

## Nimm das Leben ganz in deine Arme

Die Lehre des Buddha über die Liebe

Bearbeitet von  
Thich Nhat Hanh, Karin Siebert

1. Auflage 2006. Taschenbuch. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 423 34281 0

Format (B x L): 12,4 x 19,1 cm

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

dtv

Wie können wir für uns und andere ein Glück schaffen, das nicht von äußeren Bedingungen abhängt, sondern von unserer Fähigkeit zu lieben? Wie können wir unsere Beziehungen liebevoller und ehrlicher gestalten und mit unseren Konflikten konstruktiver, heilsamer umgehen, als wir es zumeist tun? Thich Nhat Hanh vermittelt auf anschauliche Weise, wie wir die Kunst erlernen können, wirklich zu lieben. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich mit sich selbst zu versöhnen wie auch mit denen, die uns verletzt haben. Wenn wir uns samt unserer Vergangenheit und unserem Schmerz annehmen, so, wie wir sind, können wir uns von Angst, Sorge und Ärger befreien und Tag für Tag Impulse der Freude und Liebe in uns nähren. Zahlreiche konkrete Anleitungen weisen uns schließlich den Weg, festgefahrene Beziehungsstrukturen zu verändern und eine neue achtsame und mitfühlende Qualität in der Beziehung zu erfahren.

*Thich Nhat Hanh*, geboren in Vietnam, genießt als Meditationslehrer, Dichter und führender Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Seine sanfte, mitfühlende Art der Vermittlung buddhistischer Lehren, sein Verständnis der westlichen Psyche und sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit haben ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Bei dtv erschien von ihm das Buch ›Wie Siddhartha zum Buddha wurde‹.

Thich Nhat Hanh

Nimm das Leben ganz  
in deine Arme

Die Lehre des Buddha über  
die Liebe

Aus dem Englischen von  
Karen Siebert

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Thich Nhat Hanh ist im  
Deutschen Taschenbuch Verlag lieferbar:  
›Wie Siddhartha zum Buddha wurde‹ (34073)

Ungekürzte Ausgabe

März 2006

2. Auflage Februar 2007

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,

München

[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Teachings on Love

Erschienen 1997 bei Parallax Press, Berkeley, California 94707, USA

© 1997 Thich Nhat Hanh

© der deutschen Ausgabe: 1997 Theseus Verlag, Berlin

Die Theseus Verlag GmbH ist ein Unternehmen

der Verlagsgruppe Dornier.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Stephanie Weischer unter Verwendung

eines Fotos von Corbis/Chris Lisle

Satz: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen nach einer Vorlage von

Typografik & Design – Ingeborg Zoschke

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34281-0

## Inhalt

Die Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen .....	7
Liebesmeditation .....	17
Wahrhaftige Liebe .....	26
Liebe zu sich selbst .....	35
Liebe und Verstehen .....	47
Nährendes Glück .....	71
Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen ...	87
Achtsam miteinander leben .....	101
Eine Rose für deine Tasche .....	120
Neubeginn .....	128
Die Fünf Achtsamkeitsübungen .....	140
Sangha / Gemeinschaft .....	147
Die Sechs Erdberührungen .....	160
Die Drei Niederwerfungen .....	188



# Die Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen



Zu Lebzeiten des Buddha beteten die Menschen brahmanischen Glaubens darum, daß sie in den Himmel gelangten und dort mit Brahma, dem universellen Gott, weilen dürften. Eines Tages fragte ein Brahmane den Buddha: »Was kann ich tun, um sicher zu gehen, daß ich nach meinem Tode wirklich mit Brahma vereint sein werde?« Der Buddha antwortete ihm: »Da Brahma die Quelle der Liebe ist, so mußt du, um mit ihm vereint zu sein, die *Brahmaviharas*<sup>1</sup> praktizieren – Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.« Ein *vihara* ist eine Unterkunft oder ein Aufenthaltsort. Liebe (liebende Güte) heißt auf Sanskrit *maitri*, auf Pali *metta*. Mitgefühl heißt in beiden Sprachen *karuna*, Freude *mudita*. Gleichmut heißt auf Sanskrit *upeksha* und auf Pali *upekkha*. Die *Brahmaviharas* sind vier Bestandteile wirklicher Liebe. Sie werden »unermeßlich« genannt, weil sie mit jedem Tag, den du sie praktizierst, wachsen, bis sie schließlich die ganze Welt umfassen. Du wirst dabei glücklicher, und die Menschen um dich herum werden es auch.

1 Die *Brahmaviharas* werden traditionell übersetzt mit »Edle Verweilungen« oder »Göttliche Verweilungen«. Thich Nhat Hanh benutzt im Englischen den Begriff »Immeasurable Minds«; dem folgend wird er hier mit »Unermeßliche Geisteshaltungen« wiedergegeben. (Anm. d. Übers.)



Der Buddha respektierte das Bedürfnis der Menschen, ihren eigenen Glauben zu praktizieren. Deshalb wählte er auf die Frage des Brahmanen eine Antwort, die diesen dazu ermutigte. Wenn du Freude an der Sitzmeditation hast, so übe dich in Sitzmeditation. Magst du Gehmeditation, übe dich in Gehmeditation. Aber bleibe bei deinen jüdischen, christlichen oder moslemischen Wurzeln. Auf diese Weise trägst du den Geist Buddhas weiter. Bist du von deinen Wurzeln abgeschnitten, kannst du nicht glücklich sein.

Nagarjuna, der buddhistische Philosoph des 2. Jahrhunderts, sagte folgendes:

*Den unermesslichen Geisteszustand der Liebe zu praktizieren beseitigt den Ärger in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand des Mitgefühls zu praktizieren beseitigt allen Kummer und alle Angst in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand der Freude zu praktizieren beseitigt Traurigkeit und Freudlosigkeit in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand des Gleichmuts zu praktizieren beseitigt Haß, Abneigung und Anhaftung in den Herzen der Lebewesen.<sup>2</sup>*

Wenn wir lernen, uns in Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu üben, werden wir in der Lage sein, die Krankheiten Ärger, Kummer, Unsicherheit, Traurigkeit, Haß, Einsamkeit und unheilsame Anhaftungen zu heilen. Im *Anguttara Nikaya* lehrt der Buddha: »Wenn der Geisteszustand des Ärgers aufkommt, kann der *bikkhu*, der Mönch, die Medita-

2 *Mahaprajnaparamita Shastra*. Ein Shastra ist eine Abhandlung oder ein Kommentar zu den Buddhalehren, die ein großer Meister nach der Zeit des Buddha verfaßt hat.

tion der Liebe, des Mitgefühls oder des Gleichmuts für die Person üben, durch die der Ärger entstanden ist.«<sup>3</sup>

Einige Kommentatoren der Sutras halten die *Brahmaviharas* nicht für die höchsten Lehren des Buddha, da sie ihrer Meinung nach nicht dazu beitragen, dem Leid und den Verstrickungen ein Ende zu setzen. Das ist nicht richtig. Einmal sagte der Buddha zu seinem treuen Diener Ananda: »Wenn du die jungen Mönche diese vier unermesslichen Geisteshaltungen lehrst, so werden sie Sicherheit, Stärke und Freude empfinden, ohne jegliche Verstrickung des Körpers und des Geistes. Für ihr gesamtes Leben werden sie ein gutes Rüstzeug besitzen, den reinen Weg der Mönche zu gehen.«<sup>4</sup> Ein andermal besuchte eine Gruppe von Schülern des Buddha das nahegelegene Kloster einer anderen spirituellen Schule, und die Mönche dort stellten die Frage: »Wir haben gehört, daß euer Lehrer Gautama die vier unermesslichen Geisteshaltungen der Liebe, des Mitgefühls, der Freude und des Gleichmuts lehrt. Auch unser Lehrer lehrt sie. Welches ist dann der Unterschied?« Die Schüler des Buddha wußten darauf keine Antwort. Als sie zu ihrem Kloster zurückkehrten, sagte der Buddha zu ihnen: »Wer die vier unermesslichen Geisteshaltungen zusammen mit den sieben Erleuchtungsfaktoren, den vier edlen Wahrheiten und dem edlen achtfachen Pfad praktiziert, wird tiefe Erleuchtung erfahren.«<sup>5</sup>

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind die wahre Natur eines erleuchteten Menschen. Sie sind die vier Aspekte wirklicher Liebe in uns, in den anderen Lebewesen und in allem, was existiert.

3 *Anguttura Nikaya*, V, 161

4 *Madhyama Agama*, Sutra 86, Taisho 26

5 *Tsa A Han (Samyuktagama)*, Sutra 744, Taisho 99

## *Liebe (Maitri)*

Der erste Aspekt wirklicher Liebe ist *maitri*, die Absicht und Fähigkeit, Freude und Glück zu schenken. Wollen wir diese Fähigkeit entwickeln, so müssen wir uns darin üben, wirklich tief in alles hineinzuschauen und hineinzuhören, um zu erkennen, was wir tun oder lassen sollten, um andere glücklich zu machen.

Wenn du dem Menschen, den du liebst, etwas schenkst, das er nicht gebrauchen kann, so ist das kein Maitri. Du mußt seine wirkliche Situation erkennen, sonst macht dein Geschenk ihn eher unglücklich.

In Südostasien lieben die Menschen eine Frucht ganz besonders: Sie ist groß und stachelig und wird Durian genannt. Man könnte sogar sagen, die Menschen seien süchtig danach. Die Frucht hat einen intensiven Geruch, und wenn die Leute sie verzehrt haben, legen sie noch die Schale unters Bett, damit sie sich weiterhin an dem Geruch erfreuen können. Ich hingegen finde den Geruch der Durian sehr unangenehm. Als ich eines Tages allein in einem Tempel in Vietnam in Meditation saß, lag da eine Durian auf dem Altar, als Opfergabe für den Buddha. Ich wollte das *Lotus-Sutra* rezitieren und mich dabei mit einer hölzernen Trommel und einer großen Klangschaale begleiten. Es gelang mir jedoch nicht, mich zu konzentrieren. Schließlich nahm ich die Klangschaale mit nach vorne zum Altar und stülpte sie über die Durian, so daß sie darin gefangen war. Nun konnte ich endlich das Sutra rezitieren. Nachdem ich es beendet hatte, verbeugte ich mich vor dem Buddha und befreite die Durian. Wenn ihr jetzt zu mir kommen und sagen würdet: »Thây, wir lieben dich so sehr, und wir möchten gern, daß du etwas von dieser Durian ißt«, dann wäre das für mich sehr schlimm. Ihr liebt mich, wollt mich glücklich sehen, aber ihr wollt mich zwingen, eine Durian zu essen. Das ist ein Bei-

spiel für Liebe ohne Verstehen. Eure Absicht ist gut, aber ihr habt noch kein richtiges Verständnis.

Ohne Verständnis ist eure Liebe keine wirkliche Liebe. Ihr müßt sehr tief schauen, um die Bedürfnisse, Hoffnungen und das Leid der Menschen zu erkennen und zu verstehen. Wir alle brauchen Liebe. Liebe bringt uns Freude und ein Wohlgefühl. Sie ist so natürlich wie die Luft. Wir werden von der Luft geliebt; frische Luft brauchen wir, um uns glücklich und wohl zu fühlen. Die Bäume lieben uns. Sie brauchen wir, um gesund zu sein. Um geliebt zu werden, müssen wir selbst lieben, und das bedeutet, wir müssen verstehen. Damit unsere Liebe weiterfließen kann, müssen wir lernen, in jeweils angemessener Weise zu handeln oder nicht zu handeln, um die Luft, die Erde, die Bäume und die Menschen, die wir lieben, zu beschützen.

Maitri kann übersetzt werden mit »Liebe« oder mit »Liebende Güte«. Manche Lehrende bevorzugen den Begriff »Liebende Güte«, denn sie empfinden das Wort »Liebe« als zu verfänglich. Ich hingegen ziehe den Ausdruck »Liebe« vor. Manchmal werden Wörter richtiggehend krank, und dann müssen wir sie heilen. Das Wort Liebe benutzen wir zumeist im Sinne von Appetit oder Verlangen, so sagen wir z.B.: »Ich liebe Hamburger.« Sprache sollten wir mit mehr Vorsicht und Sorgfalt benutzen. Die Bedeutung des Wortes Liebe müssen wir wiederherstellen, denn Liebe ist ein sehr schönes Wort. Der Ausdruck *maitri* hat seine Wurzel im Wort *mitra*, was Freund bedeutet. Im Buddhismus ist Freundschaft die ursprüngliche Bedeutung von Liebe.

Alle tragen wir die Keime der Liebe in uns. Diese wundervolle Energiequelle können wir entwickeln, indem wir *die* Liebe in uns nähren, die nicht an Bedingungen geknüpft ist, die keinerlei Gegenleistung verlangt. Wenn wir für jemanden tiefes Verständnis entwickeln, und sei es für einen Menschen, der uns Schlimmes angetan hat, dann können wir gar

nicht anders als ihn zu lieben. Der Buddha Shakyamuni hat verkündet, daß der zukünftige Buddha Maitreya heißen wird, Buddha der Liebe.

### *Mitgefühl (Karuna)*

Der zweite Aspekt wirklicher Liebe ist *karuna*, die Absicht und die Fähigkeit, Leid von jemandem zu nehmen und zu transformieren und Kummer zu lindern. *Karuna* wird häufig mit »Mitleid« (»compassion«) übersetzt, aber das ist nicht richtig, ist ungenau. »Mitleid« setzt sich zusammen aus »mit« (zusammen mit) und »leiden«. Wir brauchen aber nicht zu leiden, um einen anderen Menschen von seinem Leid zu befreien. Ärztinnen können beispielsweise das Leiden ihrer Patienten lindern, ohne selbst die jeweilige Krankheit zu erleiden. Wenn wir zu sehr leiden, sind wir viel zu mitgenommen, um noch jemandem helfen zu können. So sollten wir eher das Wort »Mitgefühl« benutzen, um *Karuna* zu übersetzen.

Um Mitgefühl in uns zu entwickeln, müssen wir achtsames Atmen praktizieren, aufmerksames Zuhören und tiefes Schauen. Das *Lotus-Sutra* beschreibt Avalokiteshvara als Bodhisattva, der oder die »mit den Augen des Mitgefühls schaut und mit aller Aufmerksamkeit auf die Schreie der Welt hört.« Mitgefühl beinhaltet ein tiefes Sich-Betroffen-Fühlen, bedeutet engagiert sein. Wenn du weißt, daß die andere Person leidet, so setzt du dich ganz nahe zu ihr. Du schaust sie intensiv an und hörst ihr zu, damit du ihr Leid berühren kannst. Du befindest dich in tiefer Kommunikation, tiefer Verbindung mit ihr, und allein das bringt ihr schon Erleichterung.

Ein Wort, eine Handlung, ein Gedanke allein kann schon ausreichen, um das Leid eines Menschen zu lindern und ihm

Freude zu bereiten. Ein Wort kann Trost und Vertrauen schenken, Zweifel zerstreuen, jemandem helfen, einen Fehler zu vermeiden, kann einen Konflikt beilegen oder das Tor zur Befreiung öffnen. Eine Handlung vermag das Leben eines Menschen zu retten oder ihm dabei zu helfen, eine einzigartige Chance wahrzunehmen. Das gleiche kann ein Gedanke bewirken, denn Gedanken führen stets zu Worten und Handlungen. Haben wir Mitgefühl im Herzen, so kann jeder Gedanke von uns, jedes Wort und jede Tat ein Wunder vollbringen.

Als Novize konnte ich nicht verstehen, weshalb der Buddha so ein wundervolles Lächeln zeigt, wo die Welt doch voller Leiden ist. Weshalb macht ihm all das Leiden nichts aus? Erst später fand ich heraus, daß der Buddha so viel Verstehen, Ruhe und Stärke besitzt, daß ihn das Leiden nicht überwältigt. So ist er in der Lage, dem Leiden zuzulächeln, denn er weiß, wie er damit umgehen muß und wie er es verwandeln kann. Wir müssen das Leiden erkennen, aber wir müssen dabei auch unsere Klarheit, Ruhe und Stärke behalten, damit wir die Situation verändern können. Ist Mitgefühl vorhanden, so brauchen wir nicht im Ozean der Tränen zu versinken. Diese Haltung erlaubt dem Buddha, solch ein Lächeln zu zeigen.

### *Freude*

Das dritte Element wirklicher Liebe ist *mudita*, Freude. Wirkliche Liebe bringt stets uns und denen, die wir lieben, Freude. Tut sie das nicht, so ist es keine wirkliche Liebe.

Einige Kommentatoren haben erklärt, daß Glück sich stets auf Körper *und* Geist bezieht, Freude aber vornehmlich auf den Geist, und sie haben diese Unterscheidung mit folgendem Beispiel illustriert: Ein Mensch, der durch die Wü-

ste reist, entdeckt einen Fluß mit klarem Wasser und empfindet Freude darüber. Wenn er das Wasser trinkt, empfindet er Glück. *Ditthadhamma sukhavihari* bedeutet »glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen«. Wir eilen nicht in die Zukunft, wissen wir doch, daß alles hier im gegenwärtigen Moment vorhanden ist. Viele kleine Dinge können uns unglaubliche Freude bereiten, so die Feststellung, daß wir Augen haben, die gut funktionieren. Wir brauchen bloß die Augen zu öffnen, und wir sehen den blauen Himmel, die lila Blumen, die Kinder, die Bäume und noch viele andere Formen und Farben. Wenn wir in Achtsamkeit verweilen, können wir diese wundervollen und beglückenden Dinge berühren, und der Geist der Freude steigt ganz natürlich in uns auf. Freude enthält Glück, und Glück enthält Freude.

Es gibt Kommentatoren, die sagen, daß *Mudita* »mitfühlende Freude« oder »altruistische Freude« bedeute, das Glück also, das wir fühlen, wenn andere glücklich sind. Aber das ist eine zu enge Betrachtungsweise, denn sie unterscheidet zwischen uns und anderen. Eine tiefergehende Definition von *Mudita* ist Freude, die Frieden und Zufriedenheit beinhaltet. Wir freuen uns, wenn wir andere glücklich sehen, aber unser eigenes Wohlergehen schätzen wir auch. Wie können wir denn Freude für jemand anderes empfinden, wenn wir keine Freude uns selbst gegenüber empfinden? Freude ist für alle da.

### *Gleichmut (Upeksha)*

Das vierte Element wirklicher Liebe ist *upeksha*, was Gleichmut, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden, Ausgeglichenheit im Geiste oder Loslassen bedeutet. *Upa* heißt »über«, und *iksh* heißt »schauen«. Du kletterst auf einen Berg, um dir eine Übersicht über die gesamte Situation zu verschaffen,

ohne an die eine oder andere Seite gebunden zu sein. Wenn es in deiner Liebe Anhaftung, Unterscheidung, Voreingenommenheit oder Festklammern gibt, so ist das keine wirkliche Liebe. Menschen, die den Buddhismus nicht verstehen, glauben manchmal, Upeksha bedeute Gleichgültigkeit, aber wirklicher Gleichmut ist weder kalt noch gleichgültig. Du hast nicht nur *ein* Kind, sondern alle sind deine Kinder. Upeksha bedeutet nicht, daß du nicht liebst. Vielmehr liebst du auf eine Weise, daß alle deine Kinder deine Liebe spüren, du liebst, ohne Unterschiede zu machen.

Upeksha beinhaltet auch den Aspekt von *samatajnana*, der »Weisheit der Gleichheit«, die Fähigkeit also, alle als gleichwertig zu erkennen, nicht zu unterscheiden zwischen uns und anderen. In einem Konflikt bleiben wir, selbst bei großer Betroffenheit, unparteiisch, sind in der Lage, beide Seiten zu lieben und zu verstehen. Wir werfen alle Unterscheidung und alle Voreingenommenheit ab, beseitigen die Trennlinien zwischen uns und anderen. Solange wir nämlich uns als die Liebenden und die anderen als die, die geliebt werden, betrachten, solange wir uns selbst höher schätzen als die anderen oder uns als von ihnen verschieden sehen, solange besitzen wir keinen wirklichen Gleichmut. Wir müssen »in die Haut der anderen schlüpfen«, eins werden mit ihnen, wenn wir sie wirklich lieben und verstehen wollen. Geschieht dies, so gibt es kein »ich« und »andere«.

Ohne Gleichmut kann unsere Liebe leicht besitzergreifend werden. Eine Sommerbrise kann sehr erfrischend sein; wollen wir sie aber in einer Dose verschließen, um sie ganz allein zu besitzen, so stirbt die Brise. Mit dem geliebten Menschen ist es genauso. Er ist wie eine Wolke, eine Brise, eine Blume. Stecken wir ihn in eine Konservendose, so stirbt er. Dennoch tun viele Menschen genau das. Sie berauben ihren geliebten Partner der Freiheit, bis er nicht mehr er selbst sein kann. Sie leben nur, um sich selbst Befriedigung



zu verschaffen, und dabei benutzen sie den anderen zur Erfüllung ihrer Wünsche. Das ist keine Liebe – das ist zerstörerisch. Du sagst, du liebst den anderen Menschen, aber wenn du seine Hoffnungen, seine Bedürfnisse und Schwierigkeiten nicht verstehst, so befindet er sich in einem Gefängnis, Liebe genannt. Wirkliche Liebe ermöglicht dir, deine Freiheit *und* die des geliebten Menschen zu bewahren. Das ist Upeksha.

Wenn es sich um wirkliche Liebe handeln soll, so muß sie Mitgefühl, Freude und Gleichmut beinhalten. Wahres Mitgefühl trägt Liebe, Freude und Gleichmut in sich. Wirkliche Freude beinhaltet Liebe, Mitgefühl und Gleichmut. Und wirklicher Gleichmut trägt Liebe, Mitgefühl und Freude in sich. Das ist die Natur des Ineinander-Verwobenseins der vier unermesslichen Geisteshaltungen. Als der Buddha den Brahmanen aufforderte, die vier unermesslichen Geisteshaltungen zu praktizieren, schenkte er uns allen damit eine sehr wertvolle Lehre. Wir müssen sie jedoch tiefgehend betrachten und sie praktizieren, damit wir diese vier Aspekte in unser Leben und das derjenigen, die wir lieben, einbeziehen können.

# Liebesmeditation



Im Laufe seines Lebens hat der Buddha viele Meditationen über die Liebe entwickelt. Eines Tages erzählte ihm eine Gruppe von Mönchen, daß die Geister, die im Wald in der Nähe ihres Klosters lebten, andere quälten und ihnen Leid bereiteten. Der Buddha erwiderte, daß diese Geister sich so verhielten, weil sie selbst litten, und er lehrte das *Metta Sutta*<sup>1</sup>, die Rede über die Liebe:

*Wer Frieden erlangen möchte, sei aufrichtig und bescheiden, sei fähig zu liebevollem Sprechen. Er oder sie wird wissen, wie man einfach und glücklich leben kann – mit ruhigen Sinnen, ohne Habsucht und unbeeinflusst von den Gefühlen der Mehrheit. Nichts sollte eine solche Person tun, das von den Weisen mißbilligt werden könnte.*

*(Und dies wird sie sich stets vergegenwärtigen:)*

*Mögen alle Wesen glücklich und wohlbehalten sein, und mögen ihre Herzen von Freude erfüllt sein. Mögen sie alle in Sicherheit und Frieden leben – ob sie nun schwach sind oder stark, lang oder kurz, groß*

1 *Suttanipatta* 1

*oder klein, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, bereits geboren oder noch nicht geboren. Mögen sie alle in vollkommener Gelassenheit weilen.*

*Kein Wesen verletze je ein anderes, noch gefährde es das Leben eines anderen; kein Wesen wünsche einem anderen aus Ärger oder Übelwollen je Kummer oder Leid.*

*Genau so, wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt und unter Einsatz ihres Lebens schützt, sollten auch wir grenzenlose, allumfassende Liebe für alle Lebewesen entwickeln, wo immer sie sich auch befinden mögen. Unsere grenzenlose Liebe sollte das ganze Universum durchdringen, nach oben, nach unten und überall hin. Unsere Liebe wird keine Hindernisse kennen, und unsere Herzen werden vollkommen frei von Haß und Feindseligkeit sein. Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen – solange wir wach sind, sollten wir diese liebende Achtsamkeit in unseren Herzen bewahren. Das ist die vornehmste Lebensweise. Frei von falschen Ansichten, von Gier und sinnlichem Verlangen sind die, die grenzenlose Liebe praktizieren; sie leben in Schönheit, verwirklichen vollkommenes Verstehen und werden mit Gewißheit über Geburt und Tod hinausgelangen.*

Nachdem die Mönche einige Monate das *Metta Sutta* reziert und praktiziert hatten, verstanden sie schließlich das Leiden der armen Geister. Die Folge war, daß auch die Geister zu praktizieren begannen. Die Energie der Liebe erfüllte sie, und der ganze Wald war erfüllt von Frieden.

Der Buddha bot seinen Schülern viele besondere Übungen an, um ihnen in ihrer Praxis und in ihrer Verwirklichung der vier unermesslichen Geisteshaltungen zu helfen:

*Wenn dein Herz von Liebe erfüllt ist, dann sende sie in eine Richtung, danach in eine andere, in eine dritte, dann in eine vierte, schließlich nach oben und nach unten. Identifiziere dich mit allen und allem, ohne Haß, Ablehnung, Ärger oder Feindseligkeit. Dieser Geist der Liebe ist weit offen. Er wächst ins Unermeßliche und vermag es schließlich, die ganze Welt zu umarmen. Auf gleiche Weise praktiziere, wenn dein Geist erfüllt ist von Mitgefühl, dann von Freude und schließlich von Gleichmut.<sup>2</sup>*

*Ist sein Geist erfüllt von Liebe, schickt der Mönch sie in eine Richtung, danach in eine zweite, eine dritte und eine vierte, nach oben und nach unten und rings um sich herum. Überall identifiziert er sich mit allen und allem. Er durchdringt die ganze Welt mit seinem Geist voller Liebe, einem Geist, der in die Weite reicht, der entwickelt ist sowie ungebunden und frei von Haß und Übelwollen. So verfährt er auch mit seinem Geist, der erfüllt ist von Mitgefühl, Freude und Gleichmut.<sup>3</sup>*

Wenn die Energie der Liebe stark ist in uns, können wir sie unzähligen Wesen in allen Richtungen zukommen lassen. Dabei müssen wir jedoch aufpassen, daß wir die Liebesmeditation nicht lediglich als bloße Vorstellung verstehen – wir stellen uns unsere Liebe als Wellen von Klang oder Licht vor oder als eine reine, weiße Wolke, die sich langsam formt und ausdehnt, bis sie die ganze Welt umhüllt. Eine wirkliche Wolke erzeugt Regen. Klang und Licht durchdringen alles, und genauso muß es unsere Liebe tun. Wir müssen beobach-

2 *Madhyama Agama*, Sutra 86, Taisho

3 *Subha Sutta*, *Majhima Nikaya*, Sutra 99

ten, ob unser Geist der Liebe mitten im Alltag, in unserem Kontakt mit anderen wirklich da ist. Ist er gegenwärtig, so zeigt sich das an der Art, wie wir reden und handeln. Liebesmeditation im Sitzen zu praktizieren ist nur der Anfang.

Es ist allerdings ein wichtiger Anfang. Still sitzen wir da und schauen tief in uns hinein. Während wir praktizieren, wird unsere Liebe ganz natürlich anwachsen, wird schließlich allumfassend, schließt alles in ihre Arme. Indem wir lernen, mit den Augen der Liebe zu sehen, leeren wir unseren Geist von Ärger und Haß. Solange sich diese negativen Geistesformationen noch in uns befinden, ist unsere Liebe unvollkommen. Wir denken vielleicht, wir verstehen und akzeptieren andere, aber in Wirklichkeit sind wir dazu noch keineswegs in der Lage. Nagarjuna sagt: »Immer, wenn ihr die unermessliche Geisteshaltung der Liebe praktiziert, müßt ihr tief in die Dinge hineinschauen und euch mit eurem Ärger und Haß konfrontieren.«<sup>4</sup>

In seiner Einführung zu Nagarjunas *Mahaprajnaparamita Shastra* schrieb Etienne Lamotte, der Übersetzer: »Die vier unermesslichen Geisteshaltungen sind nur ein platonisches Ideal« – also reine Vorstellungen und nicht etwas, das man realisieren kann. Professor Lamotte war gewiß ein ausgezeichnete Übersetzer, aber er war mit buddhistischer Praxis nicht sehr vertraut. In dem Augenblick, in dem wir in uns den Wunsch erstehen lassen, daß alle Wesen glücklich und in Frieden leben mögen, bildet sich in unserem Geist die Energie der Liebe. Geschieht dies, so werden all unsere Gefühle, Vorstellungen, geistigen Formationen und unser Bewußtsein von Liebe durchdrungen, und tatsächlich *werden* sie Liebe. Das ist nicht bloß ein »Ideal«.

Nagarjuna spricht dies direkt an:

4 *Mahaprajnaparamita Shastra*