

CHADE-MENG TAN

FREUDE
AUF ABRUF



Von der Kunst,
das Glück in sich
zu entdecken

STIMMEN ZUM BUCH FREUDE AUF ABRUF

„Wir leben in einer Welt kontinuierlicher Stimulation von außen, in der man uns sagt, materieller Erfolg sei die Quelle von Lebensglück und das, was wir haben, sei nie, nie genug. Tatsächlich liegt die Quelle für Lebensglück und Zufriedenheit in uns selbst und kann mit nur einem Atemzug erschlossen werden. Auf diese Weise ist es möglich, ein natürliches Gefühl des Staunens und der Achtsamkeit zu erfahren für das, was ist. In *Freude auf Abruf* präsentiert Meng Methoden zur Schulung des Geistes, die frei sind von traditionell religiösem Beiwerk und die für alle Menschen zugänglich sind. Sein ansteckender Humor und seine einfühlsame Anleitung besitzen das Potenzial, einen starken Einfluss auf die heutige Gesellschaft auszuüben.“

– Seine Heiligkeit der 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

„Was meine Aufmerksamkeit gewann, war Chade-Meng Tans Geständnis: ‚Ich begann mit dem Meditieren, weil es mir so schlecht ging, dass ich zu allem bereit war.‘ Also war Lebensglück nicht etwas, das von selbst zu ihm kam; es war etwas, das er erlernen musste. Aber er stellte fest, dass die Fähigkeit, Zugang zur Freude zu finden, extrem gut trainierbar war. Die Freude führte ihn zum Erfolg, und nun wiederum erweist er sich als genau die Art von Trainer, die man sich erhofft: Er beantwortet Fragen dann, wenn man sie beim Lesen gerade stellen will. Er spricht nicht zu Ihnen, sondern *mit* Ihnen und zeigt selbst für den Faulsten unter uns noch Mitgefühl. Es macht Spaß, mit Meng zusammen zu sein, und es macht Spaß, sein Buch zu lesen. Sogar dann Spaß, wenn er über ernste Angelegenheiten spricht. Seien wir einmal ehrlich: Was gibt es schon, das uns noch größere Sorgen bereitet, als nicht glücklich zu sein? Aber er weiß, dass man dann, wenn man sich in der Kunst der Freude übt, auch unbedingt lernen sollte, mit Schmerz umzugehen. Ja, in *Freude auf Abruf* erweist sich Chade-Meng Tan als brillant überzeugender Verkäufer für die Macht der Freude. Doch er macht mehr, als einfach nur zu überzeugen: In Schritt-für-Schritt-Anleitungen liefert er die Ware auch aus.“

– Bruder David Steindl-Rast, OSB,
Mitbegründer vom Netzwerk „Dankbar leben“

„Manchmal sind die einfachsten Ideen auch die, die am schwersten zu fassen sind. Mit seinem Meditationstraining zeigt Chade-Meng Tan, wie wir auf verlässliche Weise Zugang zur riesigen und transzendenten Natur der Freude gewinnen und diese dann in eine dauerhafte Ressource verwandeln, mit der sich das Glück im Alltag mehren lässt.“

– **Sakyong Mipham, Autor von *Das Shambhala-Prinzip***

„*Freude auf Abruf* mahnt uns, dass wir alle den Samen der Freude in uns tragen. Dieses Buch wird die spezielle Stelle in Ihnen kitzeln, die für mehr Glück in Ihrem Herzen sorgt.“

– **Goldie Hawn, Schauspielerin und Oskar-Preisträgerin, Produzentin und Bestsellerautorin**

„Es macht Spaß, dieses wundervolle Buch zu lesen, das mit Karikaturen, Späßen und Neckereien gespickt ist. Aber lassen Sie sich nicht durch Mengs Humor und Unbeschwertheit zu dem Irrglauben verleiten, seine Ideen seien einfach nur lustig. Wie viele Meditierende mit langer Praxis bestätigen können, einschließlich Meng selbst, haben die Anleitungen in *Freude auf Abruf* das Potenzial, Ihr Leben zu verändern. Genießen Sie das Buch und trainieren Sie den Geist! Sie werden dadurch glücklicher.“

– **Sharon Salzberg, Autorin von *Metta Meditation und Entdecke die Kraft der Meditation***

„Ein wundervolles Ratgeberbuch über die Freuden der Freude und den Weg dorthin. Chade-Meng Tan, jahrelang der Jolly Good Fellow bei Google, nimmt die Leser mit auf einen Pfad der Erkenntnis, basierend auf seiner eigenen Entdeckung – durch Meditation und Wissenschaft – der tiefen, hochwertigen Freude. Er muss es wissen: Er ist Ingenieur, obendrein ein sehr lustiger. Ich habe dieses Buch unheimlich gern gelesen. In allem steckt ein Lächeln, es ist voller Fragen, Karikaturen und Geschichten, aber auch viel fundierter Wissenschaft, was es extrem ergiebig macht. *Freude auf Abruf* ist eine Schatzkammer des Herzens und des Geistes.“

– **Roshi Joan Halifax, Ph.D., Abt im Upaya Zen Center**

„Chade-Meng Tan verführt Sie dazu, den ersten Schritt zu machen, der darin besteht, auf einen einzelnen Atemzug zu achten. Und falls es für Sie zu langweilig oder schwierig ist, mehr zu machen, wiederholen Sie das einfach. Was bedeutet, dass Sie nun auf den zweiten Atemzug geachtet haben. Ein Zen-Meister fragte: Wie lang ist ein Leben? Antwort: Leben ist die Zeit zwischen zwei Atemzügen (also dem ersten und dem letzten). *Freude auf Abruf* ist ein Titel, der halb humorvoll gemeint ist, aber nur halb. Es geht hier um eine ernsthafte Einführung in die Meditationspraxis, so tiefgründig und doch so einfach erklärt. Ich bin jetzt beim nächsten Atemzug.“

– **George Yeo, Vorsitzender von Kerry Logistics und Kanzler der Nalanda University**

„Dieses Buch ruft Freude hervor.“

– Tony Hsieh, CEO von Zappos.com

„Mit diesem Buch half mir Meng zu erkennen, dass Freude nicht einfach nur eine Emotion ist; es ist eine Maßnahme. Indem wir die Freude erschließen, die tief in uns allen steckt, erhalten wir Zugang zu den Grundbausteinen für ein glückliches Leben.“

– Chip Conley, Bestsellerautor von *36 Formeln, die Ihr Leben vereinfachen* und Hospitality Entrepreneur

„Meng hat den Gegenstand unserer Suche nach Freude mit der für ihn üblichen Eleganz und Demut in Worte gefasst. Mit großer Achtung vor seinen Lehrern und deren Weisheit und gleichzeitig einer Fokussierung auf das Wesentliche weist er uns allen einen Weg der Klarheit und Ruhe. Alles, was man nun noch mitbringen muss, ist die Absicht, ein freudvolleres Leben mit mehr Resilienz zu führen, den Rest erledigen die Seiten dieses Buchs!“

– Scott Kriens, Vorsitzender von Juniper Networks und Direktor von 1440 Foundation

„Dies ist ein wichtiges Buch, das von einem Visionär geschrieben wurde, der mit zu den führenden Unterstützern der Idee zählt, man sollte Freude bei der Arbeit haben. Chade-Meng Tan ist ein außergewöhnlicher Mensch – jemand, der in der Forschung bewandert ist und gleichzeitig in der Lage ist, diese Ideen für unsere schnelllebige Welt praktikierbar und nützlich zu machen. Seine freundliche Art vermittelt Ihnen das Gefühl, Sie säßen mit ihm bei einer Tasse Kaffee bei Google, kurz bevor er seinen berühmten Achtsamkeitskurs abhält. Tan ist es gelungen, Meditation und Freude zu den Kerngedanken eines der erfolgreichsten Unternehmen der Geschichte zu machen, indem er mit Humor und Weisheit klar ihren Wert zum Ausdruck bringt. *Freude auf Abruf* wird Ihnen definitiv helfen, mehr Freude und auch Erfolg bei der Arbeit zu haben.“

– Shawn Achor, Glücksforscher und Bestsellerautor von *The Happiness Advantage*

„Wenn ein Buch praktische, wissenschaftliche Erkenntnisse über Erfolg und Lebensglück bietet, bin ich fasziniert. Wenn dieses Buch dann auch noch Cartoons enthält, bin ich davon gefangen. Mit Mengs Buch erhalten Sie einen freudvollen Blick darauf, wo Sie mehr Freude im Leben finden.“

– Adam Grant, Professor an der Wharton School und New York Times Bestsellerautor von *Geben und Nehmen* und *Nonkonformisten*

„Durch das neue Buch von Meng ist Freude im Begriff, sich wie ein Lauffeuer auszubreiten. Diese einfachen, herrlichen Anleitungen machen es so leicht wie nur irgend möglich, Freude zu erfahren – und weiterzugeben.“

– **Steve Chen, Mitbegründer von YouTube**

Im Gegensatz zu vielen anderen Büchern hält *Freude auf Abruf* das, was es im Titel verspricht. Lassen Sie sich von Meng die einfache und dennoch höchst effektive Fähigkeit des Meditierens beibringen – und vielleicht sind Sie dann von Glück und Erfolg nur einen Atemzug entfernt. Durch die Disziplin des Geistes stellen sich zusammen mit der Freude auch Ruhe, Klarheit und Kreativität ein. Was haben Sie zu verlieren?“

– **Dan Pink, Bestsellerautor von *Mehr Wert und Drive***

CHADE-MENG TAN

FREUDE
AUF ABRUF



Von der Kunst,
das Glück in sich
zu entdecken

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
„Joy on Demand“
ISBN 978-0-06-237885-9

Copyright der Originalausgabe 2016:
Copyright © 2016 by Chade-Meng Tan. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC,
195 Broadway, New York, NY 10007.
57 Littlefield Street, Avon, MA 02322. U.S.A.

Copyright der deutschen Ausgabe 2018:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Ursula Sauer
Gestaltung Cover: Johanna Wack
Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek
Bildquellen: iStock
Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-86470-557-1

Haftungsausschluss:

Autor und Verlag haften nicht für Schäden, Verletzungen oder rechtliche Folgen,
die durch die Anwendung der Anleitungen in diesem Buch entstehen.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Es gibt viele Dinge im Leben, die echt ätzend sind.
Freude zählt nicht dazu.

Für alle, die mir geholfen haben,
Zugang zur Freude zu finden, insbesondere in den wirklich
dunklen Stunden meines Lebens, vielen Dank.

Was meinst du mit „Freude auf Abruf“?!
Freude ist doch keine Fee, die unsichtbar
über deiner Schulter schwebt!



Das wär ja albern.



INHALT

EINFÜHRUNG

Wie ich lernte, fröhlich zu sein – mit Spaß und Gewinn	11
---	-----------

KAPITEL 1

Die Freude steht Ihnen gut

Überraschende (und weniger überraschende) positive Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings	37
---	----

KAPITEL 2

Ein einziger Atemzug? Sicher ein Scherz

Wie Freude mit dem ersten Atemzug beginnen kann	73
---	----

KAPITEL 3

Von einem einzigen Atemzug zu einem Googol

Anhaltende Freude durch innere Ruhe	103
---	-----

KAPITEL 4

Was, ich und glücklich?

Den Hang zur Freude entwickeln	131
--------------------------------------	-----

KAPITEL 5

Den Geist in wenigen Sekunden erheben

Freude durch Herzensbildung	169
-----------------------------------	-----



KAPITEL 6

Im Glück steckt einiges an Mist

Wie man mit seelischem Schmerz umgeht 207

KAPITEL 7

Der große Geist ist besser als Sex

Eine Erkundung jenseits des weltlichen Vergnügens 247

NACHWORT

Dran bleiben, nicht kämpfen 281

Danksagung 285

Anmerkungen 291



EINFÜHRUNG



WIE ICH LERNTÉ,
FRÖHLICH ZU SEIN –
MIT SPASS UND GEWINN

Ich möchte Ihnen gern meine Geschichte erzählen. Es war einmal ein kluger und glücklicher Junge, der mit 21 Jahren zu einem fröhlichen, selbstbewussten und ausgeglichenen jungen Mann herangewachsen war. Dieser Typ war nicht ich.

Ich wurde 1970 in Singapur geboren. Damals war das winzige Singapur ein armes Entwicklungsland ohne Bodenschätze. Als ich 21 wurde, hatte sich Singapur zu einem reichen Land entwickelt mit einem der höchsten Pro-Kopf-Einkommen der Welt. Man sprach vom Wirtschaftswunder Singapur. Das Vermögen meiner Familie entwickelte sich parallel zum nationalen Wirtschaftswunder. Mein Vater hatte mit zehn Jahren sein Berufsleben als Straßenhändler begonnen, indem er seine Waren in den Straßen der City feilbot. Um der Armut zu entkommen, ging er wenige Jahre vor meiner Geburt zur Armee. In meiner Kindheit waren wir so arm, dass meine Mutter dazu überging, nur noch eineinhalb Mahlzeiten pro Tag zu essen, um das wenige Geld, das wir besaßen, zu sparen. Spulen wir nun 21 Jahre vor: Mein Vater hatte die Armee als hochdekorierter Offizier verlassen und sich zu einem reichen Unternehmensleiter entwickelt.



Im Alter von zwölf Jahren brachte ich mir in Eigenregie bei, einen Computer zu programmieren, was damals 1982 eine große Sache war. Mit 15 gewann ich den ersten von vielen nationalen Programmierpreisen. Beinahe 15 Jahre später zog ich mir dank meiner Programmierfähigkeiten im Alter von 29 Jahren eine der ersten Ingenieursstellen bei einem kleinen Start-up-Unternehmen namens Google an Land (das seit meinem Eintritt im Jahr 2000 doch noch ein wenig gewachsen ist). Bei Google war ich so bekannt für meine Fröhlichkeit und meinen Humor, dass meine Stellenbezeichnung „Jolly Good Fellow (which nobody can deny)“ lautete. Es begann alles als Scherz, haftete mir dann aber weiter an, nachdem es erst einmal auf der Titelseite der *New York Times*¹ erschienen war.

Ich entwickelte aber bei Google auch etwas, was für einen Ingenieur sehr ungewöhnlich sein dürfte: Ich war maßgeblich an der Bildung eines achtsamkeitsbasierten Seminars über emotionale Intelligenz beteiligt, das Search Inside Yourself hieß. Dieses Programm entwickelte sich bei Google zum beliebtesten Seminar, und das Thema wurde unter dem gleichen Namen Gegenstand eines internationalen Bestsellers, der vom Dalai-Lama und Jimmy Carter, dem ehemaligen Präsidenten der Vereinigten Staaten, empfohlen wurde.

Beinahe über Nacht wurde ich zum anerkannten Experten für Themen, die normalerweise mit einem nerdigen Ingenieur asiatischer Herkunft nicht in Verbindung gebracht werden: emotionale Intelligenz, Achtsamkeit, Mitgefühl und innere Freude. Im Weißen Haus hielt ich einen Vortrag über die Entwicklung von Güte und bei den Vereinten Nationen einen TED-Talk über Mitgefühl². *60 Minutes* interviewte mich für eine Story zum Thema Achtsamkeit³, CNN veröffentlichte eine Geschichte über meinen „Glücksalgorithmus“⁴.

Wenn man diese Geschichte liest, entsteht der Eindruck, ich sei schon immer glücklich gewesen. Nun, das stimmt nicht. Tatsächlich befand ich mich den größten Teil meiner Kindheit und Jugend am falschen Ende des Glücksspektrums. Bis zu meinem 21. Lebensjahr war ich regelrecht unglücklich. Kummer war mein ständiger Begleiter, und dieser ständige Begleiter verströmte einen



Geruch, als ob er seit der Präsidentschaft von Nixon nicht mehr geduscht hätte.

Ich bin nicht einfach von allein glücklich geworden – Glückliches sein war eine Fähigkeit, die ich erst erlernen musste.



DIE FÄHIGKEIT, GLÜCKLICH ZU SEIN, LÄSST SICH EXTREM GUT TRAINIEREN

Es war einmal ein chinesischer Typ, der zu einer Wahrsagerin ging. Nachdem die Wahrsagerin seine Hand sorgfältig studiert hatte, sagte sie zu ihm: „Ihnen geht es gerade nicht gut, und Sie werden weiterhin Kummer haben, bis Sie 40 sind.“ Aufgeregt fragte er: „Was passiert, wenn ich 40 geworden bin? Hört dann der Kummer auf?“ Darauf antwortete sie: „Nein, aber wenn Sie erst einmal 40 sind, haben Sie sich daran gewöhnt.“ Auch dieser Typ war nicht ich.

Meine Geschichte hatte zum Glück ein viel glücklicheres Ende. Ich war bis zu meinem 21. Lebensjahr wirklich unglücklich. In dem Jahr erfuhr ich, dass man die Fähigkeit, sich für das Glück zu öffnen, extrem gut trainieren kann. Ich lernte, mir Zugang zur Freude zu verschaffen und wurde dabei glücklich. Dieses Buch handelt von diesen Fähigkeiten, damit auch Sie sie erlernen und glücklich werden können.

Studien zufolge besitzen die Menschen das bemerkenswerte Talent, sich sowohl an Glück als auch Unglück anzupassen, und wir



alle verfügen über ein relativ stabiles Glücksniveau, auf das wir letztlich selbst nach einem größeren positiven oder negativen Lebensereignis zurückkehren. Eine bekannte Studie aus dem Jahr 1978 zeigt zum Beispiel, dass sogar Menschen, die in einer Lotterie viel Geld gewonnen haben oder die infolge eines Unfalls gelähmt wurden, am Ende wieder auf das für sie übliche Glücksniveau zurückkehren⁵. Das Ergebnis einer Zwillingsstudie aus dem Jahr 1996 lässt vermuten, dass das Empfinden von Glück etwa zur Hälfte durch unsere genetische Veranlagung bestimmt wird⁶. Keiner der anderen untersuchten Faktoren, auch nicht sozioökonomischer Status, Bildung und Erziehung, Familieneinkommen, Familienstand oder Religiosität, konnten mehr als drei Prozent der Unterschiede in Bezug auf das Glückliche erklären. Das heißt anders ausgedrückt, dass Sie mit einem Glücks-Sollwert geboren werden, der im Wesentlichen durch Ihre Gene bestimmt wird. Ein Großteil der Zufriedenheit hängt davon ab, welches Los wir im Gen-Lotto ziehen, und ich hatte zufällig ein schlechtes gezogen. Ich besaß einen niedrigen Glücks-Sollwert. Ich stelle mir vor, wie sich ein Cartoon-Gott meine genetischen Voraussetzungen bei meiner Geburt anschaut und dann etwas sagt wie: „Sorry, Junge, ich möchte nicht in deiner Haut stecken. Leb wohl.“



Oh je! Was nun? Zum Glück habe ich eine Lösung gefunden. So wie sich körperliche Merkmale wie Stärke und Agilität gut trainieren lassen, ist dies auch für mentale Qualitäten wie Glücklichkeit und Gleichmut möglich.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten keine Ahnung von Fitness-training, und stellen Sie sich nun vor, ich hätte Ihnen gerade gezeigt, wie man Bizepscurls macht, indem ich mit einer Hand eine Hantel auf- und abbewege. Dann sage ich Ihnen, dass Sie das Gleiche machen sollen. Sie könnten durchaus zu der Annahme gelangen, ich müsse irgendwie verrückt sein. Die Frage, die Sie mir stellen sollten, lautet: „Warum? Warum sollte ich Zeit und Energie darauf verschwenden, einen schweren Gegenstand auf- und abzubewegen?“ (Einige Ingenieure, die ich kenne, würden von WTF sprechen. Für diejenigen, die sich fragen, was das bedeutet – WTF steht für „Was soll das?!“).

Durchschauen Sie aber erst einmal das Prinzip von Training und körperlicher Fitness, ergeben Bizepscurls durchaus einen Sinn. Jedes Mal, wenn Sie eine Hantel auf- und abbewegen, stärken Sie die Muskeln ein wenig mehr. Wenn Sie viele Bizepscurls und andere Gewichtsübungen durchführen, eignen Sie sich das körperliche Merkmal Stärke an, und wenn Sie dann stark sind, können Sie Dinge tun, von denen Sie nie zuvor geträumt haben. Sie sind zum Beispiel in der Lage, absolut widerspenstige Gurkengläser zu öffnen oder schlechte Freunde buchstäblich vor die Tür zu setzen. Sie entwickeln jedoch nicht nur Stärke (und die Fähigkeit, schlechte Freunde buchstäblich vor die Tür zu setzen), sondern noch etwas viel Wichtigeres – körperliche Gesundheit und Fitness. Mit körperlicher Gesundheit und Fitness verbessert sich wirklich alles in Ihrem Leben. Sie verfügen über mehr Energie, haben weniger krankheitsbedingte Ausfalltage und größeren Erfolg bei der Arbeit, da Sie mehr Energie und weniger krankheitsbedingte Ausfalltage haben. Ihr Spiegelbild verbessert sich, Sie erhalten mehr Selbstvertrauen und fühlen sich großartig. Falls Sie nie zuvor etwas von körperlichem Training gehört haben, dürfte Ihnen die von mir gerade gemachte



Behauptung die Sprache verschlagen, denn schließlich behauptete ich ja, dass Sie mit einfachen Übungen wie etwa der wiederholten Auf- und Abbewegung eines schweren Objekts gezielt physiologische Veränderungen bewirken können und sich dies auf alle Lebensbereiche auswirkt.

In meinem langen Kampf mit dem Kummer entdeckte ich ganz zufällig das geistige Äquivalent zu körperlichem Training. Ich stellte fest, dass es möglich ist, durch einfache Übungen gezielt Veränderungen des Geistes zu bewirken, die sich auf das gesamte Leben auswirken – wenn Sie wollen, Bizepscurls für das Gehirn. Wir sind in der Lage, wichtige mentale Fähigkeiten zu entwickeln wie etwa die, Freude auf Abruf zu empfinden, was sich auf alle Lebensbereiche positiv auswirkt. Das mentale Äquivalent zu körperlichem Training ist Meditation.

Meditation ist ein anderes Wort für *geistiges Training*. Wissenschaftlich wird es definiert als „eine Reihe von Geistesübungen mit dem Ziel, den Praktizierenden mit bestimmten Formen geistiger Prozesse vertraut zu machen“⁷. Zum Meditieren benötigen Sie nur Ihren Geist. Wenn Sie eine Meditationsübung durchführen, ist das eine Übung für den Geist; Sie lernen, sich dadurch in bestimmten Dingen zu verbessern, zum Beispiel im Empfinden von Freude. Von besonderem Interesse ist dabei für uns eine Meditationsform, die sich Achtsamkeitsmeditation nennt. Es ist nur eine von vielen Meditationsarten sowie Joggen nur eine von vielen Trainingsmöglichkeiten darstellt. Achtsamkeit ist definiert als „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“⁸. Somit ist Achtsamkeit eine spezielle Art der Aufmerksamkeit, und wenn man eine achtsamkeitsbasierte Meditation durchführt, bedeutet dies, dass man trainiert, diese Art von Aufmerksamkeit zu erzielen.

Ich begann mit dem Meditieren, weil es mir so schlecht ging, dass ich zu allem bereit war. Zu jener Zeit galt es in dem Teil Asiens, in dem ich lebte, alles andere als cool zu meditieren. Genau genommen war es das genaue Gegenteil – irgendwie schräg. Wir hatten



damals in Singapur, als ich dort aufwuchs, keine Hippies, aber auch bei uns gab es einige Leute, über die die Familienmitglieder mit einer seltsamen Mischung aus Faszination und peinlicher Berühtheit lästerten, und das war die Art von Menschen, die häufiger mal mit Meditation in Verbindung gebracht wurden. Schlimmer jedoch war, dass es keine weltlichen Meditationslehrer gab, sodass man nur in buddhistischen Zentren Meditation erlernen konnte (eine Erfahrung, die in mir den Entschluss reifen ließ, Meditationspraktiken in weltlicher Form zugänglich zu machen, damit die Menschen nicht erst zu Buddhisten werden müssen, um von den Vorzügen der Meditation zu profitieren, aber das ist eine andere Geschichte). Noch schlimmer war, dass in der damaligen Zeit der Buddhismus in einigen Teilen Asiens, auch in Singapur, als alt, verstaubt, langweilig und absolut uncool galt. Wenn also ein dürrer, linkischer junger Nerd, der eigentlich auf Biegen und Brechen cool vor seinen Freunden wirken wollte, plötzlich anfing, Meditation zu lernen, musste er schon sehr verzweifelt sein, und genau dieser Typ war ich.

**Schau dir diesen Meng an!
Tse! Wie kann man nur
so uncool sein?**



Selbst damals hatte ich bereits die vage Vermutung, dass Meditation die Lösung für mein Problem des Unglücklichseins sein könnte, aber ich wusste nicht, wie und warum das funktionieren sollte.



Der Durchbruch kam im September 1991, als ich mit meinem Studium an der Nanyang Technological University in Singapur anfang. Ich nahm auf dem Campus an einem Vortrag teil, der von einer Frau namens Ehrwürdige Sangye Khadro gehalten wurde. Sangye Khadro, auch als Autorin Kathleen McDonald bekannt, ist eine Amerikanerin, die als tibetisch-buddhistische Nonne ordiniert wurde. Das Erste, was mir an ihr auffiel, war ihre ruhige und heitere Würde in dem, wie sie stand, ging, saß und sprach. Ich war sofort beeindruckt. Dann mitten im Vortrag war da dieser eine Satz: „Es geht einzig und allein darum, den Geist zu kultivieren.“ Als ich das hörte, ergab alles in meinem Leben von einem Augenblick auf den nächsten einen Sinn. Alles. Ich traf genau in dem Moment zwei lebensverändernde Entscheidungen. Erstens sagte ich mir: „Von nun an bin ich – genau ab hier und jetzt – ein Buddhist.“ Zweitens beschloss ich, Meditieren zu lernen, egal, wie schwer mir das fallen würde.

Nun, nur kurze Zeit nach diesem Entschluss traf ich bereits meinen ersten echten Meditationslehrer. Es gibt da einen bekannten Spruch in Meditationskreisen: „Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrmeister.“ Entweder stimmte das, oder es war einfach nur reines Glück. Auf jeden Fall begegnete ich einem ehrwürdigen Meditationslehrer aus Sri Lanka namens Godwin Samararatne, der meiner Meinung nach all die Verehrung, mit der er massenhaft überschüttet wurde, voll und ganz verdiente. Trotz seines profunden Wissens war er in der Lage, Meditation so zu lehren, dass selbst ich es verstehen konnte. Er war der erste einer ganzen Reihe von weisen Menschen, die mir zeigten, dass man das Gefühl des Glücklichseins trainieren kann, viele glückliche Momente für sich⁹.

Für mich besteht nicht der geringste Zweifel, dass durch Meditation auch im wahren Leben Glücksgefühle entstehen. Ich weiß dies, weil ich selbst ein ganz extremes Beispiel bin. Die Basislinie für mein Glück war das Unglücklichsein, was bedeutet, dass ich mich dann, wenn nichts Außergewöhnliches geschah, unglücklich fühlte. Es bedeutete auch, dass ich für kurze Zeit glücklicher wurde, wenn etwas Gutes passierte, letztlich aber doch wieder zum



Unglücklichsein zurückkehrte. Und es bedeutete, dass ich trotz des Wohlstands, der Anerkennung und jeder anderen Art von weltlichem Erfolg, die sich im Laufe meiner Jugend einstellten, nicht glücklich wurde. Einige Jahre, nachdem ich mit dem mentalen Training angefangen hatte, hatte sich meine Grundstimmung dahin gehend verschoben, dass ich inzwischen allgemein vergnügt war, das heißt, wenn nichts Außergewöhnliches geschah, war ich vergnügt. Wenn ich heute etwas Unangenehmes erlebe, fühlt sich das auch unangenehm an, aber letztlich kehrt meine vergnügte Stimmung zurück.

Wow.

Die Menschen gingen ursprünglich davon aus, dass sich der Glücks-Sollwert nicht ändern lässt, aber ich bin der lebende Beweis dafür, dass er bereits nach wenigen Jahren Praxis von einem ausgeprägten Tief auf ein ausgeprägtes Hoch ansteigen kann. Und das gilt sicherlich nicht nur für mich. Selbst die Meister im Glücklichen benötigen Training, um dorthin zu gelangen, wo sie sich mittlerweile befinden. Nehmen Sie zum Beispiel den Dalai-Lama, der sich für das Glück dermaßen leicht öffnen kann, dass er einst, als ihn ein Reporter fragte, was der glücklichste Moment seines Lebens sei, (mit schelmischem Blick) antwortete: „Genau jetzt.“ Selbst der Dalai-Lama war nicht immer fröhlich, selbst er musste seinen Geist schulen, um „genau jetzt“ glücklich zu sein, und selbst er muss jeden Tag trainieren.

Und auch der „glücklichste Mensch der Welt“, der tibetische Buddhistenmönch Matthieu Ricard, dessen Glücksempfinden bekanntermaßen 2007 gemessen und seitdem immer wieder veröffentlicht wurde ¹⁰, würde Ihnen mit Sicherheit erzählen, dass er nicht als glücklicher Mensch geboren wurde. Er verspürt anhaltende Phasen des inneren Friedens und der Freude (und etwas, was er bescheiden als „ein gewisses Niveau an innerer Freiheit und Mitgefühl“ bezeichnet), weil er – durch spirituelle Lehrer inspiriert – ein Leben lang trainiert hat. Als ich mit ihm darüber sprach, betonte er, dass es sich nicht um eine kleine Gruppe von Menschen handele,



die irgendwie speziell seien, wie das Cliché vermuten ließe. Tatsächlich entscheidend sei das Training, das er und seine Freunde erfahren hätten und von dem auch jeder andere auf ähnliche Weise profitieren könne. Ein weiterer Mensch, der extreme Glückswerte im zukunftsweisenden Labor des Neurowissenschaftlers Richard Davidson in Madison, Wisconsin erzielte, ist Mingyur Rinpoche. Er gibt offen zu, dass er als Kind unter schweren Panikattacken litt und diese durch seine Meditationspraxis überwunden hat¹¹.

Ich denke, das ist kein Zufall – da scheint doch ein Muster dahinterzustecken. Wir erkennen das daran, dass bereits zu Lebzeiten Buddhas, also etwa 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung, ein indischer König bemerkte, dass buddhistische Mönche bemerkenswert friedlich und glücklich zu sein schienen. Für mich persönlich noch überzeugender sind die Ergebnisse der Teilnehmer meines Seminars Search Inside Yourself. Die meisten dieser Teilnehmer hatten vor Beginn des Kurses wenig oder überhaupt nicht meditiert, aber bereits nach wenigen Tagen oder Wochen der Meditation berichteten viele von ihnen von einem bedeutenden Anstieg des Glücksgefühls. Eine Studie aus dem Jahr 2003 kommt zu dem ähnlichen Ergebnis, dass nur acht Wochen Achtsamkeitstraining ausreichen, um signifikante Veränderungen in dem Teil des Gehirns zu bewirken, der mit einer stärkeren Empfindung von Glück in Verbindung gebracht wird¹².

Inzwischen befinde ich mich auf einem – halbwegs? – guten Platz im Kontinuum zwischen dem unglücklichen Otto Normalbürger auf der einen Seite und Seiner Heiligkeit oder anderen Meistern des Glücks auf der anderen. Heutzutage, so habe ich vor Kurzem festgestellt, verliere ich so gut wie nie mehr meinen Sinn für Humor. Erzbischof Desmond Tutu sagte einmal: „Wenn Sie zu einem Agenten des Wandels werden möchten, sollten Sie daran denken, sich Ihren Sinn für Humor zu bewahren.“ Dem stimme ich zu: Freude ist eine immens mächtige Ressource.

Okay, vielleicht habe ich erst ein Viertel des Wegs zu stets anhaltender Freude sieben Tage die Woche rund um die Uhr erreicht,



aber viel wichtiger ist dabei die Tatsache, dass es sich um ein Kontinuum handelt. Das heißt, das Empfinden von Freude und Glück lässt sich gut trainieren. Um noch genauer zu sein: Training ist der *Grund* dafür, warum Seine Heiligkeit und andere glückliche Menschen so leicht Zugang zum Glück finden. Sie üben es schon ihr Leben lang. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie erst einmal ein 80-jähriger Mönch werden müssen, um wirklich glücklich zu sein, denn lange bevor Sie zum Meister des Glücks werden, verbessert sich bereits alles andere deutlich, wie Sie sehen werden.

FREUDE, UNABHÄNGIG VON DER BEFRIEDIGUNG DER SINNE ODER DES EGOS

Es gab einmal einen Mann, dessen Haut war so beschaffen, dass sie die ganze Zeit juckte. Jedes Mal, wenn er dem Jucken nachgab und kratzte, fühlte er sich gut. Dann eines Tages heilte ihn ein geschickter Arzt von seiner Hautkrankheit, sodass der Mann sich nicht länger kratzen musste. Er stellte fest, dass es sich gut angefühlt hatte, wenn er sich beim Jucken gekratzt hatte, aber noch viel besser fühlte es sich an, sich nicht zu kratzen, weil es gar nicht erst juckte.

Wir befinden uns in einem Gemütszustand, der uns nach zwei Arten von Vergnügen streben lässt, nach sinnlicher Befriedigung und nach der Befriedigung des Egos. Werden unsere Sinne auf angenehme Weise stimuliert, zum Beispiel beim Essen von etwas Schmackhaftem, oder wird unserem Ego geschmeichelt, indem wir für eine Leistung gelobt werden, empfinden wir Freude, was gut ist. Noch besser ist es jedoch, wenn wir diese Freude unabhängig von der Befriedigung der Sinne oder des Egos empfinden können. Zum Beispiel, indem wir Freude erfahren, weil wir Schokolade essen, ebenso aber auch dann, wenn wir nur dasitzen und keine Schokolade essen. Um dies zu erreichen, schulen wir den Geist so, dass er auch ohne Stimulation den Weg zur Freude findet. Und das ist gleichzeitig das Geheimnis dafür, wie Sie Ihren Glücks-Sollwert anheben können.

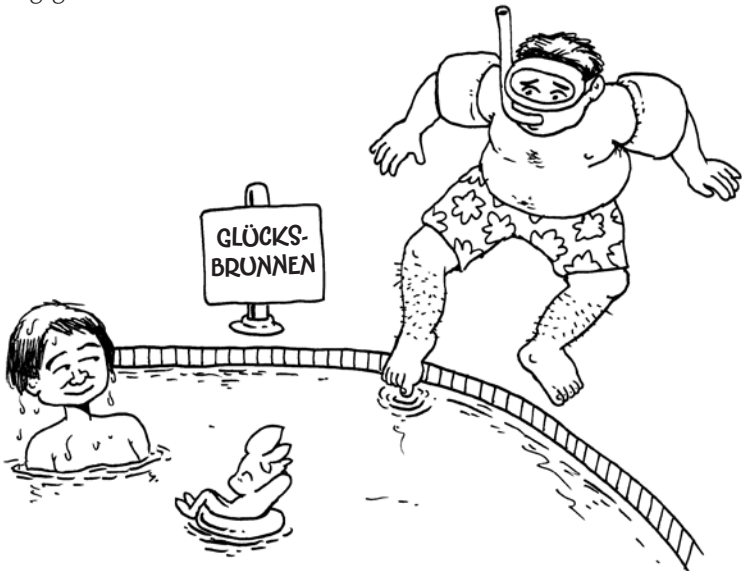
Um den Geist zu trainieren, auch ohne Stimulation Freude zu empfinden, müssen wir erst einmal verstehen, wie Freude ohne



Sinnesreizung entsteht, und dann die damit verbundenen Qualitäten kultivieren. Es handelt sich dabei um drei Qualitäten – sich für die Freude zu öffnen, den Hang zur Freude zu entwickeln und den Geist zu erheben.

1. Sich durch innere Leichtigkeit für die Freude öffnen

Die erste Fähigkeit, die wir für Freude auf Abruf benötigen, besteht darin, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, um einen Zustand der Lockerheit zu erreichen. Mit einem ruhigen Geist finden wir leichter Zugang zur Freude. Somit besteht ein Teil der Praxis zunächst darin zu lernen, durch ein Gefühl der Leichtigkeit das Tor zur Freude zu öffnen. Diese Freude wird dann wiederum dazu genutzt, die Leichtigkeit zu verstärken. Ich nenne dies „sich durch innere Leichtigkeit für die Freude öffnen“ – in der Ruhe glücklich zu sein, ohne dass zuvor ein Streicheln des Egos oder sinnliche Freuden erforderlich wären. Wenn wir diese Form der inneren Freude kultivieren, befreien wir uns zunehmend davon, uns für das Empfinden von Vergnügen zu stark auf die Sinne oder das Ego zu konzentrieren. Dies bedeutet, dass Freude immer mehr zu jeder Zeit an jedem Ort zugänglich wird.



2. Den Hang zur Freude entwickeln

Als Nächstes lernen wir, das Gefühl der Freude richtig wahrzunehmen und ihm unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wir lernen, in welche Richtung wir schauen müssen, um die Freude zu sehen und schätzen zu lernen, die bereits in bestimmten Augenblicken vorhanden ist, ohne dass uns dies bisher bewusst war. Freude lässt sich in einem zur Ruhe kommenden Atem finden und in dem Vergnügen, das aus ganz gewöhnlichen Tätigkeiten entstehen kann. Diese Freude laden wir zu uns ein. Das Einladen und die Wahrnehmung dieser Art von Freude werden Teil unserer Meditationspraxis ebenso wie Freude über Gewohnheiten des täglichen Lebens. Durch die Übung lernt der Geist allmählich, das, was Freude bringt, zu erkennen. Ihm wird die Freude so vertraut wie ein enges Familienmitglied, auf das man sich verlassen kann. Je vertrauter dem Geist die Freude ist, umso mehr Freude nimmt er auch wahr, er richtet sich auf die Freude aus und schafft mühelos Voraussetzungen, die für ihre Entwicklung förderlich sind.



3. Den Geist erheben

Hier lernen wir, den Geist in heilsamer Freude zu erheben, vor allem durch Freude, die aus Wohlwollen, Großzügigkeit, liebender Güte und Mitgefühl entsteht. Die heilsame Natur dieser Art von Freude

