

## Freude

Das dritte Element wirklicher Liebe ist *mudita*, Freude. Wirkliche Liebe bringt stets uns und denen, die wir lieben, Freude. Tut sie das nicht, so ist es keine wirkliche Liebe.

Einige Kommentatoren haben erklärt, dass Glück sich stets auf Körper *und* Geist bezieht, Freude aber vornehmlich auf den Geist, und sie haben diese Unterscheidung mit folgendem Beispiel illustriert: Ein Mensch, der durch die Wüste reist, entdeckt einen Fluss mit klarem Wasser und empfindet Freude darüber. Wenn er das Wasser trinkt, empfindet er Glück. *Ditthadhamma sukhavihari* bedeutet »glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen«. Wir eilen nicht in die Zukunft, wissen wir doch, dass alles hier im gegenwärtigen Moment vorhanden ist. Viele kleine Dinge können uns unglaubliche Freude bereiten, so die Feststellung, dass wir Augen haben, die gut funktionieren. Wir brauchen bloß die Augen zu öffnen, und wir sehen den blauen Himmel, die lila Blumen, die Kinder, die Bäume und noch viele andere Formen und Farben. Wenn wir in Achtsamkeit verweilen, können wir diese wundervollen und beglückenden Dinge berühren, und der Geist der Freude steigt ganz natürlich in uns auf. Freude enthält Glück, und Glück enthält Freude.

Es gibt Kommentatoren, die sagen, dass *Mudita* »mitfühlende Freude« oder »altruistische Freude« bedeute, das Glück also, das wir fühlen, wenn andere glücklich sind. Aber das ist eine zu enge Betrachtungsweise, denn sie unterscheidet zwischen uns und anderen. Eine tiefer gehende Definition von *Mudita* ist Freude, die Frieden und Zufriedenheit beinhaltet. Wir freuen uns, wenn wir andere glücklich sehen, aber unser eigenes Wohlergehen schätzen wir auch. Wie können wir denn Freude für jemand anderes empfinden, wenn wir keine Freude uns selbst gegenüber empfinden? Freude ist für alle da.

## Gleichmut (Upeksha)

Das vierte Element wirklicher Liebe ist *upeksha*, was Gleichmut, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden, Ausgeglichenheit im Geiste oder Loslassen bedeutet. *Upa* heißt »über«, und *iksh* heißt »schauen«. Du kletterst auf einen Berg, um dir eine Übersicht über die gesamte Situation zu verschaffen, ohne an die eine oder andere Seite gebunden zu sein. Wenn es in deiner Liebe Anhaftung, Unterscheidung, Voreingenommenheit oder Festklammern gibt, so ist das keine wirkliche Liebe. Menschen, die den Buddhismus nicht verstehen, glauben manchmal, Upeksha bedeute Gleichgültigkeit, aber wirklicher Gleichmut ist weder kalt noch gleichgültig. Du hast nicht nur *ein* Kind, sondern alle sind deine Kinder. Upeksha bedeutet nicht, dass du nicht liebst. Vielmehr liebst du auf eine Weise, dass alle deine Kinder deine Liebe spüren, du liebst, ohne Unterschiede zu machen.

Upeksha beinhaltet auch den Aspekt von *samatajnana*, der »Weisheit der Gleichheit«, die Fähigkeit also, alle als gleichwertig zu erkennen, nicht zu unterscheiden zwischen uns und anderen. In einem Konflikt bleiben wir, selbst bei großer Betroffenheit, unparteiisch, sind in der Lage, beide Seiten zu lieben und zu verstehen. Wir werfen alle Unterscheidung und alle Voreingenommenheit ab, beseitigen die Trennlinien zwischen uns und anderen. Solange wir nämlich uns als die Liebenden und die anderen als die, die geliebt werden, betrachten, solange wir uns selbst höher schätzen als die anderen oder uns als von ihnen verschieden sehen, so lange besitzen wir keinen wirklichen Gleichmut. Wir müssen »in die Haut der anderen schlüpfen«, eins werden mit ihnen, wenn wir sie wirklich lieben und verstehen wollen. Geschieht dies, so gibt es kein »ich« und »andere«.

Ohne Gleichmut kann unsere Liebe leicht besitzergreifend werden. Eine Sommerbrise kann sehr erfrischend sein; wollen wir sie aber in einer Dose verschließen, um sie ganz allein zu besitzen, so stirbt die Brise. Mit dem geliebten Menschen ist es genauso. Er ist wie eine Wolke, eine Brise, eine Blume. Stecken wir ihn in eine Konservendose, so stirbt er. Dennoch tun viele Menschen genau das. Sie berauben ihren geliebten Partner der Freiheit, bis er nicht mehr er selbst sein kann. Sie leben nur, um sich selbst Befriedigung zu verschaffen, und dabei benutzen sie den

anderen zur Erfüllung ihrer Wünsche. Das ist keine Liebe – das ist zerstörerisch. Du sagst, du liebst den anderen Menschen, aber wenn du seine Hoffnungen, seine Bedürfnisse und Schwierigkeiten nicht verstehst, so befindet er sich in einem Gefängnis, Liebe genannt. Wirkliche Liebe ermöglicht dir, deine Freiheit *und* die des geliebten Menschen zu bewahren. Das ist Upeksha.

Wenn es sich um wirkliche Liebe handeln soll, so muss sie Mitgefühl, Freude und Gleichmut beinhalten. Wahres Mitgefühl trägt Liebe, Freude und Gleichmut in sich. Wirkliche Freude beinhaltet Liebe, Mitgefühl und Gleichmut. Und wirklicher Gleichmut trägt Liebe, Mitgefühl und Freude in sich. Das ist die Natur des Ineinander-  
verwoben-Seins der vier unermesslichen Geisteshaltungen. Als der Buddha den Brahmanen aufforderte, die vier unermesslichen Geisteshaltungen zu praktizieren, schenkte er uns allen damit eine sehr wertvolle Lehre. Wir müssen sie jedoch tiefgehend betrachten und sie praktizieren, damit wir diese vier Aspekte in unser Leben und das derjenigen, die wir lieben, einbeziehen können.

# Liebesmeditation



Im Laufe seines Lebens hat der Buddha viele Meditationen über die Liebe entwickelt. Eines Tages erzählte ihm eine Gruppe von Mönchen, dass die Geister, die im Wald in der Nähe ihres Klosters lebten, andere quälten und ihnen Leid bereiteten. Der Buddha erwiderte, dass diese Geister sich so verhielten, weil sie selbst litten, und er lehrte das *Metta Sutta* <sup>6</sup>, die Rede über die Liebe:

*Wer Frieden erlangen möchte, sei aufrichtig und bescheiden, sei fähig zu liebevollem Sprechen. Er oder sie wird wissen, wie man einfach und glücklich leben kann – mit ruhigen Sinnen, ohne Habsucht und unbeeinflusst von den Gefühlen der Mehrheit. Nichts sollte eine solche Person tun, das von den Weisen missbilligt werden könnte.*

*(Und dies wird sie sich stets vergegenwärtigen:)*

*Mögen alle Wesen glücklich und wohlbehalten sein, und mögen ihre Herzen von Freude erfüllt sein. Mögen sie alle in Sicherheit und Frieden leben – ob sie nun schwach sind oder stark, lang oder kurz, groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, bereits geboren oder noch nicht geboren. Mögen sie alle in vollkommener Gelassenheit weilen.*

*Kein Wesen verletze je ein anderes, noch gefährde es das Leben eines anderen; kein Wesen wünsche einem anderen aus Ärger oder Übelwollen je Kummer oder Leid.*

*Genau so, wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt und unter Einsatz ihres Lebens schützt, sollten auch wir grenzenlose, allumfassende Liebe für alle Lebewesen*

*entwickeln, wo immer sie sich auch befinden mögen. Unsere grenzenlose Liebe sollte das ganze Universum durchdringen, nach oben, nach unten und überallhin. Unsere Liebe wird keine Hindernisse kennen, und unsere Herzen werden vollkommen frei von Hass und Feindseligkeit sein. Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen – solange wir wach sind, sollten wir diese liebende Achtsamkeit in unseren Herzen bewahren. Das ist die vornehmste Lebensweise. Frei von falschen Ansichten, von Gier und sinnlichem Verlangen sind die, die grenzenlose Liebe praktizieren; sie leben in Schönheit, verwirklichen vollkommenes Verstehen und werden mit Gewissheit über Geburt und Tod hinausgelangen.*

Nachdem die Mönche einige Monate das *Metta Sutta* rezitiert und praktiziert hatten, verstanden sie schließlich das Leiden der armen Geister. Die Folge war, dass auch die Geister zu praktizieren begannen. Die Energie der Liebe erfüllte sie, und der ganze Wald war erfüllt von Frieden.

Der Buddha bot seinen Schülern viele besondere Übungen an, um ihnen in ihrer Praxis und in ihrer Verwirklichung der vier unermesslichen Geisteshaltungen zu helfen:

*Wenn dein Herz von Liebe erfüllt ist, dann sende sie in eine Richtung, danach in eine andere, in eine dritte, dann in eine vierte, schließlich nach oben und nach unten. Identifiziere dich mit allen und allem, ohne Hass, Ablehnung, Ärger oder Feindseligkeit. Dieser Geist der Liebe ist weit offen. Er wächst ins Unermessliche und vermag es schließlich, die ganze Welt zu umarmen. Auf gleiche Weise praktiziere, wenn dein Geist erfüllt ist von Mitgefühl, dann von Freude und schließlich von Gleichmut. **7***

*Ist sein Geist erfüllt von Liebe, schickt der Mönch sie in eine Richtung, danach in eine zweite, eine dritte und eine vierte, nach oben und nach unten und rings um sich herum. Überall identifiziert er sich mit allen und allem. Er durchdringt die ganze Welt mit seinem Geist voller Liebe, einem Geist, der in die Weite reicht, der entwickelt ist sowie ungebunden und frei von Hass und Übelwollen. So verfährt er auch mit seinem Geist, der erfüllt ist von Mitgefühl, Freude und Gleichmut. **8***