

# EINFACH LIEBEN

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen von  
Ursula Richard

22 Illustrationen

O.W. BARTH 

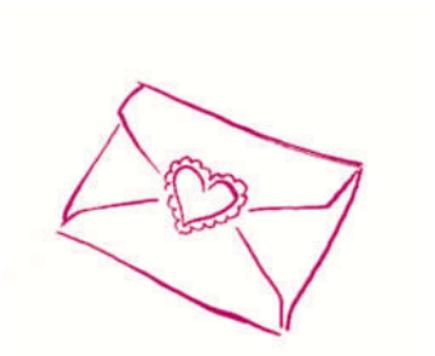
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel  
»How to love« bei Parallax Press, Berkeley, California.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**



Deutsche Erstausgabe Februar 2016  
© 2014 by Unified Buddhist Church, Inc.  
Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2016 O. W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
nach einem Entwurf von Debbie Berne  
Coverabbildung und Illustrationen innen: Jason DeAntonis  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-29248-8

2 4 5 3 1



## **INHALT**

Über die Liebe

**7**

Übungen, um wahre  
Liebe zu nähren

**111**



# ÜBER DIE LIEBE

## EIN HERZ WIE EIN FLUSS

Wenn Sie eine Handvoll Salz in ein Glas Wasser schütten, wird das Wasser ungenießbar. Doch wenn Sie diese Menge Salz in einen Fluss schütten, können die Menschen dieses Wasser weiterhin zum Kochen, Waschen und Trinken verwenden. Der Fluss ist unermesslich groß und besitzt die Fähigkeit, zu empfangen, zu umarmen und zu verwandeln.

Wenn unser Herz klein ist, sind unser Verständnis und unser Mitgefühl begrenzt, und wir leiden. Wir können andere und ihre Fehler nicht akzeptieren und wollen, dass sie sich ändern. Doch wenn unser Herz sich weitet, leiden wir nicht mehr unter genau den gleichen Dingen. Wir haben mehr Verständnis und Mitgefühl für andere und nehmen sie so an, wie sie sind, so dass sie eine Möglichkeit haben, sich zu verändern.

## UNSERE LIEBE NÄHREN

Wir alle können die Kunst erlernen, Glück und Liebe zu nähren. Alles braucht Nahrung, um zu leben, auch die Liebe. Wissen wir unsere Liebe nicht zu nähren, verdorrt sie. Tun wir etwas für unser eigenes Glück, stärken wir unsere Fähigkeit zur Liebe. Deshalb bedeutet zu lieben, die Kunst zu erlernen, unser Glück zu nähren.



## **DAS WESEN DER LIEBE IST VERSTEHEN**

Das Leiden eines anderen Menschen zu verstehen ist das beste Geschenk, das wir ihm machen können. Verstehen ist der andere Name der Liebe. Ohne Verstehen können Sie nicht lieben.

## WAHRE LIEBE ERKENNEN

Wahre Liebe schenkt uns Schönheit, Frische, Festigkeit, Freiheit und Frieden. Wahre Liebe beinhaltet ein Gefühl tiefer Freude darüber, lebendig zu sein. Wenn wir das nicht spüren, dann ist es keine wahre Liebe.

## **EHRERBIETUNG IST DAS WESEN UNSERER LIEBE**

In Asien ist es Tradition, den Partner, die Partnerin so respektvoll wie einen Gast zu behandeln. Das gilt auch dann noch, wenn man mit dem geliebten Menschen schon lange Zeit zusammen ist. Er verdient immer vollkommenen Respekt. Ehrerbietung ist das Wesen unserer Liebe.

## LIEBE DEHNT SICH AUS

Am Anfang einer Beziehung mag Ihre Liebe vielleicht nur Sie und die andere Person betreffen. Doch wenn Sie sich in wahrer Liebe üben, wird Ihre Liebe wachsen und alle mit einschließen. Sobald Liebe nicht mehr wächst, beginnt sie zu sterben. Es ist wie bei einem Baum, der auch zu sterben beginnt, wenn er nicht mehr wächst. Wir können lernen, wie wir unsere Liebe stärken, und ihr damit helfen, weiter zu wachsen.

## LIEBE IST ETWAS ORGANISCHES

Liebe ist etwas Lebendiges, Atmendes. Wir müssen sie nicht drängen, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln. Wenn wir beginnen, mit uns selbst entspannt und freundlich umzugehen, werden wir sie zuverlässig und heilend in uns selbst entdecken.



## ABLENKUNGEN

Oft geraten wir ins Schwärmen über andere, nicht weil wir sie wirklich lieben und verstehen, sondern um uns von unserem eigenen Leiden abzulenken. Lernen wir, uns selbst zu lieben und zu verstehen und wahres Mitgefühl für uns aufzubringen, können wir auch einen anderen Menschen wirklich lieben und verstehen.

