

Du musst nicht perfekt sein, nur glücklich

Mark Van Buren

DU MUSST NICHT
PERFEKT SEIN,
NUR
GLÜCKLICH

Aus dem Amerikanischen übertragen von
Karin Weingart

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»A Fool's Guide To Actual Happiness« bei Wisdom Publications, USA.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung
des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2018 by Mark Van Buren

Originally published in 2018 by Wisdom Publications, USA

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019

by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung von Motiven von © banashree das /shutterstock

und © hellokisdottir / gettyimages

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7787-8285-9

www.lotos-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

*Meiner Frau Michelle
sowie meinen wunderbaren Kindern
Mason Alexander und Madelyn Rose gewidmet*

Inhalt

Vorwort	9
Einführung.....	15

Teil I: Konzepte und Überzeugungen

1. Selbsthilfe oder Selbsthass?.....	21
2. Ist das Glück wirklich ein warmes Hündchen wie bei den Peanuts?	27
3. Der gegenwärtige Augenblick.....	31
4. Die drei Daseinsmerkmale	35
5. Durch Leiden zu größerem Mitgefühl.....	57
6. Karma.....	63
7. Die zwei Aspekte des Geistes	69

Teil II: Anwendungen und Übungen

8. Achtsamkeit.....	79
9. Meditation	83
10. Sag einfach Ja.....	99

11. Shenpa	105
12. Die zwei Flügel der Meditationspraxis	119
13. Mitgefühl	121
14. Vergebung	135

Teil III: Wenn eins zum anderen kommt

15. Inspiration	143
16. Immer tiefer	145
17. Vorsicht, Falle!	153
18. Deine Gefühle zählen.	157
19. Du bist nicht allein	161
20. Das Leben als Weg zum Erwachen	165
21. Angstfreiheit	173
22. Humor	179
23. Ehrlichkeit und Sanftmut	183
24. Die zwei Seiten der Medaille.	187
25. Klarheit, nicht Perfektion	191
Nachwort	195
Dank	201
Bibliografie und Leseempfehlungen	203
Über den Autor	205

Vorwort

*Glücklich sein wollen alle,
aber nur ganz wenige wissen, wie es geht.*

SHARON SALZBERG

Wir alle wollen echt glücklich sein. Glücklich und zufrieden. Aber was heißt das eigentlich? Wo finden wir dieses »Glück«? Wenn's recht ist, will ich dir da jetzt mal ein Geheimnis verraten: Echtes Glück ist *jetzt*. Zu irgendeiner anderen Zeit geht gar nichts. Suchst du es jenseits des gegenwärtigen Moments, bekommst du es nie zu fassen. Genauer gesagt, ist das echte Glück, ist die wahre Zufriedenheit sogar dein natürlicher Daseinszustand. Dein Geburtsrecht. Und es stellt sich nicht aufgrund irgendwelcher geistiger Verrenkungen ein, die du dir einfallen lässt, sondern einfach dadurch, dass du alles loslässt, was dich davon abhält. Wie ja auch die Sonne sogar noch hinter den dicksten Wolken scheint.

Echtes Glück und wahre Zufriedenheit sind nicht im Besitz irgendeiner Religion. Zugang dazu haben wir alle, ob wir uns nun konfessionell gebunden fühlen oder nicht. Und ja, genau: auch du! Und es ist so simpel und normal und im Grunde

selbstverständlich, dass man es meistens schlicht übersieht: wie der Salzwasserfisch, der das Meer sucht, oder der arme Topf, der auf einem dicken Sack Geld hockt. In unserem natürlichen Daseinszustand zu ruhen können wir lernen. Einfach indem wir alles, was uns der gegenwärtige Augenblick gerade bringt, bewusst wahrnehmen – inklusive Warzen und allem Möglichen. Und gelegentlich kriegst du dabei sogar einen Schimmer von innerer Stille – etwa beim Anblick eines atemberaubenden Sonnenuntergangs oder wenn dir etwas so Beängstigendes zustößt, dass es dir den Teppich unter den Füßen wegzieht und dir gar keine Wahl bleibt, als dich dem direkten Erleben hinzugeben. In solchen Augenblicken stößt du auf eine innere Ruhe, einen Frieden jenseits der Umstände, die du gerade erlebst – echtes Glück, wahre Zufriedenheit! Ganz so, als wärst du, wie es der Lyriker T.S. Eliot ausdrückte, *am Ruhepunkt der sich drehenden Welt*. Und von dort aus betrachtest du diese vorbeirasende Welt als einen sich ständig verändernden Fluss.

Mir persönlich hat der Buddhismus zu dieser Erkenntnis verholfen. Eines aber möchte ich von Anfang an klarstellen: Ich bin weder Meditationsmeister, buddhistischer Lehrer noch offizieller Vertreter einer bestimmten Traditionslinie. Sondern einfach ein Typ, der enorm von den buddhistischen Lehren profitiert hat. Außerdem liebe ich es, andere an nützlichen Erkenntnissen teilhaben zu lassen, die ich gewonnen habe. Manche sagen sogar, ich könnte ganz gut erklären. Und um auch das noch hinzuzufügen: Gelegentlich stelle ich mich reichlich blöd an. Hier ein Beispiel.

Während eines Retreats noch ziemlich am Anfang meiner Praxis hatte Chan-Meister Guo Ru in einem Teaching über das

Loslassen jeglicher Anhaftung gesprochen – ein Thema, das für den Buddhismus von entscheidender Bedeutung ist. Und ich Depp meinte doch tatsächlich, beweisen zu können, dass ich total frei war von Anhaftungen aller Art. Brillanter hätte meine Idee nicht sein können. So tiefschürfend war sie. Richtig großartig. Ich würde eine Demonstration hinlegen, die keinen noch so geringen Zweifel daran ließe, dass ich sein Starschüler war. Alles würde ich auslöschen: nicht nur die Anhaftung an mich selbst, sondern auch an das, was die Leute von mir dachten. Wie ich das anstellen wollte, fragst du? Indem ich mir bei meinem persönlichen Gespräch mit dem Meister am Nachmittag einen Becher Wasser über den Kopf kippte. Weil doch nichts so gut löscht wie Wasser. Kapiert?

Als es dann so weit war, stellte sich heraus, dass mein persönliches Gespräch so persönlich gar nicht war. Jedenfalls fand es keineswegs unter vier Augen statt, wie ich eigentlich gedacht hatte. Nein, außer Guo Ru waren noch sein Übersetzer, ein Mönch und eine sehr ernst dreinblickende Nonne da. Doch ich ließ mich von den Zuschauern nicht aus der Ruhe bringen. Und ich hörte auch nicht auf den Assistenten des Meisters, der mir vor der Tür sagte, das Wasser dürfe ich aber nicht mit in den Raum nehmen. Und da stand ich dann also: mit dem Becher in der Hand vor diesem Furcht einflößenden Trupp höchst ernsthafter Buddhisten. Statt mich nun jedoch auf mein Kissen zu hocken, blieb ich stehen und sagte: »Mein ganzes Leben lang habe ich mich darum geschert, was die anderen wohl von mir halten. Aber damit soll jetzt Schluss sein!« Nach diesem Statement hob ich den Arm, goss mir den Becher lauwarmes Wasser über den Kopf und verkündete: »Ich wäre jetzt also so weit!« Ich warf mich vor dem Meister und den

Zuschauern nieder. Und blieb erst mal liegen. Mit dem Gesicht nach unten.

Nach einem kurzen Moment der Genugtuung beschloss ich, mich aus meiner Niederwerfung wieder hochzuschrauben und den Meister anzuschauen, von dem ich mir absolut sicher war, dass er tief beeindruckt sein und mich anstrahlen würde. War er aber nicht. Und tat er auch nicht. Noch nicht einmal amüsiert hatte ich ihn (geschweige denn sonst jemanden aus dem Publikum). Also beendete ich meine Performance mit der Frage, ob ich mir vielleicht ein Handtuch ausborgen dürfe.

In seiner ganzen Großherzigkeit erklärte Guo Ru daraufhin, dass das Loslassen nichts äußerlich Sichtbares sei, sondern eher ein inneres Loslassen hinein in die wahre Natur des Selbst; und das lasse sich durch keine wie auch immer geartete Show unter Beweis stellen.

Und obwohl das alles ausgesprochen dämlich von mir war – gar kein Zweifel! –, hatte es bei aller Peinlichkeit doch auch etwas Befreiendes an sich. Denn mir wurde dabei bewusst, dass ich keine Angst davor gehabt hatte, wie ein Depp dazustehen. Ich fand es ausnahmsweise mal vollkommen in Ordnung, einfach nur der Dödel zu sein, der ich nun einmal bin.

Shunryu Suzuki hat das Beschreiten des Pfades einmal als einen »einzigsten kontinuierlichen Fehler« bezeichnet – was auf mich mit Sicherheit zutrifft. Aber es hatte auch einen unglaublich tief greifenden Einfluss auf mein Leben. Weil es mir etwas vermittelt hat, das ich nur als echtes Glück, als wahre Zufriedenheit bezeichnen kann.

Ich bin jetzt schon eine ganze Weile auf dem buddhistischen Pfad unterwegs (circa zehn Jahre) – und obwohl das im kosmischen Gefüge nicht gerade lang ist, nehme ich den Pfad ernst

(wenn auch mit einer Prise Humor) –, und bin zuversichtlich, dass dieses Buch und die Praktiken, um die es sich dreht, etwas Substanzielles zu bieten haben. Ich betrachte mich in Sachen Praxis zwar immer noch als eine Art Depp, glaube aber dennoch, dass dir einiges von dem, was ich im Laufe der Zeit gelernt habe, auf deinem spirituellen Weg hilfreich sein kann. Bichst du gerade erst auf, dann bin ich dir vielleicht ein paar Schritte voraus, sodass ich dich vor einigen der Fallen, in die ich am Anfang getappt bin, warnen und dir auch einige meiner Erkenntnisse vermitteln kann. Solltest du schon etwas länger auf dem Pfad unterwegs sein, darf ich vielleicht ein Stückchen neben dir hergehen und dir dabei womöglich eine frische, neue Perspektive auf die alten Lehren vermitteln.

Also, was meinst du? Wollen wir los?

Einführung

*Sobald wir glücklicher werden wollen,
hören wir auf, glücklich zu sein.*

WALTER SAVAGE LANDOR

Im Anschluss an den Vortrag eines buddhistischen Lehrers ließ uns eine ZuhörerIn an ihren Erfahrungen teilhaben: Egal, wie häufig und intensiv sie meditierte und wie bewusst sie ihren Tag auch erlebte, sagte sie, sei sie doch immer noch ihr altes beschissenes Selbst. Dieses brutal ehrliche – wiewohl humoristisch verpackte – Eingeständnis ließ mich aufhorchen. Endlich war da mal jemand, dem es genauso ging wie mir! Ich kannte diese Frau nicht, war ihr nie begegnet; aber zu hören, dass sich noch jemand so abstrampelte wie ich, stellte für mich eine unglaubliche Erleichterung dar. Auch bei ihr schien es so zu sein, dass sie bei allen Anstrengungen, die sie unternahm, nicht die von ihr erwarteten Fortschritte machte. Seither bin ich, nach einer Menge Reflexion und Selbststudium, zu der Erkenntnis gelangt, dass es für mich einfach nur darum geht, *mein eigenes beschissenes Selbst* zu sein. Mehr noch: Ich habe erkannt, dass auch mein Pfad darin besteht, genau und total ich selbst zu

sein – ganz ich selbst mit all meinen Neurosen, meinem Leiden, meiner ganzen Befähigung, zu lieben und Freude zu empfinden. Kein Kämpfen mehr, kein Weglaufen vor dem, der ich tatsächlich bin, Schluss mit den Versuchen, jemand anders zu sein.

Nach vielen Jahren der Schulung, Ausbildung und, ja, auch heftiger Zusammenstöße mit meinen eigenen hohen Erwartungen, habe ich schlussendlich kapiert, dass ich gar nicht so erbittert versuchen muss, mit mir und meinem Leben *Frieden* zu schließen. Das war auch der Auslöser dafür, dieses Buch zu schreiben: Ich wollte die Leserinnen und Leser auf meine Reise mitnehmen und hoffe, dass auch du die Chance bekommst, dich von allem zu befreien, was dich fesselt.

Du musst kein perfekter Mensch werden – und niemanden vergöttern. Die einzigen Vorbilder, zu denen du aufschauen solltest, sind die Leute, die bereit sind, sich ernsthaft und aufgeschlossen mit sich selbst und ihrem Leben auseinanderzusetzen. Mit der Zeit wirst du merken, dass du dich in dem Maße, in dem du aufhörst, dich unter allen Umständen verbessern zu wollen, ganz von allein veränderst.

Die in diesem Buch dargestellten Gedanken und Praktiken haben mir zu großer Gelassenheit verholfen, und ich könnte wetten, dass sie genau dasselbe auch mit dir machen. Denn ich bin davon überzeugt, dass auch du lernen kannst, dich weniger anzustrengen und dafür einfach zu sein und dich allmählich in ein erfüllteres Dasein hineinzuleben, in dem du keinen Widerstand mehr leistest gegenüber Schmerz und Ungewissheit, sondern auch solche Dinge als Chance zu weiterer Befreiung siehst. Aber was noch viel wichtiger ist: Ich hoffe, dass du aufhören kannst, dich abzuquälen, und zu akzeptieren

lernst, dass dein »beschissenes, dämliches Selbst« – auf seiner tiefsten Ebene – schon längst gut genug ist. Aber so was von genug!



Teil I

Konzepte und Überzeugungen

