

Anthony de Mello

So einfach geht das Glück



Die schönsten
Weisheitsgeschichten vom
richtig guten Leben

Herausgegeben von Anton Lichtenauer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



Erweiterte Neuausgabe der 2017 erschienenen
Edition »Zeiten des Glücks«
Die neue Ausgabe erscheint mit freundlicher
Genehmigung von Sadhana Institute, Lonavla, Indien.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
© shutterstock - Megapixelina
Innenlayout und Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-10101-4

Inhalt

Vorwort	7
Ausbruch aus dem Käfig ohne Gitter oder Leben ist mehr	15
Wie man es ansieht ... oder Die Kunst, unglücklich zu sein	41
Man kann es nie wissen oder Der Trick mit der Wahrheit	57
Die lieben anderen oder Aller Kummer dreht sich um das Selbst	75
Ein anderer kann nicht für dich trinken oder Selbst ist der Mensch	95
Nur keine Aufregung oder Wie man der Angst standhalten kann	113
Sogar die Sehnsucht ist Fessel oder Menschsein ist schon Leistung genug	127
Blätter fallen, auch wenn der Wind nachlässt oder Das Geheimnis der Gelassenheit	149
Das Glück ist ein Schmetterling oder Wege zu Achtsamkeit und Erleuchtung	163
Quellen	187
Autorenhinweis	191





Vorwort

von Anton Lichtenauer

Jemand fragte den Meister: »Glauben Sie an Glück?« – »Durchaus«, erwiderte er mit einem Aufblitzen in seinen Augen. »Wie sonst ließe sich der Erfolg von Leuten erklären, die man nicht mag.« Solche Antworten machen den Charme de Mellos aus. Seine Antworten provozieren zum Weiterfragen. Und er hat – zum Glück – Humor.

Schnelles Glück: das ist nicht seine Sache. Aber die Frage, was das eigentlich ist, ein erfülltes, ein »richtiges« Leben, durchzieht die Landschaft seines ganzen Werks.

Was ist Glück? Irgendwann flackert in jedem die Ahnung auf von einem größeren Horizont, von einer größeren Freiheit, von einem Leben ohne Zwän-

ge. De Mello will diese Ahnung verstärken. Ihm liegt daran, dass uns ein Licht aufgeht, dass uns einleuchtet: Wir vergeuden unsere kostbare Zeit – die einzige, die wir haben – mit Äußerlichkeiten, mit Nichtigkeiten wie Reichtum, Ruhm, Ehre, Schönheit, Macht, Luxus, Bequemlichkeiten, Karriere. Glück ist anders. Glück ist mehr als solcher Erfolg. Es hängt nicht von den großen Umständen ab. Der Schlüssel zu ihm liegt vielmehr im eigenen Herzen, in der eigenen Seele.

De Mello ist ausgebildeter Psychologe und gleichzeitig spiritueller Lehrer. Und das ist ein Kerngedanke seiner Geschichten: Wir könnten es zwar nicht einfacher, aber anders haben. Nicht dass wir etwas »leisten« müssten – im Gegenteil. Kleinlich, angestrengt und selbstfixiert versäumen wir die große Beseligung, das abenteuerliche, das vielfarbige Glück. Wenn wir genau hinsehen auf das, was wir selbstzufrieden und saturiert oft als »Glück« bezeichnen, könnten wir merken, dass wir die Maßstäbe verloren haben. Wie jener alte Spießer, der seit über fünfzig Jahren im gleichen Haus lebt, nie auf die Idee kam, etwas von der Welt zu erkunden undeines Tages zum Erstaunen aller ins Nachbarhaus umzieht: »Ich glaube, das ist der Zigeuner in mir«, sagte er mit selbstzufriedenem Lächeln. – Im Vorurteil noch schwappt die nie zugelassene Sehnsucht nach Abenteuer an die Oberfläche, und in der gro-

tesken Vorführung unausgeschöpfter Möglichkeit ist das »andere Leben« beschworen. Glück ist nur dem möglich, der wirklich *lebt*. Leben geschieht immer jetzt. Menschen, die sich zu viel mit dem Leben nach dem Tod beschäftigen, sind – so de Mello – nicht selten die, die die nichts mit diesem Leben anzufangen wissen.

Man gewinnt Glück, wenn man seine Illusionen verliert: Die größte Illusion aber ist die, dass unser Glück von jemand oder etwas anderem abhängt. Wie werden wir frei von Abhängigkeiten, von Angst, von Trauer, von negativen Gefühlen? Wie lösen wir uns von einem Denken, das die Probleme erst produziert? De Mellos Antwort: Alles kann sich lösen, wenn wir die Wirklichkeit neu sehen. Das heißt insbesondere: aufmerksam werden, zur Stille gelangen, sich nicht auf festgefahren Formeln verlassen, Erfahrungen machen, auch schmerzliche. Das ist nötig, denn gerade sie führen zum Wachstum, zur Veränderung – zur Sinfonie eines Lebens, zu dem Leiden gehört wie der Kontrapunkt zur Musik. Den Ton des eigenen Lebens finden, im Einschwingen in den Rhythmus des eigenen Daseinsatems – das ist die Kunst.

Die Begegnung mit dem eigenen Atem, das hat de Mello bei buddhistischen Mönchen gelernt und seinen eigenen Schülern weitergegeben, ist der Beginn

der Freundschaft mit sich selbst. Glück ist auch die Konsequenz dieses Sich-Einlassens auf den eigenen Körper, des Sich-Anfreundens mit den eigenen Daseinsbedingungen. Und das ist wieder Voraussetzung der Aufmerksamkeit, des Loslassens, des Sich-Versenkens in das Geheimnis des widersprüchlichen, traurigen und schönen Lebens selbst. Wer offen wird für die Leere – die etwas Positives ist, nämlich Freiheit von der Fülle der unwesentlichen Dinge – der wird beschenkt mit der Fülle des Glücks. Wer sich auf dieses Schweigen einläßt, hört die Stimme der Freude.

Freude ist das Herz des Glücks.

Östliche Weisheit ist die eine, die christliche Überlieferung etwa der Ignatianischen Exerzitien ist eine andere Schule, aus der diese Einsichten de Mellos kommen.

Humor durchtränkt die Spiritualität des Geschichtenerzählers. Er beruhigt nicht mit dem gefälligen Psycho-Beschwichtigungszauber: »Ich bin okay, du bist auch okay.« Er sagt: »Ich bin ein Narr, und du bist auch ein Narr. Lass uns darüber lachen und frei sein.«

De Mello ist das Gegenteil eines Pessimisten: Der Mensch ist zum Glücklichsein geboren. Aber es wird ihm – so wie unser Leben nun einmal ist – nicht in die Wiege gelegt. Er muss lernen, glücklich zu sein. Und er kann es lernen: durch Übung. Wichtig wird:

Nicht nur etwas wissen, sondern die Konsequenz daraus ziehen. So wie jener Raucher, der wusste, dass Rauchen seiner Gesundheit schadet. Aber erst als der Arzt ihm sagt, dass er vielleicht Krebs hat, hört er schlagartig auf. Er weiß es jetzt nicht nur. Er ist aufgewacht zu diesem Wissen. Er hat sich geändert. Er ist neu geworden: De Mello nennt das auch Bewusstwerdung oder – unter Berufung auf religiöse Überlieferung – Erleuchtung.

In vielen Geschichten de Mellos steht die Figur »des Meisters« im Mittelpunkt. Er zitiert den Philosophen Blaise Pascal ebenso wie die chassidischen Rabbinen, Jesus ebenso wie Sokrates oder den Hindu-Guru, die Bibel wie die Bhagavadgita, die Sufimeister genauso wie die christlichen Mystiker. Spuren, denen man nachgehen kann, gibt es in jeder Kultur.

Den Weg muss jeder selber finden.

Sich auf diesen Weg zu machen heißt zuallererst: die Selbst-Sucht loslassen – und gleichzeitig offen sein für das Leben. Die Wirklichkeit selbst ist der Meister, im Alltag selbst ist die Botschaft: Ein Vogel, ein Blatt, eine Träne, ein Lächeln kann alles sagen.

Die Lust am Widersprüchlichen gehört zu dieser Form der Weisheit. Beides gehört zusammen: Ruhig werden und aufwachen, sich beunruhigen lassen und gelassen sein. Witz und Ernst, Weisheit und Unsinn, sie liegen nah beieinander – und sie haben

auf überraschende Weise miteinander zu tun. Den Wechsel der Perspektive, die Umwertung der nur konventionellen Werte – das will de Mello einüben. Deshalb bereitet er durch seine Paradoxien darauf vor. Weisheit kommt als Witz daher. Was zunächst lächerlich oder ein vordergründiger Scherz scheint, meint er zutiefst ernst. Erleuchtung ist der »crash« zwischen Vorstellung, Gewohnheit und Wirklichkeit. Eine Erhellung, die wie ein Blitz einschlagen kann. Ein umwälzende Einsicht, die sich aber auch einschleichen kann wie auf Taubenfüßen.

Was de Mello sagt, ist nicht ohne entspannten Humor: Versuche, dem Geheimnis deines Lebens auf den Grund zu gehen. Aber mach dich nicht lächerlich, indem du dir als Besitzer der ewigen Wahrheit vorkommst, so als hättest du sie fest in der Hand.

Die hier gesammelten Texte zeigen auch diesen Humor. Nicht alles ist so ernst und erdenschwer, wie es zunächst scheint. »Der Mann erzählt doch Unsinn«, sagte ein Besucher, nachdem er den Meister sprechen gehört hatte. Ein Schüler des Meisters gab zur Antwort: »Auch du würdest Unsinn reden, wenn du versuchen würdest, das Unausdrückbare auszudrücken.«

Als der Besucher mit dem Meister selbst darüber ins Gespräch kam, war dessen Antwort:

»Keiner ist dagegen gefeit, Unsinn zu reden. Peinlich ist es nur, wenn man es feierlich tut.«

De Mello hat keine wohlfeilen Rezepte. Er zeigt freilich verlockende Perspektiven: »Kehren Sie zu den Dingen zurück, kehren Sie zur Natur zurück, gehen Sie in die Berge ... Nur wer die Einsamkeit aushält, wird die Wüste in sich zum Blühen bringen.«

Wie de Mello anschaulich macht, dass all dies erlebbar ist, das macht seine Texte, deren Licht sich in vielen Farben bricht und deren Einsichten sich nicht mit Paukenschlägen einbläuen wollen, zum Glückssfall. Seine Erzählungen vom Glück atmen das, woran sie reden.





Ausbruch aus
dem Käfig ohne Gitter
oder
Leben ist mehr





Hungertod

Das Leben ist ein Festessen. Das Tragische dabei ist, dass die meisten Menschen den Hungertod sterben. Ich kenne eine Geschichte von ein paar Leuten, die auf einem Floß vor der brasilianischen Küste trieben und am Verdurstenden waren. Sie ahnten nicht, dass das Wasser um sie herum Süßwasser war. Der Fluss strömte so kraftvoll ins Meer, dass sein Wasser einige Meilen weit vor die Küste gelangte. Deshalb gab es genau dort, wo das Floß trieb, auch Süßwasser. Aber sie wussten es nicht.

Ebenso sind wir von Freude, Glück und Liebe umgeben. Die meisten Menschen ahnen es nur nicht, weil sie nichts mehr klar erkennen können, weil sie hypnotisiert sind, weil sie schlafen. Stellen Sie sich einen Zauberer auf der Bühne vor, der jemanden so hypnotisiert, dass er nur sieht, was nicht da ist, und das, was da ist, nicht sieht. Genauso ist es. Kehren Sie um, und nehmen Sie die gute Nachricht an. Kehren Sie um, und werden Sie wach!

Lasst mich heraus

Nichts beschreibt besser die menschliche Natur als die Geschichte des armen Betrunkenen, der spät nachts außerhalb eines Parks am Zaun rüttelt und schreit: »Lasst mich raus!«

*Nur deine Illusionen hindern
dich an der Erkenntnis, dass du frei bist
– und es immer warst.*

Wach auf!

Die meisten Leute schlafen, ohne es zu wissen. Sie wurden schlafend geboren, sie leben schlafend, sie heiraten im Schlaf, erziehen im Schlaf ihre Kinder und sterben im Schlaf, ohne jemals wach geworden zu sein. Niemals verstehen sie den Reiz und die Schönheit dessen, was wir »menschliches Leben« nennen. Bekanntlich sind sich alle Mystiker – ob christlich oder nichtchristlich und egal, welcher theologischen Richtung oder Religion sie angehören – in diesem einen Punkt einig: daß alles gut, alles in Ordnung ist. Obwohl gar nichts in Ordnung ist, ist alles gut. Ein wirklich seltsamer Widerspruch. Aber tragischerweise kommen die meisten Leute gar nicht

dazu, zu erkennen, dass tatsächlich alles gut ist, denn sie schlafen. Sie haben einen Alptraum.

Vor einiger Zeit hörte ich im Radio die Geschichte von einem Mann, der an die Zimmertür seines Sohnes klopft und ruft:

»Jim, wach auf!«

Jim ruft zurück: »Ich mag nicht aufstehen, Papa.« Darauf der Vater noch lauter: »Steh auf, du musst in die Schule!«

»Ich will nicht zur Schule gehen.«

»Warum denn nicht?« fragt der Vater.

»Aus drei Gründen«, sagt Jim. »Erstens ist es so langweilig, zweitens ärgern mich die Kinder, und drittens kann ich die Schule nicht ausstehen.«

Der Vater erwidert: »So, dann sag' ich dir drei Gründe, wieso du in die Schule musst: Erstens ist es deine Pflicht, zweitens bist du 45 Jahre alt, und drittens bist du der Klassenlehrer.« Also aufwachen, aufwachen! Du bist erwachsen geworden, du bist zu groß, um zu schlafen. Wach auf! Hör auf, mit deinem Spielzeug zu spielen.

