

Thich Nhat Hanh

Quelle der Liebe

Das Buch

„So wie ein Affe von Baum zu Baum springt, so springen Menschen von einem Gefängnis sinnlicher Liebe zum nächsten.“ (Sutra über das Netz der sinnlichen Liebe, 9. Vers) Anhand des „Sutra über das Netz der sinnlichen Liebe“, einer berühmten Lehrrede Buddhas, wendet sich Thich Nhat Hanh der Frage zu, welchen Stellenwert Liebe und Partnerschaft in unserem Leben einnehmen können. Ausgehend von einem rein körperlichen Verständnis der Liebe, eröffnet der große buddhistische Weisheitslehrer die eigentlichen Dimensionen der wahren Liebe, die geprägt ist von Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Der Autor

Thich Nhat Hanh ist neben dem Dalai Lama der bedeutendste spirituelle Weisheitslehrer des Buddhismus im Westen. Der Mönch, Dichter, Gelehrte und Menschenrechtsaktivist wurde schon 1967 von Martin Luther King jr. für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Über 100 Bücher, in Millionenauflagen erschienen, haben ihn weltweit berühmt gemacht.

Thich Nhat Hanh

Quelle der Liebe

Wie Partnerschaft dauerhaft gelingt

Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Richard

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6451



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Titel der Originalausgabe: Fidelity.

How to Create a Loving Relationship That Lasts.

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Titel der deutschen Originalausgabe: Die Quelle der Liebe.

Wie Partnerschaft dauerhaft gelingt

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

ISBN 978-3-451-30586-3

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Christian Michaels – Getty Images

Satz: Layoutsatz Kendlinger Mediendesign, Freiburg

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06451-7

INHALT

Wahre Liebe	9
Intimität	15
Die Wurzeln des Begehrens	23
Einsamkeit und Leiden verwandeln	41
Verstehen und Vergeben	61
Die drei Schlüssel zum Glück	73
Die vier Elemente wahrer Liebe	85
Unser wahres Gelöbnis	97
Treue	107
Das Sutra über das Netz sinnlicher Liebe	121
Übungen	131
Achtsames Atmen	133
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	134
Selektives Gießen	140
Metta-Meditation	142
Die Fünf Erkenntnisse	146
Neubeginn	147
Umarmungsmeditation	149
Friedensvertrag und Friedensmitteilung	151
Anmerkung zur Übersetzung	157

So leicht wie eine Wolke
oder zartes Wassergras,
vermag es doch,
den Ozean der Liebe zu füllen
oder leeren.

Nguyen Du, *The Tales of Kieu*

WAHRE LIEBE



In einem Raum des Tempels zum Westlichen Himmel in Hue in Vietnam finden sich zwei Holztafeln, auf denen folgende Verszeilen zu lesen sind:

*Obne weltliche Gewohnheiten,
mit den Knochen eines Unsterblichen
Das Herz des Buddha ist voller Liebe.*

Dieser Vers besagt, dass der Buddha ein Liebender ist. Die Art der Liebe, die der Buddha lehrt, ist eine sehr weite, eine sehr einschließende Liebe. Dank seiner großen Liebe vermochte der Buddha, die ganze Welt zu umarmen.

Als Siddhartha ein Buddha wurde, war er weiterhin ein Mensch, der Liebe zu geben und zu empfangen hatte. Auch im Buddha waren, so wie in uns allen, die Samen sinnlichen Begehrens. Er verließ sein Zuhause mit neunundzwanzig Jahren und erlangte mit fünfunddreißig Erleuchtung. Also in noch recht jungen Jahren. Bei den meisten von uns ist in diesem Alter das sinnliche Begehren noch recht ausgeprägt. Der Buddha verfügte über genügend Liebe und ebenso über ein ausreichend großes Verantwortungsgefühl, und er war erwacht, sodass er mit seinen sexuellen Energien umzugehen vermochte. Auch uns ist das möglich.

Das bedeutet nicht, dass wir kein sinnliches Begehren spüren; das tun wir. Doch uns überwältigt dieses Gefühl nicht. Stattdessen können wir aus einem viel weiteren Gefühl der Liebe heraus handeln.

In einem gewissen Ausmaß hat die Liebe ihre Wurzeln in sinnlichem Begehren. Und in uns allen kann sinnliches Begehren zu Liebe werden. Achtsamkeitspraxis fegt sinnliches Begehren nicht fort oder lässt es aufhören. Ansonsten wären wir nicht länger Mensch. Wir praktizieren, um mit dem Begehren umgehen zu können, mit ihm zu lächeln, um frei von Begehren zu werden.

Alle Menschen tragen in sich die Samen sinnlichen Begehrens. Wenn es sich hier und da bemerkbar macht, können wir Achtsamkeit und Einsicht nutzen, um dem Begehren zuzulächeln. Dann überwältigt es uns nicht, und wir verstricken uns nicht darin.

Liebe kann uns Glück und Frieden bringen, doch das geschieht nur dann, wenn wir so lieben, dass wir uns und andere nicht damit einsperren. Wenn wir dem rechten Weg zu lieben folgen, in rechter Weise lieben, dann schaffen wir kein Leid mehr.

Darüber sprach der Buddha in der Lehrrede „Das Netz sinnlicher Liebe“ (siehe S. 123 ff.). Das Wort „Liebe“ hat in diesem Sutra einen etwas negativen Beigeschmack. In sinnlicher Liebe verfangen zu sein

ist wie ein Fisch zu sein, der in ein Fangnetz gerät, aus dem er nicht mehr entkommen kann. Das Bild des Netzes in diesem Sutra soll den Verlust an Freiheit beschreiben, den jemand erleidet, der in sinnlichem Begehren verfangen ist.

Im Sutra über das Netz sinnlicher Liebe werden zwei Zeichen für Liebe verwendet. Das erste bedeutet nicht nur die romantische Liebe zwischen zwei Menschen, sondern auch die Liebe für die Menschheit. Dieses Zeichen meint Liebe, die nicht anhaftet, meint wahre Liebe. Das zweite Zeichen bedeutet Begierde, Begehren oder Verlangen. Tauchen beide Zeichen getrennt voneinander auf, ist es einfach, sie zu übersetzen: Auf der einen Seite ist Liebe, auf der anderen Begehren. Wenn wir sie zusammennehmen, beschreiben sie eine Liebe, die Begehren umfasst.

Auch wenn der Buddha das Sutra über das Netz sinnlicher Liebe ursprünglich Nonnen und Mönchen lehrte, ist es doch für uns alle von Bedeutung. Die Menschen fragen oft, ob es schwierig sei, als zölibatärer Mönch oder zölibatäre Nonne zu leben, doch als Ordinierte Achtsamkeit zu praktizieren ist in vielfältiger Weise einfacher, als sich als Laie darin zu üben. Sich sexueller Aktivitäten zu enthalten ist sehr viel einfacher, als eine gesunde sexuelle Beziehung zu le-

ben. Als Ordinierte verbringen wir unsere Zeit praktizierend oder in der Natur. Wir schauen kein Fernsehen, lesen keine Liebesromane oder sehen uns Bilder in Filmen oder Zeitschriften an, die sinnliches Begehren wecken. Laien werden mittlerweile ständig mit Bildern und Musik bombardiert, die sexuelle Begierde füttern. Man braucht fortwährende Übung, um trotz all dieser Reize eine gesunde sexuelle Beziehung zu leben, in der man einander versteht und liebt.

Für uns alle ist Liebe anregend. Liebe kann unsere größte Freude sein oder – wenn sie mit Anhaftung und Begierde vermischt wird – unser größtes Leiden. Verstehen wir die Wurzeln unseres Leidens, erkennen und lernen wir, wie wir für uns selbst und für die, die wir lieben, tiefes Verstehen entwickeln können, dann vermögen wir die Entspannung, die Freude und den Frieden, die wahrer Liebe entspringen, zu genießen.

INTIMITÄT



*So wie ein Affe von Baum zu Baum springt,
so springen Menschen von einem Gefängnis
sinnlicher Liebe zum nächsten.*

Sutra über das Netz sinnlicher Liebe, 9. Vers

Vielleicht erkennen wir uns im Bild des Affen wieder. Wenn wir etwas nicht leiden können, das unser Partner tut, dann suchen wir uns einen neuen. Und wenn dieser sich unausweichlich auch so verhält, wie wir es nicht gut finden, gehen wir zum nächsten.

Wir alle wollen Liebe und Verstehen, doch oft verwechseln wir Liebe und Begehren. Liebe und Begehren unterscheiden sich aber. Vermischen sie sich, müssen wir sie tief betrachten, um sie einzeln in den Blick zu nehmen. Es gibt drei Arten der Intimität oder Vertrautheit: körperliche, emotionale und spirituelle. Körperliche Intimität ist von der emotionalen nicht zu trennen. Wir spüren immer auch emotionale Intimität, wenn wir Sexualität leben, selbst wenn wir behaupten, das sei nicht so. Wenn spirituelle Intimität gegenwärtig ist, dann können körperliche und emotionale Intimität gesund, heilsam und angenehm sein.

Emotionale Intimität

Jede und jeder von uns sucht emotionale Intimität oder Vertrautheit. Wir wollen miteinander in Harmo-

nie sein, wollen wirklich miteinander kommunizieren und uns verstehen. Auch wenn körperliches Begehren keine Liebe ist, so kann man doch keine körperliche Intimität ohne emotionale Nähe erleben, denn Körper und Geist sind nichts Getrenntes. Was im Körper geschieht, hat eine Wirkung auf den Geist und umgekehrt. Der Geist kann nicht ohne einen Körper existieren, der ihn umfängt, und der Körper könnte ohne den Geist gar nicht funktionieren oder sich bewegen. Es sollte für Sie kein Unterschied bestehen in Ihrer Achtung für den Körper und der Achtung für den Geist, denn Sie sind Ihr Körper. Der Körper Ihrer Geliebten ist auch ihr Geist. Sie können nicht den einen Teil achten und den anderen nicht.

Ich kenne einen Musiker, der viele Jahre lang jedes Wochenende Partys besuchte, um Musik zu hören, zu trinken und zu feiern. Am Anfang des Abends waren diese Partys noch von Freude und Offenherzigkeit erfüllt. Die Leute lächelten einander an und traten miteinander in Beziehung. Doch gegen Mitternacht war das vorbei, und die Leute wurden verschlossener. Sie waren nur noch darauf aus, jemanden zu finden, den Sie mit nach Hause nehmen konnten. Die Musik, der Alkohol und das Essen hatten die Samen sexuellen Begehrens in ihnen gewässert. Am nächsten Morgen wachten viele von ihnen neben einem für sie vollkom-