

John Makransky

Erwachen durch Liebe

Wie wir unser grundlegendes
Gutsein enthüllen können

Vorwort von Lama Surya Das
Herausgegeben von Philip Osgood

Aus dem amerikanischen Englisch
von Irmentraud Schlaffer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2007 John Makransky

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg,

by arrangement with Wisdom Publications, Inc.

199 Elm Street, Somerville MA 02144, USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Awakening through love – Unveiling your deepest Goodness

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © 2010 Ebriman / photocase.com

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-79-1

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	
Die Kraft der Liebe freisetzen	11
1 Liebe empfangen	
Der Schlüssel zum Leben, der Schlüssel zum spirituellen Pfad	27
2 Sein lassen	
Sich in natürliche Weisheit hinein entspannen	49
3 Es herauslassen	
Die Kraft der Liebe freisetzen	93

4	Über alle Grenzen hinaus lieben	124
5	Reine Wahrnehmung und tief gehender Gleichmut	168
6	Mitgefühl als befreiende Kraft	198
7	Das Leben neu leben und tiefes Gutsein verkörpern	250
	Nachwort	297
	Danksagung	301
	Über den Autor und das Dzogchen Center	303
	Anmerkungen	305

Vorwort

John Makransky ist ein Pfundskerl. Bei Lama John sind Sie in guten Händen. Und *ich* sollte es wissen, denn ich habe ihn im Laufe der vergangenen zwölf Jahre genau beobachtet. Er ist mein Dharma-Erbe in der nicht-sektiererischen Linie unseres Dzogchen-Meisters Nyoshul Khen Rinpoche. Jeder wahre Lehrer wünscht sich Schüler und Schützlinge mit dem Potential, ihn zu übertreffen. Als mein Schützling ist John eine solche Person, jemand, der entdeckt hat, wie er den gesamten Weg zur Erleuchtung „durchlieben“ kann. Ob er dies vor allem dadurch erreicht hat, dass er drei Jahrzehnte lang in Nepal, Indien und Amerika von tibetischen Lamas lernte oder durch seine lange Arbeit als Professor und buddhistischer Gelehrter und Praktizierender oder aber durch sein Leben in einer Familie, ist schwer zu sagen. Zweifellos trägt seine wunderbare Familie – zwei Söhne und seine Frau Barbara – ihren Teil dazu bei, ihn zu dem geliebten Lehrer, geschätzten Kollegen und guten spirituellen Freund zu machen, der er auf zwei Kontinenten ist, sowohl im Osten als auch im Westen.

Kurz nachdem John 1978 seinen Dienst im Peace Corps beendet hatte, begegnete er seinen ersten tibetischen buddhistischen Lehrern, Lamas der Gelugpa-Linie, die eng mit S. H. Dalai Lama verbunden waren. Fünfzehn Jahre lang vertiefte er sich unter der

Leitung dieser Lamas in Studium und Praxis der tibetischen Gelugpa-Lehren über Liebe, Mitgefühl und transzendenter Weisheit. Dann führten Nyoshul Khen Rinpoche, Khenpo Sonam Tobgyal und ich ihn in die Dzogchen-Lehren der Nyingma-Linie ein, und Nyoshul Khen Rinpoche gab mir zu verstehen, dass John in unseren Lehren und Übermittlungen eine bedeutende Rolle spielen würde. Nachdem John weitere Jahre mit spiritueller Praxis verbrachte, sahen wir alle, dass die Übungen der Liebe und des Mitgefühls durch die Dzogchen-Sicht der innewohnenden Weisheit in John wirklich lebendig wurden – Übungen, die in den hier übermittelten Meditationen ihren natürlichen Ausdruck finden.

Nach dem Hinscheiden von Nyoshul Khen Rinpoche im Jahr 1999 unternahmen John und ich eine Pilgerreise nach Nepal und Bhutan. Als wir zum Kagyü-Nyingma Kloster nahe Kathmandu kamen, schien dessen Abt, mein alter Freund Chökyi Nyima Rinpoche, sofort die hervorragenden Qualitäten Johns als Gelehrter und Praktizierender zu erkennen und bat ihn, jährlich in seinem Kloster zu lehren im Rahmen des neuen Zentrums für buddhistische Studien der Universität Kathmandu. John ist inzwischen oberster Berater der Fakultät am Zentrum und hat wesentlich dazu beigetragen, dass dieses eine Partnerschaft mit dem Boston College einging, an dem John Professor für Buddhismus und Vergleichende Theologie ist.

John lehrt die im vorliegenden Buch dargestellten Übungen der Liebe, des Mitgefühls und der Bewusstheit schon seit Jahren in Retreats in unserem Dzogchen-Zentrum. Durch diese Übungen und sein Beispiel werden wir daran erinnert, dass Liebe nicht außerhalb von uns zu finden ist; Liebe wird durch Lieben gefunden. Indem er aus seiner intensiven Beschäftigung mit den Lehren des Geistetrainings über Mitgefühl und den Dzogchen-Lehren der angeborenen Weisheit schöpft und einfache, praktische Anweisungen gibt, hilft John den Lesern, die Einheit von Liebe und Weisheit in ihrer eigenen Natur des Geistes zu enthüllen. Dann

zeigt er uns, wie wir diese Qualitäten in jedem Bereich unseres Lebens umsetzen können – in der Familie, in der Gemeinschaft, in der Arbeit, im sozialen Dienst und sozialem Handeln.

Wie John immer betont, ist der Schlüssel zum Buddha-Dharma die Praxis; dieses Buch beruht auf seinem eigenen Leben der Praxis, seinem sehr pragmatischen Pfad des Erwachens durch Liebe. Er bietet uns hier die Worte seiner eigenen Lehrer an und erzählt viele Begebenheiten aus dem Leben jener, die früher und jetzt durch diesen Pfad erwacht wurden. Er spricht darüber, wie die Kraft bedingungsloser Liebe uns selbst transformieren kann und damit die Welt. Wie der Buddha über seine eigenen Lehren sagte: Glaub nicht meinen Worten, findet es selbst heraus, probiert es aus. John ist dieser Weisheit gefolgt.

Viele Leser, die nicht Buddhisten sind, werden diese nicht-sektiererischen Übungen zugänglich finden und auf ihren eigenen grundlegenden Glauben und ihre Anliegen anwenden können. John drängt alle gläubigen Menschen zu erkunden, wie ihre jeweiligen spirituellen Pfade durch die hier übermittelten Übungen der Liebe, des Mitgefühls und der das Selbst überschreitenden Weisheit beeinflusst und bekräftigt werden können. Wie John lehrt und wie es der Friedensmeister Shāntideva in seinem klassischen Werk *Der Weg des Bodhisattva* ausdrückte: Egoismus ist der wahre Dämon, Egotismus ist der wahre Feind, und Freude entsteht ganz natürlich aus der Liebe und der Fürsorge für andere. Wir brauchen einander, um erleuchtet zu werden, wie es S. H. Dalai Lama oft ausdrückt, weil wir tiefes Mitgefühl entwickeln müssen, um die Reise zum Erwachen zu vollenden. Hier, in diesen praktischen, nützlichen Lehren eines zeitgenössischen Lama finden wir die modernen Methoden, dieses Versprechen zu erfüllen.

Lama Surya Das
Dzogchen Center, Austin, Texas
Oktober 2006

Einführung

Die Kraft der Liebe freisetzen

Alles, was für menschliche Wesen von entscheidender Bedeutung ist, hängt von Liebe ab. Kraftvolle und beständige, in Weisheit fußende Liebe ist das Allheilmittel für alle Krankheiten dieser Welt, angefangen mit unserer eigenen. Wir alle haben diese heilende Kraft des Gutseins in uns; wir brauchen bloß die Methoden, um sie zu enthüllen. Dieses Buch stellt solche Methoden zur Verfügung.

Starke, unparteiische Liebe ist unverzichtbar für all das, was für uns am wichtigsten ist. Wir streben nach Sicherheit und Wohlergehen für uns selbst, unsere Familien und unsere Gemeinschaften. Aber was gibt uns das Gefühl wirklicher Sicherheit und wirklichen Wohlbefindens? Was macht enge Beziehungen und Familienleben zu einer nährenden und lebensbejahenden Enklave statt zu einem Ort unerfüllter Erwartungen und gegenseitiger Beschuldigungen? Was gibt Kindern das Gefühl, in einem warmen und herzlichen Heim und einer eben solchen Gemeinschaft aufzuwachsen anstatt an einem gefühllosen Ort der Gleichgültigkeit? Was vermittelt uns den Eindruck, unsere Welt sei gesegnet, ein Ort, an dem wir uns frei fühlen, gemeinsam unser Leben zu erkunden, kreativ und voller Freude? Beständige Liebe ist erforderlich, damit all dies möglich wird.

Jedes menschliche Tun ist Ausdruck einer grundlegenden Motivation – einer Kraft der Absicht und des Willens. In jedem Moment, in dem unsere Motivation durch sprödes Eigeninteresse eingeengt wird, sind wir unfähig, ganz präsent oder für andere zugänglich zu sein. Hingegen sind wir in jenen Momenten, in denen wir von einer echten, unparteiischen Fürsorge für andere geleitet werden – von einer starken Liebe, die wirklich den Wunsch hat, dass es den Menschen um uns herum gut gehen und sie glücklich sein mögen –, auf intensive Weise präsent und aufmerksam; wir werden zu einer authentischen Hilfe und zu einem sicheren Hafen. Das mag sich einfach anhören, ist aber nicht grob vereinfachend. Es ist eine unentrinnbare menschliche Wahrheit. Diejenigen, die lernen, diese Wahrheit zu verkörpern, haben ein freudvolles und erfüllendes Leben; diejenigen, die dies nicht tun, sehen sich in einem ständigen Kampf verwickelt.

Dieses Buch richtet sich an Personen, die ihr Vermögen zu lieben aufs Vollste umsetzen möchten und dessen belebende und beschützende Energie auf jeden Aspekt ihres Lebens und der Welt anwenden wollen. Die hier zu findenden Meditationen können Ihnen helfen, Ihr tiefstes Gutsein zu enthüllen – ein Vermögen für beständige Liebe und Weisheit, von der Sie womöglich nicht wussten, dass Sie es bereits besitzen, eine Kraft anderen um Sie herum zu nutzen. Diese Begabung ist nicht nur wenigen Menschen als eine Laune des Schicksals beschieden – wenigen Ausgewählten, die wir aus der Ferne bewundern könnten. *Jeder Einzelne von uns hat dieses innere Vermögen.* Seine Kraft kann durch bestimmte Übungen offengelegt werden, die allen zur Verfügung stehen, die ein starkes Interesse daran haben; man muss sich nur mit Eifer mit diesen Übungen befassen. Tausende vor uns haben sich auf diese Übungen eingelassen und Ergebnisse erfahren, die ihr Leben veränderten.

Was also ist Liebe? Und wie kann eine größere, in Weisheit wurzelnde Kraft der Liebe uns helfen, all das, was uns am meisten am Herzen liegt, zu erreichen? Wenn wir alle ein solches Ver-

mögen für Liebe und Weisheit haben, wie können wir es zum Vorschein bringen und es in unserem Leben verwirklichen? In dieser Einführung werden wir beginnen, uns diesen Fragen zuzuwenden. Die nachfolgenden Kapitel werden dann spezifische Methoden dafür vorstellen, wie wir unser Potential für weise, beständige Liebe zum Wohle aller erwecken können.

Buddhistische Methoden zur Freisetzung der Kraft der Liebe

Zahlreiche Religionen und kulturelle Traditionen in der Welt bestätigen die zentrale Wichtigkeit von Liebe und Mitgefühl. Jedoch scheint sich der Buddhismus besonders darin hervorzuheben, dass er außergewöhnlich klare und spezifische Methoden anbietet, um unser menschliches Vermögen für beständige Liebe und Mitgefühl hervorzubringen sowie für eine Weisheit, die das Ich überschreitet und Liebe und Mitgefühl durchdringt. Das Wesentliche dieser Methode kann von jedem Menschen gelernt werden, ganz unabhängig von seiner jeweiligen religiösen Zugehörigkeit.

Bedingungslose Liebe und Mitgefühl, getragen von wohlwollender Mitfreude und von Gleichmut, gehören zu den wesentlichen Eigenschaften, deren Kultivierung der Buddha seinen Anhängern auftrug. Buddhistische Texte bezeichnen diese vier kraftvollen Geisteszustände als die *Unermesslichen Haltungen*. *Liebe* bedeutet hier den kraftvollen und beständigen Wunsch, dass es den Lebewesen zutiefst gut geht und sie glücklich sind und auch die innersten Ursachen für solches Glück besitzen. *Mitgefühl* ist der beständige Wunsch, die Wesen mögen frei von Leiden und dessen innersten Ursachen sein. *Wohlwollende Mitfreude* ist die Freude am Glück der Wesen und an den Methoden zu deren Glück. *Gleichmut* ist die tiefe Weisheit jenseits von Ichbezogenheit, durch die die drei vorhergehenden Einstellungen unparteiisch, alles einschließend

und unerschütterlich werden. Buddhistische Überlieferungen lehren spezifische Methoden, wie man diese wirksamen inneren Haltungen kultivieren und deren Kraft zum Nutzen vieler anderer anwenden kann.

In Texten, die sich auf die Lehre von der *Buddha-Natur* ausrichten, erklärte der Buddha, dass alle Qualitäten seiner Erleuchtung – einschließlich des Vermögens zu einer solch beständigen Liebe, zu Mitgefühl und Weisheit – in eben der Essenz des Geistes eines Lebewesens ruhen. Unsere grundlegende Natur *ist* die der Buddhas. Aber dieses angeborene Gutsein wird von dicken Schichten aus Denkgewohnheiten überdeckt, die andere zu bloßen Objekten selbstbezogener Bedürfnisse reduzieren. Buddhistische Traditionen lehren besondere Methoden zum Durchschneiden jener verbergenden Muster, um unser natürliches Gutsein freizulegen und wiederzuerkennen, dass wir selbst und alle anderen von heiligem Wesen sind.

Im tibetischen Buddhismus kultiviert man die vier grenzenlosen Einstellungen, um das Hervorkommen dessen zu stärken, was *Erleuchtungsgeist* oder auf Sanskrit *Bodhicitta* genannt wird – der Entschluss, unser verborgenes Gutsein vollständig zu verwirklichen, um die tiefsten Bedürfnisse der Wesen zu erfüllen. Der Erleuchtungsgeist *ist* die sich im Individuum regende Kraft von Liebe, Mitgefühl und unparteiischer Weisheit, die es zur vollsten Entfaltung seines besten Potentials zum Wohle aller antreibt.

Wenn dieser tiefgründige Entschluss das Herz und den Geist einer Person ergreift, macht er diese zu einem *Bodhisattva*, zu einer Person, deren Leben auf spirituelles Erwachen zugunsten der Welt ausgerichtet ist. Für den Bodhisattva wird weise Liebe und weises Mitgefühl eine solch beständige motivierende Kraft, dass seine täglichen Handlungen enorm viel Gutes in das Leben der Menschen um ihn herum bringen. Wie der Dalai Lama häufig lehrt, besteht die Herausforderung unserer Zeit darin, zu lernen, wie wir „universale Verantwortung“ übernehmen können. Dies ist die eigentliche Bedeutung des Bodhisattva-Weges zur Erleuch-

– die Verantwortung übernehmen, unser Leben als unsere Verbindung zu allen anderen wiederzuentdecken, das enorme in uns verborgene Gutsein zu erwecken und von dort zu handeln.

Liebe ist die Antriebskraft für echte Hilfe

Liebe ist die Kraft, in engem Kontakt mit dem grundlegenden Gutsein einer anderen Person zu sein und dieser Person dabei tiefes Wohlergehen und Glück zu wünschen. Jedes Mal, wenn uns dieser aufrichtige Wunsch der Liebe fehlt, mangelt es uns an der Motivation, anderen eine bedeutende Hilfe zu sein. Liebe *ist* die Antriebskraft für Hilfe. Gewalt, Schmerz und Hunger in unserer Welt schmerzen uns und in unserem Inneren ist ein Wille zu helfen. Aber „Hilfe“ hilft nur, wenn sie ein aktiver Ausdruck von Liebe ist. Ansonsten werden unsere von engem Eigeninteresse begrenzten Versuche zu helfen starr und zu leicht entmutigt.

Es mag unser Anliegen sein, unsere Lieben zu beschützen, aber wer wird sie vor uns beschützen in jenen Zeiten, in denen wir uns bloß um uns selbst sorgen und ihnen nicht zuhören? Ist die Gewalt in der Welt, von der wir in den Tagesnachrichten hören und über die wir so schimpfen, wirklich nur von den „anderen“ verursacht? Haben wir nicht alle jedes Mal, wenn wir nicht liebevoll reagierten und unseren höchst selbstbezogenen Tendenzen frönten, zu der groben Atmosphäre der Intoleranz und des Misstrauens beigetragen? Wie können wir die Welt sicherer machen, wenn wir nicht selbst ein verlässlicher sicherer Hafen sind? Können wir in dieser Hinsicht ehrlich sein?

Starke Liebe, die ernsthaft das Wohlergehen und das Glück der Menschen will, ist von wesentlicher Bedeutung, um all das zu erreichen, was wir für uns selbst und andere als von höchstem Wert erachten. Dennoch wird diese einfache Wahrheit in der modernen Kultur kaum thematisiert und wird in Zeitungen und

Zeitschriften so gut wie nie erwähnt. Der Grund dafür ist, dass die gegenwärtige weltliche Gesellschaft wenig Wissen darüber hat, wie eine dauerhafte Kraft der Liebe freizusetzen ist. Weil sie nicht wissen, wie man das macht, gehen moderne Gesellschaften davon aus, dass es nicht möglich ist. Deshalb wenden sie sich an Experten, um unterstützende Strategien zu bekommen, ignorieren aber die Rolle der Motivation hinter jedem Versuch zu helfen – so als ginge es bloß um Techniken und nicht um einen *echten Willen* zu helfen.

Eltern wissen, dass es die Liebe ist, die ihre Kinder nährt. „Erziehungsstrategien“ sind Methoden, um diese Liebe wirkungsvoll umzusetzen. Aber das gleiche Prinzip gilt überall: Hilfsstrategien helfen nur dann, wenn sie auf wirkungsvolle Weise einen echten Wunsch der Hinwendung, der Liebe ausführen – den Wunsch nach Wohlergehen und Glück einer anderen Person. Ansonsten helfen sogenannte „Hilfsstrategien“ nicht. Haben Sie das schon einmal bemerkt?

Nach dem College trat ich dem U. S. Peace Corps auf den Philippinen bei und arbeitete in einem Tuberkulose-Programm in den Dörfern. Die Patienten in diesem Programm mussten ein Jahr lang ihre Medizin täglich einnehmen. Falls sie damit aufhörten, kehrte ihre Tuberkulose oft in einer bösartigeren Form zurück. Unglücklicherweise überflutete jedes Jahr der Monsunregen die Region für mehrere Monate und die Überschwemmungen erschwerten es den Patienten in den Dörfern, meilenweit zur nächsten Klinik zu reisen. Damit das Programm Erfolg hatte, war es erforderlich, dass das medizinische Personal die Medikamente während der Regenzeit unter großen persönlichen Mühen in die Dörfer brachte.

Die Bezirksregierung und internationale Organisationen investierten zahlreiche Mittel in das Tuberkulose-Programm und viele medizinische Mitarbeiter waren bemerkenswert engagiert. Aber insgesamt war die Bereitschaft, die Medizin während der Überschwemmungszeit zu den Patienten in den Dörfern zu brin-

gen nicht stark genug, um die Medikamente verlässlich zu verteilen. Weil das fehlte, machten die menschlichen Tendenzen in Richtung engen Selbstinteresses, Apathie und Vorurteilen gegenüber den Armen auf dem Land die Gemeinden hilflos in ihrem Bemühen, mit dem Problem effektiv umzugehen. Es gab einfach nicht genug beständige Liebe, Fürsorge und Mitgefühl, als dass das Programm hätte funktionieren können.

Diese Erfahrung war Teil meines Beweggrundes, mich nach meinem Dienst im Peace Corps mit buddhistischer Praxis in Asien zu beschäftigen. Mir schien, dass wirkliche Lösungen für individuelles und gemeinschaftliches Leiden mehr erforderten als nur materielle Mittel und Techniken. Unsere Methoden zur Erreichung von sozialem Wohlergehen mögen ausgefeilt sein, aber für sich genommen sind sie in ihrer Wirksamkeit recht begrenzt – Kriege, krasse soziale Ungerechtigkeit und von Eigeninteresse bestimmte politische Auseinandersetzungen füllen weiterhin unsere täglichen Schlagzeilen. Das Problem ist, dass die grundlegende Substanz des sozialen Wohlergehens eben nicht Strategie oder Technik ist – sondern Liebe, der Wille in unserem Herzen, dass andere um uns herum Glück und Zufriedenheit haben mögen. Wenn dies nicht vorhanden ist, dann wird uns keine Politik, keine politische Partei, keine Armee und keine Technik schützen. Ohne eine dauerhafte Motivation der echten Fürsorge für andere Menschen wird das gemeinsame Gute einfach nicht zusammenhalten, und sei der Plan noch so klug oder die Technik noch so fortgeschritten. Ist eine starke Antriebskraft für echte Fürsorge gegenwärtig und wird diese Antriebskraft mittels weiser Pläne und Methoden umgesetzt, entsteht tatsächlich großer Nutzen. Dies ist sichtbar in der wirksamen Arbeit beispielhafter Hilfsdienste überall auf der Welt.

Liebe gibt sozialer Arbeit Kraft und überwindet Burn-out

In Meditationskursen begegne ich vielen Menschen, die im sozialen Bereich engagiert sind: Lehrer, Therapeuten, Sozialarbeiter, Ärzte, Krankenschwestern und Aktivisten. Viele drücken aus, dass sie ihre Energie für diese Aufgabe verloren haben und ausgebrannt sind. Sie fragen, was getan werden könnte, um ihnen zu helfen, weiterzumachen. Jeder von uns, der helfen möchte, muss sich fragen: Was ist die Antriebskraft, der Wille hinter dem Helfen? Wie kraftvoll ist diese Absicht und wie lange hält sie an? Ist es lediglich das schwache Engagement eines zerbrechlichen Ego? Wenn unsere Motivation, anderen zu dienen, an ein starkes Verlangen nach bestimmten Ergebnissen oder nach Lob gebunden ist, ist unser Potential begrenzt. Weil wir die Ergebnisse unserer Bemühungen niemals völlig kontrollieren können, ist es leicht möglich, dass wir frustriert und entmutigt werden.

Andererseits gibt es in dem Moment, in dem das Motiv einer Person die einfache, starke Fürsorge für alle Beteiligten ist, zumindest in diesem Moment keinen Burn-out und keine Entmutigung – Liebe in Aktion ist ausreichend. Wenn ein Plan nicht funktioniert, kann nach einem anderen gesucht werden; die Freiheit der Liebe einen neuen Versuch zu unternehmen wird von keinen engen Erwartungen eingeschränkt. Eine solche Seinsweise belohnt sich selbst, denn sie bringt unsere innerste Natur des grundlegenden Gutseins zum Ausdruck. Sind Sie in Ihrem Leben schon einmal einer solchen Person begegnet, die in ihrem Dienst für andere authentische Rücksichtnahme und Zuneigung für jeden Einzelnen verkörperte und alle dazu inspirierte, ihr bestes Potential zu entfalten, unabhängig von den momentanen Ergebnissen? Erst die Klarheit und Kraft der authentischen Fürsorge, eine starke, stabile und wohlwollende Liebe ermöglicht beständigen Dienst für andere.

Tatsächlich werden diejenigen, die lernen, eine Liebe zu verkörpern, die nicht unterzukriegen ist, praktisch unaufhaltbar in

ihrer Aktivität für andere, weil die Antriebskraft ihrer Aktion unbeeinträchtigt von kurzfristigen Ergebnissen ist – beispielsweise Menschen wie Martin Luther King, der Dalai Lama, Aung San Suu Kyi aus Burma, Thich Nhat Hanh, Nelson Mandela, Gandhi und Mutter Teresa. Manche bewundern solche Figuren aus der Entfernung und denken: „Wie besonders sie sind; ich könnte nie so sein.“ Aber laut dem Buddha ist die Kraft der aktiven Liebe in solchen Menschen eine natürliche Fähigkeit, die wir alle teilen.

Ohne beständige Liebe funktionieren Beziehungen nicht

Die zentrale Bedeutung der beständigen Liebe für das Familienleben ist offensichtlich. Sie bringt eine Kraft des Gutseins und der Freude in unsere Familien, so dass sich Kinder bei uns wahrlich zu Hause fühlen und ohne Furcht erforschen können, wer und was sie sind. Die Liebe macht unsere Beziehungen zu Ehe- oder Lebenspartnern und Freunden zutiefst sicher, basierend auf tiefer gegenseitiger Wertschätzung, Hochachtung und Freude, anstatt auf sprödem, bloß als automatische Reaktion auftretenden Selbstschutz. Eben diese nährenden Kraft authentischer Liebe beschützt und bekräftigt alle innigen Beziehungen. Aber sie ist ebenso wichtig für unser Arbeitsleben. Die Liebe ist es, der maßgebliche Wunsch, jede Person möge glücklich sein, die unseren Arbeitsplatz zu einer Zone authentischer Fürsorge und Schutz für Kollegen, Auftraggeber und Kunden macht, statt zu einer Arena unausgesprochener Eifersüchteleien und gegenseitiger Beschuldigungen. Liebe schützt uns vor unseren eigenen schlimmsten Tendenzen, andere zu bloßen Objekten unserer momentanen Bedürfnisse oder Wünsche zu reduzieren und damit Feindschaft und Konkurrenz auszulösen, sobald unsere Erwartungen nicht erfüllt werden.

Wir können noch so viel über „Werte in der Familie“ sprechen, die Qualität unserer Präsenz für Partner, Kinder, Nachbarn, Kollegen, Studenten und Kunden hängt *gänzlich* von der Stärke unserer grundlegenden Fürsorge für diese Menschen ab. Einfach gesagt: Wie stark ist die Qualität der Liebe für jene, mit denen wir unser Leben teilen, wie beständig ist unser Wunsch für ihr Glück? Wie auch immer die Strategien aussehen mögen, die in Selbsthilfebüchern verbreitet werden und ganz gleichgültig, wie sorgfältig jemand eine heilige Schrift durchblättern mag, um einen bestimmten Glauben als die Antwort auf alle Lebensprobleme zu verkünden, keiner dieser Ansätze funktioniert, wenn das grundlegende Motiv der authentischen Liebe, der wirklichen Fürsorge für andere, nicht vorhanden ist.

Keine wirkliche Lösung für Gewalt ohne unparteiische Liebe und Weisheit

Man könnte einwenden: Ist es nicht kläglich unrealistisch, davon zu sprechen, jeden bedingungslos zu lieben? Ist das nicht eine Blindheit dafür, wie die Dinge sich in der wirklichen Welt abspielen? Gemäß den buddhistischen Lehren, die wir in diesem Buch untersuchen werden, gibt es keine „wirkliche Welt“, die an sich da wäre, dort draußen, getrennt von dem, was wir alle aus ihr machen. Wir schaffen unsere Welt mit jeder Absicht, jeder Handlung, jedem Gedanken, den wir über andere haben, und jede Reaktion der anderen auf unsere Gedanken. Starke Liebe und Weisheit offenbaren die Wirklichkeit dessen, was wir selbst und andere sind, d. h., wir *können* tatsächlich die Art von Welt hervorbringen, die wir wirklich wünschen.

In meiner Heimatstadt Boston hörte man in den Nachrichten die Geschichte von einem eifersüchtigen Mann, der sich an einer früheren Partnerin rächte, indem er ihre Kinder ermordete. Einer

meiner Freunde arbeitet als Lehrer in einer Schule für Jugendliche aus den armen Gegenden in der Innenstadt. Mehrere seiner Schüler waren von dieser Nachricht tief betroffen und erzählten ihm, dass sie die ermordeten Kinder persönlich kannten. Dann erzählten diese Schüler nacheinander ihre eigenen Geschichten von Freunden oder Verwandten, die getötet worden waren, oft von rivalisierenden Banden, die andere aus nichtigsten Anlässen oder auch ohne Provokation angriffen. Die Schüler erklärten ihm: „Das *ist* die Welt. So ist es einfach.“

Wenn Einzelne und Gruppen nicht selbst erleben, geliebt zu werden – wenn ganze Gemeinschaften die Hoffnung verlieren, dass sich irgendwer um andere kümmert –, wird oft nach Furcht und Gewalt als scheinbare Schutzmaßnahmen gegriffen. Dies nimmt Gestalt an in Form von Banden, Mobs oder gemeinschaftlicher Feindseligkeit. Der einzige scheinbare Schutz besteht darin, auf der stärksten, gewalttätigsten Seite zu stehen. Wenn die Tendenzen zu Gewalttätigkeit so allgegenwärtig werden, dass sie Liebe und Mitgefühl völlig unterdrücken, dann scheint es tatsächlich so, dass ihre Projektionen von Furcht und Hass einfach die Welt *sind* – so wie diese Schüler es ausdrückten.

Diese Haltungen von Vorurteilen, Hass und Gewalt sind so grundlegend von der Wirklichkeit der Personen abgeschnitten – so völlig in Projektionen der Furcht und der Bosheit verloren –, dass der Eindruck entsteht, sie *seien* objektiv das, was Menschen ausmacht und was die Welt ist. Gegenwärtige Täter hier oder im Ausland nehmen sich selbst oft als die historischen Opfer wahr, denen endlich durch Gewalt „Gerechtigkeit“ gewährt wird. In der Zwischenzeit fantasieren ihre Opfer davon, eines Tages selbst zu Tätern zu werden, um andere im Namen der „Gerechtigkeit“ ihre Rache spüren zu lassen. Hass und Vorurteile treiben einen niemals endenden Kreislauf selbstgerechter Rache im Namen des Guten an.

Dieser Dynamik fundamental entgegengesetzt sind die alles einschließenden Haltungen von unparteiischer Liebe, Mitgefühl

und Weisheit, die auf die *tatsächlichen* Wirklichkeiten der Menschen jenseits solcher Projektionen abgestimmt sind. Diese inneren Haltungen spüren die anderen Personen genau und gehen auf diese ein, so wie sie wirklich sind, in den Umständen, die wir alle teilen: Ebenen des menschlichen Leidens und der Furcht, die unsere immensen inneren Kapazitäten für Großzügigkeit und grundlegendes Gutsein verstecken. Bedingungslose Liebe und Weisheit, verkörpert im Leben eines Menschen, sind die mächtigsten Kräfte für die Neugestaltung der Welt, die wir gemeinsam erleben und dafür, die Tür offen zu halten, damit andere Ähnliches lernen können.¹

Ziele und Leserschaft dieses Buches

Die Absicht dieses Buches ist es, *allen*, die sich darauf einlassen möchten, einen frischen Zugang zu den buddhistischen Übungen für Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu eröffnen. Die Frische dieses Zugangs stammt hauptsächlich aus der wichtigsten Tradition, aus der heraus ich spreche, der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus. *Dzogchen* ist der tibetische Begriff für „natürliche große Vollkommenheit“, was bedeutet, dass unser grundlegendes Sein bereits rein, vollkommen und gelassen ist, uranfänglich gut, nichts anderes als die Natur der Buddhas. Die uns innewohnende Reinheit wird allerdings von engen gedanklichen Mustern des Klammerns an ein Ich verdunkelt, die zu dermaßen starken Gewohnheiten geworden sind, dass wir diese Gedanken fälschlicherweise für unser eigentliches Sein halten.

Der Pfad zur Verkörperung bedingungsloser Liebe und Weisheit ist kein überwältigend schwieriges Bemühen, um uns in etwas zu verwandeln, das unserer eigenen Natur fremd wäre. Ganz im Gegenteil: Bedingungslose Liebe und Weisheit dämmern herauf, sobald wir zu dem nach Hause kommen, was wir im tiefs-

ten Inneren sind. Unser tiefster Wunsch ist bereits unparteiische Liebe; unser tiefstes Wissen ist bereits intuitive Weisheit jenseits von Klammern an einem Ich. Wir brauchen nur zu lernen, den festen Griff auf uns selbst genügend zu lockern, um zu erlauben, dass jene Fähigkeiten in uns erwachen und hervorstrahlen.

Wirkungsvolle Methoden des Erwachens wurden bis heute von großen Meistern der buddhistischen Tradition weitergegeben, jeweils angepasst an Herz und Geist der Menschen in unterschiedlichen Kulturen und Zeiten. Solche Methoden werden in den geleiteten Meditationen dieses Buches vorgestellt. Mein Anliegen ist es, sie in einer Form darzustellen, die in unserer heutigen Kultur leicht zugänglich ist.

Dieses Buch richtet sich an zwei Gruppen von Lesern: (1) Menschen, die unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit nach einem frischen Zugang zum Herzen der Spiritualität sowie nach klaren, konkreten Möglichkeiten suchen, die Kraft der Liebe und des Mitgefühls zu verwirklichen; (2) Menschen, die schon lange in buddhistischen Traditionen üben, nun aber danach streben, sich in einer frischen Weise erneut mit der Einfachheit der Praxis zu verbinden, um ihr weiteres Leben im Dharma zu beleben und zu vertiefen.

Auch wenn diese Techniken aus der buddhistischen Tradition stammen, sind Leser anderen Glaubens dazu eingeladen, die Meditationsübungen aufzugreifen und sich mittels ihres jeweiligen spirituellen Verständnisses damit zu beschäftigen. Bitte fühlen Sie sich frei zu erkunden, wie Ihr Glaube möglicherweise durch die hier vom Buddhismus übermittelten Übungen von Liebe, Mitgefühl und das Ich überschreitender Weisheit erfüllt und vertieft wird. Beispielsweise habe ich mir in der Meditation des 1. Kapitels über das Empfangen des Wunsches der Liebe den Buddha im Zentrum einer Ansammlung von Wesen vorgestellt, die ihren Wunsch der Liebe ausstrahlen. Aber ein Christ stellt sich an diesem Punkt vielleicht Christus vor, ein Hindu Krishna, ein Jude oder ein Muslim einfach die strahlende Kraft der Liebe Gottes.

Die transformierende Wirkung einer uralten Tradition nachbilden

Der Inhalt dieses Buches ist nicht nur auf mich zurückzuführen. Er ist durch und durch von meinen Lehrern abhängig, die diese Übungen übermittelten, und von jenen Lernenden, die über die Jahre hinweg zu mir gekommen sind, um sie zu erlernen.

Die meisten meiner Lehrer waren Tibeter und die geleiteten Meditationen in diesem Buch drücken meine Erfahrung mit Übungen aus dem tibetischen Buddhismus aus. Aber diese Interpretation will nicht einfach den wörtlichen Kontext ihrer überlieferten Tradition reproduzieren. Vielmehr sucht sie die Wirkung ihrer Worte nachzubilden, die sie auf mich in jahrzehntelanger Praxis ausübte. Diese Übungen haben sich in ein Muster des Herzens und des Geistes eingewoben, das durch mein Leben als Amerikaner bestimmt und von Symbolen, Mythen und Perspektiven meiner Kultur gebildet ist. Jene Lehrer setzten in mir einen Lernprozess in Gang, der einige meiner charakteristischen westlichen Kanäle der Empfänglichkeit für buddhistische Wahrheiten offenbarte. Und alles, was meine eigenen Schüler in meinen Unterweisungen hilfreich empfanden, hat diesen Lernprozess weiter geformt und geschärft.

Zum Beispiel ist die traditionelle Eingangspforte zum Pfad der Buddhas die *Zufluchtnahme* zu den befreienden Qualitäten und Kräften der Erleuchtung. Das bedeutet, sich völlig auf die Kräfte der bedingungslosen Liebe, des Mitgefühls und der Weisheit zu verlassen, die in den Buddhas vollständig verwirklicht sind, hervorgerufen durch die von diesen übermittelten Übungen (Dharma) und verkörpert in der reifen spirituellen Gemeinschaft (Sangha). In der tibetischen Tradition wird eine solche Zuflucht zusätzlich verstärkt durch die tiefgründige Praxis der *Vereinigung*, d. h. dem Verschmelzen des eigenen Geistes mit dem erleuchteten Geist unseres spirituellen Lehrers, jenseits einer Trennung von Selbst und Anderem.

Tibeter begeben sich in solch tief gehende Übungen der Vereinigung, indem sie zuerst in einem Ritual den Segen der Buddhas empfangen, in der Gestalt eines stattlichen Aufgebots an heiligen Wesen indo-tibetischen Aussehens. Diese Segnungen sind im Grunde die befreienden Kräfte von Liebe, Mitgefühl und Weisheit – Fähigkeiten, für die wir uns alle in einem Lernprozess öffnen können. Es ist jedoch möglich, dass die von den Tibetern verwendeten bildlichen Darstellungen zur Öffnung für solche Kräfte nicht in der gleichen Tiefe für westliche Menschen wirken, zumindest nicht sofort. Im Laufe der Zeit haben mir die von meinen tibetischen Lehrern übermittelten Übungen geholfen, mich an die Liebe und das Mitgefühl, die ich während meines gesamten Lebens als Mensch im Westen bei fürsorglichen Menschen und Mentoren gespürt habe, zu erinnern und zu empfangen. Ich begann zu erkennen, dass die „Segnungen“ der Erleuchtung meine Welt schon die ganze Zeit in der Gestalt zahlloser weiser und liebevoller Gesten durchdrungen hatten. Das machte solche Segnungen für mich zu etwas Realem und stärkte meine Fähigkeit, sie auch in tiefer Weise von meinen Lehrern der buddhistischen Linie zu empfangen. Somit wiederholte sich eine Schlüsselwirkung, die von Tibetern durch ihre symbolischen Formen erreicht wird.

In den nachfolgenden Kapiteln werden wir erkunden, wie die Übung, den strahlenden Wunsch der Liebe von liebevollen Menschen und spirituellen Mentoren zu empfangen und mit diesen in jenem Strahlen in eine Einheit zu verschmelzen, für heutige Menschen mit unterschiedlicher Vorgeschichte ein Zugangsweg zu diesen kraftvollen tibetischen Praktiken der Zuflucht und Vereinigung darstellen kann. Auf diese Weise – indem wir Kanäle der Empfänglichkeit nutzen, die für uns natürlich sind – lernen wir, unser innerstes Gutsein mit dem innersten Gutsein all jener, die uns je geliebt haben, in Kontakt zu bringen. Durch die Kraft einer solchen Verbindung werden wir dann dazu gebracht, in der grenzenlosen, strahlenden Basis solchen Gutseins zu ruhen: der tiefen

Weisheit der reinen Bewusstheit jenseits des Greifens nach einem Ich. Durch eine derartige Praxis beginnen wir zu spüren, dass jeder einzelne Aspekt des Lebens und jedes Wesen heilig ist.

1978, kurz nach Beendigung meines Dienstes im Peace Corps, traf ich meine ersten tibetischen buddhistischen Lehrer, Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa Rinpoche, die eine Verbindung zu anderen Lehrern herstellten, die S. H. Dalai Lama nahe waren, einschließlich Geshe Ngawang Dhargay und Geshe Lhundup Sopa. Fünfzehn Jahre lang tauchte ich unter ihrer Führung in Studium und Praxis der tibetischen Lehren von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ein, insbesondere inspiriert von den alten Kadam- und Gelug-Meistern Tibets. Dann begegnete ich Lama Surya Das, Nyoshul Khen Rinpoche und Khenpo Sonam Tobgyal, die mich in die Lehren des Dzogchen ihrer ehrwürdigen Nyingma-Linie einführten. Nach weiteren Jahren der Praxis unter ihrer Anleitung und Inspiration wurden die Lehren der Liebe und des Mitgefühls im Licht der Dzogchen-Sicht der innewohnenden Weisheit auf neue Weise für mich lebendig und finden in den in diesem Buch übermittelten Meditationen ihren Ausdruck. In den letzten Jahren wurde mein Verständnis von der Einheit von Mitgefühl und uranfänglicher Bewusstheit weiter erfüllt durch die tiefgründigen Lehren und Segnungen von Chokyi Nyima Rinpoche und S. H. Drukchen Rinpoche.

Als Lama Surya Das mich bat, während Meditationskursen bei der Anleitung von Übungen zu helfen, stellten wir fest, dass die wirkungsvollste Methode nicht nur darin bestand, die Worte meiner Lehrer – die ich sehr wertschätze – zu zitieren, sondern auch darin, von der Wirkung ihrer Worte auf meine Praxis und mein Leben zu sprechen – über meine eigene Erfahrung ihrer Unterweisungen, wie begrenzt diese auch sein mag. Der gleiche Ansatz hat den Inhalt dieses Buches geprägt. Meine Hoffnung ist, dass dieser Prozess der Interpretation Ihnen helfen möge, Ihre eigenen Reserven der Liebe und Weisheit zu erschließen.

Kapitel 1

Liebe empfangen

Der Schlüssel zum Leben,
der Schlüssel zum spirituellen Pfad

Liebe durchdringt unsere Existenz

Mein spiritueller Wurzel-Lehrer, Nyoshul Khenpo, hat einmal gesagt, dass ein Moment der Erleuchtung ein Moment ist, in dem wir „die Segnungen, die ständig hervorströmen,“ erkennen. Wir sind von Natur aus mit Qualitäten absoluten Gutseins ausgestattet – reinster Liebe, Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Diese strahlenden Qualitäten wohnen unserem Sein inne. Sie sind einige jener „Segnungen“, auf die sich Khenpo bezieht.² Ein Moment der Erleuchtung ist der Moment, in dem wir von Neuem bemerken, dass solche „Segnungen“ schon von Anfang an überall um uns herum und in uns da gewesen sind. Immer wenn wir bereit sind, es zu bemerken, können wir spüren, wie ihre heilende, befreiende Energie hervorströmt, hier und jetzt.

Eine solche strahlende Qualität ist bedingungslose Liebe; die Form der Liebe, die sich nicht darum schert, was jemand gedacht oder getan hat, sondern die dem anderen einfach tiefes Wohlergehen und Freude wünscht. Sie ist wie die bedingungslose und vorbehaltlose Liebe, die weise, hingebungsvolle Eltern für ihr Kind haben. Diese Fähigkeit der Liebe ist in jedem von uns, sie ist schon immer rund um uns herum wirksam und durchdringt unsere Welt vom Augenblick unserer Geburt an.

Die Behauptung, diese Welt sei von Liebe durchdrungen, mag Ihnen unwirklich erscheinen, aber das macht sie nicht weniger wahr. Es ist eher so, dass viele von uns nicht gelernt haben, den zahllosen Momenten der Liebe, Freundlichkeit und Fürsorge, die uns täglich umgeben, Aufmerksamkeit zu schenken: ein Kind, das in einem Geschäft nach der Hand seiner Mutter greift, ein älterer Fremder im Park, der über eine junge Familie lächelt, ein Angestellter in einem Lebensmittelgeschäft oder eine Bedienung, die Ihnen mit einem strahlenden Lächeln das Wechselgeld überreichen.

Zu den „ständig hervorströmenden Segnungen“ gehört auch die durchdringende Kraft der Liebe, die unser Leben bisher durchzogen hat und uns die ganze Zeit hindurch durch die Augen vieler Menschen flüchtige Blicke zuwarf. Denken Sie z. B. an eine Person, deren Nähe sie als Kind sehr gerne suchten. Ein Elternteil, eine Großmutter oder ein Großvater, eine bestimmte Tante oder ein Onkel, ein Freund der Familie oder ein Lehrer – jemand, in dessen Gegenwart Sie sich wunderbar fühlten. Warum fühlten Sie sich so wohl in der Nähe dieser Person? Wahrscheinlich, weil dieser Mensch einen Wunsch der Liebe für Sie ausstrahlte, den einfachen Wunsch nach Ihrem Wohlergehen und Ihrem Glück, ausgedrückt durch die Qualität der Präsenz, durch seine Worte, durch das gemeinsame Spiel mit Ihnen oder einfach durch seine lächelnden Augen, wenn Sie in seine Nähe kamen. Versuchen Sie jetzt, in diesem Moment, sich an eine solche Person aus Ihrer Kindheit zu erinnern. Behalten Sie diese Person einen Moment in Ihren Gedanken. Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlte,

in der Nähe dieser Person zu sein. So fühlt es sich an, die Liebe zu empfangen, die einfach nur Ihr Glück wünscht. Wir sind gern in der Nähe solcher Menschen, weil wir ein tiefes Bedürfnis danach haben, ihre unausgesprochene Liebe, ihren Wunsch nach unserem Glück zu erhalten, das Leben spendende Gutsein dieses Wunsches aufzusaugen.

Die Liebe in Ihrer Welt neu entdecken

Diese strahlende Segnung der Liebe ist von Anfang an ständig zu uns gekommen, nicht nur von einigen wenigen, uns nahe stehenden Menschen, sondern auch von vielen, die wir nicht persönlich kennen oder vergessen haben. So viele haben sich uns still, unbemerkt und ohne darauf hinzuweisen angeboten, z. B. jene, die im Elternkreis unserer Schule arbeiteten, die sich um Sportangebote für uns kümmerten, als wir noch klein waren, die uns Musik beibrachten und klatschten, wenn wir spielten, die mit Freundlichkeit und Fürsorge auf uns aufpassten, wenn wir herumliefen und spielten. Zahllose solcher Erwachsene boten sich täglich an, aus einer einfachen, liebevollen Fürsorge heraus für die Kinder jener Städte – auch für Sie und mich. Dann sind da all jene Erwachsenen, die liebevolle Fürsorge in ihre Arbeit für uns steckten, als unsere Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Handwerker, Bäcker, Bibliothekare, Bedienungen. Womöglich haben wir jedoch das Ausmaß solcher Fürsorge und Rücksichtnahme niemals bemerkt. Niemand drückt das wirklich in Worte aus, wie: „Aus liebevoller Teilnahme an allen Kindern dieses Viertels, einschließlich dir, helfe ich jetzt dabei, diesen Spielplatz zu bauen.“ Oder „Ich sende dir jetzt gerade den Wunsch der Liebe; aus diesem Grund bist du gerne bei mir.“ Und das Kind denkt nicht: „Ich empfangen jetzt gerade den Wunsch der Liebe.“ Wir übersehen es oder nehmen es einfach als selbstverständlich hin. Deshalb wird

uns vielleicht nie bewusst, wie viel liebende Fürsorge es in unserer Welt gibt und wie durchdringend sie schon immer war.

Dann, wenn wir älter werden, lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die unsere Gesellschaft für realer und bedeutender hält als die liebevolle Fürsorge all dieser Menschen. Entsprechend den sozialen Konventionen um uns herum scheint es viel wichtiger zu sein, jene zu identifizieren, die wir hassen oder fürchten sollen oder mit denen wir bezüglich Bestätigung, Macht und Reichtum in Konkurrenz treten sollten. In der Zwischenzeit lenken Fernsehnachrichten und Zeitschriften unsere kollektive Aufmerksamkeit jeden Tag auf die fürchterlichen Dinge, die manche Menschen anderen zugefügt haben, als ob das alles wäre, was an diesem Tag in der ganzen weiten Welt geschehen ist.

Viele unserer Gespräche verwenden wir darauf, diese negative Weltsicht zu stützen: „Ja, ich weiß, was du meinst, meine Verwandten sind auch schrecklich.“ „Ich kann diesen wichtigen Politiker auch nicht ausstehen!“ „Kaum zu glauben, wie dumm diese Menschen sind!“ Als Erwachsene hat sich unsere Aufmerksamkeit so stark auf die lieblosen Aspekte unseres Lebens und unserer Welt ausgerichtet, dass wir die Liebe, die sich in der Gestalt zahlloser kleiner Gesten der Freundlichkeit zeigt, leicht übersehen. Wir haben gelernt, dies zu ignorieren und auszuschließen.

Wir sind in unserem kulturellen Zynismus so selbstgefällig geworden, dass wir nicht bemerken, wie die Realität eines jeden, über den wir sprechen, routinemäßig unserer Aufmerksamkeit entgangen ist. Selbst die Menschen, auf die wir im Allgemeinen herabschauen, hatten zumindest Momente der Integrität und der Freundlichkeit. Selbst in einem Zuhause, das wir für lieblos halten, gab es einige zögernde Gesten der Freundlichkeit und der Unterstützung oder Mitarbeiter eines Sozialdienstes und Lehrer, die sich darum bemühten, das Leben der Kinder und Familien zu verbessern.

Die Wahrheit ist, dass sehr wenige von uns ihre Kindheit ohne die zahllosen, inzwischen meist vergessenen Taten der liebenden Güte, die uns entgegengebracht wurden, überlebt hätten.

Zudem gab und gibt es durch die ganze Geschichte hindurch Personen in der Welt, die über ihr persönliches Leben hinaus zum Besten vieler Menschen wirken, Personen, deren Art des Seins solch kraftvolle Fürsorge für andere verkörpert, dass sie den Inbegriff unseres großartigsten menschlichen Potentials darstellen, so wie Buddha Shākṃyamuni und Jesus, der Heilige Franziskus, Martin Luther King, Gandhi, Mutter Teresa und der Dalai Lama. Solche einflussreichen spirituellen Wesen haben ihre Liebe zu uns allen ausgestrahlt, ohne Unterschiede zu machen. Aber innerhalb der modernen säkularen Weltanschauungen haben viele von uns vergessen, wie man die befreiende Kraft einer solchen Liebe anerkennt und empfängt. Stattdessen haben wir gelernt, sie zu ignorieren.

Unsere Gesellschaft bietet keinen Lehrplan und keine Schulung darüber an, wie wir so viel Liebe bemerken oder die vielen Menschen erkennen können, die die Leben spendende Kraft der Liebe übertragen. Den meisten von uns wurde nicht beigebracht, dass Liebe auf tiefe Weise zu empfangen und sie mit ganzem Herzen weiterzugeben eine reale menschliche Möglichkeit ist, die erlernt werden kann, und dass dies zu tun der Schlüssel zu unserem tiefsten Wohlbefinden ist, zu unserem spirituellen Leben und zu unserer Fähigkeit, mehr Gutsein in die Welt hineinzubringen.

Daher müssen wir nun als Erwachsene dieser Liebe, die unser Leben schon immer erfüllt hat, von Neuem gewahr werden, unsere Aufmerksamkeit abermals mit den Augen eines Kindes auf sie richten. Dies bedeutet, dass wir uns zudem der enormen Kapazität der Liebe bewusst werden, die auch gegenwärtig unser Sein durchdringt – dass wir uns ihr öffnen, in ihrer Leben spendenden Energie heilen und an ihrer Kraft teilhaben, unsere Welt zu erneuern. Wir können zum tiefsten Gutsein in uns selbst und in anderen erwachen. Wir können lernen, die „Segnungen, die schon immer hervorströmen“, zu erkennen und mit ihnen in Kontakt zu treten.

Der erste Schritt besteht darin, dem, was bisher ignoriert wurde, neue Aufmerksamkeit zu schenken.

**Zur Liebe wiedererwachen,
indem wir sie zunächst bemerken**

Im kleinen Laden an der Ecke

Ein Gedicht von Alison Luterman

Ein neuer alter Mann war hinter dem Ladentisch,
mager, braun und eifrig.
Er grüßte mich wie eine lang verschollene Tochter,
als kämen wir beide von der gleichen Welt,
einem wärmeren und gnädigeren Ort als dieser kalten Stadt.

Ich war durstig und allein. Niedergeschlagen,
befleckt von Gram.
Und sein Gesicht erhellte sich, als wäre ich seine
verlorene Tochter

Die zurückkehrte,
zurückkam zu den Tiefkühlkästen vor der Kasse,
die immerfort mit den gleichen alten Cable Car Sandwich-Eis
und billigem, gefrorenem Gemüse gefüllt waren.
Zurück zu den knorrigen Stücken Rindfleisch und den
Hotdog-Packungen,
zu diesen vertrauten Regalen, in denen Kartoffel- und
Maischips aufgereiht waren,
übereinandergestellte Bierkästen und unsterblicher Jim Beam.

Ich schleppte mich zu der Kiste und kaufte mein
kostbares Mineralwasser
Und er gab mir das Wechselgeld zurück, strahlend,
Als wäre ich die hellen neuen Knospen auf den eben
zu blühen beginnenden Kirschzweigen,
als wäre ich alles Schöne, das sich bemüht zu wachsen,
und er segnete mich, während er mir meine Münze überreichte,

Über den schmutzigen Ladentisch und der Plastikröhre
aus roten Lakritzstangen.

Dieser alte Mann, der kein Englisch sprach,
strahlte Liebe zu mir aus in dieser eisernen Woche nach
dem Tod meiner Mutter,
so dass, als ich aus seinem Laden wieder auftauchte,
mein ganzes Leben – krumm und schief,
welch schöner Misserfolg! –
golden glühte wie ein Sonnenuntergang nach dem Regen.

Frustrierte Stadthunde jaulten in den Höfen,
voll verrückter Leidenschaft hinter ihren mit Ketten
verbundenen Zäunen,
und in der Auffahrt eines Hauses, an dem die Farbe abblätterte,
tanzten eine Frau und ein Mädchen zu ansteckender
Reggae-Musik.

Gelobt sei Allah! Jah! Der Buddha! Kwan Yin,
Jesus, Maria und sogar der eifersüchtige alte Jehovah!

Für Augen, Hände
Des Göttlichen, überall.³

Das Bemerkenswerte an diesem Gedicht ist nicht, dass der alte Mann eine solche Liebe verbreitete. Viele Menschen breiten solche Liebe aus, den einfachen Wunsch, dass andere glücklich sein mögen – und dies ist schon so, seit wir geboren wurden. Bemerkenswert erscheint mir vielmehr, dass die Dichterin, Alison Lurterman, bereit war, sie *zu bemerken*. Selbst in der „*eisernen Woche*“ nach dem Tod ihrer Mutter bemerkte sie die Liebe, die ein kleiner Fremder zu ihr ausstrahlte, von seinem Platz hinter dem Ladentisch. Es war natürlich, den Angestellten für einen Ausländer zu halten, für jemanden, der noch nicht einmal die gleiche Sprache sprach. Aber von seiner einfachen Liebe bewegt, die nichts

zurückverlangte, teilte Alison plötzlich eine subtilere Weise der Kommunikation mit ihm, eine stille Sprache der Gnade und des Segens, „... *als kämen wir beide von ... einem wärmeren und gnädigeren Ort als dieser kalten Stadt.*“

Sogar noch bemerkenswerter als ihre Bereitschaft, eine solche Liebe zu bemerken, war ihre Bereitschaft, sie zu empfangen. Der einfache Vorgang des Annehmens dieses Wunsches für ihr Glück von einem Fremden befähigte sie, die Welt in einer völlig anderen Weise zu erleben. Diesen Wunsch der Liebe anzunehmen rief eine natürliche Ehrfurcht für ihr eigenes „*Leben – krumm und schief*“ hervor, das nun „*golden glühte wie ein Sonnenuntergang nach dem Regen*“. Diesen Wunsch der Liebe anzunehmen brachte ihre Fähigkeit zum Vorschein, all das, was um sie herum angeordnet war, wertzuschätzen und zu ehren: die jaulenden Hunde, das Haus mit der abgeblätternen Farbe, Mutter und Tochter, die tanzten, und die Reggae-Musik.

Einen solchen einfachen Wunsch der Liebe zu empfangen, öffnet unseren Geist ganz still für die angeborene Weisheit, die das wesentliche Gutsein des Seins erkennt, das innewohnende Gutsein der Erfahrung selbst, die Freude am Leben zu sein. Er bringt die natürliche Weisheit zum Vorschein, die in unserem Geist verborgen lag – eine reinere Vision, die alle Wesen und Dinge um uns herum als gänzlich heilig erkennt, so als seien sie allesamt Boten des Buddha, Boten von Gott. Darum endet Alisons Gedicht auch mit einer solchen Wertschätzung, einer Dankbarkeit und Verehrung für „*Augen, Hände des Göttlichen, überall.*“

Liebe auf diese Weise zu empfangen, bedeutet, sich einer neuen, heiligen Welt bewusst zu werden, die irgendwie von unseren müden, gemeinschaftlich konstruierten Welten selbstbezogener Anliegen und Zynismus verdunkelt wurde. Wenn jemand wie Alison in einem Moment der Empfänglichkeit für die „ständig hervorströmenden Segnungen“ erwacht, legt die frische, heilige Welt, die lange ignoriert wurde, plötzlich ihren Schleier ab. Sie offenbart sich selbst als unser wahres Zuhause.

Entdecken Sie die Wohltäter in Ihrem Leben

Wir entdecken die transformierende und befreiende Kraft der Liebe zunächst dadurch, dass wir Liebe auf vollständigere Weise empfangen, dann, indem wir sie umfassender und einschließender anbieten, und schließlich, indem wir ein Reflex von ihr werden, der aus dem Grund unseres Seins kommt. Dies ist eine Möglichkeit, den Pfad zur Erleuchtung zu beschreiben. Um in diesen Prozess einzutreten, ist es nötig, die Wohltäter zu identifizieren, die bisher schon Boten der Liebe in unserem Leben waren. „Wohltäter“ bedeutet hier eine Person, die uns den Wunsch der Liebe sandte, den einfachen Wunsch, dass es uns gut gehen und wir glücklich sein mögen, so wie der Angestellte im Laden in dem Gedicht. Wenn wir erst einmal begonnen haben, solche Wesen zu bemerken, stellen wir fest, dass es tatsächlich schon viele waren, die eine solche Liebe zu uns ausstrahlten, aber dass wir sie im Allgemeinen übersehen oder vergessen haben.

Ein Wohltäter ist jemand, den Sie in Ihrer eigenen Erfahrung als solchen erleben; nicht einfach eine Person, von der Sie annehmen, dass Sie sie als Wohltäter wählen sollten. Ihre Wohltäter könnten noch leben oder auch nicht. Das macht keinen Unterschied – die Kraft der Liebe überschreitet unsere Vorstellung von Zeit.

Übung:

Lernen, Wohltäter zu erkennen

Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass Wohltäter keine unfehlbaren oder vollkommenen Menschen sein müssen. Gestatten Sie sich einfach, sich von Neuem der Momente bewusst zu werden, in denen die vorbehaltlose Liebe einer Person zu Ihnen kam – durch ein freundliches Wort, eine Geste, ein Lächeln oder