

Ayya Khema



# Das Größte ist die Liebe

Die Bergpredigt und das Hohelied  
der Liebe aus buddhistischer Sicht



JhanaVerlag

Herzensfähigkeit.

*»Selig sind die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit, denn sie werden gesättigt werden.«*

Zunächst sehen wir hier wiederum das Gesetz von Ursache und Wirkung. Auf »hungern« und »dürsten« folgt logischerweise »gesättigt werden«. Doch was soll das Wort »Gerechtigkeit« bedeuten? Die Bergpredigt erklärt im nächsten Kapitel, dass mit Gerechtigkeit die Gebefreudigkeit gemeint ist. Unter der Überschrift »Vom Almosengeben« lesen wir:

*»Gebt acht, dass Ihr Eure Gerechtigkeit nicht vor den Menschen tut, um Euch ihnen zur Schau zu stellen, sonst habt Ihr keinen Lohn bei Eurem Vater im Himmel.«*

Wenn wir geben und großzügig sind, bekommen wir Resultate, die uns innerlich erfüllen, sodass wir uns »gesättigt« vorkommen. Dabei dürfen wir aber unsere Gebefreudigkeit nicht um der Anerkennung willen, sondern um des Gebens willen praktizieren.

Das gilt ganz besonders im Hinblick auf die Liebe. Jeder möchte gerne geliebt werden, denn wir fühlen uns dann akzeptiert und liebenswert. Doch es bleibt immer die Liebe dessen, der uns liebt. Wenn wir jedoch unsere eigene Liebe immer wieder von neuem mit der innigsten Gebefreudigkeit verschenken, fühlen wir sehr viel Liebe im Herzen, sind vollkommen »gesättigt« und brauchen niemanden, der uns liebt. Je mehr Liebe wir verschenken, desto mehr verspüren wir in uns, sind davon erfüllt und haben weder Hunger noch Durst.

Gebefreudigkeit lässt sich auf vielen Ebenen üben. Wir haben vieles zu verschenken: Geld, Hab und Gut, unsere Fähigkeiten, unsere Zeit oder auch unser Mitgefühl. Wir können öfter einmal überlegen: »Wie viel habe ich heute schon verschenkt?« Es muss nicht etwas Materielles sein. Wie viel Liebe habe ich heute schon verschenkt oder wie viele gute Worte? Wie viel Anerkennung oder Akzeptanz, wie viel Sanftmut, wie viel Freude? Es ist sehr hilfreich, am Abend eine solche Bilanz zu ziehen, die uns zeigt, wie wir durch die Übung des Gebens auf dem spirituellen Pfad wachsen können. Man kann die Bilanz sogar schriftlich erstellen oder aber auch im Geist machen. Jeder gute Geschäftsmann prüft am Abend, was er am Tag verkauft hat. Die Dinge, die keiner gekauft hat, bestellt er nicht mehr nach; diejenigen dagegen, die jeder haben wollte, besorgt er sich gleich wieder. Genau so ist es in unserem Fall. Was war mir möglich zu verschenken? Ist das Geschenk gut angekommen? Wenn ja, dann kann ich sicherlich mehr davon gebrauchen. Was habe ich sonst noch in mir verspürt? Wollte mir jemand Abneigung, Ärger oder Aufregung abnehmen oder nicht? Bestimmt wollte das niemand; folglich nicht nachbestellen. Das ist

eine äußerst pragmatische Art und Weise, sich selbst zu betrachten, die der Buddha oft empfohlen hat. Da sich dies alles auf der Ebene unserer täglichen Realität abspielt, können wir es momentan erleben und erkennen und unser Bewusstsein danach ausrichten. Wenn wir aber nicht sehen, was in uns vorgeht, ist es schwer, uns zu ändern. Der Text der Bergpredigt besagt, dass wir sicher gesättigt werden, wenn wir unsere Gebefreudigkeit so entwickeln, dass wir ohne sie gar nicht auskommen. Das ist eine vollkommen realistische Erklärung von Ursache und Wirkung, die wir ohne weiteres nachprüfen können.

Unsere Gebefreudigkeit muss uns so deutlich sein wie der eigene Hunger und Durst, die wir durch Essen und Trinken befriedigen können. Wenn unsere Gebefreudigkeit uns genauso am Herzen liegt, dann sind wir beglückt, wenn wir jemanden beschenken können. Häufig ist das Gefühl, das wir verschenken, noch wichtiger als etwas Materielles. Natürlich ist es möglich, unsere Liebe auch durch Gegenstände auszudrücken. Zu festlichen Gelegenheiten werden Geschenke oft als Notwendigkeit angesehen. Wichtig wäre dann zu prüfen, ob wir unsere Liebe bezeugen oder unseren Verpflichtungen nachkommen oder nur dem allgemeinen Brauch folgen wollen. Vielleicht wollen wir aber wirklich etwas mit dem Geschenk aussagen, wie beispielsweise Zusammengehörigkeit, Nähe, Einfühlung in die Wünsche und Freude des anderen. Wenn wir unsere Liebe und Zusammengehörigkeit bezeugen wollen, dann ist das Geschenk wohlgetan. Wenn wir uns überlegen, was ein anderer gern hätte oder gebrauchen könnte, und wie wir ihm unsere Zuneigung und Freundschaft bezeugen können, haben wir bereits eine Zeit lang nicht an uns selbst gedacht. Das bringt eine Riesenerleichterung! Alle Probleme, die wir haben können, entstehen nur, wenn sich das »Ich« äußert. Wenn wir uns fragen, wie wir jemanden erfreuen könnten, so bringt das schon ein momentanes Loslassen der Bürde der Ich-Bezogenheit. Die Freude, das Richtige gefunden zu haben, bringt sogleich ein Gefühl der Fülle. Wenn wir die Liebe, die wir im Herzen haben, verschenken, brauchen wir sie bei niemandem zu suchen. Genauso ist es mit dem Verschenken von Freude; auch sie ist in unserem eigenen Herzen spürbar und nur dort zu erleben.

Die Gleichnisse, die Jesus benutzt hat, sind sehr realistisch. Er sprach von Hunger, Durst und Sättigung. Wir müssen nun versuchen, uns seinen Worten auf einer Ebene zu nähern, die uns spirituellen Zugang zu der Frage verschafft, wie wir innerlich erfüllt sein können, denn das ist die Bedeutung von Gesättigt-Sein. Unerfülltheit ist unser menschliches Geschick. Wir spüren innere Unruhe, die besagt: Das kann doch noch nicht alles sein, es muss doch noch etwas mehr geben. Dann suchen wir hier und dort, etwas mehr zu bekommen. Doch auch das bringt nicht die unerschütterliche Zufriedenheit, die wir suchen. Wenn wir lernen loszulassen und zu geben, dann werden wir Erfüllung erleben und gesättigt sein. Wenn uns die Gebefreudigkeit ein so wichtiges Anliegen wie unser eigener Hunger und Durst ist, dann wird das Verschenken zur Gewohnheit werden.

Jeden Abend eine Bilanz zu ziehen, ist sehr zu empfehlen. Wir brauchen uns keine Selbstvorwürfe zu machen. Wir prüfen, wie jeder vernünftige Geschäftsinhaber, ganz objektiv den Bestand in unserem Herzen und stellen fest, wie gefragt und akzeptabel die einzelnen Aspekte sind, und welche wir vielleicht austauschen könnten. Eine Bilanz dieser Art kann viel Einsicht bringen.

Die ersten vier Zeilen der Bergpredigt enthalten:

- 1) Geistig arm sein, was Aufhören des Denkens und stattdessen Erleben bedeutet. Wenn wir das üben, merken wir, dass jede Sekunde, in der wir nicht ganz wach und achtsam sind, verloren ist.
- 2) Das Erkennen und Akzeptieren der universellen Unerfülltheit bringt uns Trost.
- 3) Wir leben ohne jede Gefahr, wenn wir ohne Machtansprüche nur den inneren Reichtum entwickeln.
- 4) Innere Sättigung kommt von Gebefreudigkeit, die als Gerechtigkeit bezeichnet wird. Das wiederholte und vermehrte Weggeben bringt Wunschlosigkeit mit sich, denn wir üben dabei das Loslassen, das Nicht-Anhaften. Die Wunschlosigkeit ist der einzige Weg, um Schmerz, Kummer, Unerfülltheit und Unzufriedenheit zu überwinden.

Es ist bedeutsam, dass alle Religionen dieselben Anweisungen geben. Die Buddhalehre erklärt uns außerdem noch genaue Methoden zur Verwirklichung des inneren Wachstums: Es ist für uns alle nur eine Frage der Übung. Sowohl der Buddha wie auch Jesus haben vor dem Materialismus gewarnt. Der Buddha sprach von dieser »Generation der verblendeten Menschheit«, und Jesus hat die »Geldwechsler aus dem Tempel geworfen«. Auch wir sagen heute, dass der Materialismus überhand genommen hat, aber jeder von uns hat die Möglichkeit, Neuland im Herzen zu entdecken.

## 4. Die Barmherzigkeit

*»Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.«*

*Matthäus (5, 7)*

Hier liegt ein ganz wichtiger Ausspruch vor. Auch der Buddha hat über dieses Thema gesprochen, nur hat er andere Worte verwendet. Es geht hier nochmals um Ursache und Wirkung, um Karma. Wenn jemand barmherzig ist, dann erlebt er auch Barmherzigkeit. Er bekommt genau das, was er gibt. Karma ist vollkommen unpersönlich, ist nicht Schuld und Sühne, sondern es handelt sich einfach um Geschehnisse und deren Folgen. Wenn wir frei von Ablehnung und Zustimmung bei uns selbst prüfen, ob diese Aussage stimmt, wird es uns wahrscheinlich möglich sein, in unserem eigenen Leben Ursache und Wirkung zu erkennen. Der Buddha hat jedoch gesagt, Karma sei so verwoben wie ein Spinnennetz, wo Anfang und Ende des Fadens nicht zu finden seien. Gleichwohl können wir in unserem Leben Situationen nennen, wo wir uns für das eine oder andere entschieden haben und dann die entsprechenden Resultate erlebt haben.

Wenn wir glauben, dass wir uns für das Gute entschieden haben, doch dann schlechte Resultate bekommen, dann müssen wir nochmals unsere Absichten überprüfen. Wir neigen nämlich sehr leicht dazu, uns etwas vorzumachen. Wörtlich übersetzt bedeutet »Karma« eigentlich »Tat«. Doch der Buddha erklärte: »Karma sind die Absichten.« Wie können wir erfahren, ob wirklich alle Ursachen Wirkungen haben, und ob das auch für uns persönlich Tag für Tag zutrifft? Wir müssen unseren eigenen Geist befragen. Was sind meine Beweggründe? Ist es Selbstsucht oder Hilfsbereitschaft? Will ich geben und schenken, oder will ich bekommen und behalten?

Jeder Gedanke macht Karma, und wir haben an einem Tage unzählige davon. Hinter jedem stecken unsere Hoffnungen, Pläne, Ablehnungen oder Begierden. Es gibt drei Sorten von Karma: gutes, schlechtes und neutrales. Nicht allzu viele Gedanken machen neutrales Karma. Die meisten sind gemischt, weder schwarz noch weiß. Daher müssen wir auf unsere Gedanken aufpassen und überlegen: Was will ich eigentlich? Was will ich in meinem Leben, und welche Absichten habe ich in dieser Sekunde? Unsere Gedanken bewegen sich ständig hin und her, sie kommen und gehen. Wir ändern oft unsere Meinungen, genauso können wir auch unsere Gedanken ändern, wenn wir merken, dass sie uns nichts Gutes

bringen. Sobald uns durch eigene Untersuchung klar wird, dass Ursachen tatsächlich Wirkungen haben, und dass wir nicht einfach ohne Folgen denken, sprechen und handeln können, dann beginnen wir, auf uns aufzupassen. Oft glauben wir, Gedanken seien zollfrei, keiner würde sie bemerken. Auf jeden Fall können wir nur das sagen und tun, was wir vorher gedacht haben. Wer sich anderen Menschen aufmerksam zuwendet, merkt oft, noch bevor sie etwas sagen oder tun, ob ihre Gedanken negativ oder positiv sind. Ihre Haltung verrät sie. Es gibt ja nicht nur eine verbale Sprache, sondern auch die Körpersprache, den Gesichtsausdruck, den Tonfall. Unser Gesichtsausdruck bringt unsere Gefühle an die Oberfläche; wir können uns auf längere Zeit nicht hinter Worten verstecken. Laut einer Statistik sind Worte an unserer Kommunikation nur zu 7% beteiligt. 93% liegen auf der nicht-verbale Ebene.

Ursache und Wirkung betreffen jeden von uns. Wir glauben es vielleicht, aber haben wir diese Tatsache auch auf unser Leben bezogen? Es geht darum, dass das, was wir von uns geben, auch wieder auf uns zurückkommt. »Wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch wieder heraus.« Es sind vor allem unsere Gedanken, auf die wir achten müssen, denn sie lenken unser Leben und sind verantwortlich für unser Wohlbefinden.

Vom Buddha lernen wir, dass Karma das Einzige ist, was uns wirklich gehört. Keiner kann uns unser Karma abnehmen, und auch wir können niemals das Karma anderer Menschen ändern. Wenn wir etwas besitzen wollen, das uns allein gehören soll, so kommen dafür nur die karmischen Resultate in Frage; dieser Körper und unsere Besitztümer sind sozusagen geborgt; auch unsere Gedanken sind ausgeliehen, denn sie verschwinden ständig und erscheinen wieder neu. Doch die karmischen Resultate kommen auf uns zurück. Wenn uns das durch unsere Untersuchung klargeworden ist, haben wir einen großen Schritt auf dem spirituellen Pfad getan, denn sicherlich beginnen wir nun, auf uns genauer aufzupassen, was der Anleitung des Buddha zur Achtsamkeit entspricht.

Achtsamkeit ist der Erste der sieben Erleuchtungsfaktoren und bedeutet, sich selbst so zu beobachten, dass das Gute in uns gepflegt und gehegt wird. Genau das meint ja unser Text: Das Gute soll überhandnehmen. Nach des Buddhas Erklärung sind wir alle mit sechs Wurzeln geboren, mit drei heilsamen und drei unheilsamen. Die unheilsamen Wurzeln sind Hass, Gier und Verblendung.

Es sind dies Rubriken, d.h. wir müssen nicht sehr gierig oder hasserfüllt sein, um diese Wurzeln zu manifestieren. Gier bedeutet »haben wollen« und Hass »loswerden wollen«. Verblendung wiederum meint nichts anderes, als dass wir in der Illusion leben, wir seien separate Persönlichkeiten. Sie bildet die Basis für die beiden anderen Verunreinigungen.

Aber der Mensch ist auch mit drei gegenteiligen Eigenschaften ausgerüstet; mit Liebesfähigkeit, Gebefreudigkeit und Weisheit. Wir können also wählen, was wir in uns