

Wenn Wir Uns Verlieben

Wessen Herz rein und wessen Geist

frei von Abneigung ist, der hat keine Angst.

Wer Gut und Böse überwindet, ist erwacht.

Dhammapada Vers 39

Man hat mich gebeten, über das Verliebtsein zu sprechen. Ich möchte an das Thema herangehen, indem ich Liebe als das bespreche, was in unserem Herzen geschieht, wenn wir keine Angst haben. Perfekte Liebe ist die Abwesenheit der Herzensenge, die wir als Angst bezeichnen. Nun, können wir diese Abwesenheit auch als Anwesenheit betrachten?

Liebe als Ungeteilte Aufmerksamkeit

Wie fühlt es sich an geliebt zu werden? Wie fühlt es sich an liebevoll zu sein? Von jemand anderem Liebe zu empfangen, heißt, dessen ungeteilte Aufmerksamkeit zu empfangen. Er oder sie beschäftigt sich mit niemand oder nichts anderem, hat sich selbst vergessen und beschäftigt sich von ganzem Herzen nur mit uns. Das Herz eines anderen so zu empfangen, ist eine Erfahrung von ungeheurer Schönheit, Reichtum und Fülle.

Wenn wir die Erfahrung unserer eigenen, ungeteilten, nach innen gerichteten Aufmerksamkeit betrachten, würden wir auf die Sammlung stoßen, die Essenz formeller Meditation. Diese Sammlung zu kultivieren ist unsere Praxis des Samadhi. Im Samadhi erfahren wir eine tiefe Schönheit und Fülle, eine unvergleichliche Lebendigkeit, die in direkter Beziehung zur Qualität der Aufmerksamkeit steht, die wir dafür aufbringen. So wichtig die Kultivierung dieses vereinheitlichten inneren Zustandes auch sein mag, die Frage heute Abend bezieht sich auf dieselbe ungeteilte Qualität des Herzens, wenn diese nach außen, auf eine andere Person gerichtet ist.

Es ist natürlich, daß wir die Wahrheit über Liebe wissen wollen. Es handelt sich hierbei um eine so mysteriöse, unergründliche Erfahrung – und doch sehnen sich unsere Herzen danach sie zu ergründen. Verschiedene Gegenstände und Situationen können uns in diesen ungespaltenen Zustand hineinführen. Wenn wir unsere Fähigkeit, solche Aufmerksamkeit zu schenken, bewußt erfahren haben, wissen wir, wie sich das in der Gegenwart eines Anderen anfühlt. Aber wir können dieses auch unerwarteter Weise auf einem Berggipfel oder ganz allein weit draußen auf dem Meer erfahren haben. Wir könnten auch Gelegenheiten erfahren haben, in denen wir fühlten, daß uns die Nähe eines Menschens, der die Liebeskraft des Herzens voll realisiert hat, in eine völlig neue Realität hob. Einfach nur in seiner Gesellschaft zu sein, kann uns in einen Zustand der Liebe versetzt haben, der uns bis dahin völlig unbekannt war. Auf all diese Arten geschieht es, daß Umstände manchmal so zusammenwirken, daß sie uns von Angst befreien;

und wenn Angst verschwindet, wenn Angst, aus welchem zauberhaftem Grund auch immer, nicht stattfindet, geschieht Liebe.

Wenn wir erst einmal persönliche Erfahrung mit der enormen Qualität ungeteilter Aufmerksamkeit gemacht haben, wird es uns möglich zu untersuchen, wie Aufmerksamkeit sich aufspaltet. Gewöhnlicherweise ist unsere Aufmerksamkeit geteilt und wir werden schnell feststellen, wie schwer es ist, nicht gespalten zu sein – nicht Partei für oder gegen unser Erleben zu ergreifen. Es ist nicht einfach uns selbst anzuhalten liebevoll zu sein; in Wirklichkeit können wir das überhaupt nicht; „Ich“ kann mich nicht zwingen liebevoll zu sein. Es ist etwas, das nur zwanglos geschehen kann. Allerdings können wir, wenn wir das Interesse dafür aufbringen, uns den gespaltenen Zustand bewußt machen; wir können ihn untersuchen und uns mit seiner Dynamik vertraut machen. Wenn wir uns auf diese Weise untersuchen, beginnen wir zu sehen, daß wir diesen Zwang zur Aufspaltung überwinden können. Und in dem Maße, in dem wir uns von diesem Zwang befreien, beginnen wir die Fähigkeit des Herzens zu verwirklichen, frei von Angst zu leben. Langsam aber sicher entdecken wir dann wieder die natürliche Fähigkeit liebevoll zu sein, und kommen so aus der Reaktivität heraus in die Fähigkeit verantwortungsvoll zu leben.

Die Wunde der Getrenntheit

Zu sagen, daß wir eine natürliche Fähigkeit entdecken, mag sich so anhören, als wäre es gänzlich falsch innerlich gespalten zu sein. Es war nicht gänzlich falsch. In unserer Kindheit wuchsen wir schrittweise aus einem Zustand der undifferenzierten Identifikation mit unseren Eltern und der Sinnenwelt heraus, in eine Wahrnehmung der Getrenntheit oder relativen Selbstheit. Psychologen der Kindheitsentwicklung beschreiben, wie das Gefühl dafür eine separate Person zu sein, sich etwa im siebten Lebensjahr konstituiert.

Auf dieser Stufe hat sich eine Persönlichkeit, ein Ego etabliert, zusammen mit der Wahrnehmung von „ich“ und „du“ und „der Welt da draußen“. Zusammen mit diesen Wahrnehmungen kommen alle „meine“ Verlangen. Vom siebten Lebensjahr an wird das Verlangen eines Kindes wesentlich konsistenter. Die Entwicklung dieses Egos ist begleitet von „meiner“ Fähigkeit nein zu „dir“ zu sagen, wenn „du“ etwas von „mir“ willst. Die Persönlichkeit wird stabiler und die Ideen von „meinen Rechten“ und „meinen Grenzen“ entwickeln sich.

Diese Entwicklung „meines Willens“ ist für uns als Menschen natürlich und notwendig. Aber es ist dabei sehr nützlich zu verstehen, wie mit dem Fortschreiten dieser Entwicklung die Fähigkeit abnimmt, in der Glückseligkeit des ungespaltenen Zustandes - des Einsseins mit dem was geschieht - zu verweilen. Das Vergnügen und die Freiheit des „In-eins-seins“, die wir als Kinder kannten, ist für uns, während wir heranwachsen, immer schwerer zu erreichen.

Dann, als junge Teenager, beginnen wir nach Auswegen aus dem Unbehagen unserer Wahrnehmung der Getrenntheit mit den bekannten Agonien der Einsamkeit und der inneren Gespaltenheit zu suchen. Und es kommt nicht als Überraschung, daß wir uns in diesem Alter zum ersten Mal verlieben. Etwas passiert; wir wissen nicht genau, was es ist, aber wir sind plötzlich unheimlich interessiert an jemand anderem – und es handelt sich dabei nicht um Mutti oder Papi! Es ist zauberhaft, es macht Angst und ist begleitet von einer Aufgeregtheit und einem Enthusiasmus, die versprechen uns von all unseren Leiden zu befreien.

Also haben wir uns verliebt. Aber wir tragen die Wunde der Getrenntheit aus unserer Kindheit weiter mit uns herum. Diese Wunde bedeutet, daß wir die

Möglichkeit eins mit dem Leben zu sein, verloren haben. Jetzt finden wir überall „mich“ und „dich“ und den Rest der „Welt“. Wenn wir uns verlieben, erfahren wir die erste schwere Störung unserer separaten Identität, und den ersten Hinweis auf die Aufgabe, die uns bevorsteht: Als wenn wir instinktiv mit leidenschaftlichem Verlangen nach dem „In-eins-sein“ zurückstrebten. „Wie kann ich zu diesem schönen Zustand, in dem ich mich so ganz ohne Sorgen befand, zurückkehren? Ich fühle mich gehemmt, abgeschnitten, nur halb lebendig...“

Anfänglich mag es uns erscheinen als ob wir, indem wir unserem leidenschaftlichen Verlangen folgen, erreichen könnten, was wir suchen; und was wir vor allem anderen suchen, ist das Glückliche. Wir denken, daß wir glücklich werden, indem wir unserem Verlangen nach dem Glücklichen folgen. Wir glauben, daß so etwas wie das wirkliche Glück existiert, und daß sich zu verlieben ein Weg ist, dieses zu erreichen. Die meißten dieser Gedanken und Ideen sind uns völlig unbewußt, während sie uns antreiben.

Die Schwierigkeit, die uns bei diesen ersten Anstrengungen begegnet, ist, daß die Kraft „meines Willens“ wächst, wenn wir dem Impuls folgen unser Verlangen zu befriedigen. „Ich“ fühle immer mehr, daß „Ich“ das haben muß, wonach „ich“ mich sehne. Und das bringt auch eine wachsende Angst mit sich, das Objekt meiner Begierde nicht zu erlangen. Das Anwachsen der Kraft des Dranges „meines Willens“ erzeugt einen absolut gleichwärtigen Zuwachs an Angst „meinen Willen“ nicht zu bekommen. Und dieser Zuwachs an Angst „meinen Willen“ nicht zu bekommen, bringt eine schmerzhaft verringerte Liebesfähigkeit mit sich.

Tragischer Weise bemerken wir gar nicht, wie das geschieht. Alles was wir wissen, ist, daß die leidenschaftliche Sehnsucht wächst, und daß wir uns wie gefangen fühlen. Selten geschieht es, daß wir die liebevolle Freundschaft anderer erhalten, die uns durch unser halbwüchsiges Ringen hindurch zur Weisheit leiten könnte. Die Hoffnung auf echte Liebe und bleibenden Sinn wächst, doch die Wolken der Einsamkeit türmen sich auf und unsere Herzen werden kalt.

Unser Leben entfaltet sich auf unzählige Weisen. Aber wir haben jetzt dieses gespaltene Bewußtsein – wir glauben fest an Recht und Unrecht, Gut und Böse. Wir haben die Fähigkeit, Urteile darüber zu fällen, wie die Dinge sein sollten oder nicht sein sollten, und darüber wie „Ich“ sein oder nicht sein sollte. Und das hört nie auf. Jahre vergehen. Die Wucht dieses Impulses scheint zuzunehmen, und doch bleibt uns die Ahnung, daß jene Sache mit der Liebe schrecklich wichtig ist. Wir schreiben Gedichte und singen Lieder darüber und hin und wieder erfahren wir etwas, das wir „uns verlieben“ nennen. Und doch befreit uns das nicht von unserer zunehmend chaotischen Gespaltenheit.

Tatsächlich wird alles an uns gespalten, selbst unsere Arbeitswelt. Wir reden davon „auf der Arbeit“ zu sein; wir haben eine Persönlichkeit für unser Privatleben und eine für die Arbeitswelt. Selbst wenn du ein professioneller Meditierer bist, ein Mönch oder eine Nonne, kannst du an dieser Gespaltenheit leiden. Ich höre Leute von der „eigentlichen Praxis“ reden, was heißen muß, daß es auch eine uneigentliche Praxis gibt. Sie sagen, daß die eigentliche Praxis die Meditation ist. Sie sagen, daß, wenn wir mit der eigentlichen Praxis beschäftigt sind – das ist, wenn wir auf einem Meditations-Retreat sind – wir keine Probleme haben. Sobald wir aber anfangen zu reden und mit anderen Menschen umgehen, wenn wir arbeiten und so weiter, dann kriegen wir all diese Probleme. Aber wenn es für uns sowohl eigentliche als auch uneigentliche Praxis gibt, leben wir in einem fragmentierten Zustand. Beziehungen, sich mit anderen unterhalten und arbeiten erscheinen als Hindernisse zu unserem Wohlsein. Wer ist für diese Spaltung verantwortlich? Wo befindet sich die Idee einer eigentlichen und einer

uneigentlichen Praxis? In unserem gespaltenen Geist, in unserem gespaltenen Herzen.

Manchmal sitzen wir in der Meditation und unser Geist ist nicht so, wie wir ihn haben wollen. Vielleicht sind wir von Sehnsucht nach Intimität erfüllt, die eine innere Zwietracht nährt, während wir da auf dem Kissen sitzen. Wenn wir genau hinschauen, werden wir eine Stimme hören, die sagt, „so sollte es nicht sein, so sollte ich nicht sein.“ Wo existiert diese Aufspaltung in das, was sein oder nicht sein sollte? Es existiert in unserem eigenen gespaltenen Geist, in unserem eigenen gespaltenen Herzen. Wir sind diejenigen, die die Dinge einander gegenüberstellen. Es ist wichtig, daß wir das wissen.

Sich Verlieben

Es ist möglich, daß, wenn es in unserem Leben an Liebe fehlt, wir mit unserem gespaltenen Herzen versuchen liebevoller zu werden. Wir beurteilen unsere lieblosen Eigenschaften als Dinge, die „in Ordnung“ gebracht werden müssen. Aber wenn wir die Dinge so betrachten, wie sie sind – ohne das Gefühl, daß sie anders sein müßten – können wir diese Tendenz, uns von dem was ist abzuspalten, fühlen. Wenn wir an das Leben herangehen, indem wir ungeteilte Aufmerksamkeit in der Gegenwart kultivieren, sind wir fähig in jedem Moment liebevoll zu sein.

Wenn wir auf diese Weise leben und eines Tages erscheint jemand und der spezielle Zauber tritt ein, der Angst wegfallen läßt und jene Schönheit, die wir Liebe nennen, manifestiert sich, werden wir vielleicht nicht unser Herz und Verstand aufspalten und nicht versuchen dieses Erlebnis festzuhalten. Die Intensität dieser Schönheit und dieser Freude hat die Kraft die Gewohnheit der Selbstsucht zu verwandeln. Der Impuls „meines Willens“ kann von der strahlenden Wärme der Liebe mit all ihrer Intensität und all ihrer Begeisterung aufgelöst werden, wenn diese nicht verleugnet wird.

Allerdings ist für die meißten von uns für die meißte Zeit diese spontane Liebesfähigkeit keinesfalls die Wirklichkeit, mit der wir leben. Wir stellen fest, daß wir nicht fähig sind, als die liebende Wirklichkeit zu verweilen, und daß wir uns eben deshalb verlieben. Was also passiert, wenn wir uns verlieben? Die Intensität und die Begeisterung des Augenblickes, wenn die Angst wegfällt und der natürliche, ungespaltene Zustand bewußt wird, stellt unser Leben auf den Kopf. Aus der Sicht des „ich“, aus der Perspektive der unerwachten Persönlichkeit, ist diese Begeisterung absolut bedrohlich; es fühlt sich an, als ob es „mich“ zerschmettern könnte. Es wird unerträglich – wir können nicht schlafen, können nicht essen und fühlen uns, als würden wir verrückt. Wenn wir auf diese Intensität nicht adäquat vorbereitet sind, aktiviert eben dasselbe Liebesglück die Gewohnheit festzuhalten und zu schrumpfen. Der Genuß ist so wunderschön, daß ich das Gefühl habe, nicht anders zu können, als zu wünschen, daß es anhalten möge. Der Impuls „meines Willens“ drückt sich so als Zwangsmechanismus verengender Aufmerksamkeit aus. Anstatt uns in Bewunderung für die Schönheit der Erfahrung zu öffnen und diese einfach zu sein, fallen wir auf den Impuls „meines Willens“ und „wie kann ich sie festhalten“ zurück.

Dieses klarzumachen, heißt nicht, diesen Impuls zu verurteilen, sondern uns zu helfen, ihn zu betrachten und als Gewohnheit zu erkennen. Zu versuchen Genüsse festzuhalten, ist keinesfalls eine Pflicht, sondern eine Gewohnheit; es ist eine Wahl, die wir treffen, und deshalb können wir auch wählen, die Fähigkeit des Herzens auszuüben, dieses Zusammenschrumpfen zu unterbinden.

Wenn wir uns um unser Verlangen zusammenziehen, uns an sein Objekt klammern, in der Hoffnung den Genuß andauern lassen zu können, erschaffen wir die Bedingung für das Entstehen der genau entgegengesetzten, gleichstarken Erfahrung der Angst, daß er nicht andauern wird. Diese beiden Erfahrungen, sich zu wünschen, daß ein Genuß andauern möge und zu fürchten, daß er es nicht tun wird, gehören zusammen, wie die beiden Seiten einer Hand. Wir können nicht das eine ohne das andere haben. Das Traurige an dieser Situation ist, daß wir, indem wir uns an das Verlangen klammern etwas festzuhalten, unsere Liebesfähigkeit verlieren. Wir büßen die Liebe in ihrer reinen, einfachen Form ein; das zusammengezogene Herz hat nicht mehr die Fähigkeit unseren Enthusiasmus zu umfassen und so landet er auf der anderen Person.

Das ist die subjektive Erfahrung des Verlustes des schönen offenerherzigen Zustandes. Wegen der Gewohnheit des Verlangens und der entsprechenden Angst projizieren wir die Energie des Herzens auf ihr Objekt - ob es sich dabei nun um einen Gegenstand handelt, den wir in einem Laden gesehen haben, und von dem wir glauben ihn besitzen zu müssen oder um eine Person oder ein Ideal oder einen Gemütszustand. Wenn es sich um eine Person handelt, entsteht im Anschluß an diese Projektion der Gedanke: „Ich kann ohne dich nicht mehr leben, denn ich habe mein Herz nicht mehr; du hast mindestens eine Hälfte davon, also tue ich alles um dich zu kriegen“ – das ist, was das Herz fühlt und was der Verstand zu glauben geneigt ist.

Der unerleuchtete Mensch kann ohne den Anderen nicht leben, weil ihm das wie der Tod vorkommt, während ein erleuchteter Menschen dies alles als Zustand verminderter Verantwortungsfähigkeit sieht. Dieses zu sagen, heißt nicht, das Erlebnis herabzuwürdigen; wir alle machen diese Erfahrung, und wir alle müssen von ihr lernen. Aber wir sollten auch erkennen, daß wir uns dabei selbst verraten, indem wir die Leidenschaft und den Enthusiasmus unseres Herzens auf eine andere Person oder einen Gegenstand projizieren. Und dementsprechend müssen wir die Konsequenzen unseres Selbstverrats erleiden. Wir glauben, daß wir unserer Liebesfähigkeit nicht vertrauen können und projizieren sie daher auf jemand anderes, in der Erwartung, daß diese andere Person sie für uns trägt. So verlieben wir uns. Das heißt, wir verlieren uns, und es ist etwas Berausches an dieser Erfahrung. Wenn wir einen Vertrag abschließen – zwei unerleuchtete Menschen, die mit dieser Illusion unter einer Decke stecken – wenn wir beide, im gleichermaßen verblendeten Zustand zusammenkommen, kann sich das wie ein Ganzes anfühlen.

Liebe und Transformation

Ich werde oft gefragt, ob es möglich wäre, die Praxis im Kontext einer festen Beziehung zu vertiefen. Wenn ich zögere, hierzu etwas zu sagen, liegt das nicht daran, daß ich meine, Fortschritt auf dem Weg zur Realisation könne nur im Kontext des Klosterlebens gemacht werden; vor solchen Ansichten schrecke ich zurück. Aber da ich nie die Erfahrung gemacht habe mit einer anderen Person in einer langandauernden festen Beziehung zu leben, kann ich nicht vorgeben dieses zu wissen. So wie ich mich nicht auf jemanden, der nicht schon viele Jahre Erfahrung gesammelt hat, verlassen würde, mich im zölibatären Leben anzuleiten, wünsche ich nicht, andere darin anzuleiten, wie sie ihr Leben als Laien gestalten sollten. Ich möchte mich darauf beschränken euch anzuregen euch selbst zu befragen. Ich glaube, daß wir alle, egal welchem Lebensstil wir uns verpflichtet haben, jede Situation dazu nutzen können unsere Praxis zu vertiefen.

Eine Sache, die ich von Leuten gehört habe, die ihre Beziehung als Praxis verstehen, ist, daß es genauso viel, wenn nicht mehr, als vom Verlieben, davon

zu lernen gibt, sich zu entlieben. Worauf es ankommt, ist das ernsthafte Interesse daran über die anfängliche Begeisterung hinauszugelangen. Ich habe von verschiedenen Laienlehrern, die aus eigener Erfahrung davon wissen, gehört, daß unvermeidlicherweise irgendwann jede Beziehung an den Punkt kommt, wo zumindest einer der Partner denkt, er hätte die falsche Wahl getroffen. Und genau an diesem Punkt wird die Beziehung als Aspekt spiritueller Praxis wirklich interessant.

Man kann die Dynamik der Liebesfähigkeit auf verschiedene Weisen betrachten, die uns helfen aus unserer Anfälligkeit für das Verliebtsein Nutzen zu ziehen. Wenn uns die Möglichkeit des Weges allmählich bewußt wird, beginnen wir zu sehen, daß es Weisheit ist, die uns dazu anhält, uns auf diese wilden Begegnungen mit dem Leben vorzubereiten.

Erfahrungen, wie sich zu verlieben erscheinen uns als bedrohlich, zumindest in gewisser Hinsicht – sie drohen nicht nur unser Ego, unsere subjektive Persönlichkeit zu zerstören – das tun sie ganz bestimmt; sie drohen auch unser Leben zu ruinieren. Wenn du ein Mönch oder eine Nonne bist und dich verliebst, und du bist nicht darauf vorbereitet, kann das gravierende Konsequenzen haben. Auf ähnliche Weise kann es gravierende Konsequenzen haben, wenn du verheiratet bist und dich in jemand anderes verliebst als denjenigen, mit dem du eine Verpflichtung eingegangen bist. Aber wir können uns vorbereiten, so daß wir keine Angst davor haben müssen, daß es passiert; wir brauchen keine Angst vor der Intensität zu haben.

Wenn wir so nachsinnen, können wir uns fragen, ob wir die Fähigkeit erwerben wollen, der Spannung zu widerstehen, die unserer noch unerleuchteten Beziehung zur Fähigkeit unseres Herzens entspringt. Was wirklich geschieht, wenn wir uns verlieben, ist, daß wir herausgefordert werden Verantwortung zu übernehmen für die Konsequenzen unseres beschränkten Engagements mit unserem Erleben. Wir möchten sagen: „Ich halte das nicht aus, das ist zu viel für mich“, aber wir können die Entscheidung treffen, es auszuhalten, zu sagen: „ich bin daran interessiert zu lernen es auszuhalten; Ich bin daran interessiert zu lernen, die ganze Lebensbegeisterung meines Herzens auszuhalten; ich bin daran interessiert zu lieben, völlig, und meine Liebesfähigkeit zu veredeln.“ Wenn wir diese Angelegenheit betrachtet und untersucht haben, und uns zu dieser Haltung entschließen, bereiten wir uns schon vor, so daß, wenn sich die Leidenschaft einstellt, Furcht, Beschränkung und das Zusammenschrumpfen nicht vorgegeben sind, sondern sich stattdessen ein Interesse an der Entfaltung der Wirklichkeit unseres Erlebens behauptet. Wir sind interessiert und begeistert, weil wir das Potenzial dieser Energie erkennen, die Steifheit unserer gefrorenen Herzen aufzutauen. Das mag zunächst unmöglich erscheinen; aber aus der Perspektive, die sich dem Weg der Praxis zuwendet, handelt es sich hierbei um eine tiefgreifende transformative Kraft, und muß keinesfalls zum Hindernis werden. Es kann unseren Entschluß vertiefen, frei zu werden, furchtlos unser ganzes Leben zu leben, so wie es zu uns kommt und wie es von uns geht.