

MOH HARDIN



Ein kleines Buch der Liebe

Der Weg des Buddha
zu einem weiten und weisen Herz

Übersetzt von Sabine Bongartz



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2011 Moh Hardin

© 2012 der deutschen Ausgabe:

Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Shambhala Publications, Inc. 300
Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*A little book of love: heart advice on bringing happiness to
ourselves and our world*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 plainpicture/Millennium

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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 978-3-86781-081-4

Inhalt

Einleitung: Der Weg der Liebe	9
Teil 1 Bei sich selbst anfangen	
1 Sein eigener bester Freund sein	19
2 Seinen Partner lieben	49
3 Sein Kind lieben	69
Teil 2 In größeren Zusammenhängen denken	
4 Die Macht eines Wunsches	87
5 Wahre Tapferkeit	129
6 Liebe und Loyalität	159
Dank	193
Widmung	195
Anmerkungen	197
Quellen	203
Über den Autor	211

Das ist die Geisteshaltung, in der wir uns
schulen müssen: durch Liebe vom Haften am
Selbst frei zu werden. Wir entwickeln den
Geist liebender Güte, wir handeln im Geist
liebender Güte, wir machen sie zu unserem
Weg und zu unserem Fundament, sie ist
unsere Grundlage, wir horten sie wie einen
Schatz und machen sie zu unserer Triebfeder.

DER BUDDHA

Einleitung

Der Weg der Liebe

Dies ist ein kleines Buch, das von einem großen Wort handelt: der *Liebe*. Liebe spielt in allen Weltreligionen eine wesentliche Rolle, ist aber auch im Internet in den Titeln pornografischer Websites zu finden. Sie kann bedingungslos sein, wie die Liebe, die Eltern für ihre Kinder empfinden, oder sich darauf beziehen, wie sehr jemand Pfirsichcreme mag. Wir sprechen vom Sichverlieben und Sichentlieben, ganz so, als handelte es sich hierbei um Abläufe, die man ein- und wieder ausschalten kann. Jemanden

zu lieben kann unglaubliches Glück oder aber auch sehr großen Schmerz bedeuten. Manche Menschen sind blind vor Liebe, anderen wieder verschafft sie enormen Weitblick. Und es gibt Menschen, die aus Liebe zur Macht rücksichtslos sind, während andere aus Liebe zu außergewöhnlichen Gesten der Freundlichkeit bewegt werden. *Liebe* ist ein großes Wort, das sich auf viele verschiedene Erfahrungen beziehen kann.

Liebe ist auch ein großes Wort, weil unsere Vorstellungen von dem, was Liebe und die wahre Natur von Liebe wirklich ist, weit über diesen Begriff und die Fähigkeit des menschlichen Geistes, ihn zu begreifen, hinausgehen. Liebe kann weder erfasst noch besessen werden. Liebe ist die Glut im Herzen aller Menschen, die zwar bedeckt, aber nicht gelöscht werden kann.

Jeder Mensch erlebt Liebe. Dieses Buch enthält praktische Ratschläge aus der buddhistischen Tradition, wie wir diese Liebe pflegen, vertiefen, hervorbringen und sie in unserem Leben zum Aufblühen bringen können. Im Buddhismus ist Liebe ein sehr großes Konzept – größer vielleicht als unsere Gedanken, die wir uns täglich darüber machen. Liebe ist nicht nur ein Gefühl, das wir

für unseren Ehepartner oder unsere Ehepartnerin, für unsere Familie oder für unsere Freunde empfinden. Liebe schließt solche Beziehungen natürlich mit ein, ist aber auch eine Art und Weise, in der Welt vollkommen gegenwärtig und wach zu sein.

Etwas Hintergrund

Ich beschäftige mich mit, praktiziere und lehre Buddhismus seit ungefähr 40 Jahren. Wie viele amerikanische Buddhisten wurde ich nicht in diese spirituelle Tradition hineingeboren. Mein Vater war methodistischer Pfarrer in South Carolina. Als junger Mann lernte ich einen bemerkenswerten buddhistischen Lehrer aus Tibet namens Chögyam Trungpa kennen. Er war viele Jahre lang mein Lehrer. Nach ihm übernahm sein Sohn Sakyong Mipham diese Rolle.

Diese Lehrer hießen mich in dieser alten Tradition der Liebe und Weisheit willkommen, die vor 2.500 Jahren mit der Erleuchtung des Buddha begann. *Buddha* ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „der Erwachte“. Woraus

ist er erwacht? Der Buddha erwachte aus einem Zustand der Verwirrung und der Schmerzen und hat dies in Weisheit umgewandelt. Danach fing er an zu lehren, weil die Menschen Fragen hatten.

Der Buddha lehrte weder ein Glaubenssystem noch eine Philosophie. Er unterwies die Menschen darin, wie sie einen erwachten Geisteszustand entdecken oder freilegen und persönlich erleben konnten. Wie hat er das gemacht? Seine gesamten Lehren können in zwei Kategorien unterteilt werden: geschickte Mittel und Weisheit. In seinen Lehren zu geschickten Mitteln stellt uns der Buddha bestimmte Dinge, die wir machen können, bestimmte Übungen, zur Verfügung. Solche Mittel sind wie Werkzeuge, die wir zur Ausführung einer Aufgabe benutzen können. Wenn wir die in diesem Buch beschriebenen Werkzeuge anwenden, erwecken wir unsere eigene Intelligenz und unser Selbstvertrauen und setzen die in uns innewohnende Liebe und Weisheit frei. Dieses Buch enthält eine Fülle von Dingen, die Sie tun können, und beschreibt die Weisheit, die entsteht, wenn Sie sie tun. Alles Weitere liegt dann an Ihnen.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die offen sind, einige grundlegende Hilfsmittel und Weisheiten aus der buddhistischen Tradition zu erkunden, um die Liebe in unserem Leben und in unserer Welt zu erwecken, zu vertiefen und auszuweiten. Sie müssen kein Buddhist sein, um dieses Buch zu lesen oder dieses Wissen anzuwenden.

Dieses Buch erzählt auch die Geschichte einer Reise – der Reise eines Bodhisattva, eines erleuchteten Wesens. Diese Reise beginnt mit dem Menschen, der wir in diesem bestimmten Augenblick sind. Und von diesem Ausgangspunkt aus ist die Liebe ein Weg, der nach außen führt. Das Ziel ist es, dem Zauber jedes Augenblicks und der in uns immanenten Weisheit gegenüber wach zu werden. Ein Bodhisattva begibt sich zum Wohl aller Wesen, die diese Erde ihr Zuhause nennen, auf diesen Weg.

Die zugrunde liegende Logik einer solchen Reise besteht darin, bei uns selbst anzufangen, Freundschaft mit uns selbst zu schließen und uns unseren Mitmenschen gegenüber zu öffnen,

wenn wir Liebe kultivieren und in größeren Zusammenhängen denken wollen. Wir können dann unser eigenes Erleben von Liebe Schritt für Schritt erweitern und gleichzeitig auf immer mehr Werkzeuge zurückgreifen, die wir in unserem Umgang mit der Welt nutzen können. Dadurch entwickeln wir die Kraft und Weisheit, vollkommen wach und lebendig zu sein, was wiederum anderen und uns selbst zugutekommt.

Liebe hat eine unglaubliche Macht, Menschen, Familien, Gemeinschaften und Nationen zu verändern, und es gibt stets Platz für mehr Liebe und Verständnis in unserer Welt – sei es in unseren persönlichen Beziehungen oder in der Welt-politik. Da alle diese Beziehungen miteinander verbunden sind, verändert jeder Tropfen Liebe, jedes noch so kleine Sichöffnen und Willkommenheißen anderer Menschen – ob beim Frühstück oder am Nachmittag – die Welt.

Ich glaube an diesen Kleinen-Tropfen-Ansatz. Aggression und Gier üben heute viel Macht in der Welt aus. Jedes Mal, wenn wir einen Tropfen Liebe, Mitgefühl oder tieferen Verständnisses hinzufügen, treten wir diesen Mächten entgegen und tragen dazu bei, eine Welt zu schaffen, deren

Fundament Freundschaft und Offenheit ist. Jeder noch so kleine Tropfen ist daher sehr wichtig.

Sie werden durch das gesamte Buch hindurch kurze, hervorgehobene Passagen unter der Überschrift „Einbringen in unsere Erfahrung“ finden. In diesen Passagen wird erklärt, was Sie tun können, um die beschriebenen Prinzipien aktiv und bewusst in Ihrem Leben anzuwenden. Wenn Sie feststellen, dass Themen, die in dem Kapitel oder Abschnitt behandelt werden, Sinn ergeben, dann bitte ich Sie, die im Abschnitt „Einbringen in unsere Erfahrung“ erörterten Übungen oder praktischen Anwendungen auszuprobieren. Und wenn Sie dieses Werkzeug, dieses geschickte Mittel, nützlich und vertrauenswürdig finden, dann möchten Sie es vielleicht sogar zu einem festen Bestandteil Ihres Leben machen.

Ich hoffe, dass Sie *Ein kleines Buch der Liebe* mit Freude lesen werden. Die Lehren, die ich Ihnen hier vorstelle, sind dieselben buddhistischen Lehren, die auch mein eigenes Herz und meinen Geist erfüllt haben und für mich Hilfe und geistige Nahrung auf meinem eigenen Weg gewesen sind. Der Gedanke, dass ich älter werde und in diesem Leben die Gelegenheit hatte, mich

unter der Führung zweier verwirklichter Lehrer zu schulen, hat mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Was würde ich gerne als mein Testament und als Zeichen meiner Dankbarkeit zurücklassen? Als Antwort auf diese Frage habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, dass ich durch diese Lehren, die ich auf diese Weise mit Ihnen teile, meinen Dank für die Güte meiner Lehrer ausdrücken kann und dass sich der Kreis der Liebe und Weisheit auch weiterhin ausdehnen wird.

ERSTER TEIL



Bei sich selbst anfangen

Sein eigener bester Freund sein

Möchten wir nach buddhistischer Tradition Liebe kultivieren und Beziehungen inniger machen oder Erleuchtung erlangen, ist es wichtig, damit anzufangen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen. Heutzutage gehen viele Menschen, selbst wenn sie erfolgreich sind, sehr hart mit sich selbst ins Gericht. Ich unterhalte mich mit vielen Menschen, die, zumindest äußerlich, alles zu haben scheinen. Aber sie sind unzufrieden und haben das Gefühl, dass etwas fehlt. Viele von uns glauben, dass irgendetwas in uns selbst und in unserem Leben fehlt und dass

etwas nicht ganz in Ordnung ist. Und infolgedessen machen wir uns das Leben selber schwer. Wir werden dem Bild, das wir von unserem Leben haben, einfach nicht gerecht.

Diese Art von Selbstverurteilung ist das Gegenteil von der Vorstellung, sich mit sich selbst anzufreunden. Es ist interessant, dass es für viele von uns einfacher ist, mit anderen Menschen als mit sich selbst Freundschaft zu schließen. Wir haben gewöhnlich Freunde, weil uns ihre Persönlichkeit gefällt. Wir verstehen uns gut und verbringen gerne Zeit mit ihnen. Dann kann es jedoch passieren, dass unsere Freunde etwas tun, was uns nicht gefällt, und wir lehnen sie ab – sie sind nicht mehr unsere Freunde. Wir gehen ihnen aus dem Weg; wir wollen sie nicht mehr wiedersehen. Eine solche Art von Freundschaft ist an bestimmte Bedingungen gebunden – unsere Freunde müssen so und nicht anders sein – und wenn diese Bedingungen nicht erfüllt werden, kommt eine Freundschaft für uns nicht in Betracht.

Wenn die Freundschaft zu uns selbst an Bedingungen geknüpft ist, wie zum Beispiel dem Bild, das wir von uns haben, gerecht zu werden,

und wenn wir dann etwas Bestimmtes tun oder denken, das uns nicht gefällt, etwas, auf das wir nicht stolz sind, dann haben wir möglicherweise den Wunsch, diesen Teil von uns abzulehnen, zu meiden und „diesen Menschen“ nie wiederzusehen. Nur geht das leider nicht, denn wir müssen ja nun einmal mit uns selbst leben. Wir können zwar versuchen, vor uns selbst wegzulaufen, aber wohin wir auch gehen, wir sind ebenfalls da. Jeden Morgen, wenn wir in den Spiegel schauen, sind wir da. Wenn wir also wirklich mit uns selbst Freundschaft schließen wollen, muss eine solche Freundschaft bedingungslos sein.

Bedingungslose Freundschaft bedeutet, dass Ihre Freundschaft zu Ihnen selbst an keine Bedingungen oder bestimmte Vorstellungen geknüpft ist. Es bedeutet auch, dass Sie auch dann Ihr eigener Freund sind, wenn Sie sich selbst nicht mögen. Das sei unmöglich, sagen Sie, das sei ein Widerspruch. Wie kann man sein eigener Freund sein, wenn man sich selbst nicht mag?

Im Grunde können Sie nur genau hier anfangen. Wenn Sie darauf warten, sich erst dann mit sich selbst anzufreunden, wenn Sie der Vorstellung, die Sie von sich haben, gerecht geworden

sind, alle dunklen Ecken beseitigt haben und perfekt sind, dann werden Sie nie Ihr eigener Freund werden. Freundschaft mit sich selbst zu schließen bedeutet, sich selbst als Freund so zu akzeptieren, wie man ist, und nicht, wie man sein möchte.

Nehmen wir zum Beispiel eine Mutter, die ihr Kind bedingungslos liebt. Sie betritt das Zimmer, in dem ihr Kind spielt, und sieht, dass es ein Chaos im Zimmer veranstaltet hat. Die Mutter denkt zuerst „Du meine Güte“, ändert dann aber, weil sie ihr Kind liebt, ihre Einstellung sehr schnell und sagt: „Ich sehe, was hier passiert ist.“ Dieses „Ich sehe“ ist entscheidend – es erkennt an, dass das Kind ein Durcheinander angerichtet hat, aber auch, dass die Mutter Verständnis dafür hat. Sie ärgert sich wahrscheinlich, aber sie empfindet auch bedingungslose Liebe für den Menschen, der ihr Kind ist.

Wenn wir von bedingungsloser Freundschaft zu uns selbst sprechen, betrachten wir uns selbst und denken: „Ach. Ich sehe.“ Dieses „Ich sehe“ ist ehrlich. Wir mögen nicht alles, was wir sehen, gutheißen, aber hinter diesem „Ich sehe“ steht die bedingungslose Akzeptanz der Person, die wir sind, und die bedingungslose Freundschaft zu ihr.

Sie fragen sich jetzt vielleicht: „Ist bedingungslose Freundschaft zu mir selbst wirklich eine so gute Idee? Wenn ich mit mir Freundschaft schließe so, wie ich bin, und mich selbst akzeptiere, dann gibt es für mich keinen Grund, mich zu ändern oder zu verbessern. Ich kann einfach mit den schlechten Dingen, die ich tue, fortfahren.“

Meine Antwort darauf wäre die Frage, ob dies wirklich Freundschaft ist. Wenn Sie einen Freund haben, der Dinge tut, die ihm oder seinen Mitmenschen schaden, würden Sie dann nicht versuchen, ihm dabei zu helfen, solche Verhaltensweisen abzulegen und sich zu ändern? Sie würden dies tun, eben weil er ihr Freund ist. Und das Gleiche gilt für die Freundschaft zur eigenen Person: Wenn Sie mit sich selbst so, wie Sie sind, Freundschaft schließen, möchten Sie natürlich auch, dass Sie der beste Mensch sind, der Sie sein können.

Vielleicht befinden Sie sich in einer schlechten Situation oder in einer ungesunden Beziehung. In einer solchen Situation Ihr eigener Freund zu sein bedeutet nicht, dass Sie nicht versuchen sollten, dies zu ändern – entweder die Situation zu verbessern oder die Beziehung zu verlassen.

Bedingungslose Freundschaft heißt nicht, sich nicht zu ändern, sondern ist der Ausgangspunkt, die Grundmotivation dafür, Veränderungen vorzunehmen. Wenn Sie etwas ändern, weil Sie Ihr eigener bester Freund sind, dann werden Sie etwas Sinnvolles erreichen. Versuchen Sie dagegen, sich selbst zu ändern, weil Sie sich nicht mögen, fangen Sie am falschen Ende an und werden so nur schwer oder gar nicht den richtigen Anfang finden.

Eine andere Sichtweise entwickeln

Ob wir uns darüber Gedanken machen oder nicht, wir haben alle eine *Sichtweise* – ein Verständnis von dem Menschen, der wir sind, dem Grund, warum wir hier sind, und der Funktionsweise der Welt. Wir mögen glauben, dass wir von Gott erschaffen wurden oder dass unsere Existenz zufällig ist. Oder aber wir glauben, dass wir das Ergebnis der Gesamtheit unserer früheren Handlungen und Absichten sind (im Buddhismus wird dies als *Karma* bezeichnet). Es gibt viele unterschiedliche Arten, wie wir uns selbst sehen, und

das ist mit Sichtweise gemeint. Mit sich selbst Freundschaft zu schließen hat sehr viel damit zu tun, wie wir uns und die Welt sehen. Als Beispiel und gewissermaßen Bezugspunkte würde ich gerne kurz drei Sichtweisen der Wirklichkeit beschreiben, die alle mehr oder weniger einen Einfluss darauf haben, wir uns selbst wahrnehmen.

Die erste, weitverbreitete Sichtweise ist die der Erbsünde. *Erbsünde* wird in der elften Ausgabe des *Merriam-Webster's-Collegiate-Lexikons* als „Stand der Sünde, der in der christlichen Theologie alle Menschen aufgrund des Sündenfalls von Adam kennzeichnet“ definiert. Dieser Sichtweise nach gibt es in uns von Geburt an eine vererbte, grundlegende Schlechtheit, die es in den Griff zu bekommen oder zu korrigieren und zu beheben gilt. Schuld spielt bei dieser Sichtweise in der Regel eine wichtige Rolle. Wie wir diesen Konflikt zwischen Gut und Böse in diesem, unserem Leben auf dieser Erde handhaben, bestimmt, ob wir die Ewigkeit im Himmel oder in der Hölle verbringen werden.

Das Konzept der Erbsünde stellt natürlich nur einen Aspekt der christlichen Weltanschauung dar. Der christliche Glaube beinhaltet zahlreiche, wunderbare Lehren zur Liebe und Liebe spielt

eine Schlüsselrolle im christlichen Leben. Ich stelle hier nur die Auffassungen heraus, die einen Einfluss darauf haben könnten, wie wir uns selber sehen und empfinden.

Die zweite, weitverbreitete Sichtweise ist die von Wissenschaft und Materialismus. Diese Sichtweise besagt, dass wir nur das Resultat des zufälligen Aufeinandertreffens der DNA eines Eies und einer Samenzelle sind. Der Sinn des Lebens ist es, dieses so lange wie möglich zu genießen, vielleicht Kinder in die Welt zu setzen, um unseren Familien einen Platz in der Zukunft zu gewährleisten, materielle Besitztümer anzuhäufen und eine größtmögliche finanzielle Sicherheit zu erreichen. Wenn wir sterben, hören wir einfach auf zu existieren. Da Liebe nicht durch wissenschaftliche Instrumente nachgewiesen oder gemessen werden kann, spielt sie, bis vielleicht auf ihren Beitrag zur Sicherstellung der Fortpflanzung und zum Fortbestehen der Menschheit, keine große Rolle in dieser Anschauung.

Eine dritte Auffassung ist die des Buddhismus, auf dem die Lehren in diesem Buch basieren. Ich werde daher auf diese Sichtweise näher eingehen. Im buddhistischen Verständnis ist unsere

grundlegende Natur wach oder erleuchtet und ist es von jeher gewesen. Dies wird als *Buddhanatur* bezeichnet und alle Wesen besitzen diese Eigenschaft des Wachseins. Mein Lehrer Chögyam Trungpa hat den Begriff des *grundlegenden Gutseins* geprägt, um diesen grundsätzlichen Wesenszug unseres Seins zu beschreiben. *Grundlegend* bedeutet, dass die erwachte Natur, die wir in unserem Kern sind, nicht von irgendwelchen Bedingungen abhängig ist, wie beispielsweise reich oder arm, gesund oder krank zu sein. Es geht um einen viel grundsätzlicheren oder bedingungslosen Zustand. Es geht um unsere ursprüngliche Natur.

Eine solche grundlegende Natur ändert sich nie. Etwas, das von Bedingungen abhängt, ändert sich dagegen ständig. Nehmen wir zum Beispiel das Wetter. Das Zusammenspiel von vielen verschiedenen Voraussetzungen wie Hochdruck- und Tiefdruckgebieten, Temperatur, Wind und vielen anderen Faktoren sorgt für gutes oder für schlechtes Wetter, das selbst auch ständigen Veränderungen unterworfen ist. Ändert sich eine Voraussetzung wie die Temperatur um einen Grad, hat dies Auswirkungen auf alles Weitere. Ob die Tage sonnig oder stürmisch

sind, die Sonne hoch über den Wolken ändert sich allerdings nicht. Sie bleibt die Sonne – ohne Vorbehalte. Sie *ist* einfach und ändert sich nicht.

Wie die Sonne ändert sich auch unsere grundlegende Natur nicht und diese immer gleichbleibende Natur ist *Gutsein*. Im Buddhismus gilt die eigentliche Natur der Wirklichkeit als gut und dieses Gutsein geht über unsere alltäglichen Vorstellungen von Gut und Schlecht weit hinaus.

Grundlegendes Gutsein ist die gegebene, klare, reine Natur, die wir immer in uns tragen. Unsere Natur ist uns gegeben, weil sie nicht geschaffen oder auf irgendeine Weise aufrechterhalten werden muss. Sie ist bereits da. Sie ist klar, weil wir durch sie, wie mit einer makellosen digitalen Videokamera, perfekt und ohne Verzerrungen wahrnehmen können, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie ist rein, weil sie frei von allen Plänen und aller Paranoia der Geschichten des Ego ist.

Ein solch grundlegendes Gutsein enthält von Natur aus Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Intelligenz, Sanftheit und Weisheit. Es ist untrennbar mit diesen Eigenschaften verbunden, genauso wie die Sonne nicht von ihrem Licht und ihrer Wärme getrennt werden kann. Aus buddhis-

tischer Sicht entstehen Verwirrung und Leiden, wenn wir uns von dem grundlegenden Gutsein allen Lebens abgrenzen und an der Vorstellung, ein getrenntes Selbst beschützen zu müssen, anhaften. Buddhisten bezeichnen dies als *Ego*. Wir können das Konzept des Ego auch so beschreiben: Wir neigen dazu, eine Art Festung um uns herum aufzubauen, die uns vor den Sorgen und Schmerzen des Lebens beschützen soll, aber genau genommen unsere Fähigkeit, zu lieben, hemmt und nur noch mehr Leiden verursacht.

Unser Wunsch, uns selbst zu beschützen, führt zu negativen Gefühlen wie Wut und Eifersucht, die jedoch nicht unsere wahre Natur widerspiegeln. Solche negativen Gefühle können uns zwar fest in der Hand haben, sie sind jedoch nicht repräsentativ für die Menschen, die wir in Wirklichkeit sind. Sie sind wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen. Auch wenn sie imstande sind, die Sonne zu verdecken, beeinflussen sie sie jedoch nie. Sobald es einen Riss in der Wolkendecke gibt, können das Licht und die Wärme der Sonne hindurchscheinen.

Wie können wir dieses grundlegende Gutsein bloßlegen und zum Vorschein bringen? Genau

darum geht es in diesem kleinen Buch. Und genau darum geht es auch in allen Lehren des Buddha. Wir fangen damit an, eine bedingungslose Freundschaft zu uns selbst zu kultivieren. Wir sind es wert, wir verdienen unsere eigene Freundschaft. Auch wenn wir vielleicht gelernt haben, zu streng mit uns selbst umzugehen, muss dies nicht so sein. In unserer ursprünglichen Natur ist dies nicht so vorgesehen. Unsere wahre Natur ist gut, so wie die Sonne von Natur aus warm und hell ist. Und indem wir eine solche Einstellung fördern, lernen wir, unser eigener bester Freund zu sein.

Eine Geste der Freundschaft

Es ist folgendermaßen: Wenn wir einen schlechten Tag hatten und nervös, wütend und aufgebracht sind und wenn uns eine Mutter dann in diesem Zustand bittet, ihr Baby zu halten, würden wir ihr Kind selbstverständlich sanft im Arm halten. Warum? Weil das Leben des Neugeborenen ganz offensichtlich wertvoll und zerbrechlich ist. Und das Gleiche trifft auf unser

Leben zu – wie schwierig unsere Probleme auch zu sein scheinen und auf welche Hindernisse wir auch treffen mögen, unser Leben ist in Wirklichkeit, wie das Leben dieses Babys, wertvoll und zerbrechlich. Unser Leben ist wertvoll, weil wir Liebe erfahren und weil wir lernen und wachsen. Unser Leben ist zerbrechlich, weil wir alle sterben werden und den Zeitpunkt unseres Todes nicht kennen.

Wir sind jetzt zwar erwachsen und keine Babys mehr, dennoch haben sich diese fundamentalen Eigenschaften unseres Lebens – sein wertvoller und zerbrechlicher Charakter – nicht geändert. Statt mit uns selbst hart ins Gericht zu gehen, können wir uns selbst sanft im Arm halten. Wir können auf unsere Gefühle und Erfahrungen so antworten, als hielten wir einen Säugling in unseren Armen. Wir können genauso sanft zu uns selbst sein.

Sich die Einstellung, dass wir unsere eigene Freundschaft verdienen, zu eigen zu machen hilft, aber manchmal benötigen wir etwas Aktives, ein Hilfsmittel oder eine Methode, die uns dabei helfen, unsere Aufgabe zu meistern. Ein solch nützliches Hilfsmittel, um sein eigener bester

Seinen Partner lieben

Wenn Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin¹ – Ihren Mann, Ihre Frau oder den geliebten Menschen – lieben, ist meiner Erfahrung nach Raum die wichtigste Voraussetzung für eine gute, gesunde und dauerhafte Beziehung. Wir können lernen, wie wir uns gegenseitig Raum schenken.

Was meine ich mit „Raum schenken“? Wir reagieren oft unüberlegt auf Situationen, weil wir nicht den nötigen Raum haben, um zu erkennen,

1 Soweit im Folgenden personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise. [Anm. d. Übersetzerin.]

dass es Alternativen gibt. Uns fehlt der Raum, in dem Bewusstsein entstehen kann. Wir sind in unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Verhaltensmustern gefangen. Vielleicht legen wir die Wäsche auf eine bestimmte Art und Weise zusammen, weil wir meinen, es sei so besser. Wenn unser Partner die Wäsche dann anders zusammenlegt, ärgern wir uns sofort und teilen ihm mit, wie es richtig sein muss. In einem solchen Moment beziehen wir uns nicht auf unseren jeweiligen Partner, sondern auf unsere eigene Verärgerung. Wir sehen unseren Partner überhaupt nicht. Wir sitzen in einer gewohnheitsmäßigen Reaktion fest.

Raum geben bedeutet zum Beispiel einfach, vor unserer Reaktion erst einen Moment lang innezuhalten, eine kleine Lücke zu schaffen, in der wir unseren Partner oder Freund in dem gegenwärtigen Augenblick bemerken. Das hat nichts damit zu tun, „entrückt zu sein“. Es ist eine viel klarere und bewusstere Handlung. Statt sofort auf dieselbe gewohnte Weise zu reagieren, kann dadurch, dass wir uns Raum geben, etwas Neues entstehen. Es ist eine Offenheit, aus der sich Möglichkeiten ergeben.

Raum bedeutet Perspektive. Wenn wir durch einen tiefen, dichten Wald gehen, gibt es um uns herum nicht genug Raum, um zu sehen, wo wir uns befinden, und wir können uns leicht verlaufen. Wenn wir aber auf einer offenen Wiese auf einem Berg sind und über die Hügel und Täler schauen, gewinnen wir eine größere Perspektive. Und aus dieser besseren Sichtweise können wir entscheiden, welchen Weg wir am besten einschlagen sollten.

Die Übung zur Sitzmeditation ist eine Möglichkeit, Raum oder Perspektive in unserem Leben zu schaffen. Immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren, uns mit uns selbst anzufreunden und diesen Bezugspunkt zu haben gibt uns eine andere Perspektive als die, die wir haben, wenn wir uns einfach vom Strom des Lebens mitreißen lassen. Von dieser neuen Warte aus können wir erkennen, wie die Strömungen miteinander verbunden sind und zueinander in Beziehung stehen. Wir fangen an, ein Bild des gesamten Flusses zu sehen.

In Beziehungen sorgt Raum dafür, dass Spannungen reduziert und ein Umfeld gestaltet werden, in dem wir zusammen tanzen können.

Raum ist selbstverständlich nicht die einzige Voraussetzung für eine gesunde und dauerhafte Beziehung. Wäre dies der Fall, würde nie jemals etwas passieren. Aber in einer Beziehung, in der es Raum gibt, können sich die dynamischen Energien von Liebe, Verbundenheit und Gefühlen auf natürlichere Weise ausgleichen und die Beziehung hat ein stabileres Fundament, um mit den Höhen und Tiefen sowie allen noch so kleinen Schattierungen der Liebe fertig zu werden.

Wenn wir jemanden lieben und insbesondere wenn wir uns für eine dauerhafte oder lebenslange Beziehung entscheiden, wird unser Partner zu einem der wichtigsten Einflüsse in unserem Leben. Unsere Leben sind miteinander verwoben und verbunden. Was bedeutet es in diesem Zusammenhang, seinem Partner Raum zu schenken?

Der Meditationsmeister Chögyam Trungpa hat Folgendes dazu gesagt: „Jemanden zu lieben bedeutet nicht, den anderen Menschen zu besitzen; es bedeutet lediglich, Wertschätzung für den anderen zu empfinden.“ Der Unterschied zwischen Liebe, die auf dem Versuch beruht, den anderen Menschen zu besitzen, und Liebe, die

sich auf die Wertschätzung des anderen stützt, ist, wenn man darüber nachdenkt, beachtlich. Zu versuchen, die Menschen, die wir lieben, zu besitzen nimmt diesen ihre Freiheit. Wir halten sie gefangen in dem Bild, das wir von ihnen haben, in unserer Vorstellung, wie wir sie gerne hätten oder wie sie sein sollten. Ein solches Gefängnis enthält nicht viel Raum für ihre Selbstdarstellung und ihr Wachstum, da wir den gesamten Raum bereits ausgefüllt haben.

Wertschätzung für seine Partner zu empfinden bedeutet dagegen, sie so wahrzunehmen, wie sie sind, und sich ihnen gegenüber so, wie sie sind, zu öffnen. Das kann sich in ganz einfachen Gesten ausdrücken. Wir können die Art, wie sie Dinge im Haus erledigen, wertschätzen, anstatt sie dafür zu kritisieren, dass sie sie nicht so erledigt haben, wie wir es selber gemacht hätten. Dadurch geben wir ihnen Raum, zu wachsen und sich selbst auszudrücken. Seinen Partner wertzuschätzen, statt ihn zu besitzen, ist eine Möglichkeit, ihm Raum zu schenken.

Spontane Großzügigkeit

Eine andere Art, Ihrem Partner Raum zu geben, ist, ihm „spontan Großzügigkeit zu zeigen“. Wenn Sie Ihren Partner oder einen Freund sehen, nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um sich der Person gegenüber, die Ihr Partner oder Freund in dem Moment ist, innerlich zu öffnen. Öffnen Sie sich diesem Menschen über Ihre vorgefassten Vorstellungen hinaus so, als hätten Sie ihn noch nie zuvor gesehen. Dies ist ein Augenblick, in dem Sie ihn mit neuen Augen sehen und empfänglich für ihn sind. Sie schenken ihm Raum. Machen Sie im Anschluss einfach mit der Tätigkeit, mit der Sie sich zu dem Zeitpunkt beschäftigt haben, weiter. Ein solches Zeigen spontaner Großzügigkeit stellt nur eine kleine Unterbrechung in Ihrem Tagesablauf dar. Versuchen Sie bitte nicht, diese Handlung in etwas Folgschweres umzuwandeln oder an ihr festzuhalten. Zeigen Sie einfach dem geliebten Menschen Großzügigkeit und lassen Sie diese Geste dann wieder los.

Das Zeigen spontaner Großzügigkeit fängt im Inneren an und ist dann ein Weg, der nach außen führt. Es handelt sich um einen sehr kurzen

Über den Autor

Moh Hardin ist ein erfahrener Lehrer (*Acharya*) in der Tradition des Shambhala-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau Cynde Grieve im kanadischen Halifax, Nova Scotia. Gemeinsam lehren und arbeiten sie mit den Shambhala-Zentren in den Atlantikprovinzen Kanadas – Nova Scotia, New Brunswick, Prince Edward Island und Newfoundland – sowie im US-amerikanischen Texas und Louisiana. Weitere Informationen zum Autor finden Sie auf der folgenden Website: www.shambhala.org/teachers/archarya/mhardin.

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Moh Hardin:

www.arbor-verlag.de/moh-hardin