wir spüren beispielsweise oft, dass uns eine gute Gesundheit zusteht und wir erwarten, dass wir jugendlich und fit bleiben können. Wenn das Leben uns aber mit einer Krankheit oder einem Unfall grüßt, versinken wir schnell in der Erstarrung von Frustration und sogar Verzweiflung. Manchmal genügt schon eine Erkältung, um unsere Ängste davor anzustoßen, dass wir die Kontrolle verlieren und uns machtlos fühlen könnten. Diese Anspruchshaltung – die im Grunde bedeutet, dass das Leben so verlaufen sollte, wie wir es möchten und erwarten – sagt uns sogar, dass wir nichts Unangenehmes erfahren sollten. Wenn wir dann aber tatsächlich etwas Unangenehmes erfahren, spüren wir, dass etwas falsch läuft; vielleicht werden wir sogar wütend und haben das Gefühl, dass es unfair ist, oder wir bemitleiden uns selbst.

Wenn wir mit einer Anspruchshaltung leben, werden wir uns garantiert irgendwann als Opfer fühlen. Wenn wir nicht das bekommen, was uns zusteht, also Glück zum Beispiel, erfahren wir die emotionale Dissonanz der Entmutigung. Und durch das Nähren der negativen Gefühle, dass wir beleidigt oder falsch behandelt wurden, verstärken wir nur noch unser Unglücklichein. Aber es ist nicht leicht, dieses Anspruchsdenken, das uns sagt, wir sollten glücklich sein, zu überwinden. Der Glaube, dass wir nur das Gute verdienen, ist tief in unser Denken eingepägt. Leider können wir nicht einfach glücklich sein, nur weil wir es wollen. Und wir können auch nicht so tun, als wären wir glücklich – beispielsweise indem wir lächeln –, und erwarten, dass wir glücklich *sein* werden, es sei denn in der oberflächlichsten Weise. Wenn wir glücklich sein wollen, müssen wir Folgendes anerkennen: Ja, wir wollen glücklich sein, aber meistens sind wir es nicht. Und all die Dinge, die uns glücklich machen sollen – erreichte Leistungen, Respekt, Liebe, Sex, Geld und Ruhm –, geben uns Glück nur in flüchtigen Dosen und nicht in der tiefen und bleibenden Weise, nach der wir uns sehnen.

Wenn, dann

Neben unserer Anspruchshaltung haben wir viele bestimmte Vorstellungen und Erwartungen darüber, was uns glücklich machen wird: „Wenn ich nur den richtigen Partner/die richtige Partnerin hätte, dann wäre ich glücklich“, „Wenn ich eine bessere Arbeit oder mehr Geld hätte, dann wäre ich nicht mehr so ängstlich“, „Wenn ich einen schöneren Körper hätte, dann wäre ich zufrieden“. Der eine Aspekt, den all unsere „Wenn, dann“-Vorstellungen gemein haben, ist ein tief liegender Widerstand gegen ein wirkliches Präsentsein in den gegenwärtigen Umständen unseres Lebens. Stattdessen ziehen wir es vor, in den Phantasien über die Zukunft zu leben, die ausreichend Endorphin produzieren. Von

einem Standpunkt aus ist das verständlich, weil es sicher angenehmer ist, an unseren Erwartungen an eine andere und bessere Wirklichkeit festzuhalten, als mit dem zu sein, was ist. Aber wohin führt uns das? Es führt dazu, dass wir ein Leben führen, das weder real noch erfüllend ist.

Aber hier sollten wir uns daran erinnern, dass wir auf dem Weg zum wahren Glück als Erstes erkennen müssen, was diesen Weg blockiert. Wir müssen unsere vielen „Wenn, dann“-Vorstellungen und unsere subtilen Forderungen, dass das Leben anders sein sollte, als es ist, klar erkennen. Wenn wir unsere „Wenn, dann“-Haltung gegenüber dem Leben erkennen, machen wir den ersten Schritt zur Verringerung unseres Anspruchsdenkens. Dann können wir beginnen, der Wirklichkeit zu begegnen, die direkt vor uns ist. Wir möchten dieser Wirklichkeit vielleicht nicht begegnen und es wird sich möglicherweise auch unangenehm anfühlen, wenn wir es tun. Aber wie wir später noch sehen werden, das vollkommene Präsentsein mit dem, was ist, öffnet die Tür in eine Wirklichkeit, von der wir vielleicht nicht einmal wussten, dass sie möglich ist – die Wirklichkeit wahren Glücks. Aber als Erstes müssen wir daran arbeiten, klar zu beobachten und zu erkennen, wo wir feststecken, weil wir am Anspruchsdenken und unseren Forderungen an das Leben festhalten.

Oft geschieht es auch, dass wir unsere „Wenn, dann“-Haltung direkt in die spirituelle Praxis übertragen. Zum Beispiel: „Wenn ich eine Erleuchtungserfahrung hätte, dann wäre ich glücklich und im Frieden“, „Wenn ich an mehr Meditationsretreats teilnehmen könnte, dann würde ich wirkliche Fortschritte machen“. Oder wie viele von uns nehmen immer noch an, dass Meditation dazu führen sollte, dass wir uns gut fühlen? Wenn das unsere Anspruchshaltung ist, was geschieht dann, wenn wir uns nicht gut fühlen? Ist es nicht vorprogrammiert, dass wir uns in Enttäuschung und Selbstverurteilungen verfangen – oder gar glauben, dass die Praxis mangelhaft ist?

Die tiefer liegende Annahme lautet hierbei: Wenn wir lange und hart genug üben, wird unser Leiden vorübergehen. Aber selbst nach Jahren ernsthafter Anstrengungen kann unser Unbehagen fortbestehen – und hier bleiben wir stecken, denn unsere Anspruchshaltung sagt uns, dass all die unangenehmen Dinge weggehen *sollten*. Diese tief eingeprägte Annahme, dass die Praxis unser Leiden auflösen wird, kann viele Formen annehmen – die Sehnsucht nach angenehmen Erfahrungen, nach Ruhe, nach Freiheit von Angst oder irgendeiner vagen Vorstellung von Erleuchtung. Diese Sehnsüchte können uns über viele Jahre motivieren, denn wollen wir nicht alle vom ängstlichen Zittern tief in unserem Wesen befreit werden? Aber erst, wenn wir sehen, was die Praxis *nicht* ist, können wir erkennen, was sie wirklich ist. Und wenn wir Glück haben, durchschauen wir auch unsere Illusionen des Anspruchsdenkens.

Unsere Illusionen

Was ist also die Quelle dieser Anspruchshaltung? Sie kommt aus dem Ego, aus dem kleinen Verstand, der versucht, seine Welt zu kontrollieren und das Leben seinen Bedingungen unterzuordnen. Wir kennen alle den Top Hit im stillen Soundtrack des Egos: „Wenn ich das tue, dann werde ich mich besser fühlen.“ Unsere spezielle Variante dieser Annahme zu durchschauen ist ein wichtiger Aspekt im Prozess des Erwachens. Noch einmal, dieser Anspruchshaltung liegt die Vorstellung zugrunde, dass wir uns selbst und das Leben dazu bringen können, so zu sein, wie wir es wollen. Aber das kann nur zu Enttäuschungen führen. Warum? Egal, was wir tun, wir können kein Leben garantieren, das frei von Problemen ist.

Neben unserer Anspruchshaltung leben wir oft auch mit vielen Illusionen über uns selbst und darüber, wie das Leben sein sollte. Wir lesen vielleicht gern Bücher über spirituelle Praxis und reden darüber und sehen uns selbst als altruistischen Menschen – wir

wollen ein gutes Leben führen und anderen helfen. Aber unsere Fähigkeit für Selbsttäuschung ist manchmal ziemlich bemerkenswert. Weil wir uns selbst so sehen wollen, dass wir uns um das Wohlergehen anderer sorgen, ignorieren wir möglicherweise unsere eigene Selbstbezogenheit. Aber früher oder später kommen wir an einen Ort, wo unser echtes Bemühen gefragt ist – jenseits von Lesen und Reden –, und wir erfahren vielleicht, wie wenig wir bereit sind, den Preis der Praxis zu zahlen.

Es war einmal ein Mann, der die Menschheit verbessern wollte. Wenn er die Zeitung las oder die Nachrichten hörte, wurde er aufgrund des Leidens in der Welt deprimiert, und er wusste nicht, wo er beginnen sollte. Trotzdem war er fest davon überzeugt, dass es seine Berufung war, Gutes zu tun. Als er eines Tages einkaufen ging, kam er in ein Geschäft und war erstaunt, als er den Buddha hinter dem Tresen stehen sah. Er war sich sicher, dass es der Buddha war, aber nur um ganz sicher zu sein, fragte er: „Entschuldigen Sie, sind Sie der Buddha?“ Der Buddha antwortete: „Ja, das ist mein Laden. Wir verkaufen alles, was Sie wollen. Was wollen Sie?“ Der Mann sagte: „Ich weiß nicht.“ Der Buddha antwortete: „Dann schauen Sie sich nur um und machen Sie eine Liste von allem, was Sie möchten, und dann kommen Sie zurück und zeigen mir die Liste.“

Der Mann lief die Gänge entlang und betrachtete, was in diesem ungewöhnlichen Geschäft angeboten wurde: saubere Luft, das Ende aller Kriege, friedliche Kooperation zwischen den Nationen, die Überwindung von Geschlechter- und Rassenvorurteilen, liebende Güte, Vergebung usw. Er machte eine lange Liste mit allem, was er wollte, und ging zurück zum Buddha, um ihm seine Liste zu geben. Der Buddha sah sie sich an, lächelte, bückte sich unter den Tresen und holte einige kleine Päckchen hervor. Der Mann fragte: „Was ist das?“ Der Buddha erwiderte: „Das sind Päckchen mit Samen.“ Der Mann fragte weiter: „Aber was ist mit den Dingen, die ich wirklich haben möchte?“ Der Buddha lächelte

wieder und sagte: „Es sind die Dinge, die Sie möchten, in Form von Samen. Sie können sie pflanzen, gießen und sie zum Wachsen bringen, jemand anderes wird dann die Früchte ernten.“ „Oh, in diesem Fall, möchte ich nichts“, sagte der Mann und verließ den Laden, ohne etwas zu kaufen.

Ein Aspekt des Weges zu wahren Glück ist das Erkennen der Bereiche, wo wir aus unseren Illusionen leben, besonders in Bezug auf uns selbst. Ehrlich mit uns selbst zu sein bedeutet, anzuerkennen, wo wir an falschen Bildern von uns selbst festhalten. So wie unsere Anspruchshaltung, die fordert, dass das Leben anders sein sollte, als es ist, leugnen auch unsere falschen Selbstbilder die Wirklichkeit. Aber wenn wir dem begegnen, was ist, so wie es ist, gehen wir einen Schritt in Richtung der tieferen Wirklichkeit, die wir erfahren möchten. Der Mann in dieser Geschichte hatte die Gelegenheit, direkt in den Spiegel der Wirklichkeit zu schauen, und er sah klar seine mangelnde Bereitschaft, den Preis für ein Leben der Fürsorge für andere zu zahlen. Er war also nicht mehr darin gefangen, ein falsches Ideal aufrechterhalten zu müssen, das ihm sagte, wer er sein sollte. Die Möglichkeit eines authentischeren Lebens, ein Leben des zunehmenden Glücks, eröffnet sich, wenn wir ehrlich unsere tiefsten Glaubenssätze anschauen, besonders unsere Anspruchshaltung und unsere Illusionen.

Unsere Glaubenssätze und Illusionen über das Leben sind zahlreich und vielgestaltig. Hier sind einige der häufigeren:

„Das Leben sollte fair sein.“ Fast jeder hält auf grundlegender Ebene an diesem Glauben fest.

„Die Menschen sollten vernünftig sein.“ Trotz aller gegenteiligen Hinweise hängen wir weiterhin dieser Erwartung an.

„Regierungen (und Politiker) sollten ehrlich sein.“ Vielleicht denken wir, dass wir das nicht glauben, aber wenn

wir aus Selbstgerechtigkeit wütend werden, wenn sich politische Unehhrlichkeit zeigt, dann bedeutet das, dass wir immer noch an diesem Glauben festhalten.

„Spirituelle Lehrer sollten niemals die Ursache von Verletzung sein.“ Selbst nach den vielen Fällen von Verfehlungen vonseiten spiritueller Lehrer und Autoritätspersonen ist das eine Idee, die wir nur schwer aufgeben können, denn wir wünschen uns so sehr, dass diese Idee der Wirklichkeit entspricht. Es gehört zur Berufung eines spirituellen Lehrers, vertrauenswürdig zu sein; aber immer, wenn wir eine starke emotionale Reaktion auf etwas erfahren, was der Lehrer getan hat, dann sollte das ein Alarmsignal sein, dass in unserer Beziehung zu ihm solch eine Idee mitschwingt, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Eine Möglichkeit, um uns unserer besonderen Glaubenssätze und Phantasien über das Leben bewusst zu werden, besteht darin, uns selbst die folgende Frage zu stellen, wenn wir in einer schlechten Stimmung sind: „Wie, denke ich, sollte es sein?“ Diese Frage wird uns meist direkt zu unserer besonderen Erwartung oder Anspruchshaltung führen.

Wenn wir solche Glaubenssätze eines Anspruchsdenkens, die sich darauf beziehen, wie die Dinge sein sollten, durchschauen, geht es nicht darum, dass wir zynisch werden. Schließlich sind auch zynische Glaubenssätze, wie „Das Leben ist grausam“ oder „Den Menschen kann man nicht vertrauen“ einfach nur Annahmen, die aus Enttäuschungen stammen, die nicht geheilt wurden. Wichtig ist, dass wir aufhören, aus *irgendeiner* Anspruchshaltung zu leben. Jedes Anspruchsdenken, an dem wir festhalten, jedes mentale Bild, in dem wir uns vorstellen, wie das Leben sein sollte, blockiert unsere Fähigkeit, wirklich mit dem präsent zu sein, was ist.

Der fundamentalste Glaubenssatz, der all unserem Anspruchsdenken, unseren „Wenn, dann“-Vorstellungen und selbst unseren Illusionen zugrunde liegt, ist die Annahme, dass das Leben für uns angenehm, problemlos und sicher sein sollte. All unser Widerstand gegen das Leben wurzelt in dieser Erwartung. Wenn uns das Leben nicht gibt, was wir wollen – Arbeit, die uns erfüllt; eine Beziehung, die harmonisch ist; einen Körper, der nicht altert oder krank wird –, leisten wir Widerstand. Unser Widerstand kann sich als Wut, Angst, Selbstmitleid oder Depression manifestieren, aber welche Form er auch annimmt, er blockiert unsere Fähigkeit, wahre Zufriedenheit zu erfahren. Wir sehen unsere unangenehmen Erfahrungen als Problem: Aber das Problem sind nicht die unangenehmen Erfahrungen selbst, sondern vielmehr der *Glaube*, dass wir nicht glücklich sein können, wenn wir unangenehme Erfahrungen machen. Eine der befreiendsten Entdeckungen einer Praxis des Gewahrseins ist das unmittelbare Erkennen, dass wir selbst inmitten von unangenehmen Erfahrungen Gelassenheit erfahren können.

Vor Kurzem fuhren meine Frau und ich nach Paris. Am ersten Tag dort bekam ich eine leichte Grippe mit einer Halsentzündung. Wir machten einen Spaziergang und es fing an zu regnen; als wir in der Kathedrale Notre Dame ankamen, fühlte ich mich ziemlich schlecht – alle Voraussetzungen für eine elende Situation waren gegeben.

Aber ich fragte mich: Was blockiert jetzt mein Glücklichein? Die Antwort war offensichtlich. Es war die Geschichte über die Zukunft: Ich würde unsere gemeinsame Zeit in Paris nicht genießen können, wenn ich krank werden würde. Es würde nun wahrscheinlich vier Tage ununterbrochen regnen usw. Aber als ich die Geschichten über die Zukunft losgelassen hatte, wurde diese potenziell elende Situation zu einer Erfahrung nur leichter unangenehmer Körperempfindungen. Zudem erkannte ich, dass ich im gegenwärtigen Moment neben Elizabeth in einer der

schönsten Kirchen der Welt saß. Als ich mich dieser Erfahrung hingab – mit dem schmerzenden Hals und allem anderen –, erfuhr ich eine tiefe, stille Freude, obwohl es mir nicht so gut ging.

Dazu waren zwei Dinge notwendig: Erstens sah ich, dass ich in meinen mentalen Bildern darüber, wie das Leben sein sollte, gefangen war. Und zweitens musste ich mich der ganz spezifischen körperlichen Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks hingeben. Das ist ein Kernpunkt, den wir immer wieder betonen werden: aus dem Kopf herauskommen und den Körper spüren. Das Gewahrsein und die Wertschätzung und das Glück, die aus dem Gewahrsein kommen, können sich oft nicht ohne die Absicht entfalten, wacher sein zu wollen. Durch Gewahrsein können wir erkennen, wo wir feststecken, wo wir an Glaubenssätzen oder einer Anspruchshaltung festhalten. Diese Hindernisse zu sehen ist der erste Schritt auf dem Weg zu wahrer Zufriedenheit und der Entwicklung jenseits der kleineren, flüchtigen Erfahrung persönlichen Glücks.

achtet. Und schließlich danke ich meiner Frau und Kollegin als Zen-Lehrerin Elizabeth, nicht nur für ihre klare Einsicht als Lektorin, sondern auch für ihre unerschütterliche Unterstützung und Aufmunterung.

Literatur aus dem Arbor Verlag

Ezra Bayda

Zen oder die Kunst, einen Weg aus den Sümpfen des Alltags zu finden

Was heißt es, einfach zu leben? Was macht authentisches Dasein aus – in Beziehungen, in unserer Sexualität und in unserem Umgang mit Geld?

Es geht um die Klärung unserer alltäglichen Verwirrungen, darum, selbst im rasanten Trubel des Alltags Gleichmut zu kultivieren und unser tägliches Leiden in das authentische Dasein zu verwandeln, das wir uns alle wünschen. Das setzt voraus, dass wir uns selbst erkennen – mitsamt den Mechanismen, mit denen wir uns in der Angst verschanzen.

Mit provokativer Direktheit, Witz und Selbstironie zeigt uns Ezra Bayda die zahllosen Tricks, mit denen wir uns im Schlamm unseres wirbelnden Geistes festsetzen. Zugleich macht er uns unmissverständlich klar: Es gibt einen Weg, der uns erlaubt, ehrlich gegenüber uns selbst zu sein und eingefahrene Muster aufzulösen – einen Weg aus den Sümpfen des Alltags.

Ezra Bayda ist Zen-Meister und widmet sich seit über vierzig Jahren der Meditation. 1998 wurde er Mitglied der *Ordinary Mind Zen School*, nachdem er von Charlotte Joko Beck, der Gründerin und Lehrmeisterin der Schule, die formale Ermächtigung erhalten hatte, den Dharma zu lehren. Heute lebt und lehrt er am *San Diego Zen Center* in Kalifornien, das er gemeinsam mit seiner Frau Elizabeth Hamilton leitet.

ISBN 978-3-86781-048-7

Ezra Bayda

Zen Herz

Ein einfacher Weg zu einem Leben
in Achtsamkeit und Mitgefühl

Im Gewahrsein dieses Moments zu verweilen, genau jetzt – es geht um nicht viel mehr als dies ... wäre da nicht das unaufhörliche Treiben unseres Egos, und das ist trickreich.

Doch hier kommt *Zen Herz!* Klar und praxisnah setzt uns Ezra Bayda auf die Spur unserer eigenen Konditionierungen. So gelingt es ihm, uns die Umwege auf dem Weg zur Wirklichkeit, unsere inneren Hindernisse und unsere Kontrollstrategien erkennbar zu machen.

Enorm zugänglich, inspirierend und alltagsnah erschließt uns Ezra Bayda den Dharma-Pfad in drei Stadien, die wir als Praktizierende unausweichlich durchlaufen. „Die Ich-Phase der Praxis“, das allmähliche Erkennen der „Grundlagen des Seinsbewusstseins“ sowie „die Entwicklung von Seinsgüte“.

In jeder dieser Phasen bietet Ezra Bayda uns praktische Hilfestellungen an, die unser Verständnis schärfen und uns einladen, unser Gewahrsein zu vertiefen. Dringlich in seiner Erinnerung, dass es keinesfalls darum geht, uns zu „verändern“ oder zu „verbessern“. Vielmehr sind wir aufgerufen, der mannigfaltigen Wege gewahr zu werden, auf denen wir uns Tag für Tag vom Leben abschneiden.

Zen Herz ist ein Buch fürs Leben – weit mehr als nur das neueste Werk eines der bekanntesten Zen-Autoren der Gegenwart.

ISBN 978-3-86781-026-5

Elizabeth Hamilton

Und immer plappert der Papagei – Zen als Lebenskunst

oder wie es ihnen gelingen kann,
das nimmermüde Tierchen zu zähmen

Und immer plappert der Papagei ist der würzige Praxis-Mix einer erfahrenen Zenlehrerin.

Elisabeth Hamilton hilft uns, die Verstrickungen unseres konditionierten Geistes auf frische Art und auf neuen Wegen zu untersuchen. Übungen, Erzählungen und Anekdoten voller Leben und Humor verweben sich hier mit der tiefen Weisheit des Zen-Weges.

Trotz oder gerade wegen seiner Leichtherzigkeit ein ungewöhnlich ergiebiges Arbeitsbuch für die tägliche Meditationspraxis.

„Vieles von dem, was ich an mir selbst für einzigartig gehalten hatte, erwies sich als die Versponnenheit eines gut dressierten Papageis, als tief eingefahrene, konditionierte Sichtweisen, die ich mir wie jeder andere im Laufe des Versuchs angeeignet hatte, ein Jemand zu sein. Das ist nichts Schlimmes; aber dummerweise klammern wir uns an dieses Evangelium vom eigenen Selbst wie an ein Rettungsboot.“

ISBN 978-3-936855-84-5

Elizabeth Hamilton lebt und lehrt gemeinsam mit ihrem Mann Ezra Bayda am *Zen Center* in San Diego.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Ezra Bayda:

www.arbor-verlag.de/ezra-bayda

