

Wer einen Menschen
wahrhaftig liebt,



wird am Ende alle lieben

Wer einen Menschen
wahrhaftig liebt
wird am Ende alle lieben

Öffne dein Herz

Alles Wesentliche im Leben geschieht
über die Begegnung von Herz zu Herz.
Ohne die Öffnung des Herzens
kann man Erfüllung nicht erlangen.
Dies gilt ohne Ausnahme für jedes und alles.
Willst du Erfüllung erlangen, so ist das Geheimnis:
Öffne dein Herz.

Ganz gleich welche Erfolge du in deinem Leben erlangst,
sei es Reichtum, Ruhm, Wissen oder was auch immer,
tiefe Erfüllung werden sie dir nicht schenken.
Wenn du aber dein Herz öffnest,
ist die Erfüllung dir näher als Hände und Füße.
Du findest sie augenblicklich
in dieser Öffnung deines Herzens.
Und du verlierst sie augenblicklich,
wenn du dein Herz wieder verschließt.

Du musst wirklich verstehen,
dass es sich lohnt dein Herz zu öffnen,
und es nichts gibt,
das lohnender und erfüllender im Leben ist.

Lieben ist eine Kunst

Wo kann man die Öffnung des Herzens am besten üben?
In der Liebesbeziehung.

Nichts wird mit größeren Erwartungen begonnen und endet oft so traurig wie die Liebesbeziehung. Und keiner weiß dann so richtig warum. Ich denke, die meisten, mich eingeschlossen, haben dies schon einmal oder auch mehrmals erlebt. Alle suchen Liebe, alle brauchen Liebe, und doch wird unsere Suche so oft enttäuscht. Warum wird sie enttäuscht?

Eine mögliche Antwort ist, dass wir bisher nicht wirklich gelernt haben von ganzem Herzen zu lieben. Meistens denken wir, dass die Liebe uns einfach von selbst zufällt, und wir haben nicht das Gefühl, dass wir an uns arbeiten müssen, um tiefe von Herzen gefühlte Liebe unabhängig von den Umständen empfinden zu können. Doch wirkliche Liebe ist eine Kunst, und das Wort Kunst stammt von Können. Wenn man etwas können will, muss man es sich erarbeiten, was im Falle der Liebe bedeutet, die Schleier und Blockaden zu erkennen, die uns daran hindern zu lieben. Liebe ist eine Qualität der wahren Natur unseres Geistes, und sie wird sich ganz von selbst und natürlich manifestieren, wenn wir unsere Schleier und Blockaden aufgelöst haben.

Ungewahrsein ist unser größter Fehler, denn es hält uns davon ab, das uns bereits innewohnende Glück, unseren inneren Reichtum, zu erkennen. Wir sind wie der Bettler, dem ein reicher Freund heimlich einen kostbaren Juwel in die Innentasche seines Mantels gesteckt hatte. Weil er den Juwel nicht fand, hielt er sich weiterhin für arm und ging jeden Tag betteln. Immer wieder haben wir das Gefühl, das uns etwas fehlt, damit wir glücklich sein können, und mit diesem Gefühl des Mangels begeben wir uns auf die Suche nach Glück draußen in der Welt. Wir finden einen Menschen, in den wir uns verlieben, und fangen eine Liebesbeziehung an, von der wir sehr viel erwarten: innige Zweisamkeit, die Erfüllung sexueller Begierde, Sicherheit, eine gemeinsame Lebensplanung und so weiter. Mit diesen Erwartungen bauen wir unbewusst Druck auf, unter anderem den Druck der Befürchtung, dass sie nicht erfüllt werden könnten. Wenn wir unseren inneren Reichtum kennen würden, dann würden ganz von selbst viele unserer Projektionen und Erwartungen in Bezug auf die andere Person einfach wegfallen, und die Liebesbeziehung wäre nicht ein Versuch unser Gefühl des Mangels zu stillen, sondern ein freier Ausdruck unseres inneren Reichtums an Liebe und Glück, frei von Projektionen, Erwartungen und Befürchtungen.

Alles ist im eigenen Geist

Es gibt einen fundamentalen Fehler, den wir nahezu allesamt machen: Wir verstehen nicht wirklich, dass alle Regungen unseres Geistes und eben auch die Gedanken und Gefühle, die scheinbar durch andere ausgelöst werden, sich immer zu hundert Prozent in unserem eigenen Geist niederschlagen.

Wenn wir zum Beispiel in der Beziehung grollen, weil wir die andere Person mit unserem Groll bestrafen wollen, dann erhebt sich dieser Groll ja im eigenen Geist. Wer wird folglich am meisten damit gestraft? Wir selber! Dann mag die andere Person den Groll zu spüren bekommen und auch darunter leiden, doch sie wird nie und nimmer so sehr darunter leiden wie wir selbst. Der Teil, der am meisten leidet, sind immer wir selber. Auch dann, wenn wir Freude daran haben, der anderen Person weh zu tun.

Lieben wir eine andere Person von Herzen, dann schwingt die Liebe zuerst in unserem Geist, und sie kommt uns selber zu hundert Prozent zugute. Wenn wir aufrichtig und wahrhaftig lieben, dann werden wir die Person sein, die von dieser Liebe am meisten profitiert. Natürlich wird die andere Person diese Liebe spüren und davon berührt werden, aber niemals im gleichen Maße wie wir selber. Immer und ausnahmslos ist es so, dass all unser Denken, Fühlen und Tun bei uns selbst die allergrößten Auswirkungen hat. Wir denken und fühlen es ja schließlich in unserem Geist, folglich kann es gar nicht anders sein, es muss sich zuerst bei uns auswirken. Und das tut es auch, selbst wenn wir gar nichts davon merken. Dies ist ein universelles Gesetz, das wir leider so gut wie nie beachten. Wenn wir diesen Punkt wirklich verstehen, werden wir nicht jemand mit Groll oder Hass bestrafen wollen oder ihm gar noch schlimmere Dinge antun, da wir klar sehen, dass wir am allermeisten uns selber schaden. Genauso werden wir verstehen, dass aufrichtige Liebe für eine andere Person und die Öffnung des Herzens für uns selbst von allergrößtem Nutzen sind. Folglich gibt es allein aus diesem gesunden Eigennutz heraus Gründe genug, die anderen von Herzen zu lieben.

Leider verstehen wir dieses Gesetz nicht wirklich, und so handeln wir in unserer Liebesbeziehung oft in einer Weise, die für uns und die Geliebte oder den Geliebten sehr leidvoll ist. Und selbst, wenn wir es schon etwas verstehen, so ist doch die Kraft unserer alten Gewohnheitsmuster oft größer und trägt den Sieg davon. Wenn wir beleidigt sind, ziehen wir den Teppich unseres Wohlwollens sofort mindestens einen Meter zurück und grollen. Das geht so schnell, dass man es meistens gar nicht verhindern kann. Doch sobald wir merken, was wir gerade tun, sollten wir innehalten und uns daran erinnern, dass es gute Gründe gibt, damit aufzuhören und die Kunst des Lebens zu üben. Also sagen wir uns: ‚Ich

übe mich jetzt meinen Teppich zurück zu schieben, ich beharre nicht auf meinen Groll.' Die erste Reaktion ist Groll, die zweite: ‚Ich übe mich, zu lieben, ganz gleich ob zähneknirschend oder widerwillig, ich werde alles daran setzen, meinen Geist nicht zu verschließen.‘

Wenn wir uns so trainieren, werden wir immer mehr imstande sein, aufrichtig und bedingungslos zu lieben. Sentimental lieben mit den Mustern der Anhaftung und Erwartung, das können alle. Werden die Erwartungen erfüllt, so ist man voller Zuneigung und Liebe, wenn nicht zeigt man Abneigung und Groll, dies können alle ziemlich gut, das ist keine große Kunst. Dieses Verhaltensmuster bereitet uns und den anderen jede Menge Leid. Authentische Liebe besteht darin, bedingungslos zu lieben, das heißt unsere Liebe von keiner Bedingung abhängig zu machen, sondern das Herz immer und immer wieder ganz zu öffnen. Für diese Öffnung des Herzens ist die Liebesbeziehung ein wunderbares Trainingsfeld und eine große Herausforderung.

Das Geheimnis des Lebens

Es war einmal ein König, der wollte einem wandernden Derwisch einen Wunsch erfüllen. Der Derwisch, der eigentlich wunschlos glücklich war, willigte schließlich ein und wünschte: „Füllt mir bitte meine Schale mit Goldmünzen.“

Der König sagte erfreut: „Nichts ist leichter als das.“ Er ließ einen Sack Goldmünzen herbeibringen und begann eigenhändig die Schale zu füllen. Zu seinem Erstaunen ging der ganze Sack Gold in die Schale hinein und am Ende war sie immer noch leer.

Der Derwisch sagte zu ihm: „Eure Majestät, es ist nicht schlimm, wenn Ihr diese kleine Schale nicht füllen könnt. Dann nehme ich einfach meine Schale zurück und ziehe weiter.“

Aber der König wollte nicht so leicht aufgeben und erwiderte. „Nein, nein, ich werde Eure Schale mit Goldmünzen füllen!“ Er ließ einen Sack Gold nach dem andern aus seiner Schatzkammer herbeibringen. Doch die Schale des Derwisch blieb leer.

Schließlich sah der König ein, dass er diese Schale selbst mit all seinem Reichtum nicht würde füllen können, und er fragte den Derwisch: „Sagt mir, was ist das Geheimnis dieser Schale?“

Der Derwisch antwortete: „Diese Schale ist das menschliche Herz, das niemals zufrieden ist, was man ihm auch gibt, sei es Wohlstand, Wissen, Ruhm oder Liebe. Was auch immer man hineinsteckt, es wird nicht voll werden, denn es ist nicht gedacht gefüllt zu werden. Doch da der Mensch dieses Geheimnis des Lebens nicht kennt, ist er ständig auf der Suche, ohne jemals Erfüllung zu erlangen.“

Dies ist eine wunderbare Geschichte, die genau den wesentlichen Fehler von uns Menschen bloßlegt. Wir verstehen das Geheimnis des Herzens nicht, und das ist besonders in der heutigen Zeit der Fall. Erfüllung erlangen wir nur, wenn wir unser Herz öffnen, wenn wir geben und großzügig sind. Dies ist ein universelles Gesetz, das mindestens genauso wirksam ist wie die Schwerkraft, doch in den seltensten Fällen achten wir dieses Gesetz. Wir wollen meistens haben und besitzen, weil unser Ego von einem ständig nagenden Gefühl des Mangels und der Unzufriedenheit geplagt ist. Wenn wir haben und besitzen wollen, werden wir kleinlich und berechnend und machen uns selbst und andere unglücklich. Ohne eine fortwährende Bereitschaft zu geben, ohne Großzügigkeit kann die Liebe nicht gedeihen. Wenn sie ein Geschäft ist oder irgendeine Abmachung sexueller oder materieller Art, mag die Beziehung funktionieren wie ja viele Dinge in unserem Leben sachlich funktionieren müssen, aber Erfüllung und Zufriedenheit und eine tiefe Sättigung von Körper, Psyche und Geist werden wir nicht finden. Unsere eigene Herangehensweise versperrt uns den Weg dahin. Solange wir nicht verstehen, was wir im Denken, Fühlen und Handeln falsch machen, werden wir unseren Fehler nach außen projizieren und andere für den Mangel an Erfüllung verantwortlich machen.

Wenn die Qualität der Herzensgüte fehlt, geht ein Mensch nach unten, auch wenn er in seiner Karriere steil nach oben geht. Herzensgüte entwickelt sich nur in der Öffnung des Herzens. Darum verstehe, dass Geben glücklicher macht als Nehmen, sei großherzig und gebefreudig. Alles, was du mit Habenwollen an dich bindest und zu deinem Besitz machst, wird möglicherweise für eine Weile stabil scheinen und dir ein wenig Vergnügen bereiten, aber es ist vergänglich und verdirbt und wird deinen inneren Durst niemals stillen können. Das musst du gründlich studieren und tief verstehen. Du kannst einen Stein zum Fliegen bringen, indem du ihn aufnimmst und wirfst. Doch das Gesetz der Schwerkraft wird ihn bald wieder zu Boden ziehen.

Solange wir denken, dass unser Glück von außerhalb kommt, wollen wir haben und besitzen. ‚Haben‘ will eine Person binden und ‚Besitzen‘ will sie ganz sicher machen und fixieren. Wenn wir so funktionieren, machen wir uns abhängig von der Person, die wir binden wollen, und von den Erwartungen, die wir an diese Bindung haben. Außerdem wünschen wir, dass sich die oder der Geliebte in gleicher Weise von uns abhängig macht. Sind sich beide einig, so schaffen sie ein gegenseitiges Abhängigkeitssystem, und leben eine sogenannte gute Beziehung. Doch wirklich glücklich können sie so nicht sein, denn Glück ist ein Kind innerer Freiheit und Offenheit, es kommt aus dem Sein und hat mit Haben und Besitzen nichts gemein. Je mehr wir dies als Liebende verstehen und uns frei machen von den Fesseln der Abhängigkeit desto glücklicher werden wir in der

Liebesbeziehung sein, und ganz von selbst sind wir uns treue und zuverlässige Partner.

In den Anweisungen zur Meditation heißt es: Gib der Kuh des Geistes eine große Weide zum Gras, gib ihr ein Gefühl der Freiheit, dann wird sie ganz friedlich und versunken einfach nur grasen und wiederkäuen, ohne den geringsten Wunsch woanders hin zu wollen. Genauso wird es den Liebenden ergehen, wenn sie miteinander großzügig und gebefreudig sind. Sie werden gemeinsam friedlich und zufrieden auf der großen Weide ihrer Beziehung grasen, durch Erfüllung und Freude gesättigt werden und einfach miteinander sein, ohne irgendetwas anderes haben zu wollen oder woanders hin zu müssen. Da sie sich so verhalten wie es der universellen Wahrheit entspricht, fühlen sie sich genau in dieser Wahrheit aufgehoben und von ihr getragen und bestärkt. Dieses Gefühl des Aufgehoben- und Geborgenseins schenkt ihnen eine große Sicherheit und Ruhe, die sie immer mehr von Glück zu Glück gehen lässt. Ein ganz einfaches Glück, nichts Besonderes, aber eben ein Glück, das von nichts und niemanden abhängt, sondern aus der Quelle unseres Seins kommt.

Vergnügen und Glück

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir nicht wirklich den Unterschied zwischen Vergnügen und Glück kennen. Vergnügen, das kennen wir alle, zum Beispiel ist Eis essen ein Vergnügen. Es spricht nichts dagegen, sich zu vergnügen, Vergnügen gehört zum Leben, aber Glück ist eine andere Dimension. Vergnügen hängt von äußeren Dingen und Personen ab und ist höchstens ein schwacher Widerschein echten Glücks. Außerdem hält die Freude des Vergnügens nicht lange an und sein Nachgeschmack ist oft fade und leer. Wir müssen das Vergnügen immer wieder suchen, und wir suchen es, weil wir uns sonst schnell unendlich langweilen und mit dieser langen Weile nichts anfangen können. All jene, die besonders vergnügungssüchtig sind, sehen nach wenigen Jahren verlebt und leer aus. Die sich immer wieder erneuernde Quelle frischer Lebensenergie trocknet aus, und sie bleiben als leere Hülle zurück.

Glück ist eine andere Dimension, echtes Glück hängt nicht von äußeren Bedingungen ab. Wenn dies so wäre, müssten die meisten Menschen im Westen nur glücklich sein, doch oft ist das Gegenteil der Fall. Dies ist der beste Beweis, dass Glück nicht durch äußere Bedingungen geschaffen wird. Haben wir uns ein Vergnügen erfüllt, verflüchtigt es sich bald, und wir müssen wieder aufs Neue danach suchen. Das kennen wir alle zur Genüge. Dieser strebende, suchende Geist ist kein Geist, der gestillt werden kann.

Glück kommt aus unserem Herzen, es ist eine innere Qualität des Geistes selbst. Und es kommt, wenn Herz und Geist in richtiger Weise gestimmt sind – dann fühlen wir uns glücklich, einfach so. Zumindest als unbefangenes Kind haben wir solch ein Glück öfter erlebt, und möglicherweise auch hin und wieder als Erwachsene. Wir trachten ein Leben lang danach gestillt zu werden, doch solange wir ausschließlich Vergnügen suchen, werden wir nicht gestillt werden können. Nur wenn wir innehalten und beginnen, unser Herz zu öffnen, es leer und frei machen, werden wir Glück im eigenen Herzen finden.

Dies ist ein grundlegendes Gesetz, das niemand erlassen hat, es ist einfach so, und dieses Gesetz müssen wir verstehen. In der Liebe macht dich nicht wirklich die geliebte Person glücklich, sondern ein bestimmtes Tun, wo du loslässt und dein Herz öffnest. Im gleichen Augenblick wie sich Herz und Geist öffnen, wirst du gestillt und du berührst ein Glück, das von nirgendwo kommt, das keine äußere Bedingung braucht. Dieses Glück kommt aus dem Geist selber und macht echt glücklich ohne ein Zweites. Du kannst es nur berühren, wenn du dein Herz öffnest – allein mit dir, in der Liebesbeziehung und in der Beziehung mit anderen. Die Liebesbeziehung bietet die allerbeste Gelegenheit, sich fortwährend zu üben, sein Herz zu öffnen. Und wir sollten uns immer wieder motivieren, dies auch wirklich zu tun. Das ist nicht so schwer zu verstehen, doch wir vergessen es so leicht.

Wenn wir uns wirklich darin üben, unser Herz zu öffnen, wieder und wieder, dann werden wir in bester Weise unabhängig von den Reaktionen der anderen, ganz einfach weil wir an die Quelle des Glücks kommen, die von keinerlei äußeren Bedingungen abhängig ist. Solange wir diese Quelle nicht gefunden haben, sind wir ständig voller Erwartungen an andere. Haben wir Erwartungen, so sind im Schlepptau immer die Befürchtungen, dass diese Erwartungen nicht erfüllt werden könnten. Erwartung und Befürchtung, Hoffnung und Furcht gehen Hand in Hand. Ein Geist, der Erwartungen hat, hat auch Befürchtungen. Das geht nicht anders, auch wenn man sie anfangs nicht spürt. Die Liebesbeziehung fängt oft mit Riesenerwartungen an. Das Verliebtsein anfangs fühlt sich so honigsam an, klebrig und süß, und wir finden das ganz toll, das kennen wir wahrscheinlich alle. Aber da diese Liebe voller Erwartung und Anhaftung ist, kann es nicht anders sein, dass sich über kurz oder lang die Kehrseite zeigt: Befürchtung, Ablehnung, Eifersüchte und Ängste. Wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden, kippt die Anhaftungs Liebe schnell in Ablehnung um. Wir sind zwar gut motiviert, doch solange Anhaftung und Erwartung der Motor unserer Liebe sind, ist es sicher, dass sich ihre Kehrseite zeigen muss, weil sie bereits von Anfang an da ist. Und das ist auch die Erfahrung. Das erste Mal, wo Ablehnung, Eifersucht und Furcht die Szene betreten, ist immer ein großer Schock, die erste große Ernüchterung.

Absichtslose Liebe

Wir sollten um der Liebe willen lieben und nicht, um etwas zurück zu erhalten. Wenn wir wirklich bedingungslos lieben, frei von Anhaftung und Erwartung, gelangen wir zur Quelle der Liebe und werden vollkommen erfüllt und gestillt, sodass wir kein Zweites mehr brauchen, weder eine andere Person noch bestimmte Bedingungen, um lieben zu können. Ein geliebter Mensch kann unser Bezugspunkt sein, aber diese absichtslose, bedingungslose Liebe ist eine Regung des Herzens, die Körper und Geist vollkommen erfasst. Und wir spüren ganz klar: diese Liebe kommt aus meinem Herzen, ich brauche niemanden und gar nichts, durch das sie entfacht wird.

Wirklich glücklich sind wir erst, wenn wir kein Zweites brauchen, um glücklich zu sein. Dies müssen wir selber herausfinden. Jede Nacht erfahren wir dies, wenn wir glücklich im Tiefschlaf ruhen. Wir brauchen kein Zweites, wir brauchen niemand und vermissen nichts. Leider ist unser Gewahrsein auch eingeschlafen, sodass wir von diesem Glück nichts merken. In der Meditation ist es ähnlich: Wenn man in tiefer Sammlung, im Samadhi verweilt, so braucht man gar nichts, nicht einmal sich selber. Es ist ein Zustand glücklicher Selbstvergessenheit, und in der Meditation spüren wir dieses Glück, da unser Gewahrsein wach und offen ist.

Wirklich absichtslose Liebe ist unabhängiger als alles andere, und diese Liebe macht uns vollkommen unabhängig. Ganz natürlich und beständig verweilt der Geist darin, völlig frei von allem Hin und Her, jeglichem Wankelmut. Sie kommt aus der Natur des Geistes selbst, ist immer neu und frisch, kennt keine Langeweile und braucht keine äußeren Umstände, um entfacht zu werden. Gewöhnlich brauchen wir äußere Umstände. In der Liebesbeziehung sind sexuelle Anziehung und sexuelles Begehren ein wesentlicher Faktor, wir brauchen also eine äußere Person, um sie empfinden zu können. Wenn wir Anziehung spüren und von Begehren gelockt werden, wollen wir diese Person haben, und indem wir Haben wollen, können wir nicht mehr einfach sein. Wir gehen weg von uns zum Objekt unserer Anziehung und fallen in gewisser Weise in Abhängigkeit. Selbst wenn wir nicht von der so geliebten Person abhängig werden, so sind wir doch voll und ganz abhängig von dem Vorgang der Anziehung und des Begehrens. Dagegen wäre nichts zu sagen, doch die darin enthaltene Anhaftung führt immer eine gute Portion Schmerz mit sich. Liebe, die noch einen Hauch von Anhaftung hat, tut weh. Das kenne ich selber sehr gut. Liebe kann so weh tun, finde ich, doch ich habe inzwischen herausgefunden, dass dies nur dann der Fall ist, wenn sie noch von Anhaftung getrübt ist. Wenn ich absichtslos liebe, bin ich vollkommen frei. Ich brauche für diese Liebe nicht einmal die andere Person, obwohl sie das Ziel oder Objekt meiner Liebe ist. Sobald eine Portion Anhaf-

tung darin ist, tut es sehr weh, wenn die geliebte Person dies oder jenes sagt, nicht mehr mit mir zusammen sein will und all diese Dinge, aber wenn ich wirklich aus meinem Herzen heraus bedingungslos liebe, kann mir der Verlust der Beziehung nichts rauben, weil meine Liebe aus sich heraus vollkommen ist, weil sie absichtslos ist und aus der unerschöpflichen Quelle der Liebe selbst gespeist wird. Damit ist nicht gemeint, dass das Verhalten der geliebten Person nicht schmerzhaft für mich sein kann, aber es ist kein Schmerz, der mich verschließt, sondern ein Schmerz, der das Herz weiter öffnet.

Je mehr wir unser Herz öffnen, desto unabhängiger und freier werden wir. Nur wenn unser Herz ganz und gar offen ist, sind wir vollkommen unabhängig und frei. Dies ist ein weiteres grundlegendes Gesetz unserer Psyche, das wir in den seltensten Fällen auch nur annähernd verstehen. Darum wählen wir meistens den entgegen gesetzten Weg, indem wir uns gegenüber der geliebten Person verschließen und uns innerlich von ihr abwenden. Wie leidvoll und sinnlos!

Öffne dein Herz ganz,
liebe frei von Absichten und Erwartungen.
Schau deine Erwartungen und Befürchtungen an.
Schau an, was du tust.
Lenke das Licht des Gewahrseins auf dich selbst und frage dich:
Was erwarte ich von der geliebten Person, mit der ich zusammen bin?
Was stülpe ich ihr über?
Wo bin ich voller Anhaftung?
Was sagt meine Ablehnung?
Wie viele Eifersüchteleien sind in meinem Geist?
Wie positiv und offen bin ich wirklich?
Wie absichtslos kann ich denn lieben?
Kann ich mein Herz wirklich öffnen?

Das ist der wesentliche Punkt.

Konditionierung und Motivation

Wir haben alle ein Ego, und wir entkommen dem Egoismus unseres Ich nicht so leicht. Wenn wir eine Liebesbeziehung beginnen, so ist es zwangsläufig so, dass nicht nur zwei gut motivierte, frisch verliebte Personen aufeinander treffen, sondern zwei Egos, die stark von dem Muster der Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit konditioniert sind. Diese Muster schaffen automatisch Leiden, sowohl in unserem Geist wie auch im Geist der geliebten Person. Leider haben wir meistens kein intuitives Gewahrsein dafür entwickelt, sodass wir nicht wirklich sehen, wie dieses Muster fortwährend in uns arbeitet. Wenn wir wirklich wollen, dass die Liebesbeziehung uns in immer größere Offenheit und Freiheit führt, müssen wir die Bereitschaft in uns wecken, in dieser nahen Beziehung mit der geliebten Person mehr über uns selbst zu erfahren. Uns muss klar werden, dass unsere Liebe von Anfang an stark mit Anhaftung verknüpft und somit leidvoll ist, eben auch weil Anhaftung leicht in Ablehnung kippt. Solch eine Liebe kann nicht stabil sein, sondern kippt immer wieder in die eine oder andere Richtung und mündet schließlich nach Jahren in eine graue langweilige Routine und in den Überdruß. Man kann der Beziehung ziemlich überdrüssig werden, viele kleine nicht geklärte Dinge hier und da, Missverständnisse, festgefahrene Ansichten und so fort. Anfangs konnte man nicht genug voneinander kriegen, aber schließlich hat man die Nase gestrichen voll.

Sobald wir merken, dass sich unsere Beziehung immer mehr in diese Richtung entwickelt, sollten wir Methoden anwenden, die unser Herz wieder öffnen. Eine wunderbare Methode ist, dem geliebten Menschen mit der Ausatmung all unser Glück zu schenken und mit der Einatmung all sein Leid in unser Herz zu nehmen. Meine Erfahrung ist, dass diese Meditation mir sehr schnell zeigt, wo ich selber stehe. Vor der Meditation dachte ich noch: ‚Diese blöde Kuh, jetzt kann ich aber wirklich nichts dafür, nur die ist schuld, mein Herz ist rein.‘ Doch während der Praxis habe ich gemerkt, mein Herz ist auch verschlossen, und ich habe den Riegel in meinem Herzen deutlich gespürt. Wenn ich selber einen Riegel in meinem Herzen habe, kann es nicht stimmen, dass allein die andere Person schuld ist. Also arbeite ich mit dem Riegel in meinem Herzen. Die andere Person kann ich nicht ändern. Wenn ich das versuche, wird alles nur schlimmer, und ich vergeude meine Energie, die ich für mich brauche, für die Öffnung meines Herzens. Ich bleibe also bei mir und löse den Riegel des Grolls, des Überdrußes, der Ablehnung und öffne mein Herz ganz und gar. Gelingt mir dies, so bin ich augenblicklich frei, auch wenn die andere Person mir weiterhin grollt. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass mein Herz wieder offen und frei ist, doch dann habe ich bei der nächsten Begegnung gemerkt: Ich habe mich geirrt, der Riegel klemmt noch. Dann muss man sich dies aufrichtig und ehrlich eingestehen und die Arbeit der Herzensöffnung fortsetzen.

Die vollkommene Öffnung für mich selbst und meine leidvollen Muster ist gleichzeitig die Öffnung für die anderen. Zur Entwicklung der Herzensqualität gibt es nur einen Weg, nämlich immer offener und selbstloser zu werden. Selbstlos meint, immer weniger Ego zu haben und sein Herz immer mehr von allen Erwartungen und Absichten, allen Anhaftungen und Ablehnungen zu befreien und so ganz authentisch, ganz aufrichtig zu werden. Spiele der anderen Person in der Beziehung nichts vor, sei vollkommen ehrlich. Die tragfähigste Basis in der Beziehung ist die vollkommene Öffnung des eigenen Herzens, rundum aufrichtig und wahrhaftig zu sein bis in die letzten Winkel deiner Träume hinein. Es macht Sinn diese Aufrichtigkeit zu üben, denn sie allein ist der Weg in die Freiheit und schenkt uns in der Beziehung ein Gefühl tiefen Vertrauens, ein Gefühl gut aufgehoben und zuhause zu sein.

Großes Herz

Das Herz ist das wundervollste im Himmel und auf Erden. Wenn du ein großes Herz hast, wirst du unter allen Umständen groß sein. Dies gilt auch für die Liebesbeziehung. Doch leider ist unser Herz oft nur scheinbar groß. Solange alles gut läuft, neigen wir vielleicht zu einer gewissen Großzügigkeit, doch je schwieriger unsere Beziehung wird, desto berechnender und kleinkariierter werden wir und häufig auch wirklich negativ und böse. Wie jämmerlich gehen Beziehungen oft auseinander! Das ist nur möglich, weil unsere Liebe nie wirklich auf ein großes Herz gebaut war. Wenn wir wirklich mit einem großen Herzen lieben, wird unsere Liebe - unabhängig davon wie sich die andere Person verhält - nur größer werden. Sie kann nicht weniger werden, selbst bei einer Trennung nicht. In einem großen Herzen ist für alles Platz, und es wird sich nie und nimmer verschließen. Der Zusammenhang mag nach einer Trennung anders sein, doch die Liebe zu der geliebten Person wird ganz von selbst größer werden. Darum baue deine Liebesbeziehung auf ein großes Herz. Willst du ein erfülltes Herz, dann liebe von Herzen, stetig und immer, öffne dein Herz ganz. Wenn du all die Gelegenheiten, die dir in einer Liebesbeziehung geboten werden, dazu nutzt dein Herz groß und weit zu machen, so wird die Beziehung zu einem wunderbaren Sprungbett in eine andere Dimension. Dein großes Herz wird dir immer mehr auch in allen Beziehungen mit anderen Menschen beiseite stehen, und es wird allmählich universell und allumfassend.

Liebe ist eine Quelle im Herzen, die nie versiegt

Liebe kann alles durchdringen. Nichts sonst kann alles so durchwirken wie die Liebe. Das glauben wir nicht so leicht, weil wir zu oft das Gegenteil sehen oder erleben. Liebe kann alles durchdringen und in allen geweckt werden, weil sie bereits bei allen Wesen im Grunde ihres Herzens vorhanden ist. Wenn du den Wesen Liebe und Herzengüte schenkst, wirst du sehen, dass sie ein unermesslicher Schatz sind, der unerschöpflich ist. Liebe ist eine Quelle im Herzen, die nie versiegt, sondern umso reichhaltiger fließt je mehr wir davon geben. Wir haben oft das Gefühl, wir verlieren etwas, wenn wir geben. Im Geben kann man nicht verlieren, nur im Nehmen verliert man. Wer emotional und materiell geizig ist, wird niemals wirklich glücklich sein. Liebe geben kostet nichts, nichts ist billiger als Liebe zu geben, und dieses Geben wird dich an die Quelle deines inneren Reichtums führen. Du wirst sehen, dass diese Liebe der wahren Natur des Geistes entspringt und nicht von Bedingungen abhängig ist. Intellektuell ist dies schwer zu verstehen, du musst es durch inneres Tun berühren.

Und was bewirkt dieses innere Tun? Es schenkt dir Vertrauen. Vertrauen worin? Nicht in die Fehler und Schwächen der getäuschten fühlenden Wesen sondern in die ihnen innewohnende Qualität von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Ausnahmslos alle fühlenden Wesen können diese Quelle in sich aktivieren. Alle sind fähig, diese Liebe auszudrücken, und alle reagieren augenblicklich auf diese Liebe, selbst wenn es vordergründig noch ganz anders aussieht.

Je mehr wir unser eigenes Potential der Liebe und Herzengüte ausdrücken, desto mehr werden wir mit echter Zufriedenheit in Berührung kommen. Nichts stellt zufriedener als diese Form des Gebens. Wenn wir zweifeln, zögern, uns zurückhalten und halbherzig und lau sind, werden Zufriedenheit und Erfüllung in weite Ferne rücken. Darum: Gib dich ganz und du wirst zufrieden sein! Gib dich ganz bedeutet nicht, dass du mit Haut und Haar ins Feuer springen oder ähnlich große Dinge tun musst. Es meint, stecke keine festen Grenzen ab, sondern übe dich Augenblick für Augenblick darin, offen und beweglich zu bleiben, gehe auf deine Grenze zu, berühre sie, erfahre sie. Indem du dies tust, wirst du sehen, dass Grenzen nur aufgrund deines eingefrorenen Gewahrseins existieren. In Wirklichkeit gibt es sie nicht. Alles ist offen und frei.

Ritual der Herzensöffnung

Wenn Liebespaare
das folgende Ritual regelmäßig gemeinsam praktizieren,
wird ihre Beziehung sicherlich nachhaltig genährt und gestärkt werden.

Ein guter Zeitpunkt ist zum Vollmond, also jeden Monat oder jeden zweiten, dritten oder vierten Monat bei Vollmond. Länger als vier Monate sollte man besser nicht verstreichen lassen, denn dann besteht die Gefahr, dass sich zu viele unerledigte Kleinigkeiten ansammeln. Es ist auch gut, das Ritual zu praktizieren, wenn man sich gestritten hat. Und man kann es auch einfach öfter allein für sich lesen und es als Spiegel benutzen, in dem man sein eigenes Verhalten überprüfen kann.

Einstimmung

*Die Erwachten und Verwirklichten aller Zeiten und Richtungen
versammeln sich im Himmelsraum über uns.*

Oh ihr Beschützer der Wesen, ihr kennt die Wirklichkeit wie sie ist
und habt die unsterbliche Natur eures Geistes realisiert.

Euer vollkommen gereinigtes Herz liebt alle fühlenden Wesen
wie eine Mutter ihr einziges Kind.

Bitte erfüllt den Raum mit dem Segen eures Mitgefühls.

Eure Natur ist uranfängliche, zeitlose Weisheit.

Ungehindert erscheint ihr in vielen Gestalten
und gewährt den Wesen Zuflucht und Schutz.

Eure mitfühlende, erleuchtete Aktivität ist höchst wunderbar,
eure Natur ist höchste, liebevolle Weisheit.

Bitte segnet uns,

die wir unsere Herzen öffnen und vereinigen wollen,
mit eurem Weisheitslicht.

Die sechs Schritte der Herzensöffnung

1

Wir geloben, uns in allen Umständen darin zu üben,
unsere Herzen füreinander zu öffnen
und unmittelbar mit jeder Regung
des Grollens und Verschließens zu arbeiten.
Wir wollen uns üben,
frei von persönlichen Absichten und Erwartungen
einander bedingungslos zu lieben
und so unsere Herzen immer mehr
für die höchste Liebe öffnen.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

2

Wir wissen, dass wir unser Herz füreinander
nur bedingungslos öffnen können,
wenn wir lernen uns selber ganz zu lieben
und unser Herz von aller Selbstbezogenheit,
allen Trübungen und Blockaden reinigen.
Deshalb geloben wir, immer weiter auf dem Weg
der Selbsterkenntnis und Liebe voranzuschreiten
und uns gegenseitig in diesem Voranschreiten
zu bestärken und zu stützen.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

3

Wir geloben, täglich neu unsere Herzen zu vereinigen
und unsere Liebe immer frisch und lebendig zu halten.
Wir wollen mit einem kindlichen und natürlichen Geist
voll natürlicher Zuwendung für uns sein
und frei von allem Wankelmut zueinander stehen.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

4

Wir wollen uns darin üben, einander
Liebe um der Liebe willen zu geben,
nicht um etwas zurück zu erhalten.
Zur aufrichtigen Übung dieser absichtslosen Liebe,
die an keine Bedingungen geknüpft ist,
wollen wir uns gegenseitig ermuntern
und unseren Geist immer wieder von allen
Erwartungen, Ansprüchen und Befürchtungen befreien.
Durch selbstlose Liebe werden wir
aus der Quelle unseres eigenen Herzens gestillt
und vollkommen unabhängig und frei.
Wir geloben, unsere Herzen selbstlos zu vereinigen
und in dieser selbstlosen Vereinigung unserer Herzen
authentische Unabhängigkeit und Freiheit
zu finden, zu entwickeln und zu bewahren.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

5

Wir geloben diese, unsere Liebe mit allen,
die zum Mandala unseres Lebens gehören, zu teilen:
mit unseren Eltern und Kindern, mit unseren Verwandten und Freunden, mit un-
seren Kollegen und mit allen, denen wir begegnen.
Wir geloben - erfüllt von einer großen und optimistischen Vision,
die alle ichbezogenen Kleinlichkeiten übersteigt -
das Netz unserer Beziehungen
mit Herzengüte, Liebe und Mitgefühl zu speisen.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

6

Wir geloben, unser Herz
immer größer und weiter werden zu lassen
und ausnahmslos alle fühlenden Wesen
in unsere Liebe einzuschließen.
Wir geloben alle Aufteilung in Freund und Feind
vollkommen zu überwinden und mit universeller Liebe
für das Glück aller Lebewesen zu arbeiten.

Einige Atemzüge innehalten - in Stille

Abschließende Wünsche

Oh ihr Erwachten und Verwirklichten aller Zeiten und Richtungen,
wir haben vor euch unsere Gelöbnisse ausgesprochen.

Sie kommen aus der Mitte unseres Herzens.

Bitte steht uns allezeit bei,

damit wir unentwegt diesem Weg der Herzensgüte folgen.

Möge alles glücksverheißend sein.

Mögen unsere Herzen und die Herzen aller fühlenden Wesen frei von Leid und
den Ursachen des Leides sein.

Mögen unsere Herzen und die Herzen aller fühlenden Wesen ganz von Liebe
und Mitgefühl erfüllt sein.

Mögen alle das zeitlose Glück vollkommenen Erwachens erlangen.

Ausklang

Du bist sanftmütig und gut

Im alten Korea heiratete der Sohn einer aristokratischen Familie eine junge, attraktive Frau. Nach der Hochzeit gab es bald Probleme, denn das Verhalten der Neuvermählten entsprach überhaupt nicht den aristokratischen Gepflogenheiten. Sie kleidete sich nachlässig und achtete nicht besonders auf ihr Äußeres. Zu den Schwiegereltern war sie unhöflich und sprach sie oft respektlos an. Die Familie versuchte alles, sie zu einem besseren Verhalten zu bewegen, aber nichts wirkte bei ihr.

Eines Tages las der Bräutigam in den konfuzianischen Klassikern, und er stieß auf ein Zitat, worin es hieß, dass alle Menschen ihrer wahren Natur nach eigentlich sanftmütig und gut sind. Dies änderte die Haltung des Bräutigams vollständig. Er kam zu dem Schluss, dass das Verhalten seiner Frau möglicherweise auf sein eigenes fehlerhaftes Verhalten zurück zu führen war, und er beschloss, seine Frau von jetzt an ganz und gar wie einen Menschen zu achten, der im Grunde seiner Natur sanftmütig und gut ist.

In alter Zeit begannen die Aristokraten ihren Tag, indem sie konfuzianische Texte studierten und sich vor ihren Vorfahren verbeugten. Am nächsten Morgen wandte sich der Mann nach den Verneigungen zu seiner Frau und verbeugte sich vor ihr, indem er sagte: „Ich respektiere dich aufrichtig. Die menschliche Natur ist von Grund auf sanftmütig und gut, du bist sanftmütig und gut. Doch weil ich dich falsch behandelt habe, habe ich dies nicht gesehen. Von jetzt an will ich nur auf das Gute in dir schauen und dich von Herzen respektieren.“ Und dann warf er sich wieder vor ihr nieder.

Im ersten Moment dachte die Frau, ihr Mann sei verrückt geworden. Dieselbe Person, die sie beschimpft, verflucht und sogar geschlagen hatte, warf sich jetzt vor ihr nieder. Als der Mann nicht aufhörte, sich vor ihr zu verbeugen, war ihr dies peinlich, und sie bat ihn aufzuhören. Doch er hörte nicht auf sie und sagte: „Du bist sanftmütig und gut und darum verbeuge ich mich vor dir.“ Da das Verhalten ihres Mannes aufrichtig und echt war, wurde sie in ihrem Herzen berührt und begann sich auch vor ihm zu verbeugen, indem sie zu ihm sagte: „Du bist der, der wirklich sanftmütig und gut ist.“

Von da an warfen sie sich jeden Morgen voreinander nieder und verbrachten den Rest ihres Lebens in gegenseitiger Bewunderung, Achtung und Glück.

Tief Zuhören

Bei einem Vortrag erzählte der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh die Geschichte einer Frau, die an einem seiner Workshops über tiefes Zuhören teilnahm. In diesen Workshops üben sich alle darin, einem anderen Menschen tief, ruhig und offen zuzuhören, sodass er sein Herz wirklich erleichtern kann.

Diese Frau hatte einen Mann, der sehr jähzornig war. Aufgrund seines unberechenbaren, ständig ausbrechenden Ärgers hatte sie sich in den letzten Jahren immer mehr von ihm abgewandt. Auch die anderen Familienmitglieder mieden ihn immer mehr, sodass er in seiner eigenen Familie vereinsamte.

Als diese Frau nach dem Kurs heimkam, begegnete sie unmittelbar ihrem Mann. Da sie nach dieser Zeit des Trainings ganz offen war, wandte sie sich nicht einfach von ihm ab wie sie es vorher getan hatte, sondern setzte sich mit ihm an den Tisch und redete mit ihm. Und diesmal hörte sie ihm von Herzen zu, wie sie es vor dem Training niemals getan noch gekonnt hätte. Angesichts ihrer offenen und zugewandten Haltung brach ihr Mann in Tränen aus, und er weinte und weinte. Da merkte die Frau, dass der Fehler nicht nur auf Seiten ihres Mannes lag, sondern auch bei ihr, denn sie hatte in all den Jahren ihr Herz immer mehr verschlossen.

Da sich beide in diesem Gespräch einander zuwandten und füreinander öffneten, fielen die Mauern der Abgrenzung in sich zusammen, und es entstand ganz von selbst ein neuer Raum für Kommunikation und Begegnung.

Der Herbstwind zerstreut die fallenden Blätter

In alter Zeit liebte ein junger Mann ein hübsches Mädchen aus reichem Hause. Er war so verliebt, dass er ihr jeden Tag ein paar Zeilen schrieb, doch erhielt er nicht ein einziges Mal eine Antwort von ihr oder irgendein Zeichen, dass sie seine Liebe erwiderte. Diese enttäuschte Liebe löste in ihm eine tiefe Krise aus, und er begann sich zu fragen, was denn der Sinn seines Lebens sei. Schließlich wurde er Mönch und zog sich in eine Einsiedelei in den Bergen zurück, wo er allein in der Einsamkeit meditierte.

So verstrichen die Jahre.

Eines Tages, wie er gerade in seiner Hütte meditierte, klopfte jemand an die Tür. Als er die Tür öffnete, sah er voller Erstaunen in das Gesicht seiner früheren Geliebten, die vor ihm niederkniete und sagte: „Ich habe mich geirrt. Jetzt erst habe ich deine Liebe verstanden. Hier bin ich, und ich gehöre dir.“ Der Mönch

war wie vom Blitz getroffen: „Jetzt, nach den all den Jahren, kommst du zu mir, um mir deine Liebe zu gestehen! Doch jetzt ist es leider zu spät. Ich bin seit vielen Jahren Mönch und ich habe alle Anhaftungen und alle Gefühle dieser Liebe zu dir abgeschnitten. Jetzt habe ich nur noch den einen Wunsch, hier in dieser Einsiedelei in Abgeschiedenheit zu leben und ganz den Weg des Erwachens zu gehen. Ich kann nicht mir dir zusammen sein. Bitte geh wieder in deine Stadt zurück.“

Die junge Frau war sehr enttäuscht und fühlte sich zurückgewiesen. Sie verließ ihn und der Mönch blieb in der Einsiedelei. Als er einige Tage später ins Tal hinabstieg, um im Dorf etwas Nahrung zu erbetteln, sprachen dort alle von einem tragischen Vorfall. Eine sehr schöne, junge und vornehme Frau war im Fluss ertrunken. Und alle sagten: „Dies ist bestimmt das tragische Ende einer Liebesgeschichte.“ Da niemand sie kannte und wusste, woher sie kam, hatten die Dorfbewohner sie abseits des Dorfes an einem einsamen Ort, den sie „Grab der Liebe“ getauft hatten, beerdigt.

Der Mönch verstand sofort, dass seine frühere Geliebte sich nach ihrem Besuch bei ihm in ihrer Enttäuschung im Fluss ertränkt hatte. Traurig ging er zu ihrem Grab. Während er dort stand und an sie und seine Liebe zu ihr dachte, sang er ihr leise folgendes Gedicht:

„Als du an die Tür meiner Einsiedelei gekommen bist,
da leuchteten die roten Herbstblätter auf dem Boden.
Nach deinem Abschied hat der Herbstwind sie zerstreut.
Alles ist vergänglich.
Meine ärmliche Hütte ist mehr wert als ein Palast.
Warum haben wir nicht zusammenfinden können?
Früher habe ich an meiner Liebe zu dir gelitten
und du warst zufrieden.
Jetzt habe ich den Weg der Heiterkeit betreten
und du leidest.
All diese Jahre sind vorübergegangen wie ein Traum.
Wenn wir sterben, folgt uns niemand in den Sarg.
Nichts bleibt von unseren Illusionen.
Leiden und sich grämen hilft nichts.
Jetzt bist du tot,
und so lausche einfach wie ich
dem Wispern des Windes in den Zweigen der Pinien –
unvergängliches Erwachen.“