

Rezension

Ricard, Matthieu. *Glück ist immer in dir. Inspirationen für mehr Lebensfreude*. Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH. München. 2021. 128 S. EUR 8,00

Ein mitfühlender Mensch ist gütig, selbst wenn er wütend ist. Mit Emotionen Frieden schließen und entschlossen handeln.

Können sie sagen, dass sie ein glücklicher Mensch sind? Was gehört für sie dazu? Gesundheit? Kinder? Etwas zu Essen haben? Lesen und schreiben können? Der buddhistische Mönch Matthieu Ricard geht in diesem kleinen Impulsbüchlein verschiedenen Facetten von Glück auf die Spur.

Das Buch ist bibliophil gestaltet und hat wundervoll meditative Illustrationen mit Blumen, Vögeln und Fischen, welche allein es wert sind, darüber zu meditieren. Es beinhaltet 80 Textinspirationen zum Thema Glück, welche dem 2007 erschienen Bestseller „Glück“ von Ricard entnommen sind.

Das Buch ist ein Mix aus kurzen und wundervollen Sinngewörtern - aus Gedankenimpulsen, Meditationsanleitung, Beispielen und Anregung für den Tag. Es macht Sinn das Buch immer wieder in die Hand zu nehmen und einen Impuls herauszunehmen, um diesen wirken zu lassen.

Matthieu Ricard zeigt, dass Glück kein reines Zufallsprodukt ist und von unserem Denken und Tun abhängt. Er zeigt, dass man sein eigenes Leben in die Hand nehmen soll. Dabei kommen Achtsamkeit und Präsenz ins Spiel. Sich nicht „von blinkenden Leuchtreklamen den Geist stehlen zu lassen“ und seinen Neigungen die Federführung überlassen lassen, sondern den Blick nach innen zu wenden.

„Die Sonne scheint unterschiedslos auf alle Menschen herab, ... wie auch wir über die Möglichkeit verfügen, eine alle Lebewesen miteinbeziehende Güte zu entwickeln.“ Sätze, die wirken müssen und Nachdenkens wert sind. Ricard hat die Gabe Inhalte in wundervollen Metaphern über die Natur näher zu bringen. Beispiele auch in schwierigen Lebenslagen wie Tod und Arbeitslager berühren und zeigen was positives Denken für eine Kraft entwickeln kann. „Oft hatte ich Angst, dass ich anfangen könnte meine Folterer zu hassen. Dadurch hätte ich mich selbst zerstört.“

„Wenn der Weise glücklich sein kann, dann muss Glück möglich sein.“ Glück ist erreichbar und man kann dieses im Inneren entwickeln. Durch spirituelles und kontinuierliches Üben und Kontemplation.

Glück zum Verschenken – an sich und andere! Greifen Sie zu!

Fünf Mal Metta für dieses wundervollen Impulsgeber.