

*sanantano.*« In den Details mögen wir uns ein wenig unterscheiden – das bringt eine schöne Abwechslung –, aber an der Basis sind wir alle Teil dieser einen Natur.

Wer sich selbst liebt, genießt die Liebe so sehr und sie macht ihn so glücklich, dass die Liebe anfängt überzufließen und auch andere zu erreichen. Es kann gar nicht anders sein! Wer in der Liebe lebt, muss sie mit anderen teilen. Man kann nicht immer nur sich selbst lieben, denn eines wird absolut klar: Wenn es so schön und ungeheuer ekstatisch ist, *einen* Menschen, sich selbst, zu lieben – wie viel mehr Ekstase hat man noch zu erwarten, wenn man erst anfängt, seine Liebe mit vielen, vielen Menschen zu teilen!

Langsam werden die Wellen immer größere Kreise ziehen. Zuerst liebst du andere Menschen, dann fängst du auch an, die Tiere, die Vögel, die Bäume, die Felsen zu lieben. Du kannst das ganze Universum mit deiner Liebe erfüllen. Ein einziger Mensch reicht aus, um das ganze Universum mit Liebe zu füllen – so wie ein einziger Stein den ganzen See mit Wellen zu füllen vermag. Ein kleines Steinchen!

Nur ein Buddha kann sagen: »*Liebe dich selbst.*« Kein Priester und kein Politiker kann damit einverstanden sein, denn das würde ihr ganzes Gebäude zum Einsturz bringen, den ganzen Apparat ihrer Ausbeutung. Wenn man es den Menschen verwehrt, sich selbst zu lieben, wird ihre spirituelle Kraft, ihre Seele von Tag zu Tag schwächer. Der Körper mag wachsen, aber es gibt kein inneres Wachstum, weil die innere Nahrung fehlt. Der Mensch bleibt auf den Körper beschränkt, er lebt praktisch ohne Seele – oder nur mit dem Potenzial, mit der Möglichkeit einer Seele. Seine Seele bleibt ein Same und muss ein Same bleiben, wenn sie nicht den richtigen Boden der Liebe findet. Und den kann sie nicht finden, wenn man diese dumme Vorstellung befolgt: »Du sollst dich nicht selbst lieben.«

Auch ich lehre, dass ihr euch zuerst selbst lieben müsst. Das hat nichts mit dem Ego zu tun. Im Gegenteil, die Liebe ist ein solches Licht, dass darin kein Platz ist für die Dunkelheit des Ego. Wenn du zuerst andere liebst und deine Liebe auf andere konzentrierst, lebst du im Dunkel. Richte dein Licht zuerst auf dich selbst, werde dir selbst ein Licht. Lass dieses Licht deine innere Dunkelheit, deine innere Schwäche vertreiben. Lass die Liebe zu einer ungeheuren Kraft, einer spirituellen Kraft in dir werden.

Und wenn deine Seele ihre volle Kraft erlangt hat, dann weißt du, dass du nicht stirbst, dass du unsterblich bist, dass du ewig bist. Die Liebe gibt dir den ersten Blick in die Ewigkeit. Die Liebe ist die einzige Erfahrung, die alles Zeitliche transzendiert – darum haben Liebende keine Angst vor dem Tod. Die Liebe kennt keinen Tod. Ein einziger Augenblick der Liebe ist mehr als eine ganze Ewigkeit.

Doch die Liebe muss beim Anfang anfangen. Die Liebe muss mit diesem ersten Schritt beginnen:

*Liebe dich selbst.*

Verurteile dich nicht. Man hat dich so sehr verurteilt und all diese Urteile hast du dir zu Herzen genommen. Und jetzt fügst du selbst dir weiter Schaden zu. Du denkst, du hättest keinen besonderen Wert, du wärst keine wunderbare Schöpfung Gottes, du

würdest hier gar nicht gebraucht. Aber das sind alles nur vergiftende Gedanken, mit denen man euch vergiftet hat. Schon mit der Muttermilch hat man euch vergiftet. Und so war die ganze Vergangenheit, die ganze Menschheit hat unter einer dunklen, finsternen Wolke von Selbstverdammnis gelebt. Wie könnt ihr wachsen, wenn ihr euch selbst verurteilt? Wie könnt ihr jemals reif werden? Und wenn ihr euch selbst verachtet, wie könnt ihr da die Göttlichkeit der Existenz wertschätzen? Wenn ihr das Göttliche in eurem Innern nicht wertschätzen und verehren könnt, werdet ihr niemals im Stande sein, das Göttliche auch in anderen zu verehren. Das ist unmöglich.

Du kannst dich nur als Teil des Ganzen erfahren, wenn du große Achtung vor dem Göttlichen besitzt, das in dir wohnt. Du bist der Gastgeber, Gott ist dein Gast. Wenn du dich selbst liebst, erkennst du: Gott hat dich zu seinem Instrument erwählt. Indem er dich zu seinem Instrument erwählt hat, zeigt er dir bereits seine Achtung und Liebe. Indem er dich erschaffen hat, beweist er seine Liebe für dich. Er hat dich nicht zufällig gemacht. Er hat dich mit einer Bestimmung gemacht, einem bestimmten Potenzial, einer bestimmten Fülle, die du verwirklichen sollst. Ja, Gott hat den Menschen nach seinem Ebenbild erschaffen. Der Mensch muss zu einem Gott werden. Solange der Mensch nicht selbst zu einem Gott wird, kann es keine Erfüllung, keinen Frieden für ihn geben.

Aber wie kannst du zu einem Gott werden? Die Priester sagen, du seist ein Sünder. Eure Priester sagen, dass ihr verdammt seid, dass ihr in die Hölle kommen werdet. Und sie machen euch große Angst davor, euch selbst zu lieben. Das ist ihr Trick, um die Liebe direkt an der Wurzel abzuschneiden. Das sind sehr gerissene Leute. Der Beruf des Priesters ist der gerissenste auf der Welt. Sie sagen: »Liebe deinen Nächsten.« Aber diese Liebe wird künstlich und unecht sein, Heuchelei, reine Show.

Sie sagen: »Liebe die Menschheit, liebe dein Land, dein Vaterland, liebe das Leben, die Existenz, Gott.« Alles große Worte, aber völlig ohne Bedeutung. Ist dir die Menschheit je begegnet? Es begegnen dir immer nur einzelne Menschen. Aber schon den ersten Menschen, der dir begegnete, hast du verurteilt – und das bist *du*.

Du hast dich selbst nie geachtet, nie geliebt. Nun verschwendest du dein ganzes Leben damit, andere zu verurteilen. Darum sind die Leute so gut im Kritisieren. Sie entdecken Mängel bei sich selbst, und wie könnten sie es vermeiden, dieselben Mängel auch bei anderen zu finden? Ja, sie finden sogar jede Menge Fehler und übertreiben diese noch und lassen sie möglichst groß erscheinen. Das ist wohl der einzige Ausweg. Um ihr Gesicht zu wahren, scheint ihnen gar nichts anderes übrig zu bleiben. Darum gibt es so viel Kritik und einen solchen Mangel an Liebe.

Ich halte dies für eine der tiefgründigsten Aussagen Buddhas, und nur ein Erwachter kann euch eine solche Erkenntnis geben.

Er sagt: »*Liebe dich selbst ...*« Das kann zum Ausgangspunkt einer radikalen Transformation werden. Habe keine Scheu, dich selbst zu lieben. Liebe dich ganz und gar, und du wirst dich wundern: Der Tag, an dem du alle Selbstverurteilung und Selbstverachtung los bist, der Tag, an dem du die Vorstellung der Erbsünde los bist, der Tag, an dem du dich als wertvoll und von der Existenz geliebt erfährst, wird ein unendlich segensreicher Tag sein! Von diesem Tag an wirst du anfangen, die

Menschen in ihrem wahren Licht zu sehen, und du wirst Mitgefühl haben. Doch es wird kein antrainiertes Mitgefühl sein, sondern ein natürliches, spontanes Überfließen.

Wer sich selbst liebt, findet auch leicht zur Meditation, denn Meditation bedeutet, mit sich allein zu sein. Wenn ihr euch selbst hasst – und das tut ihr, denn das hat man euch so beigebracht, und ihr habt es mit religiösem Eifer befolgt ... Wenn ihr euch selbst hasst, wie könnt ihr es mit euch allein aushalten? Meditation bedeutet nichts anderes, als dein wunderbares Alleinsein zu genießen. Dich selbst zu feiern – darum geht es in der Meditation.

Meditation ist keine Beziehung. Der andere wird überhaupt nicht gebraucht, man ist sich selbst genug. Man ist gebadet im eigenen Licht, im eigenen Glanz. Man erfreut sich einfach daran, dass man lebt, dass man *ist*.

Das größte Wunder auf der Welt ist, dass du bist, dass ich bin. Zu *sein* ist das größte Wunder. Und Meditation öffnet die Türen zu diesem großen Wunder. Doch nur wer sich selbst liebt, kann meditieren; sonst wird er sich meiden und immer vor sich selbst davonlaufen. Wer möchte schon ein hässliches Gesicht ansehen? Wer möchte schon ein hässliches Wesen näher ergründen? Wer möchte schon tief in den eigenen Schlamm hinabtauchen, in die eigene Dunkelheit? Wer möchte sich schon in die Hölle begeben, die er in sich findet? Lieber möchte er das Ganze hinter schönen Blumen verstecken. Lieber läuft er ständig vor sich selbst davon.

Darum suchen die Menschen ständig die Gesellschaft von anderen; sie können nicht mit sich allein sein. Darum wollen sie immer mit anderen zusammen sein, und dazu ist ihnen jede Art von Gesellschaft recht, wenn sie nur die eigene Gesellschaft vermeiden können. Dazu ist ihnen alles recht. Sie sitzen stundenlang im Kino, um sich irgendeinen dummen Film anzuschauen. Sie lesen stundenlang Krimis und vertun ihre Zeit damit. Sie lesen immer wieder die gleiche Zeitung, nur um eine Beschäftigung zu haben. Sie spielen Karten, spielen Schach, nur um die Zeit totzuschlagen. Als hätten sie zu viel Zeit!

Wir haben nicht zu viel Zeit. Wir haben nicht *genug* Zeit, um zu wachsen und uns unseres Daseins zu erfreuen!

Das ist eines der Grundprobleme, und es kommt von der falschen Erziehung: Man vermeidet sich selbst. Die Leute sitzen wie festgeklebt auf ihrem Sessel vor dem Fernseher, vier, fünf, ja sogar sechs Stunden lang. Der Durchschnittsamerikaner sitzt täglich fünf Stunden vor dem Fernseher, und diese Krankheit verbreitet sich nun auf der ganzen Welt. Was gibt es denn da zu sehen? Und was habt ihr davon? Damit macht ihr euch höchstens die Augen kaputt.

Aber es war schon immer so, auch bevor es das Fernsehen gab. Es gibt ja genug andere Dinge. Und das Problem ist immer das Gleiche: Wie vermeidet man sich selbst? Denn man fühlt sich so hässlich.

Aber wer hat euch denn so hässlich gemacht? Eure so genannten religiösen Leute, eure Päpste und Priester. Sie tragen die Schuld, dass eure Gesichter so verzerrt sind. Sie haben es geschafft, alle Menschen hässlich zu machen.

Von Geburt ist jedes Kind schön, aber dann machen wir uns daran, ihm seine Schönheit zu rauben. Wir verkrüppeln und lähmen es in vielfacher Hinsicht, verbiegen seine Gestalt, stören sein Gleichgewicht. Früher oder später ist dieser Mensch dann so von sich angewidert, dass er bereit ist, sich mit jeder Gesellschaft zufrieden zu geben. Möglicherweise geht er dann sogar zu Prostituierten, nur um sich selbst zu vermeiden.

»*Liebe dich selbst*«, sagt Buddha. Dieser Satz kann die ganze Welt verwandeln. Er kann unsere ganze hässliche Vergangenheit beiseite räumen und ein neues Zeitalter einleiten. Dies kann der Anfang einer neuen Menschheit werden.

Das ist der Grund, warum ich so sehr für die Liebe eintrete. Aber die Liebe beginnt bei dir selbst. Nur von da kann sie sich weiter ausbreiten, und das tut sie von ganz allein – du brauchst nichts zu tun, damit sie sich ausbreitet.

»*Liebe dich selbst*«, sagt Buddha und er fügt sogleich hinzu: »... *und beobachte*.« Das ist Meditation, dies ist Buddhas Ausdruck für Meditation. Doch die erste Voraussetzung ist, dich selbst zu lieben – und *dann* zu beobachten. Wenn du dich nicht liebst und trotzdem anfängst, dich zu beobachten, könntest du auf den Gedanken kommen, Selbstmord zu begehen. Viele Buddhisten haben Selbstmordgedanken, weil sie dem ersten Teil dieses Lehrsatzes keine Beachtung schenken. Sie springen sofort zum zweiten Teil: »Beobachte dich selbst.« Tatsächlich habe ich keinen einzigen Kommentar zum *Dhammapada* – wie die Reden Buddhas genannt werden – gefunden, der diesem ersten Teil des Satzes Beachtung geschenkt hätte: »*Liebe dich selbst*.«

Sokrates sagt: »Erkenne dich selbst« – Buddha sagt: »*Liebe dich selbst*.« Doch was Buddha sagt, ist viel wahrhaftiger, denn solange man sich selbst nicht liebt, kann man sich unmöglich selbst erkennen. Die Erkenntnis kommt erst später, wenn der Boden dafür von der Liebe bereitet wurde. Die Liebe schafft erst die Möglichkeit zur Selbsterkenntnis. Liebe ist der rechte Weg, um sich selbst zu erkennen.

Einmal weilte ich bei einem buddhistischen Mönch, Jagdish Kashyap, der inzwischen gestorben ist. Er war ein guter Mensch. Wir sprachen über das *Dhammapada* und kamen auf diese Stelle zu sprechen. Und er fing gleich an, über das Beobachten zu reden, als hätte er den ersten Satz überhaupt nicht gelesen. Kein traditioneller Buddhist wird diesem ersten Teil des Satzes je Beachtung schenken; man lässt ihn einfach links liegen.

Ich sagte zu Bhikshu Jagdish Kashyap: »Moment mal! Du übersiehst etwas ganz Wesentliches. Das Beobachten ist erst der zweite Schritt, und du machst ihn zum ersten. Es kann aber nicht der erste Schritt sein!«

Er las die Stelle noch einmal und sagte dann mit umwölktem Blick: »Mein ganzes Leben lang lese ich das *Dhammapada*, und dieses Sutra muss ich millionenfach gelesen haben. Das *Dhammapada* ist mein tägliches Morgengebet, ich kann es in- und auswendig. Aber mir ist noch nie aufgefallen, dass dieses »*Liebe dich selbst*« den ersten Teil der Meditation darstellt und das Beobachten den zweiten Teil.«

Dasselbe trifft für Millionen von Buddhisten auf der ganzen Welt zu – und auch für die Neo-Buddhisten im Westen. Die Zeit für Buddha im Westen ist gekommen; der Westen ist jetzt bereit, Buddha zu verstehen. Aber auch dort wird der gleiche Fehler gemacht. Man übersieht völlig, dass Selbstliebe die Voraussetzung für Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung ist. Denn solange du dich selbst nicht liebst, kannst du nicht wirklich nach innen schauen. Du wirst es vermeiden. Dann kann dein »Beobachten« sogar zu einer Methode werden, dich selbst zu vermeiden.

Zuerst heißt es: *Liebe dich selbst*, dann erst folgt: *Beobachte – heute, morgen, immer*.

Schaffe dir ein liebevolles Umfeld. Liebe deinen Körper, liebe deinen Verstand. Liebe all deine Funktionen, deinen ganzen Organismus. Mit »Liebe« ist gemeint, alles zu akzeptieren, wie es ist. Versuche nichts zu unterdrücken. Wir unterdrücken nur, was wir hassen. Wir unterdrücken nur etwas, das wir nicht wahrhaben wollen. Unterdrücke nichts, denn wie willst du es beobachten, wenn du es unterdrückst? Wir können unserem Feind nicht ins Auge sehen, nur unserem Liebsten. Nur wenn du ein Liebhaber deiner selbst bist, kannst du dir in die Augen schauen, ins eigene Gesicht, in die eigene Wirklichkeit.

Beobachten bedeutet Meditation, es ist Buddhas Bezeichnung für Meditation. »*Beobachte!*« – Das ist Buddhas Weckruf. Er meint damit: Sei aufmerksam, sei bewusst, sei nicht unbewusst! Verhalte dich nicht wie im Schlaf. Benimm dich nicht ständig wie eine Maschine, wie ein Roboter. Aber so sind die Menschen.

Michael war gerade in seine neue Wohnung eingezogen und beschloss, sich mit den Nachbarn von gegenüber bekannt zu machen. Als er klingelte und die Tür aufging, war er hochofrennt, eine schöne, junge Blondine mit üppigen Kurven in einem durchsichtigen Negligé zu erblicken.

Michael warf ihr einen coolen Blick zu und sagte dann ganz spontan: »Hallo! Ich bin der neue Zucker von gegenüber. Hätten Sie mal 'ne Tasse Nachbar für mich?«

Die Menschen leben total unbewusst. Sie haben keine Ahnung, wie sie reden und was sie tun. Sie sind unaufmerksam und beobachten sich nicht. Sie schauen nicht richtig hin und gehen immer von irgendwelchen Annahmen aus. Sie haben keinen Durchblick, können ihn gar nicht haben. Durchblick bekommt man erst, wenn man sehr bewusst ist. Dann kann man sogar mit geschlossenen Augen sehen. Aber so wie ihr jetzt seid, könnt ihr nicht mal mit offenen Augen sehen. Ihr ratet und vermutet, interpretiert und projiziert.

Susi liegt beim Psychiater auf der Couch. »Machen Sie einfach mal die Augen zu und entspannen Sie sich«, sagt der Doktor. »Wir machen jetzt ein Experiment.«

Er zieht ein ledernes Schlüsseletui aus der Hosentasche, öffnet dessen Reißverschluss und schüttelt die Schlüssel. »Woran erinnert Sie dieses Geräusch?«,