

Sabbadānam dhammadānam jināti

*Das Geschenk von Dhamma übertrifft
jedes andere Geschenk.*

- Dhammapada V. 354

Zur freien Verteilung

Vorwort aus der englischen Version

Dieses kleine Buch begann sein Leben als ein auf thailändisch gegebener Dhamma-Talk. Die von mir überarbeitete Mitschrift wurde in Thailand unter dem Titel หลีกภัย gedruckt.

Eine Leserin dieses Buches, Varangkana Lamsam, fand es nützlich und beschloss, dass sie gerne eine englische Version (On Love) als Geschenk an Dhammafreunde drucken lassen würde. Ihr Cousin Pimkaeo Sundaravej übersetzte das Buch ins Englische.

Ich habe das Manuskript redigiert und einige Punkte über Dhamma verdeutlicht, die mir in meinem eigenen ursprünglichen Vortrag etwas vage erschienen. Ich möchte gerne meine Wertschätzung an Varangkama und Pimkaeo ausdrücken. Ihre Bemühungen haben dieses Buch möglich gemacht.

Mögen die Tugenden des dreifachen Juwels alle Leser dieses Buches leiten und beschützen.

Ajahn Jayasaro

Geschichten habe ich schon immer gemocht. Ganz besonders solche, die vom Leser ein paar Tränen und etwas Mitgefühl abverlangen, ehe sie sich in einem glücklichen Ende auflösen. Nun, der achtfache Pfad ist meine Lieblingsgeschichte, Erleuchtung ist das perfekte Happy End. Aber das glückliche Ende der Geschichten, die ich während meiner Jugend mochte, beinhalteten immer eine Art von Liebe. Ich begann zu beobachten, dass im „echten Leben“ Liebe nicht immer eine Garantie für Glück ist und auch selten ein Problem auf Dauer löst. Zu meiner Zeit als Jugendlicher beschäftigte ich mich stark mit folgender Frage: *Bist Du ein Teil des Problems oder ein Teil der Lösung?* Ich denke, diese Frage sollten wir auch bei der Liebe stellen: *Ist die Liebe wahrhaft Teil der Lösung unseres Leidens im Leben oder verschlimmert sie es bloß?*

Meine kurze Antwort ist: Es kommt darauf an. Und auf was? Auf die Art von Liebe und wie Du Dich um sie bemüht. Denn selbst die ehrlichste Art von Liebe muss ständig geklärt werden.

Warum ist es notwendig, die Liebe stets weiter zu klären? Ganz einfach: Die Liebe neigt dazu, verunreinigt zu werden. Die Flecken der Verunreinigung haben ihren Ursprung in unseren Begierden, unserer Gier. Diese verursachen all die mit der Liebe einhergehenden Schmerzen. Da wir Menschen Schmerz vermeiden und Freude mehr wollen, sollten wir sicherstellen, dass jeder Bereich unseres Lebens, die Liebe inbegriffen, so förderlich für unser Glück und so frei von Leid wie möglich ist. Liebe ist ein Teil des Lebens, den wir genauso mit Weisheit und Verständnis erfüllen müssen.

Die Liebe neigt dazu, mit anderen Emotionen verwickelt zu werden. Das verleitet Menschen, die sie noch nie genauer betrachtet haben, zu der Annahme, dass die mit ihr einhergehenden Gefühle ein Teil der Liebe oder sogar eine ihrer Ausdrucksformen sind. Dazu gehören auch Sorgen und Eifersucht. Anstatt sie als Verunreinigungen der Liebe zu sehen, halten wir sie für einen Beweis von ihr und beherbergen somit unbedacht solche Gefühle. Wir neigen dazu, unsere Sicht auf die Verunreinigungen der Liebe zu verschleiern. Es ist alarmierend, wie leicht die *kilesas* (negative Geisteszustände wie Gier, Hass und Verblendung) destruktiv auf die Liebe wirken und sich in das Herz einschleichen, welches kein Wissen vom *Dhamma* (die Lehren des Buddha) besitzt. Die meisten Leute sind wie Hausbesitzer eines Heims mit einem gähnenden Loch statt einer Tür. Jeder kann herein oder heraus spazieren, wie es ihm beliebt. So überrascht es gar nicht, dass es von Dieben nur so wimmelt.

Es wäre klug, etwas über die Liebe zu lernen. Denn unser eigenes Wesen zu kennen und zu verstehen, ist der einzige Weg zu Frieden und Glück. Ein Weg, den wir Menschen anstreben können und auch sollten. Der Buddha lehrt uns, dass absolut alles auf dieser Welt problematisch für solche ohne Weisheit sein kann, aber unproblematisch für jene mit Weisheit. So ist es auch mit der Liebe. Wenn sich unsere Weisheit ausreichend entwickelt hat, können wir Trauer aufgeben und die freudige Seite von *Dhamma* praktizieren, so dass die Liebe uns keinen Schaden zufügen kann und stattdessen unser Leben zu echtem Glück führt.

Im Lernen über die Liebe können wir uns folgende Fragen stellen:

Was ist Liebe?

Was ist der Nutzen, was ist der Nachteil von Liebe?

Wie entsteht Liebe?

Wie erhält man sie?

Wie vergeht und wie endet sie?

Was sind die Verunreinigungen der Liebe?

Was erhält und läutert Liebe?

Wie können wir uns respektvoll zur Liebe verhalten, um Freude zu vermehren und Leid zu vermindern?

Um diese Fragen zu beantworten, muss man zuerst ihre Bedeutung verstehen. Die Bedeutung des Wortes „Liebe“ ist nicht ganz klar, denn der Ausdruck wird benutzt, um verschiedene Formen von Anhaftungen zu beschreiben. Manchmal sagen wir, dass wir etwas lieben, wenn wir ausdrücken wollen, wie sehr wir etwas mögen. Zum Beispiel Schwimmen, Eiskrem oder irgendeinen Film. Diese erste Bedeutung ist für meine Ausführung nicht wichtig, deshalb werde ich sie hier nicht näher erläutern.

Eine andere Art von Liebe ist die Hingabe zu Nicht-Greifbarem, zu Meinungen oder Ideen. Man liebt zum Beispiel sein Heimatland oder seine Religion. Die Anhaftung an ein solches Ideal kann so stark sein, dass Menschen bereit sind dafür zu sterben oder gar zu töten. Diese Art von Gefühl wird geschätzt, denn es gibt unserem Leben Sinn und Zweck und erleichtert für eine Weile den täglichen Alltagstrott. Aber es raubt uns auch unsere Urteilskraft. Deshalb müssen wir diese Art von Liebe achtsam mit Weisheit kultivieren. Somit vermeiden wir, eine Marionette oder das Opfer geschickter Manipulationen zu

werden. Sind wir in einer Konfliktsituation davon überzeugt, dass wir gut, rein und im Recht sind, die anderen hingegen böse, unrecht und unrein sind, dann sind wir vom richtigen Weg abgekommen. Leute, die absolut davon überzeugt sind, im Recht zu sein, sind bereits auf der falschen Fährte. Das Denken in Begriffen wie „Wir und die da“, „Gut und Böse“ und „Schwarz und Weiß“ ist wie eine Krankheit. Es hat in der Welt bereits unsagbares Leid verursacht. Einfühlungsvermögen, das Gegengift für die unreife Art dieser Sicht der Dinge, lähmt keineswegs Taten, wie manchmal angenommen wird, sondern macht sie umso intelligenter. Andere zu verteufeln oder sich einfach zu weigern, ihnen ihre Menschlichkeit einzugestehen, führt zu grausamen und maßlosen Handlungen, die dann letzten Endes auf ihre Verursacher zurückfallen werden. Selbstgerechtigkeit ist eine Form von Rausch. Der Versuch Menschen und Situationen zu verstehen, führt zu maßvolleren Erwiderungen. Wenn jemand versucht, uns davon zu überzeugen, auf andere, die abweichende Meinungen haben, herabzublicken oder sie zu hassen, so ist dieser Mensch kein guter Freund, kein *kalyāṇa-mittā*. Er oder sie handelt als schlechter Freund, als *pāpa-mittā*. Jemand, der uns in unheilsame Gefilde führt. Sobald wir in eine Richtung denken oder wir uns eine Philosophie zu eigen machen, sollten wir ihre Richtigkeit mit Hilfe von *Dhamma* prüfen. Ist das Ganze auch noch schlüssig, wenn unser Geist durch Meditation beruhigt wurde, oder nur, wenn unser Geist erhitzt ist?

Es wäre hilfreich, diese zweite Art von Liebe zu untersuchen, da sie mit sozialer Stabilität und Frieden verbunden ist. Ich möchte aber besonders die dritte Art von Liebe hervorheben, die persönliche Liebe: Liebe zu Eltern, Ge-

schwistern, Verwandten, Freunden, Partnern, Kindern und Enkeln. Und zum Schluss die vierte Art, Wohlwollen (*metta*).

Ich möchte gerne die anfängliche Beobachtung machen, dass die ersten drei Arten von Liebe immer Leid in unser Leben bringen, manchmal mehr, manchmal weniger. So ist eben die Liebe und der Weg des menschlichen Herzens. Weltliche Liebe hat natürliche Grenzen, eben weil sie Teil der Welt ist. Sie ist immer in irgendeiner Weise unzulänglich.

Das sind die schlechten Nachrichten. Und die gute Nachricht? Es gibt noch eine andere, außergewöhnliche Art von Liebe, genannt Wohlwollen (*metta*). Sie ist eine vorbehaltlose Liebe, die universell ohne Voreingenommenheit zu allen lebenden Wesen ihren Ausdruck findet. Es ist eine wahrhaft reine Liebe. Wenn sie grenzenlos ist, verursacht sie kein Leiden. Im Gegenteil, Wohlwollen bringt eine äußerst zufriedenstellende Art von Glück. Denn anstatt Teil der unerfüllten Welt zu sein, liegt sie auf dem Weg zur Befreiung.

Die Lehre des Buddhas zeigt zwei wesentliche Nachteile der weltlichen Liebe auf: (1) Der Liebende, der Geliebte und die Liebe selbst sind von Natur aus unbeständig. Schwankungen und Veränderungen gemäß den Ursachen und Bedingungen bedeuten, dass nichts in der Welt, persönliche Liebe eingeschlossen, beständig ist oder eine echte Zuflucht sein kann. (2) Der Liebende als unerwachtes, menschliches Wesen wird in seinem Herzen immer negative Emotionen tragen (in der Sprache des Buddhismus Trübungen oder *kilesas* genannt), welche die Liebe

unbefriedigend machen und in Liebesbeziehungen jederzeit Probleme verursachen können. Für weltliche Liebe ist es von Natur aus schon schwierig genug, beständig zu sein, und wir machen es noch schlimmer. Mit unserer Verblendung und unüberlegten Begierden.

Jene, die bereits, wie der Buddha es nennt, „rechte Anschauung“ (*sammadit̥thi*) haben, üben sich darin die Liebe im Licht der *Vier Edlen Wahrheiten* zu sehen. Sie üben sich darin, die der Liebe von Natur aus innewohnenden Unzulänglichkeiten anzuerkennen. Somit werden sie ihrem Versuch gerecht, den angemessenen Wert und die entsprechende Bedeutung herauszufinden, den sie der Liebe in ihrem Leben geben sollen. Sie bemühen sich, trotz der Gegenwart von Liebe, die Schmerz verursachenden Herzenstrübungen aufzugeben. Ihr Ziel ist es, das durch die Liebe verursachte Leiden zu vermeiden oder zu vermindern, um somit sich selbst und andere so glücklich wie möglich zu machen. Inspiriert durch das Bewusstwerden der Schönheit einer unbedingten Liebe, verwenden sie schließlich die Lehre des Buddha, um mit ihren Taten, ihrer Sprache und ihrem Geist die eigene Liebe so weit wie möglich in Richtung Wohlwollen zu lenken.

Manche Leser mögen vielleicht keinen Nutzen in diesem Training sehen und fragen, warum wir uns an der Liebe so zu schaffen machen, wenn sie doch – so wie sie ist – gut ist. Darauf möchte ich antworten: Woher weißt Du das? Ist sie wirklich gut und wenn ja, für wie lange wird sie so bleiben? Der Buddha zeigt uns, dass nur etwas Wahres einer Prüfung standhält, unwahre Dinge halten keiner Prüfung stand. Wenn unsere Liebe also aufrichtig ist, sollten wir uns nicht fürchten, sie einer Prüfung zu

unterziehen. Wenn wir Unaufrichtigkeit aufgeben und aufrichtig werden wollen, müssen wir lernen, unsere eigenen Herzen zu untersuchen. Diese Untersuchung muss alle Gefühle beinhalten, eingeschlossen solche, die, so wie die Liebe, sehr nah an unserem Herzen sind.

Als spirituell Übende bemühen wir uns, die Liebe zu verstehen. Wenn wir die Liebe mit einem wertfreien, unvoreingenommenen Geist untersuchen, werden sich die durch Verblendung entstandenen Anhaftungen und die damit einhergehenden Trübungen, die in unser Herz Einzug gefunden und sich mit der Liebe vermischt haben, allmählich auflösen. Wir beginnen den Geschmack der ungetrübten Liebe schätzen zu lernen. Schließlich wird in den Herzen derer, die gut praktiziert haben, nur noch eine klare, reine und unbedingte Liebe übrig bleiben, die ganz natürlich aus einem freudvollen Herzen fließt.

Die Art von persönlicher Liebe, die wir von Beginn unseres Lebens an erfahren, ist die Liebe zwischen Kindern und ihren Eltern. Während wir aufwachsen, neigen wir dazu, unsere Eltern für selbstverständlich zu nehmen, denn sie scheinen wie Erde, Wasser, Feuer und Luft ein fester Bestandteil der Welt zu sein. Wir denken, wir hätten ein Recht auf die Liebe unserer Eltern. Da Menschen gerne oft sehr selbstzufrieden sind, legt die Gesellschaft in Thailand großen Wert auf Dankbarkeit. Sie ermutigt die Menschen, sich daran zu erinnern, wie viel sie ihren Eltern schulden. Sie ermutigt auch die Güte der Eltern zu erwidern und daran wirkliche Freude zu empfinden. So wird unsere Trauer nicht von Reue gefärbt sein, wenn unsere Eltern uns letztendlich verlassen müssen. Unsere Erinnerungen sind voller Stolz, da wir unsere Kindes-

pflicht gut erfüllt haben. Es gibt wahrscheinlich nirgendwo Eltern, die sagen können, dass Liebe zu den Kindern nur Glück bedeutet. Es ist eher so, dass das Leid, das als Folge der elterlichen Liebe entsteht, durch die Freuden der Elternschaft ausgeglichen wird. Wann immer die Kinder leiden, sei es körperlich durch eine Krankheit oder seelisch von einer Enttäuschung oder unerfüllten Wünschen, dann leiden liebende Eltern oft sogar mehr als ihre Kinder. Eltern können ihr eigenes Leid ertragen, aber empfinden das Leiden ihrer Kinder oft als nahezu unerträglich. In der Erziehung opfern die meisten Eltern bereitwillig Jahre, in denen sie körperlich und seelisch erschöpfende Mühsal auf sich nehmen, in der Hoffnung, dass ihre Kinder erfolgreich, fähig und glücklich sein können.

Liebe für unsere Eltern und unsere Kinder ist eine natürliche Anhaftung, die vom Leidvollen überschattet ist. Es ist Schmerz, der zumeist bereitwillig ertragen wird. Dennoch sollten wir daran interessiert sein, zu lernen, ob es nicht irgendeinen Teil davon gibt, den wir aufgeben können, ohne dass dabei die Fähigkeit abhanden kommt, ein guter Sohn, eine gute Tochter oder gute Eltern zu sein.

Die für die meisten Menschen interessanteste Art der Liebe ist sicherlich die romantische Liebe. Fast jeder hofft auf das Glück, einen Seelenverwandten oder guten Lebenspartner zu treffen, um dann für immer glücklich zusammen zu leben. Jemanden wahrhaft zu lieben und wahrhaftig von dieser Person geliebt zu werden, ist der beliebteste unter den menschlichen Träumen. Jemanden auf diese Weise lieben zu wollen und geliebt zu werden, geht allerdings in der Regel mit Trübungen wie Verblen-

dung und Lust einher. Es ist daher unverzichtbar zu erlernen, wie man nicht übermäßig am Lieben oder Geliebt werden leidet.

Dichter neigen dazu, die Liebe als die hervorragendste Erfahrung im Leben zu preisen. Manche Wissenschaftler sehen hingegen die Liebe lediglich als Resultat chemischer Reaktionen im Gehirn, die sich entwickelt haben, um der Erhaltung der Spezies zu dienen. Was stimmt? Was kommt zuerst, das Huhn oder das Ei, das Hirn oder das Herz? Solche Diskussionen gibt es bereits seit jeher und sie werden nie enden. Eine viel interessantere Frage ist, wie wir uns in Bezug auf die Liebe verhalten können, um den größtmöglichen Vorteil aus ihr zu schöpfen. Die Suche nach einer Antwort auf diese Frage beginnt mit der Beobachtung unseres eigenen Lebens, dem Leben jener um uns herum und dem Leben der gesamten Menschheit.

Was ist so faszinierend an der Liebe? Im Anfangsstadium ist sie ein wirkungsvolles Gegenmittel für die Langeweile derer, die das Leben als abgestanden, uninteressant oder nur mit Schindereien und Leere gefüllt empfinden. Oder für diejenigen, die sich verloren fühlen und ohne Sinn leben. Liebe kann Spannung und Sinn erzeugen. Sich zu verlieben ist berauschend, eine nur allzu willkommene Abwechslung. Mächtige Hochs und Tiefs der Gefühle – so als falle man regelmäßig in die Hölle und fahre dann wieder in den Himmel auf – lässt Liebende sich frisch und lebendig fühlen.

Liebe besitzt noch viele andere Verlockungen. Für zusammenlebende Paare ist es, neben dem sexuellen Aspekt, die Sicherheit die allerwichtigste Person in der Welt

für den anderen zu sein, verbunden mit dem Gefühl von Wärme und dem Schutz vor Einsamkeit. Jemanden zu haben, bei dem man unverstellt und ohne Heimlichkeiterei ganz man selbst sein kann, bietet Trost in einer geschäftigen, wettstreitenden und unaufrichtigen Welt. Sicher zu sein, dass, egal was auch passieren mag, unser geliebter Mensch uns nicht im Stich lässt, sie oder er uns mit Einfühlungsvermögen und Anteilnahme hilft mit unseren Problemen umzugehen, uns ermutigt, wenn wir erschöpft und verzweifelt sind, uns aufrichtig schätzt und sich mit uns über unsere Erfolge freut: All dies sind zweifelsfrei Ursachen des Glücks. Darüber hinaus sind wir stolz, wenn unser Gefährte fähig, erfolgreich und angesehen ist. Liebe hat also viele Reize.

Liebesbeziehungen wären nicht so beliebt, wenn sie nicht mit so viel Interessantem einhergehen würden. Aber als jemand, der die letzten 30 Jahre als zölibatärer Mönch gelebt hat, bin ich vielleicht nicht der geeignetste, um all ihre Freuden darzulegen. Die fehlenden Punkte müssen meine Leser wohl selbst ergänzen.

Nach unseren Betrachtungen der guten Dinge, die uns Liebe geben kann, wendet euch auch euren eigenen Herzen zu: Wenn wir den Nutzen der Liebe bestimmt haben und wissen, was wir von ihr erhalten wollen oder letztendlich erhalten, dann können wir uns auch fragen, wie viel wir davon den von uns Geliebten selbst gegeben haben. Dann können wir versuchen, uns zu verbessern oder unsere Versäumnisse auszugleichen.

Was sind die Dinge, die wir mit unseren Geliebten teilen sollten? Nur um ein paar zu nennen: Freude, Verständnis, Mitgefühl, Ermutigung, Respekt, Rücksichtnahme, Vertrauen, Geduld, Vergebung, ein guter Berater und der beste aller Freunde sein. Wenn wir diese Dinge von unseren Geliebten erwarten, müssen wir es ihnen auch verständlich machen. Setze nicht voraus, dass sie es ohne vorherige Absprache einfach wissen. Denn viele Dinge, die Menschen instinktiv wissen sollten, wissen sie nicht wirklich oder haben es einmal gewusst, aber dann wieder vergessen. Ist es nicht für einander liebende Menschen sinnvoll, an einer klaren Verständigung zu arbeiten, anstatt auf gehässigen Spott zurückzugreifen? Es kann ruhig etwas freundlicher zugehen! Ansonsten kann das einst so Süße schnell ins Saure umschlagen.

Die romantische Liebe zwischen zwei Individuen erhält sehr viel Aufmerksamkeit. Filme, Theaterstücke, Romane, Märchen und Werbung versuchen uns alle davon zu überzeugen, dass diese Art von Liebe der absolute Höhepunkt des Lebens ist. Ein Leben ohne sie wird als unvollkommen und tragisch dargestellt. Wenn wir für einen Moment innehalten und darüber nachdenken, sollten wir einsehen, dass romantische Liebe niemals ein Allheilmittel ist. Sogar dann, wenn wir Glück genug haben, in unserem eigenen Leben fast eine Bilderbuchliebe zu erleben. Liebe kann auf einer gewissen Ebene etwas Leiden mindern, aber sie kann nicht gänzlich jegliches Leiden auflösen. Selbst jemanden vollkommen und für alle Zeiten zu lieben, ist nicht genug. Viele Buddhisten denken wenig nach, bevor sie in eine andere Religion wechseln, nur um jemand zu heiraten, den sie lieben. Wenige haben eine Ahnung davon, wie viel sie aufgegeben und wie vergleichsweise wenig sie dazugewonnen haben.

Junge Leute sehen Liebe oft als Antwort auf all die verschiedenen Probleme in der Welt. Sie glauben, dass einfach nur zu lieben und geliebt zu werden, das Wichtigste sei. Damit als Grundlage wird sich alles andere von selbst fügen. Wenn wir willens sind, etwas näher hinzuschauen, dann wird uns unsere Erfahrung lehren, dass die Anwesenheit von Liebe nicht für nachhaltiges Glück ausschlaggebend ist, sondern die Qualität unserer Taten, Worte und Gedanken. Letztendlich wird eine spirituell ungeschulte Person, die Liebe als Zuflucht nimmt, die Bedingungen für Enttäuschung schaffen.

Ist Euch aufgefallen, dass viele verliebte Menschen genau deshalb leiden, weil sie annehmen, dass die Liebe dem Leiden ein Ende machen, ein Problem lösen würde? Sie neigen dazu, enttäuscht zu sein und sich hintergangen zu fühlen, wenn es sich nicht genau so fügt. Sie glauben, so könne das Leben nicht sein, es sei nicht gerecht. Sobald der erste Liebesrausch verebbt, können wir trotz allerbesten Bemühungen nicht mehr so einfach die Augen vor unserer emotionalen und spirituellen Unreife verschließen, die uns ständig den Boden unter den Füßen wegzieht. Der Buddha hat oft darauf hingewiesen, dass wir aufgrund des Verlangens leiden, welches durch mangelndes Wissen über uns selbst entsteht. Leiden endet, wenn das auf Unwissenheit basierte Verlangen (*taṇhā*) endet. Nicht, weil ich dich und du mich liebst.

Darauf zu hoffen, dass die Liebe Leiden auflöst, ist bereits ein falscher Anfang. Aber das Problem ist nicht so sehr die Liebe an und für sich. Liebe ist nur das, was sie ist. Nicht mehr und nicht weniger. Da wir uns selbst miss- oder gar nicht verstehen, verlangen wir von der Liebe etwas, was

sie uns nicht geben kann. Wir machen uns zu Opfern unserer eigenen unrealistischen Erwartungen.

Die Liebende, der Geliebte und die Liebe selbst sind *saṅkhāra*: bedingte Erscheinungen, unfähig sich selbst dauerhaft in einem bestimmten Zustand zu erhalten. Die Trennung von Geliebten entspricht der Natur der Dinge und ist unvermeidbar. Wenn nicht heute, dann irgendwann in der Zukunft. Es ist unumgänglich, dass wir uns von all jenen verabschieden müssen, die wir lieben. Der Tod ist für alle Lebewesen in dieser Welt eine ganz natürliche Sache, ohne jegliche Ausnahme. Somit machen sich jene, die sich noch nie die Zeit genommen haben, die Natur des Lebens zu untersuchen, äußerst verwundbar. Das Ausmaß des Leidens, das sie aufgrund einer Trennung oder eines Todes durchmachen, variiert gemäß der Stärke der Anhaftung. Starke Liebe mündet in starker Trauer, gemäßigte Liebe in gemäßigter Trauer. Auch vor dem endgültigen Verlust kann es manchmal durch Krankheit zu tiefgreifenden Trennungen kommen. Geistige Krankheit oder Senilität kann zum Beispiel jemanden, der uns einst innigst liebte, unfähig machen, auch nur unser Gesicht zu erkennen. Die Natur der Veränderung stimmt mit Ursachen und Wirkungen überein und fügt sich niemandes Wunsches. Mögen wir noch so viel beten, betteln oder Opfer darbringen, Trennung wird früher oder später immer eintreffen. Wir würden über jeden lachen, der eine höhere Macht anfleht, um das Untergehen der Sonne zu verhindern. Ein Mensch, der sich weigert, die Gewissheit des Todes zu akzeptieren, unterscheidet sich jedoch kaum von so jemandem.

In einer Liebesbeziehung fühlen sich Liebende dazu gezwungen, ihre Liebesbekundungen zu bestätigen oder sie regelmäßig zu beteuern. Im Zeitalter des Mobiltelefons sagen oder schreiben sie sich die magischen Worte etliche Male am Tag, bis es zu einer täglichen Routine wird. Liebesbekundungen werden zum Gegenstand einer gewissen sprachlichen Abnutzung. Menschen versprechen sich für immer zu lieben oder behaupten wider jeglichen Wissens, sich schon in anderen Leben geliebt zu haben. *Welche Bedeutung haben solche unglaubwürdigen Äußerungen?* Menschen meinen vielleicht (angenommen, sie sind ehrlich), dass sie zu gerade diesem Zeitpunkt unglaubliche Liebe verspüren und sich genau deshalb nicht vorstellen können, jemals anders zu fühlen. *Wer aber kann seine eigenen Gefühle in solchem Ausmaß garantieren, zumal die Stärke eines Gefühls kein Beweis für seine Dauer ist?*

Wohlgermerkt verbirgt sich hinter diesem Beharren auf Liebe eine Sorge: *Wieso würde jemand ohne eine tiefsitzende Angst vor dem Vergehen oder dem Wandel eines bestimmten Liebesgefühls oder der Liebe generell so vehement darauf beharren?* Wenn Liebe plötzlich aufkommt – so wie man aus heiterem Himmel in eine Grube fällt –, wie können wir dann sicher sein, dass dies die einzige Grube in unserem eigenen Leben oder im Leben der anderen ist? Auf die erste Liebeserklärung folgt also ihre ständige Beteuerung, um zu versichern, dass sich nichts geändert habe. Wenn die Häufigkeit der Erklärung abnimmt, kann die andere Person argwöhnisch werden oder sich vernachlässigt fühlen. Man ist einer Art Zwang ausgesetzt.

Ist es eine gute Sache, wenn jemand zu uns „Ich liebe Dich“ sagt? Vielleicht. Aber nicht, wenn wir diese Person nicht

auch lieben. Verschmähte Liebe zwischen Klassenkameraden oder Arbeitskollegen kann als Ursache für seltsame Situationen dienen. Es kommt manchmal sogar vor, dass Leute eine Liebeserwiderung vortäuschen, nur um nicht die Gefühle des anderen durch Ablehnung zu verletzen. Männer können eine Liebesbekundung als Mittel sehen, um die Türen für sexuelle Gefälligkeiten zu öffnen. Aus welchen Gründen sie auch geäußert werden, sobald die Worte „Ich liebe Dich“ ihren Weg nach außen gefunden haben, nehmen sie ein eigenes Leben an und eine Beziehung ändert sich durch sie unwiderruflich. Einige Menschen wollen durchaus nicht unehrlich sein, sie wissen einfach nicht, welchen Namen sie ihren Gefühlen geben sollen. Verwirrt kommen sie zu dem Schluss, ihr Gefühl einfach als Liebe zu bezeichnen, da sie nicht wissen, wie sie es sonst nennen sollten.

Dieses Anliegen mit dem einfachen Namen „Liebe“ ist ein komplexes Phänomen, gemischt mit anderen Geisteszuständen, die so tief in unseren Herzen verwurzelt sind, dass sie uns Glauben machen, ein Teil oder ein Ausdruck der Liebe zu sein. Angst und Sorge sind gute Beispiele. Diese Gefühle werden häufig für den Beweis einer wahren Liebe gehalten: Keine Sorgen, keine Liebe. Wenn der Sohn oder die Tochter nachts unterwegs und nicht per Mobiltelefon erreichbar ist, plagt sich die Mutter bereits mit Sorge und schaut immer öfter auf die Uhr, während ihre Fantasie überhand nimmt. Nur wenige Mütter würden erwägen, in Besorgnis eine Herzenstrübung zu sehen, die sie aufgeben sollten. Es ist wahrscheinlicher, dass sie jedermanns Bitte, sich zu beruhigen und sich keine Sorgen mehr zu machen, damit abtun, dass sie einfach nicht anders können.

Angst und Sorge sind Beiprodukte von Anhaftung in einer unsicheren und gefährlichen Welt. Es ist fast eine Art Liebes-Tribut. Anhaftung führt dazu, dass wir das Leid einer anderen Person zu unserem eigenen machen. Jeglicher körperliche oder emotionale Schmerz unserer Geliebten quält uns. Manchmal übertrifft unser Leiden sogar ihres. Das *Dhamma* des Buddha lehrt uns jedoch klar und deutlich, dass geistiges Leiden durch falsches Nachdenken über das Leben verursacht wird, nicht durch bestimmte Ereignisse oder Beziehungen. Was uns zustößt, kann nur die Voraussetzung oder der Auslöser für inneren Schmerz sein, nicht dessen Ursache. Unsere Herausforderung besteht also darin, mit der geringsten Menge an Leiden zu lieben. Achtsamkeit (*sati*) zu entwickeln, um unseren Geist zu überwachen und zu verhindern, dass wir Opfer unseres Gedanken-Karussells werden, ist eine Kunst, eine Fertigkeit im Leben, die diese Art von Leiden sehr erleichtern kann. Achtsamkeit erlaubt es uns, normale und gewöhnliche Besorgnisse von dem unnötigen Schmerz geistiger Unruhe und Stress zu unterscheiden. Wir müssen lernen, für unser eigenes geistiges Wohl Verantwortung zu übernehmen. Denn niemand sonst kann es für uns tun.

Übertriebene Sorge kann mit der Kraft von Achtsamkeit in Verbindung mit innerer Stabilität und Ruhe (*samādhi*) gestillt werden. Rationale Bedenken können in Schach gehalten werden, indem wir uns vor Augen führen, dass Dinge gemäß Ursache und Wirkung entstehen. Alles was wir tun können, ist, die Ergebnisse so gut wie möglich zu akzeptieren und von ihnen zu lernen. Sich zu sorgen, ist eine zerstörerische Angewohnheit, die einem nicht wirklich weiterhilft. Sie macht uns unglücklich, beeinflusst

die Menschen um uns herum zu ihrem Nachteil und lenkt von unserer Fähigkeit gut und weise zu handeln ab. Es bedarf jedoch Zeit, Gewahrsein, innere Ruhe und weises Überlegen zu entwickeln. In der Zwischenzeit kann es helfen, öfter ein paar Zeilen von *Que será, será* zu singen. Meines Erachtens ist dies einer der großen Nicht-Buddhistischen Texte.

Eine andere Schwierigkeit, die die Liebe mit sich bringen kann, ist das Unwohlsein mit der Familie unseres Partners. Manchmal mögen uns die Eltern oder die Geschwister unseres Partners nicht. Ein anderes Mal mögen sie uns, aber wir sie nicht. Manchmal geht es da um einen bestimmten Vorfall, aber meistens prallen einfach nur verschiedene Persönlichkeiten aufeinander. Wenn sie eine Wahl hätten, würden viele Menschen zugeben, dass sie lieber überhaupt nichts mit so manchem aus ihrer Verwandtschaft zu tun haben wollen. Aber aus Pflichtgefühl und um den Frieden in der Familie zu bewahren, halten sie es mit ihnen aus. So mancher hat das Glück und verträgt sich mit allen, aber für viele Menschen ist die Beziehung zu Freunden und Familie des Geliebten mehr eine zu ihrer Liebe gehörende Bürde als eine Bereicherung.

Das Ziel ist hier nicht die Liebe schlecht zu machen, sondern ein abgerundetes, differenzierteres Verständnis von ihr zu entwickeln. Zum Beispiel können wir beobachten, wie Liebesbeziehungen andere Freundschaften schwächen können. Eifersucht kann leicht entflammen. Es ist schwierig, wenn ein alter Freund mit unserem Partner nicht zurechtkommt oder wenn beide zu gut zurechtkommen. Ohne Liebe würden diese Schwierigkeiten nicht entstehen, es ist eine direkte Folge der Liebe. Aus-

grenzende Urteile und Voreingenommenheit sind fester Bestandteil einer Liebesbeziehung. Die Tatsache, dass Du für Deinen Partner stärkere Gefühle hast als für die Leute, denen Du täglich auf der Straße begegnest, macht dies sehr deutlich. In ihrer Ausschließlichkeit liegt ihre Anziehungskraft. Diese Liebe kann jedoch, trotz all ihren Bereicherungen, nicht zu Frieden führen.

In unserer gemeinsamen Schulzeit schaute einer meiner Verwandten sehr zu Mahatma Gandhi als seinen Helden auf. Er war sehr von *Ahimsa* beeindruckt – einer von Ghandi entwickelten gewaltfreien Methode, sich Unterdrückung zu widersetzen. Nach 6 Jahren als Mönch in Thailand besuchte ich zum ersten Mal meine Familie in England. Als ich eines Tages mit meinem Verwandten sprach, fragte ich ihn, ob er immer noch Gandhi bewundere. Er bejahte, fügte aber hinzu, dass sich mit den Veränderungen in seinem Leben auch seine Ansichten zu *Ahimsa* verändert hätten. Er war Vater von zwei Kleinkindern und gestand, dass er, sofern nötig, nicht zögern würde, diejenigen zu töten, die versuchen würden, seine Kinder zu verletzen. Er war jetzt also ein Anhänger der Gewaltlosigkeit nur unter bestimmten Umständen. Nach unserem Gespräch kam mir Folgendes in den Sinn: Während ich die Gefühle meines Verwandten nachvollziehen konnte, erschien mir, dass durch den Einzug von Ideen wie „Unglückliche Notwendigkeit“ oder „Außerordentliche Umstände“ die Gewaltlosigkeit verloren geht. *Ahimsa* mit Ausnahmen ist nicht *Ahimsa*. An diesem Tag wurde mir klar, wie die Liebe, sogar die wunderschöne Liebe zwischen Vater und Kind, unsere Lebensideale untergraben kann.

Einige Menschen können sich mit ausgezeichneten Lebenspartnern glücklich schätzen. Nach vielen gemeinsamen Jahren genießen sie immer noch voll und ganz die Gesellschaft des anderen. Sie entfremden sich nicht, sie gehen immer noch überall zusammen hin und erledigen Dinge gemeinsam. Sie sprechen stets zuvorkommend ohne Verdruss und Zank. Aber selbst diese Art von Glück, so idyllisch es auch klingen mag, neigt zu einem Langzeitnachteil. Es veranlasst uns zu Bequemlichkeit, Nachlässigkeit und Selbstzufriedenheit in unserem spirituellen Training. Es ist wie auf einem bequemen Sofa zu sitzen und sich nicht an die Arbeit machen zu wollen. Letztendlich müssen sich die Menschen, ganz egal wie viel sie sich lieben, dem eisernen Gesetz der Natur beugen und voneinander Abschied nehmen. Es liegt auf der Hand, dass es jenen, die sich zu abhängig von ihrem Partner gemacht haben, an nötiger Stärke fehlt und sie daher mehr leiden werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Liebe hat viele Vorteile. Sie schützt gegen Einsamkeit, bringt Wärme und Gesellschaft ins Leben. Sie ist aber kein makelloses Wohl: Sie ist immer noch dem Kreislauf von Leben und Tod unterworfen, nur für sich genommen unvollständig. Für jene mit mangelnder Weisheit kann die Liebe jederzeit Leiden verursachen und ohne spirituelle Bildung sind die Schwierigkeiten, die sie in unser Leben bringt, unvermeidbar oder zumindest nur schwer zu vermeiden.

Es ist nicht das Ziel des Buddhismus, bloß Fehler in der Liebe zu finden, sondern uns zu lehren, unsere Herzen der wahren Natur der Dinge zu öffnen. Wir sollten dies beherzigen, denn das Kontemplieren und Verstehen der

wahren Natur der Dinge ist der Weg zum Ende allen Leidens. Eine Methode ist, regelmäßig über die einfachen Wahrheiten des Lebens zu reflektieren und diese zu verinnerlichen. Wir erinnern uns: Es ist ganz natürlich alt zu werden; wir können das Altern nicht vermeiden. Es ist ganz natürlich krank zu werden; wir können Krankheit nicht vermeiden. Und es ist ganz natürlich zu sterben; wir können den Tod nicht vermeiden. Früher oder später ist die Trennung von all denen, die uns nahe stehen, und von unseren behüteten Besitztümern unausweichlich. Sofern wir wollen, steht es uns also frei zu lieben. Es ist dennoch weise, sich ständig zu vergegenwärtigen, dass die Zeit, die wir mit unseren geliebten Menschen verbringen, begrenzt ist. Es kann sich um eine kurze Periode von einigen Monaten, vielleicht Jahren handeln; oder um eine längere Zeit von 10, 20 oder 50 Jahren. Ganz egal wie lange wir jedoch zusammen sind, letztendlich ist es nur eine zeitlich begrenzte Begegnung.

Alle Bestandteile unseres menschlichen Körpers sind von der Natur geliehen. Wir könnten sie jederzeit zurückgeben müssen. Wenn wir über die Unbeständigkeit und Unsicherheit unserer gemeinsamen Zeit reflektieren, sollte es uns leichter fallen, von gegenseitiger Verärgerung loszulassen und einander zu verzeihen, statt über unwichtige Dinge zu streiten. All diese sinnlosen Auseinandersetzungen, Verärgerungen und üblen Launen sind eine traurige Zeitverschwendung für Menschen, deren Miteinander zeitlich begrenzt ist. Wir leben nicht in einem himmlischen Überfluss an Zeit. Wenn himmlische Wesen belanglosen Streit über kleine göttliche Dinge haben, macht das keinen wirklichen Unterschied, denn sie haben Millionen von Jahren Zeit herumzusitzen

und es mit Kränzelflechten, Lieder singen oder Ähnlichem wieder hinzubiegen. Wir menschliche Wesen haben nicht ganz so viel Zeit. Sogar junge Leute sterben jeden Tag an Krankheiten, Unfällen oder in Kriegen. Über die Zerbrechlichkeit des Lebens und seine Unbeständigkeit zu reflektieren, macht unsere Liebe vernünftiger und ermöglicht ihr, von Weisheit behütet zu werden.

Im *Dhamma* Praktizierende reflektieren jeden Tag über Trennung und Tod, um ihren Geist zu lehren, jene unerwünschten Wahrheiten anzunehmen, die wir zu akzeptieren schwierig finden. Ohne Unterlass müssen wir uns dies für eine lange Zeit jeden Tag vor Augen führen, nicht nur ab und zu. Wenn wir das tun und jemand stirbt, selbst jemand der uns nahe steht oder den wir lieben, ja sogar, wenn es ein plötzlicher Tod ist, dann wird der erste Gedanke in unserem Geist sein, dass wahrhaftig alle Dinge (*sankhāras*) unbeständig sind und wie zutreffend uns der Buddha dies doch nahe gelegt hat. Für spirituell Übende wird die eintretende Trauer durch das unerschütterliche Wissen um die Natur der Dinge gemäßigt.

Dhammapraxis beinhaltet das genaue Betrachten unseres Geistes, unserer Gedanken und Gefühle. Es umfasst beispielsweise das Erkennen der Rolle unseres Wollens in der Beurteilung unseres Erlebens: Dass wir die Dinge oft so sehen, wie wir sie sehen wollen. Angenommen, wir haben uns dazu entschieden, dass Menschen, die wir lieben können, diese oder jene Eigenschaften haben müssen. Aber dann verlieben wir uns und es stellt sich heraus, dass ihnen einige oder sogar all diese Eigenschaften fehlen. Viele von uns werden sich dann vormachen, dass dies nicht so sei. Dies tun wir, indem wir die

Ideale in unserem Geist auf die Realität des von uns geliebten Menschen projizieren, bis wir dann am Ende nur noch das sehen, was wir in ihnen sehen wollen. Es liegt auf der Hand, dass dies nicht die beste Grundlage für eine gesunde Partnerschaft ist. In extremen Fällen kann es sogar so weit kommen, dass wir kaum noch eine Beziehung zu der eigentlichen Person haben, sondern nur zu unserer eigenen Vorstellung von ihr. Es verwundert nicht, dass wir unverhältnismäßig verletzt werden, wenn sie dann auf eine Weise handelt, die mit unserer Vorstellung im Widerspruch steht. Das Erkennen der von uns auf andere projizierten Ideale, Wünsche und Erwartungen zu erlernen, ist eine schwierige, aber wichtige Aufgabe, um Leiden zu mindern. *Wie oft regen wir uns über die Art auf, wie ein geliebter Mensch handelt oder gehandelt hat?* Nicht so sehr wegen der Handlung selbst, sondern wegen der Konsequenzen für einige unserer wohl gehegten Vorstellungen.

Über uns selbst zu lernen, gibt uns ein besseres Verständnis unserer Mitmenschen. Denn während wir unseren eigenen Geist betrachten, studieren wir im Grunde die Natur des menschlichen Geistes an sich. Wir beginnen einfühlsamer zu werden und sehen, dass ohne Weisheit gute Absichten nicht immer genug sind. Frauen, die Makel an ihren Partnern erkennen, entscheiden sich oft dazu, ihre Partner zu verbessern. Auch wenn sie ihren Auftrag mit Liebe und Ehrlichkeit angehen, handeln sie oft auf eine Weise, die ihre Partner als Kritik an ihrer Seinsart verstehen. Das führt häufig dazu, dass sie sich verletzt fühlen und stur werden. Unsere Partner zu lieben, soll nicht bedeuten, dass wir ihre Fehler absichtlich übersehen oder ihnen immer zustimmen müssen. Wir

brauchen jedoch Geduld, Ausdauer, sowie Respekt und Akzeptanz für die gegenwärtige Situation, um ihnen zu helfen, sich zu verändern. Mit der Annahme anzufangen, dass die Partner anders sein sollten, als sie sind, ist ein zu vermeidendes Extrem. Anzunehmen, dass sie immer so sein werden wie im gegenwärtigen Moment, ist ein anderes Extrem. Der mittlere Weg beinhaltet ein Verständnis von Ursache und Wirkung und von der Kunst des Möglichen.

Der Liebe eine übertriebene Bedeutung zu geben, hat viele Nachteile. In extremen Fällen kann das Vergöttern der Liebe zu Gewalt oder Mord führen. Verbrechen aus Liebe sind das klassische Futter für die Boulevardpresse: Vielleicht hat eine verschmähte Liebe die Person getötet, die ihn oder sie abgewiesen hat, oder ihren neuen Liebhaber, oder gleich beide und sich selbst noch hinterher. Solche Tragödien mögen nicht oft vorkommen, aber: *Wie viele von der Liebe enttäuschte Menschen träumen nicht ab und zu von Gewalt?* Ich kann mir vorstellen, es sind eine ganze Menge. Der wahre Schuldige ist aber nicht die andere Person, sondern die Identifikation mit der Liebe. Man stellt sich ein Leben ohne die Liebe zu einer bestimmten Person als wertlos und ohne Bedeutung vor. Solche Gedanken sind Zeichen von einem niedrigen LQ: Menschen mit einer geringen „Liebesintelligenz“ sind dazu fähig, alles und jeden zu zerstören, außer ihre eigene Unwissenheit.

Eine andere beunruhigende Tatsache ist die riesige Anzahl an Frauen auf der Welt, die regelmäßig von ihren Partnern geschlagen werden (ich sah einmal eine englische Polizeistatistik, mit 500.000 gemeldeten Fällen

von häuslicher Gewalt pro Jahr). Täglich werden Frauen mit Prellungen auf ihrem ganzen Körper, gebrochenen Armen, gebrochenen Rippen etc. in Krankenhäusern behandelt. Manche von ihnen sterben. Und warum entscheiden sich so viele dieser gequälten Frauen zurückzugehen und weiter mit ihren missbrauchenden Partnern zu leben? Manche tolerieren es vielleicht ihren Kindern wegen, manche aus Angst, manche aus Trägheit oder weil sie nirgendwo anders unterkommen. Viel öfter ist es aber wohl aus Liebe. Wieder nüchtern, beharrt ein Liebender oft in Tränen darauf, dass er seinen Partner liebt. Er entschuldigt sich und bittet um eine letzte Chance. Sie gibt dann zu, dass sie ihn immer noch liebt und hofft, dass sich die Dinge von nun an zum Guten wenden. Und so bekommt er wieder und wieder eine weitere Chance, denn die Reue des Missbrauchenden löst sich schnell auf, für gewöhnlich in Alkohol. So viele schreckliche Dinge auf der Welt werden im Namen der Liebe gerechtfertigt. Und häusliche Gewalt ist keine Einbahnstraße. Gewaltakte von Frauen gegen Männer sind zumindest im Westen weit verbreitet, über sie wird aber wenig berichtet.

Im frühen Stadium der Liebe macht unser Geliebter womöglich in jeder Hinsicht einen guten Eindruck. Selbst sichtbare Mängel erscheinen liebenswert oder höchstens als winzige Unzulänglichkeiten, die wahre Liebe doch übersehen sollte. Wir denken, grundsätzliche Unterschiede, Unterschiede in *kamma*, Charakter, Werten, Standpunkten oder Glaubensdingen spielen keine Rolle. Wir denken: Das macht nichts, wir lieben uns doch! Alles andere wird sich schon fügen. Nach ein paar Jahren Ehe neigen anfangs ruhig im Hintergrund lauende Ärgernisse dazu, einen größeren Platz einzunehmen oder so-

gar im Rampenlicht zu stehen. Ein Paar, das genug Weisheit besitzt, sich gegenseitig anzupassen, Kompromisse einzugehen und die eigenen Ansichten loszulassen, kann überleben. Viele Paare aber beginnen eine bittere Lektion gelehrt zu bekommen: Liebe ist ein unzuverlässiger Schutz gegen Leiden. Wenn Stolz und Meinungen zusammenprallen, kommen häufig Worte vor wie „Das stimmt so nicht!“, „So soll das nicht sein!“, „Ich kann das nicht akzeptieren!“, „Auf keinen Fall!“ oder „Nein!“ Lieben wir uns noch? Ja, aber ...

Der Buddha lehrte, dass die wesentlichen Voraussetzungen für ein glücklich zusammenlebendes Paar ein gemeinsamer Standard von Verhalten, Überzeugungen und Werten sei. Es liegt auf der Hand, dass wir über diese Punkte eher vor als nach dem Zustimmung zum gemeinsamen Zusammenleben nachdenken sollten. Durch Liebe könnten wir dazu fähig sein, grundlegende Unterschiede in Meinungen und Verhalten unseres Partners zu tolerieren. Das wird aber keinem leicht fallen und mit Kindern wird die Sache noch angespannter.

Liebe kann gut einen Teil eines emotional erfüllten Lebens bilden. Dieses muss sich aber auf ethisches Verhalten begründen, begleitet von der Kultivierung innerer Tugenden und vor allem anderen von Weisheit überblickt werden. Diese Weisheit gründet sich zuerst auf der Reflexion der *Dhammaprinzipien* über die Unzuverlässigkeit und Unbeständigkeit der Dinge. Alle unbeständigen Dinge sind von Natur aus unvollkommen. Wenn wir etwas Unbeständiges als beständig, oder etwas Unvollständiges als vollständig wollen, dann legen wir die Grundlage unserer eigenen Frustration. Wenn wir über unsere zer-

störerischen Angewohnheiten hinauswachsen wollen, ist ein Interesse am Erlernen einer unvoreingenommenen Perspektive auf unser Leben notwendig. Die grundlegende Aussage der Lehre des Buddhas ist, dass wir niemals wahres Glück erleben werden, solange negative Eigenschaften in unserem Herzen und Geist wuchern. Liebe kann niemals das Bedürfnis nach spiritueller Entwicklung ersetzen, sie kann es jedoch unterstützen. Für die gegenseitige Hilfe, um unsere Schatten zu überwinden, ist das Erlernen von *Dhamma* und seiner praktischen Anwendung gefragt.

Sobald wir uns dann durch Reflexion über Vor- und Nachteile die richtige Perspektive zur Liebe angeeignet haben, sollten wir versuchen, unsere Kinder zur gleichen klarsichtigen Haltung zu ermutigen, bevor sie von all den kommerziellen Bildern um sie herum angesteckt werden. Betrachten wir einmal den Valentinstag: Ein Beispiel einer Tradition, die nicht aus unseren kulturellen Werten natürlich entstanden ist, sondern zu kommerziellen Zwecken geschaffen wurde. Bedenkt was uns dieser Tag versucht über das Verhältnis von Liebe, Sex und materiellen Konsum zu sagen. Nach dem letzten Valentinstag hat mir jemand von einem sieben- oder achtjährigen Jungen erzählt, der mit einem wunderschönen Bouquet roter Blumen in seine Schule ging. Die Blumen waren ein Geschenk für seine „Freundin“. Ist dieses Bild niedlich oder alarmierend? Für mich haben die Eltern, die ihrem Sohn diese Blumen gekauft haben, nicht sehr weise gehandelt. Es ist natürlich nur eine Kleinigkeit, eine unschuldige Geste, aber durch eine Anhäufung solcher Kleinigkeiten formen sich die Werte eines Kindes.

Begierde oder *taṇhā* ist der Anführer der Herzenstrübungen. Wir begehren zu bekommen, zu besitzen, zu haben oder nicht zu haben, zu sein oder nicht zu sein. Herzenstrübungen entstehen manchmal auf Grund von Liebe, manchmal trotz Liebe; aber wann immer sie auftreten, folgt Leiden. Wir neigen dazu Herzenstrübungen nicht als nachteilige Zustände zu sehen, die wir ablegen können und sollten. Oder wenn wir einen nicht zu verleugnenden schlechten Wesenszug bemerken, dann rechtfertigen wir ihn oft als ein Teil von dem, was wir sind. Oder wir fühlen uns vielleicht schuldig und machen uns selber schlecht. Wegen solcher Gründe sind die Herzenstrübungen so widerstandsfähig. Sind wir uns aber ihrer Gefahr bewusst, wissen wir, dass es außer dem spirituellen Training keinen Weg der Besserung gibt. Ohne wenn und aber. Wir müssen das dunkle *kamma* unter Kontrolle bringen.

Das Ziel der richtigen Praxis ist das Öffnen unserer Augen und Ohren für die Beschaffenheit unserer Handlungen, Worte und Gedanken. Während wir lernen die Dinge zu erkennen, die unser Leben mit Trübungen versehen, entwickeln wir gleichzeitig unser Verhaltens-, Gefühls- und unser Weisheitsvermögen, um so jeglichen Problemen entkommen zu können.

Sex ist ein natürlicher Bestandteil einer Liebesbeziehung. Sexuelle Begierde oder das Bedürfnis nach Sex wird in der Buddhalehre als Herzenstrübung angesehen, denn beide sind bei der Entwicklung inneren Friedens und Weisheit hinderlich. In der Überwindung der Anhaftung an Körper und Geist transzendiert ein erwachtes Wesen Sexualität. Für einen Laienbuddhisten aber ist der Standard nicht die Abstinenz, sondern vielmehr die intelligente Steuerung

des Sexualtriebes. Der Buddha erkannte, dass nur wenige Menschen an der Befreiung von sexuellem Verlangen interessiert waren und betonte deshalb ein Verhalten, welches weder einem selbst noch anderen schadet. Die dritte der fünf Ethikregeln (sīla) für Laienbuddhisten setzt die Enthaltung sowohl von Betrugereien wie Ehebruch oder Seitensprünge als auch von missbrauchendem und zwingendem sexuellem Verhalten voraus. Diese ausdrücklich empfohlene Zurückhaltung bedeutet, sich weder von Sex betören zu lassen, noch dessen Sklave zu werden oder Sex in den Mittelpunkt des Ehelebens zu stellen.

Der Appetit eines Paares auf Sex kann verschieden sein. Auf dessen Rolle in der Beziehung mag man sich nicht geeinigt haben. Sex zu haben, kann für verschiedene Menschen verschiedene Dinge bedeuten: Man kann es als den höchsten Ausdruck von Intimität sehen oder als ein unnötiges Anhängsel davon. Das Vergnügen von Sex kann von der Erschöpfung durch Stress und Arbeitsüberlastung zunichte gemacht werden. Sex kann leicht als Grund für Streit, Frustration, Enttäuschung und Hass dienen. Dazu kann ausuferndes sexuelles Verlangen leicht zu Untreue führen und somit häuslichen Frieden und Vertrauen zerstören. Ein Paar, welches sich einst tief und innig geliebt hat, mag vielleicht mit dem anderen nie wieder etwas zu tun haben. Scheidung kann brutal sein und ist oft emotional verheerend. Wenn ein Paar Kinder hat, ist es wahrscheinlich, dass die Scheidung deren langfristiges Glück und geistige Gesundheit nachteilig beeinflusst.

Herzenstrübungen haben ihre eigene Logik. Jene, die die dritte Ethikregel gegen sexuelles Fehlverhalten brechen, haben meistens als zwingend erachtete Gründe. Män-

ner zitieren gerne ihre angeborenen Instinkte als Entschuldigung. Bei Frauen ist es oft die Liebe. Keine Seite übernimmt die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten. Stattdessen behaupten sie, verantwortlich seien das körperliche Verlangen oder die Liebe, aber nicht sie selbst. Es ist wahr, dass menschliche Lebewesen regelmäßig körperlichen oder geistigen Verlockungen ausgesetzt sind. Aber wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass das Überschreiten der dritten Ethikregel nur aufgrund unseres Verlangens nach ihrem Überschreiten geschieht. Besteht unsere Moral nur während der Abwesenheit von Herzenstrübungen, dann ist es überhaupt keine Moral. Der Kern der buddhistischen Verhaltensbildung ist das Kultivieren der Absicht sich zu enthalten, gerade in der Gegenwart des Verlangens sich einfach hinzugeben.

Regeln sind eine Grenze, die uns Schutz vor unheilsamen Taten und deren Folgen bietet. Sich durch Training Geduld und Zurückhaltung anzueignen, während man die Ethikregeln als Grundlage für Achtsamkeit nutzt, ist der einzige Weg, um unheilsame Taten zu vermeiden und auf sicherem Boden zu bleiben.

Ehe und dauerhafte Partnerschaft gedeihen, wenn wir mit unserem Partner vereinbaren, nicht anderweitig sexuelles Vergnügen zu suchen. Solch eine Verpflichtung fordert von uns die Bereitschaft, das eigene körperliche Vergnügen, um der Treue willen, zu opfern und somit jenes Gefühl von Wohlbehagen zu genießen, ein ehrlicher und loyaler Partner zu sein. Es ist gut, den heilsamen Stolz und Selbstrespekt zu fühlen, der entsteht, wenn wir unsere Taten geschickt lenken können. Wenn wir zudem unsere Ethikregeln einhalten und uns um die Qualität

unserer Taten kümmern, legen wir die Grundlage Freude durch geistige Sammlung (*samādhi*) zu erreichen. Das ist sexuellem Vergnügen unvergleichlich überlegen.

Selbst wenn wir glücklich verheiratet sind, ist die komplette Immunität gegen die Reize von zumindest einigen Vertretern des anderen Geschlechts unwahrscheinlich. Wir können nichts gegen einen Gefühlsausbruch machen, aber wir können vermeiden, Öl ins Feuer zu gießen, sei es durch Worte oder Taten. Wir können es vermeiden E-Mails zu schreiben oder private Gespräche und Telefonate mit der Person, die wir mögen, zu führen. Wir können es unterlassen, diese Person zu ermuntern, etwas Falsches zu denken oder zu tun. Und am Wichtigsten von allem: Wir können es unterlassen, Vergnügen an solchen Gefühlen zu finden. Dem freudigen Genuss in unserem Geist durch solch eine Situation also nicht erlauben, dem weiteren Ausufern von Gedanken zu folgen. Das Schwelgen in Fantasien ist keine unschuldige Ablenkung. Die Fantasie kann Samen in unserem Geist säen, die in überwältigender Unzufriedenheit und unweisem Handeln enden können. Ehrliche und geduldige Menschen, die vor unheilsamen Taten zurückschrecken und kluges Bedenken vor deren Konsequenzen haben, betrachten Lust als ein in ihrem Herzen wütendes Feuer. Aufrichtigkeit wertschätzende Menschen können ihre eigenen Herzen erobern, sofern sie wirklich wollen. Sobald das Gefühl vorüber ist, gewinnen wir eine Einsicht: So verlockend es auch war, es war eben nur ein Gefühl. Nicht mehr und nicht weniger.

Herzenstrübungen stellen oft eine vielschichtige An-

gelegenheit dar. Männer mittleren Alters mit jüngeren Geliebten geben sich oft nicht nur dem körperlichen Vergnügen von Sex hin, sondern reagieren damit auch auf eine unbewusste Todesfurcht. Im mittleren Alter beginnt sich der Verfall unseres Körpers zu manifestieren und damit auch die unbequeme Erkenntnis, dass Alter und Tod wirklich sind und auch uns sicher bevorstehen. Ich auch! Ohne Ausnahme!

Das ist für die meisten Menschen ein furchterregender Gedanke. Jene, die ihren Geist noch nie genau betrachtet haben, können ein plötzliches Gefühl von Leere und Wut erleben. Sex ist die seit jeher bewährte Antwort: „Ich bin noch nicht fertig, noch lange nicht! Ich bin lebensstrotzend, attraktiv! Ich bin für jemand anderes etwas Besonderes. Wie könnte ich sterben?“ Ganz einfach, so wäre die buddhistische Antwort. Aber selbst die vernünftigsten Menschen sind anfällig für diese Art von fantastischem Denken. Kriegszeiten enthüllen schonungslos die Beziehung zwischen Sex als Hauptanliegen und der Furcht vor dem Tod.

Sinnesvergnügen mögen uns trösten. Sie mögen einige Tatsachen im Leben verschleiern oder helfen zu vergessen, aber sie schaden uns, indem sie die Widerstandsfähigkeit von Herz und Geist schwächen. Wenn wir es gewohnt sind, diese schnellste und leichteste Fluchtroute aus unseren emotionalen Problemen zu nehmen, beginnt unsere Weisheitsfähigkeit zu verkümmern. Am Ende finden wir uns dank fortgeschrittenen Alters unfähiger als zuvor, die Sinneswelt zu genießen, haben aber keine alternative Quelle von Sinn und Zufriedenheit.

Im *Dhammapada* beschreibt der Buddha solch eine Person: „Schmachtend wie ein alter Fischreihler am Rande eines fischelosen Teichs.“

Die verlässlichste Sicherheitsgarantie vor Herzenstrübungen ist das Verstehen unserer Gefühle und der kompetente Umgang mit ihnen. Das Überschreiten der Ethikregel sich sexuellem Fehlverhalten zu enthalten, hat viele Gründe. Wir sollten versuchen die Ursachen dafür zu ergründen und uns darin üben, mit ihnen weise umzugehen. Wir müssen folgendes besser verstehen: die bedingte Natur von sexueller Besessenheit, das Verlangen nach neuen Dingen, um unser routiniertes Leben aufzupumpen, das erregende Gefühl ein Geheimnis zu haben, das Verlangen jemandes besondere Person zu sein und das Vergnügen vorsätzlich Falsches zu tun. Wenn wir diese Ursachen verstehen, dann versuchen wir diese loszulassen. Was wir noch nicht gehen lassen können, müssen wir geduldig bändigen.

Liebe kann unsere Selbstsucht verringern. Das Glück der von uns geliebten Menschen kann wichtiger oder zumindest ebenso wichtig wie unser eigenes Glück sein. Die Veränderung in der Sichtweise weg von der Ichbezogenheit ist bewundernswert. Dennoch ist alles in allem der Schutz vor Leiden, den die Liebe bietet, nur oberflächlich. Und wenn uns der Trost durch die Liebe unser Potential für Befreiung vergessen lässt, kommen wir dem Verschwinden einer wertvollen menschlichen Geburt gefährlich nahe.

Unadressierte Herzenstrübungen in unserem Geist sind in steter Bereitschaft, Kummer zu verursachen. Anfäng-

lich mag Vergebung und das Loslassen des Grolls gegen die von uns geliebten Personen einfach fallen. Nehmen aber nach einer Weile Gewöhnung und Selbstverständlichkeit zu, kommen unsere negativen Gefühle wieder zum Vorschein. Wir unterdrücken unseren Zorn auf Arbeitskollegen, da wir berufliche Nachteile fürchten. Ihn bringen wir dann schwelend nach Hause, lassen ihn an unserem Ehepartner aus und behandeln so den von uns Geliebten als emotionale Abfalltonne.

So viele Themen können Schwierigkeiten in Partnerschaften verursachen. Meinungsverschiedenheiten über sinnliche und sexuelle Bedürfnisse sind vermischt mit Streitereien aufgrund von verletztem Stolz oder verschiedenen Ansichten über Rollen und Verantwortlichkeit, Finanzen, Kindererziehung und die Frage, wo und mit wem die Freizeit zu verbringen ist. Wir werden wütend auf den anderen, eben genau weil wir uns lieben. Wir können nicht einfach nur den Kopf schütteln und davongehen. Was also sollen wir tun? Weises Reflektieren kann hier sehr hilfreich sein. Wir können zum Beispiel bedenken, wie uns unser Partner ein Lehrer ist, dem wir viel Dankbarkeit schulden. Wir können uns die Dinge in Erinnerung rufen, die wir in der Partnerschaft gelernt haben. Selbst in anspruchsvollen Zeiten hilft uns unser Partner, unsere Herzenstrübungen zu sehen. Und wenn wir unsere Herzenstrübungen nicht sehen, wie wollen wir dann jemals von ihnen frei sein? Es ist sicherlich schmerzhaft, wenn eine geliebte Person den Finger in die Wunde legt. Wenn sie aber nicht hinter unseren Panzer dringen würde, wären wir vielleicht nachlässig und würden noch viel länger mit unseren verdrängten Schwächen herumlaufen. Danke deinem Partner also dafür! Wenn auch nur

in deinem Geiste. Selbst im Moment von extremem Unwohlsein können wir darüber reflektieren, dass wir nur durch die aktive Teilnahme an geistiger Kultivierung hoffen können, von dem im Laufe der Beziehung entstehenden mentalen Leiden frei zu werden.

Es gibt verschiedene Ebenen von Liebe. Die niedrigste Ebene hängt davon ab, ob uns die Person etwas gibt, das wir begehren. Diese Liebe besteht aus groben Belohnungen wie sexuellem Vergnügen, Reichtum, Position, soziale Anerkennung oder Ruhm durch die andere Person. Beruht Liebe auf solchen Dingen, ist sie nicht nachhaltig. Tatsächlich ist es kaum wert, sie Liebe zu nennen. Es gleicht mehr einem Geschäftsvorgang.

Ein etwas subtilerer Weg ist, Konditionen an die Liebe zu knüpfen, um unseren eigenen Willen durchzusetzen. Ehemänner, Ehefrauen, Kinder, Enkel, selbst Eltern nutzen Liebe als eine Waffe. Sie mögen Dinge äußern wie: „Wenn Du mich wirklich liebst, dann tust Du das für mich!“ oder „Wenn Du das nicht tust, bedeutet das, Du liebst mich nicht wirklich!“ So etwas nennt man emotionale Erpressung. Was tun wir also, wenn wir dieser Taktik begegnen? Der kluge Ratschlag ist das Trennen der beiden Punkte: Darauf bestehen, dass wir unser Gegenüber immer noch lieben, aber dass für uns Liebe und das Fühlen von Dankbarkeit nicht bedeutet, ständig ihren Wünschen nachzukommen. Sobald wir dies klargestellt haben, müssen wir uns darauf vorbereiten, der Macht der Tränen zu widerstehen, der Stärke harter Worte, der Beeinflussung durch verärgerte Gesichter, der Kraft des Flehens und so weiter. So schwierig es auch sein mag, Durchhalten lohnt sich. Ansonsten kann das Verhaltens-

muster der Manipulation eine Familientradition werden, die es äußerst schwer macht, die Verwirrung zwischen Liebe, Bedürfnissen, Begierden, Rechten und Verpflichtungen zu klären.

Unwissenheit (*avijjā*) bedeutet: nicht zu wissen oder falsches Wissen. Es fehlt uns an einer zutreffenden, unvoreingenommenen Erfahrung der Realität des Lebens. Wir nehmen fälschlicherweise an, dass wir im Grunde ein Selbst (*atta*) sind, welches fühlt, denkt, glücklich oder unglücklich ist, dauerhaft und unabhängig ist, unser Leben besitzt und befehligt. Das Resultat solch einer irri- gen Perspektive auf das Leben ist endloses und unnötiges Verlangen. Sobald wir von der Idee eines Selbst getäuscht werden, ist unser Leben mit Aneignen und Vermeiden, Haben und Nicht-Haben, Sein und Nicht-Sein verknüpft.

Worauf bezieht sich dieses „Ich“ in „Ich liebe dich“? Wo ist das wahre „Ich“? Ist das heutige „Ich“ dasselbe wie gestern? Was ist mit dem „Ich“ vor einem Jahr, vor 5, 10, zwanzig Jahren, ist es immer die gleiche Person? Nicht ganz die gleiche Person, richtig? Aber auch nicht eine ganz andere Person. Das ist das verblüffende an dem auf den ersten Blick so klar und solide wirkenden Ding in unserem Leben.

Der Buddha sagte, dass ein wahres und beständiges Selbst nicht existiert. Was wir unmittelbar von Moment zu Moment erleben, ist das Anheften von „mir“ und „mein“ an Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen, welche beständig entstehen und vergehen. Die Situation ähnelt der eines Geisteskranken, der sich für einen Sklaven hält und sich abmüht, seinen Meister glücklich zu machen. Aber in Wirklichkeit existiert dieser

Meister nicht. *Warum wollen wir so sehr? Warum sind wir immer so ruhelos?* Weil wir versuchen, dieses eingebildete Selbst zu erhalten und zu schützen. „Ich“ und „mein“ sind aber Namen, die wir einem unbeständigen, instabilen Strom von Erscheinungen anheften. Einen natürlichen Prozess als eine Konstante anzunehmen, ein Verb als ein Nomen, ist die Grundursache unseres Leidens.

Der Mangel an einem stabilen Selbst (*anattā*) ist ein schwer zu verstehendes Prinzip, denn es geht gegen unser bewährtes Allgemeinwissen. Es muss allerdings von jedem verstanden werden, der wünscht, vom Leiden loszulassen. Aufgrund der Unfähigkeit, die Wahrheit von *anattā* zu durchdringen, bilden Gefühle von Unzulänglichkeit, von Unvollkommenheit und Einsamkeit den Hintergrund des menschlichen Lebens. Derartiges Scheitern ist der Grund für die immense Sehnsucht nach Liebe. Es ist auch der Grund, dass die so gewonnene Liebe leicht getrübt werden kann. Die Verblendung über das Vorhandensein eines Selbst, das über unser Leben verfügt und unvollständig, gefährdet oder alleine ist, lässt uns um Liebe kämpfen und führt zum Gefühl „Ich habe ein Problem“, wenn doch in Wirklichkeit das Problem im „Ich“ selbst liegt.

Wenn wir zumindest den Mut haben, in uns selbst zu schauen und unsere Einsamkeit, Ängste, Sorgen und alles andere Leidsame in unserem Herzen zu betrachten, dann werden unsere Sehnsucht und unsere Erwartungen an andere ganz natürlich nachlassen. Wir werden beginnen zu sehen, dass diese Dinge nicht absolut sind. Es sind nur Emotionen, die ganz natürlich entstehen und wieder vergehen. Menschen, die aufgrund ihres hartnäckigen

Festhaltens an das Gefühl von „mir“ und „mein“ selbstsüchtig sind und auf dem fortdauernden Nähren dieser Illusionen beharren, werden sogar noch selbstsüchtiger. Sie halten sich oft für schlauer als andere. In Wirklichkeit aber beinhaltet ihre Arroganz eine zugrundeliegende Torheit. Je mehr sie nach persönlichem Gewinn streben, desto mehr werden sie Misstrauen, Einsamkeit, Angst, Stolz, offener Furcht und Aggression begehnen.

Der Wunsch nach jemanden, der einen fehlenden Teil in unserem Leben ausfüllt, setzt unsere Partnerschaft unter einschränkende Bedingungen. Etwas von jemandem zu wollen und zu glauben, dessen Nicht-Erfüllen wird uns ernsthafte Schmerzen verursachen, führt unvermeidlich zu Furcht und Anspannung. Bekommen wir das Objekt unseres Wollens, nimmt die Angst vor Trennung zu. Wenn wir unsere Hoffnung auf Glück und Sicherheit an eine bestimmte Person knüpfen, leiden wir an der Unberechenbarkeit und an der Unvermeidbarkeit der uns in der Zukunft zu erwartenden Trennung von dieser Person. Menschen, die sich über sich selbst und die Tatsachen der Natur nicht im Klaren sind, werden eine ganze Menge leiden. Zu viel zu lieben und zu verlangen, was andere nicht geben können, ist schmerzhaft.

Über die Mängel der Liebe zu reflektieren, wird sich gegenseitig wahrhaftig liebende Menschen nicht dazu bringen, es mit dem Lieben ganz sein zu lassen oder weniger zu lieben. Was es hingegen erlaubt, ist das Behüten der Liebe mit einem Maß an Weisheit. Das Bewusstsein, dass Leiden die Schattenseite der Liebe ist, hilft uns, die Natur des Lebens besser zu akzeptieren und nicht unerfüllbare Erwartungen an die Liebe zu stellen. Wenn wir

Liebe nicht nur als einen begehrenswerten Teil des Lebens ansehen, sondern auch als für wahres und dauerhaftes Glück unzureichend, sollte die Wichtigkeit spiritueller Praxis offensichtlich werden.

Dhammapraxis schult uns, intelligent zu sein: Intelligent im Verhindern von noch nicht entstandenen Herzenstrübungen, im Umgang mit schon bestehenden Herzenstrübungen, im Schaffen von neuen heilsamen Eigenschaften und im Erhalt und Ausbau von bereits vorhandenen heilsamen Eigenschaften. Aus diesem Grund ist *Dhammapraxis* nicht an bestimmte Zeiten oder Orte gebunden. Auf die eine oder andere Weise ist sie immer genau hier und jetzt möglich.

Im *Dhamma* Ungeschulte neigen dazu, das Opfer von Missverständnis, Selbstwiderspruch und Verwirrung über das Leben zu sein. Besonders in den beiden Dingen, die die wichtigsten Objekte unseres Studiums sein sollten: Glück und Leiden. Unsere Erziehungssysteme bieten da oft keine große Hilfe. Durch das Legen eines Schwerpunkts auf prüfbares Wissen und den Fokus der Ausbildung für die zukünftige Karriere der Kinder, vernachlässigen sie die Entwicklung von Weisheit. Das Ergebnis ist das Ausufern von Unwissen und Verwirrung darüber, wie man ein heilsames Leben lebt. Wie gebildet wir auch sein mögen, wenn wir unfähig sind das Kommen und Gehen von Geisteszuständen zu registrieren, werden wir immer unnötiges Leiden ertragen müssen. Wir werden uns immer gewisse Arten von Glück entgehen lassen, welche das Geburtsrecht jener mit dem guten *kamma* einer menschlichen Geburt sind.

Der Buddha wollte, dass wir die Unbeständigkeit und Unzuverlässigkeit aller Dinge im Leben erkennen. Sie erblühen und vergehen gemäß Ursachen und Bedingungen. Heilsame Dinge können vergehen, unheilsame Dinge können geläutert werden. Es ist ratsam, sich gegen das zu schützen, was eine heilsame Partnerschaft verschlechtern kann oder, falls die Partnerschaft schon auseinanderfällt, unverzüglich die Ursache für den Zerfall zu stoppen. Es ist daher wichtig uns ausreichend zu entwickeln, bis wir die Fähigkeit erlangen, dies umzusetzen. Wir müssen unsere Augen und Ohren den Tatsachen der Natur öffnen, Unbeständigkeit und Unsicherheit akzeptieren und unsere Liebe verstärkt auf den Pfad von Wohlwollen (*metta*) leiten.

Zusammengefasst: Weise in dieser Welt zu leben besteht im Lernen und Verstehen der Natur der Liebe und dem Kontemplieren über ihre Vor- und Nachteile. *Dhamma* lehrt uns, Begierden aufzugeben, welche Ursache von Leid sind und zum Nachteil der weltlichen Liebe führen. Wir sollten versuchen, jemand zu sein, der weder an der Liebe leidet, noch andere ihretwegen leiden lässt. Wir sollten unsere Liebe läutern, so dass sie mehr und mehr die Eigenschaften von *metta* annimmt. Von Erfahrungen zu lernen, führt uns zu der Wahrheit der Dinge. Wenn wir den Lauf der Dinge erkennen, wird jene von Unwissenheit und Verlangen angetriebene Liebe abnehmen oder gänzlich verschwinden. Auf Weisheit und Verständnis basierende Liebe und die daraus hervorgehenden Antriebe werden fortbestehen und reifen.

Der Buddha belehrte nicht durch den Schrecken der Hölle oder die Freuden des Himmels. Lieber verkündete er,

dass er der Kenner der Welten ist (*lokavidu*). Dass er klar gesehen hat, wie die Dinge sind, und dies auch so weitergibt. Er verkündete die Nachprüfbarkeit von *Dhamma* und ermunterte Menschen nicht blind zu glauben, sondern es auf die Probe zu stellen. Nach dem Buddha müssen wir es für uns selbst analysieren und erwägen, ob das von ihm Gelehrte wahr ist. Mir persönlich gefiel diese Art zu lehren bereits bei meiner ersten Auseinandersetzung damit. Da ich aus einem säkularen Hintergrund komme, fand ich es erfrischend, eine Religion zu entdecken, die den Zweifel an der Lehre nicht für eine Sünde oder eine Beleidigung des Lehrers hält. Ich war glücklich, dass ich den Buddhismus erforschen konnte, ohne meinen Intellekt betäuben zu müssen. Und doch war es viel mehr als nur eine tiefgründige Philosophie.

Die Angelegenheit Liebe ist also eine Sache, die sich lohnt, untersucht zu werden. Es wird nicht erwartet, eine speziell buddhistische Einstellung zur Liebe einzunehmen, sondern ein tiefes Interesse daran zu zeigen, sie in einer klugen Art und Weise zu betrachten. Der Buddha wollte, dass wir sorgfältig lernen, was sie wirklich ist. Denn alle Teile der Welt sind jederzeit dazu fähig, sowohl Leiden für jene ohne Weisheit, als auch Glück für solche mit Weisheit zu verursachen.

Aufgrund meiner Beobachtungen würde ich sagen, dass die Probleme von buddhistischen Laien weniger von einem Mangel an Liebe verursacht werden, sondern mehr davon sich gegenseitig keine guten Freunde (*kalyāṇamittā*) zu sein. Liebe und kluge Freundschaft gehen nicht notwendigerweise zusammen. Um ein guter Freund für jemanden, den wir lieben, zu sein, müssen wir uns in

der Aneignung von Tugenden üben und zudem Großzügigkeit, ethisches Verhalten und Geistesruhe so gut wie möglich entwickeln. Wir müssen versuchen, uns und unseren Partner zu verstehen und ihm dabei zu helfen, sich selbst und auch uns zu verstehen. Lasst mich meinen Punkt wiederholen: Gute Kommunikation kommt nicht von selbst mit der Liebe, genauso wenig wie kostenlose Software auf einem neuen Computer. Wir können nicht erwarten gut zu kommunizieren, nur weil wir funktionierende Mäuler und Ohren haben. Es ist eine Kunst, die gemeistert werden will. Wenn ein Paar mit verschiedenen Ansichten Widersacher wird und beide sich weigern nachzugeben, bis einer den Streit gewonnen hat, verletzen sie die Prinzipien des *Dhamma*. Eine Seite mag einen kleinen Krieg gewonnen haben, aber beide Seiten verlieren den Frieden. Ein besserer Weg ist zu begreifen, dass wir auf der gleichen Seite stehen. Wir sind ein Team mit einem gemeinsam zu lösenden Problem. Bevor wir Erfolg haben können, müssen wir gut zuhören und taktvoll sprechen.

Wenn zwei Menschen ihr Leben mit *Buddhadhamma* als Zuflucht führen und versuchen sich gegenseitig ein guter Freund zu sein, dann haben sie eine gute Chance lebenslanges Glück in ihrer Familie zu genießen. Zusammen *Dhamma* zu kultivieren, wird die Beziehung des Paares mehr und mehr in *Dhamma*-Prinzipien aufgehen lassen und immer weniger ein Hindernis für das Erreichen des Ziels spiritueller Befreiung werden. Praktizierende Laien, die einander gute Freunde sind, haben gegenseitiges Vertrauen und geben sich Unterstützung in schlechten Zeiten, in denen ihr Partner sich entmutigt fühlt. Sie wissen, wie sie zueinander sprechen und zuhören sollten und als

besonnener und umsichtiger Ratgeber handeln. Sie verstehen und vergeben Verfehlungen, indem sie sich beide als unerwachte menschliche Wesen mit Herzenstrübungen akzeptieren. Sie hegen keine Gedanken des Sieges oder des Ausnutzens des anderen. Stattdessen haben sie den Mut, mit Respekt und guter Absicht zur rechten Zeit und zum rechten Ort auf das hinzuweisen, was wahrhaft wertvoll ist. Zur gleichen Zeit sind sie immer bereit Ratschläge, Anmerkungen und Warnungen voneinander anzunehmen. Dies ist zumindest das Ideal, auf das man sich zubewegen sollte.

Lasst mich also noch einmal zusammenfassen: Die Liebe ist ein Teil der Welt. Sie hat eine helle Seite, eine dunkle Seite und einen Graubereich. *Buddhadhamma* lehrt uns von der Liebe zu lernen, um den Weg zu finden, der die dunkle und graue Seite verringert und die helle Seite vermehrt. Wir wurden mit einer von Unwissenheit und Verlangen getrüben Sicht geboren. Liebe ist ein Teil des Lebens, der mit Herzenstrübungen verstrickt ist. Manche Arten der Liebe sind wie ein Gift und entspringen unmittelbar Unwissenheit und Verlangen. Manche Arten der Liebe sind zwar von beiden beherrscht, können aber von ihnen befreit werden, so wie man eine Fischgräte aus dem Hals entfernt. Manche Arten der Liebe beinhalten nur ein wenig Unwissenheit und Verblendung und können genutzt werden, um ein heilsames Leben voranzubringen. Das Versprechen sich gute Freunde (*kalyāṇamittā*) zu sein, ist ein Lebensideal und wichtig für eine solche Entwicklung. Zusätzlich müssen wir lernen, das Wesen der Liebe zu verstehen und Wohlwollen (*metta*) zu einem klaren Ziel und zu einem Teil unserer Lebensweise zu machen.

In der *Dhammapraxis* stellt Weisheit das direkte Gegenmittel zur Unwissenheit dar, was bedeutet, die Realität des Lebens und der Welt mit einem gestillten, stabilen, unvoreingenommenen und in der Gegenwart verankerten Geist zu untersuchen. Das unmittelbare Gegengift zum Verlangen ist die methodische und ganzheitliche Entwicklung heilsamer Geisteszustände. Im Fall der Liebe sind die bedeutendsten dieser Tugenden Wohlwollen (*metta*) und das Bemühen ein guter Freund (*kalyāṇa-mittā*) zu sein. Uns in Zurückhaltung, dem Überblick über unsere Gefühle und im Loslassen zu üben, ist der Kern der negierenden Seite der Praxis. Zur gleichen Zeit aber müssen wir auch ein positives Ideal kultivieren. Dieses positive Ideal findet sich in der reinen Liebe namens *metta*.

Die bedeutenden Qualitäten reiner Liebe sind:

1. Sie ist bedingungslos.
2. Sie ist grenzenlos, ein Wunsch nach dem Wohle aller Wesen.
3. Sie ist keine Ursachen für Leiden.
4. Sie ist von Weisheit und Gleichmut (*upekkha*) beherrscht.

Es ist ein Wunder, dass solch eine Liebe existiert und dass jedes einzelne menschliche Wesen die Fähigkeit besitzt, sie zu entwickeln. Wenn wir die Nachrichten anschauen und all die Grausamkeit und Achtlosigkeit unserer Mitmenschen sehen, können die Gefühle von Niedergeschlagenheit und Verzweiflung vertrieben werden, indem wir über unser angeborenes Vermögen reflektieren, *metta* zu empfinden. Es ist wahr, dass menschliche Wesen schreckliche Kreaturen sein können. Es ist aber genauso wahr, dass sie in ihrem Inneren etwas haben, um besser zu werden als sie sind.

Um unsere Liebe zu bilden, bedeutet das Praktizieren von *metta* angesichts der oben beschriebenen Eigenschaften:

1. Unsere Liebe weniger an Bedingungen zu knüpfen.
2. Sie weniger kritisch und wählerisch zu machen.
3. Das Mindern ihrer Fähigkeit uns Leiden zu bereiten.
4. Weisheit und Gleichmut zu entwickeln.

Metta ist eine reine Liebe, da sie frei von der Anhaftung an die Idee eines Selbst (*atta*) ist. Mit *metta* wollen wir nichts anderes als das Wohlergehen aller Lebewesen. *Metta* ist die Liebe, die aus einem erfüllten Geist ganz natürlich entströmt, anstatt aus einem unruhigen Geist, dem es an Zuflucht mangelt. *Metta* will dafür nichts im Gegenzug, nicht einmal Liebe oder Verständnis. Der Buddha sagte, dass die unbedingte Liebe einer Mutter für ihr einziges Kind am ehesten dieser Liebe in der Welt entspricht. Aber für den, der *metta* kultiviert, ist diese Liebe nicht nur auf das eigene Kind beschränkt, sondern wird für alles, was lebt, gefühlt.

Wenn wir in unserer Praxis einmal die Nachteile der bedingten Liebe, die Schönheit und Vornehmheit des unbedingten Geistes kontempliert haben, dann werden wir Mut und Vertrauen in den Wert unserer eigenen Entwicklung haben. Wir können beginnen, die Liebe für uns nahestehende Personen zu untersuchen, um die Bedingungen aufzudecken, die wir an sie stellen und daraufhin versuchen, diese zu reduzieren. Wir reflektieren über unsere Absicht zu geben und über das, was wir von außen wollen und gefühlt brauchen. Sowie wir unsere Erwartungen und Ansprüche an andere reduzieren, haben die

uns Freude bringenden Dinge, die sie sagen oder machen, einen ganz besonderen, wunderbaren Geschmack.

Die Qualität von *metta*, die für Laienbuddhisten wahrscheinlich am schwierigsten zu entwickeln ist, ist ihre Universalität. Einer personengebundenen Liebe fehlt es per Definition daran. Diese ist mit Vorlieben und Begrenzungen verbunden, und auch wenn diese sehr reduziert sein können, ist ihr komplettes Verschwinden unwahrscheinlich. Ein Grund, warum buddhistische Mönche zölibatär leben, ist zu vermeiden, dass der Fluss an *metta* aus ihren Herzen aufgrund von personenbezogener Liebe behindert wird. Obwohl für Laienbuddhisten das Erweitern ihrer Liebe eine Schwierigkeit darstellt, ist eine allmähliche Verbesserung dennoch möglich. Wir müssen wachsam sein und das Herz achtsam überblicken, um Gedanken von wir und sie, innerem und äußerem Kreis, nah und fern, nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Wir sollten darüber reflektieren, dass alle lebenden Wesen unsere Gefährten im Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind. Wir sollten versuchen, alle anderen mit dem gleichen Maß an Respekt, Rücksicht und Wohlwollen zu behandeln. Dies ist ein anderer Weg, Liebe zu klären.

Aus Unwissenheit geborene und Herzenstrübungen enthaltende Liebe führt oft zu einem bittersüßen Leben, in welchem Freude und Schmerz hoffnungslos miteinander verstrickt erscheinen. Im Gegensatz dazu entsteht *metta* durch das Aufgeben von Sorge um das Selbst und durch die Beharrlichkeit Herzenstrübungen loszulassen. *Metta* ist ein Teil des achtfachen Pfades, der zur Befreiung führt. *Metta* ist eine Tugend, die im Geist erwachter Wesen immer präsent ist. Um in ihren Fußstapfen zu gehen, sollten

wir uns um das Erkennen und Aufgeben von Eifersucht, Neid, Rachsucht und anderen aus unserer Liebe eine schwere Bürde machenden Herzenstrübungen bemühen.

Auch wenn wir anderen wünschen, glücklich zu sein, können wir ihnen manchmal nicht helfen; sie haben ihr eigenes *kamma* abzarbeiten. Wenn wir in diesen Fällen nicht über *kamma* reflektieren, können wir eine ganze Menge leiden. Weisheit dient hier als ständige Erinnerung an die Natur der Dinge, wodurch wir nicht zu sehr von Güte übermannt werden. Wenn wir unfähig sind, den von uns Geliebten zum Glück zu verhelfen, ist Gleichmut, jener neutrale, unvoreingenommene und aus Weisheit entspringende Zustand, ein Platz, unseren Geist ausruhen zu lassen. Wir lernen zu tun, was wir tun können und dann lassen wir los. Eine zusätzliche Rolle der Weisheit liegt im Entwickeln geschickter Mittel, um anderen zum Glücklichein zu verhelfen. Gute Absichten alleine reichen üblicherweise nicht aus. Wir müssen Faktoren einfühlsam berücksichtigen, wie den Charakter desjenigen, dem wir helfen wollen, die Angemessenheit von Ort und Zeit und die wirkungsvollste Art der Kommunikation.

Eine weitere Aufgabe von Weisheit und Gleichmut ist zu verhindern, dass *metta* uns dazu bringt, aufgrund von guten Absichten unethisch zu handeln. Der Zweck rechtfertigt nicht die Mittel. Wenn wir jemandem helfen, den Konsequenzen seiner ungeschickten Handlungen zu entkommen, wird er darüber sicher glücklich sein. Auf lange Sicht gesehen, könnten wir ihm aber auch schaden, indem wir sein Gefühl für Verantwortlichkeit und Zurückhaltung schwächen. Wenn wir jemandem aufgrund von Wohlwollen helfen, könnten wir ein schlechtes Beispiel

für andere schaffen. Weisheit ist in komplizierten Angelegenheiten unser Kompass. Wir müssen uns zumindest daran erinnern, dass schlechtes *kamma* durch die unmittelbare Absicht unheilsam zu handeln oder zu sprechen, etwa durch eine Lüge, verursacht wird und nicht durch die allgemeine und vielleicht lobenswerte Absicht, z. B. jemandem zu helfen.

Jemand, der solch eine reine Liebe beständig geben kann, ist jemand, der innerlich glücklich ist, der weiß wie man liebt und wie man sich selbst vergibt. Für sich selbst *metta* zu empfinden, ist eine bedeutende Quelle des inneren Glücks. Zu Beginn des Weges denkt man an jene Tugenden, die wir uns selbst am meisten wünschen, wie Friedfertigkeit und die Abwesenheit von Zorn. Dann können wir darüber nachdenken, wie gut, schön und eindrucksvoll diese sind, um dann lautlos in unser Herz zu sprechen:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich friedfertig und ruhig sein.

Möge ich frei von Bürden sein.

Möge ich frei von Traurigkeit und Besorgnis sein.

Möge ich in Freude und Zufriedenheit verweilen.

Experimentiere mit den Worten, die die besten Ergebnisse, eine innere Ruhe und ein heiteres Gefühl bringen.

Indem wir „Möge ich“ sagen, verlangen wir nichts von

jemand anderem. Es ist mehr eine private Bestätigung unserer spirituellen Ziele. Zusätzlich zum Bestärken unseres Entschlusses erinnern uns diese Worte an die Vereinbarkeit des täglichen Lebens mit den von uns begehrteten Tugenden. Dies ist eine Art der Achtsamkeit oder Rückbesinnung.

Wann immer wir etwas tun, sagen oder denken, was mit diesen Tugenden in Konflikt gerät, wird uns die täglich eingeübte Rückbesinnung auf diese guten Wünsche eine Pause zur Reflexion geben. Wenn Eifersucht und Rachsucht aufkommen, werden wir das Gefühl haben: „Hey, Moment mal, das, was ich gerade denke, ist genau das Gegenteil von dem, was ich mir heute Morgen erst vorgenommen habe.“ Die Kraft dieses Vorsatzes erhöht unsere Achtsamkeit im täglichen Leben.

Wenn wir in unserer Meditation bis zum Empfinden eines Gefühls von Fülle und Freude *metta* zu und in uns selbst ausgebreitet haben, dann können wir auf die Worte verzichten und unseren Fokus auf das Gefühl von *metta* als eine Grundlage von *samādhi* und tieferer Einsicht in die Natur der Dinge legen. Oder wir können uns entscheiden, die *metta*-Praxis fortzuführen, indem wir mit Gedanken unser *metta* zu anderen ausweiten. Wichtig ist, mit dem zu beginnen, was einem leicht fällt. Also einer Person gleichen Geschlechts und von uns respektiert *metta* zu wünschen, es dann auf den engsten Familienkreis auszuweiten, gefolgt von Verwandten und Freunden, für die wir keine starken Gefühle haben. Letztendlich auch zu den Menschen, die wir nicht mögen oder die uns sogar feindlich sind. Nur keine Eile! Taktet euch mit dem Zustand eures Geistes ein, nicht mit der Uhr oder dem Kalender.

Eine andere Methode *metta* auszustrahlen, ist ein Mantra in Verbindung mit dem Atem zu benutzen. Ein einsilbiges Wort wie „Glück“ kann mit jedem Einatmen und mit jedem Ausatmen benutzt werden. Oder ein zweisilbiges Wort wie „Freude“ kann mit der Silbe „Freu-“ beim Einatmen und „-de“ beim Ausatmen benutzt werden. Das Wort geistig auszusprechen hilft, die Aufmerksamkeit auf seine Bedeutung beizubehalten. Stellt euch vor, beim Einatmen ein Glücksgefühl zu erleben, das sich durch jede Faser des Körpers und gänzlich im Geist ausbreitet. Und beim Ausatmen ein Glücksgefühl, das sich zu allen Lebewesen hin entwickelt. Nehmt euch als ein Licht wahr, das Helligkeit in jede Richtung ausstrahlt.

Mögen zu guter Letzt alle von uns Liebe lernen und verstehen:

Welche Art von Liebe ist getrübt?

Welche Art von Liebe ist rein?

Welche Art von Liebe macht uns schwach?

Welche Art von Liebe macht uns stark?

Welche Art von Liebe gibt uns nur einen Augenblick lang Glück?

Welche Art von Liebe gibt uns Glück für lange Zeit?

Und welche Art von Liebe ermöglicht uns, anderen bedingungsloses Glück zu geben?

Sobald Du den Pfad bestimmt hast, übe Dich stetig darin. Es macht nichts, wenn Du dabei zuerst stolperst. Sich in *Dhamma* zu üben, um dem Leben Sinn zu geben, ist nicht so einfach, aber es ist auch nicht unmöglich. Ich hoffe aber, Du wirst letztlich zugeben müssen, dass es auf alle Fälle der Mühe wert ist. Auch wenn es noch viele Male schwieriger wäre, wäre es noch immer der Mühe wert.

Glossar

anattā: Der Mangel eines Selbst, das beständig und unabhängig ist, bzw. das Nichtvorhandensein eines „Besitzers“ des Erlebens

atta: Selbst

avijjā: Ignoranz, Unwissen, falsches Wissen

Buddhadhamma (Sanskrit: *Buddhadharma*): Buddhistische Prinzipien und Praktiken

Dhamma (Sanskrit: *Dharma*): Die Natur der Dinge; die Lehre des Buddha

diṭṭhi: Glaubenssatz, Ansicht, Meinung, Wertung

Edler Achtfacher Pfad: Handlungen, die zur Leidensauflösung führen. Diese sind (1) rechte Ansicht, (2) rechte Absicht, (3) rechte Rede, (4) rechtes Handeln, (5) rechter Lebenserwerb, (6) rechtes Streben, (7) rechte Achtsamkeit bzw. Wahrheitsgegenwart und (8) rechte Sammlung

Vier Edlen Wahrheiten: Diese sind (1) Leiden, Mangel, Unbefriedigtheit, (2) die Ursache davon, (3) die Aufhebung davon und (4) der Weg, der zur Aufhebung führt

kalyāṇa-mittā: Ein guter Freund; ein Lehrer des Guten und Wahren

kamma (Sanskrit: *Karma*): Absichtliche Handlungen; Folge solcher Handlungen (*kamma-vipāka*)

kilesa: Trübungen; Dinge, die den Geist bzw. das Herz trüben und beflecken, d. h. Gier, Wut, Hass und Verblendung

metta: Wohlwollen; der Wunsch nach Glück für alle Wesen. Eine der vier positiven Gefühle. Die anderen drei sind: *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude) und *upekkha* (Gleichmut)

samādhi: Sammlung, Konzentration

sammadiṭṭhi: Meinungen, Ansichten und Werte, die mit der Natur der Dinge übereinstimmen

saṅkhāra: Bedingungen; Gestaltungen

sati: Achtsamkeit; Wahrheitsgegenwart

sīla: Tugenden oder moralische Verhaltensweise. Im Buddhismus sind die fünf Ethikregeln für Hausleute folgende: Das Üben im (1) Vermeiden von Töten, (2) Vermeiden von Stehlen, (3) Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten, (4) Vermeiden von Lügen und (5) Vermeiden von berauschenden Mitteln wie Alkohol und Drogen

taṇhā: Verlangen oder Begierde, die ihren Ursprung in *avijjā* hat, besonders: erreichen, haben, sein, nicht erreichen, nicht haben, nicht sein

upekkha: Gleichmut

Ajahn Jayasaro

1958: Geboren als Shaun Chiverton in England

1978: Treffen mit Ajahn Sumedho (Amaravati Buddhist Monastery, England)

1979: Ordination zum Novizen im Kloster Nong Pah Pong, Provinz Ubon Ratchathani, Thailand

1980: Ordination zum *bhikkhu* im Kloster Nong Pah Pong mit dem Ehrwürdigen Luang Por Chah als Ordinationsvater

1997-2001: Abt des Klosters Wat Pah Nanachat (Internationales Waldkloster), Provinz Ubon Ratchathani, Thailand

Seit 2001: Niedergelassen in einer Einsiedelei in der Provinz Nakhon Ratchasima, Thailand

