

# Liebe&Glück

Upul Gamage

Leitender Meditationslehrer

International Meditation Centre Nilambe

Juli 2016

**Liebe** ist ein so wichtiges Thema in unserem Leben. Warum? Liebe ist verbunden mit schönen Gefühlen, Vorstellungen und Erfahrungen. Liebe ist das schönste Gefühl für uns Menschen. Und nicht nur für Menschen, für alle Lebewesen. Es gibt so viele Formen der Liebe: Elternliebe, freundschaftliche Liebe, Partnerliebe, Gottes Liebe. Es gibt so viele Qualitäten, Standards, Sorten. Die Form spielt keine Rolle.

Liebe. Dieses Wort, dieses Gefühl mag jeder. Wir erwarten Liebe von allen, sogar von Tieren. Liebe ist direkt mit unserem Herzen verbunden; mit keinem anderen Organ, mit keinem anderen Ort. Sie kommt aus dem Herzen. Wann immer Du von jemanden geliebt wirst, betrifft das dein Herz. Liebe berührt dein Herz und öffnet es. Wenn Du jemanden liebst, berührst Du dessen Herz. Ebenso öffnest du dein Herz für jene Person, die du liebst. Liebe ist das schönste Gefühl für alle Lebewesen.

So viele Dinge tun wir aus Liebe, für Liebe. Es macht uns glücklich. Nichts macht uns glücklicher, als das Gefühl zu lieben und geliebt zu werden. Geld, Orte oder Dinge; ein schönes Essen, Blumen oder Landschaften; Lieder oder Filme - sie schenken uns glückliche Momente, sicher. Doch nichts ist vergleichbar mit der Liebe. Glück und Liebe, sie beide gehen zusammen. Und, liebe Freunde, wir tun alles, um uns glücklich zu machen. Das ist unser Motor. Das ist unser wirkliches Ziel in allem. Wir wollen glücklich sein.

Wir erwarten Glück von allem. Sind wir glücklich, denken wir: "Jetzt ist alles in Ordnung." "Keinerlei Probleme mehr." Wer denkt in einer froh gestimmten Phase, dass es Probleme gibt? Keiner. Alle Probleme tauchen auf, wenn wir gerade nicht in der Lage sind, Freude zu erleben. Wenn wir uns unglücklich fühlen. Dann wird alles zum Problem. Liebe ist das schönste Gefühl und Glück die schönste Erfahrung. Beides entspringt in unserem Herzen. Unser Herz ist die Quelle der Liebe, die Quelle des Glücks. Unser Herz ist der Brunnen der Freude, der Freundlichkeit und Liebe. Es gibt keinen Weg, Liebe oder Glück zu erfahren ohne das Herz. Ist das Herz verschlossen oder verhärtet; taff, kalt wie ein Eisberg - wie können dann Liebe und Glück entstehen?

Liebe Freunde, wir alle haben diese unbegrenzte Quelle der Liebe und des Glücks in uns selbst. Die Quelle ist hier, nirgendwo anders. Der Ursprung unseres Glückes liegt in uns, nicht auf der anderen Seite der Welt. Wir müssen nirgendwo hingehen, um uns glücklich zu machen; um Liebe zu spüren und Freundlichkeit zu erfahren.

Die Wirklichkeit ist anders. Ein Grund dafür ist: Wir leben nicht mit dem Herzen. Wir verweilen nicht in unserem Herz. Wir sind nicht da. Überwiegend leben wir in unserem Denken, sind in unseren Gedanken. Die meiste Zeit verbringen wir mit dem Kopf, dem Verstand, dem Gehirn. Wir denken und denken und denken; kritisieren, bewerten und beschuldigen. Wir fordern und verurteilen. Das alles sind geistige Aktivitäten, psychologische Spielereien. Für das Herz bleibt keine Zeit. Es bleibt allein. Armes Herz. Wir kümmern wir uns nicht darum.

Wir kümmern uns um alles andere. Um unser Haus, unsere Kleidung, unsere Schuhe; um unsere Smartphones und Tablettts. Wie viel Zeit verbringen wir damit, schenken wir diesen Dingen? Wie viel Zeit schenken wir unserem Herzen? Dem eigenen Herzen?

Wir wissen noch nicht einmal, dass wir ein Herz haben. Den wenigsten von uns ist bewusst, dass sie ein Herz haben. Augen, Ohren, Bauch, gewiss, das weiß man. Computer, Autos, Handys. Jeder weiß, dass er es hat. Ein HERZ? Das wissen die wenigsten. Darum funktioniert es nicht richtig. Wir haben es vernachlässigt. Uns nicht darum gekümmert. Es nicht versorgt. Es beiseite geschoben.

Wir geben dem Verstand, der Rationalität, der Logik, dem Intellekt und dem urteilenden Verstand die oberste Priorität. Sie spielen die Hauptrollen in unserem Leben. Sie sind die Anführer und Befehlshaber. Sie treffen die Entscheidungen. Seht, wie stark sie sind. Seht, wie stark Euer urteilender Verstand ist. Er urteilt über jeden - einschließlich über uns selbst.

"Diese Menschen sind gut, jene schlecht." "Er ist nett." "Sie ist schön." "Das ist hässlich." "Dies ist negativ." "Dies ist positiv." Immer fällt er Urteile über unser Verhalten und das der anderen.

Es braucht einen Maßstab, um zu urteilen, ohne das ist es nicht möglich. Es braucht ein Modell, eine Grundlinie. Was also ist der Maßstab, was ist die Grundlinie oder das Modell für den urteilenden Verstand? Um damit alles und jeden zu beurteilen? Gibt es ein solches Maß in der Realität? In der Natur? Ein Modell, das der Realität entspringt? Einer universalen Wahrheit entspricht? Von der Natur geschaffen?

Nein. Die Natur kennt kein Maß um zu urteilen. Für die Natur ist jeder gleich. Realität kennt nur Gleichheit. Das ist die Wahrheit. Es gibt keine Hierarchie. Keiner ist überlegen; keiner ist minderwertig. Alle sind gleich. Wie ist es dann möglich zu urteilen, wenn kein Maß, kein Modell in der Natur vorhanden ist?

Unser urteilender Verstand erschafft ein Modell, ein Maß, mit dem er urteilt und misst. Er erschafft dieses Maß, dieses Modell. Alle persönlichen Maßstäbe, die wir verwenden, hat unser eigener Verstand kreiert und erfunden. Wir verwenden diese Modelle, diese Maßstäbe und behaupten: "Sie ist gut", "

Das ist schlecht". "Sie sind schön". "Sie machen es falsch" . "Sie haben recht". Wir benutzen unsere Maßstäbe um zu entscheiden, wer leben und wer sterben soll.

All unsere Urteile haben ihren Ursprung in unseren eigenen Maßstäben. Erschaffen von unserem eigenen Verstand. Welche Art von Maßstäben sind das? Seid ihr Euch Eurer eigenen Modelle und Maßstäbe bewusst wenn ihr behauptet, dass diese etwas falsch machen und diese es richtig? "Sie sollten das lassen." oder "Das sollten sie das tun."

Welches Modell steckt hinter all diesen Urteilen? Das Modell ist kurios; der Maßstab ist fast zum Lachen. Es ist die Idee der Perfektion. Das ist das Maß, das wir anlegen. Der Maßstab der Vollkommenheit, das Modell des perfekt Seins. Wir verwenden diesen Maßstab, um uns und andere daran zu messen. Wir beurteilen unsere eigenen Worte, unsere Taten, unser Denken und tun das genauso den Worten und Verhaltensweisen der anderen. Keine Frage, verglichen mit dem Modell der Vollkommenheit ist alles unvollkommen. Jeder und alles ist unvollkommen. Wer ist perfekt? Wer hält einen perfekten Vortrag? Wer kocht das perfekte Essen? Malt die vollkommene Zeichnung? Macht den perfekten Film? Hat die perfekte Beziehung? Jeder und alles ist unvollkommen gegenüber dem Modell der Vollkommenheit. Darin liegt die tragische Komik. Wir sind reale Menschen. Wir wissen, dass Menschensein unvollkommen sein bedeutet.

Übereinstimmend sagen alle Religionen , dass Menschen unvollkommen sind. Sie haben eine Menge Fähigkeiten, mehr als alle anderen Wesen, aber sie sind nicht vollkommen.. Intellektuell wissen wir, Menschen sind nicht perfekt. Dennoch erwarten wir Vollkommenheit von jedem, einschließlich uns selber. Kein anderes Wesen tut das. Wir wissen, dass nichts perfekt ist. Trotz allem erwarten wir es. Was für ein Widerspruch. Was für eine beschränkte, törichte Sichtweise. Eltern erwarten ideale Kinder. Sie ermahnen sie, sich vollkommen zu verhalten. Lehrer erwarten ideale Schüler und verlangen von ihnen, perfekte Schüler zu sein. Kinder erwarten ideale Eltern; hundertprozentige Mütter, Super Väter. Studenten erwarten mustergültige Lehrer, perfekte Meister. Es ist eine wunderschöne Idee, perfekte Kinder, ideale Eltern zu haben - was ist falsch daran?

Eine schöne Idee : der perfekte Partner; perfekte Freunde, ideale Verwandte und Nachbarn; hundertprozentige Kollegen ; die perfekte Regierung; das perfekte Ökosystem; das perfekte Klima; eine perfekte Welt. Was ist falsch daran? Es ist ein schöner Wunschtraum, der in der Realität nicht funktioniert. Wir erwarten Vollkommenheit. Wir wollen eine perfekte Persönlichkeit, den perfekten Meditier. Was ist Vollkommenheit? Wer oder was ist der perfekte Meditier ? Wie sieht er aus? Wer ist der perfekte Vater oder die perfekte Mutter? Wer definiert das? Habt ihr eine Vorstellung wie der perfekte Partner aussieht? Was ist das? Welche Eigenschaften hat er oder sie?

Denken wir tiefer darüber nach, merken wir, dass es ein Mythos ist. Das Modell der Vollkommenheit ist ein Mythos. Es gibt keine perfekte Definition für Perfektion. Keine vollkommene Übereinstimmung für den Begriff der Vollkommenheit. Keine gemeinsamen Kriterien was die perfekten Eltern sind, die perfekte Gesellschaft. Jeder denkt und definiert sie anders . Es gibt keinerlei Vereinbarung darüber. Doch jeder ist überzeugt, dass sein oder ihr Weg der wirklich richtige ist.

Aus dieser Situation heraus entstehen Konflikte; innere und äußere. Es gibt immer eine Differenz zwischen dem perfekten Modell und dem, was real geschieht. Wir erwarten Dinge von uns. Und wieder gibt es die Diskrepanz zwischen Realität und unserer Erwartung. Da ist ein Konflikt. Dieser Konflikt ist schmerzvoll. Der innere Zwiespalt schmerzt. Die Wirklichkeit entspricht nie unseren Erwartungen. Da ist nie eine hundertprozentige Übereinstimmung.

Diese Tatsache schmerzt und wir kommen zu dem Schluss, dass es die anderen sind, die uns verletzen. Eltern kommen zu dem Schluss, dass die Kinder sie verletzen. Kinder wiederum denken, die Eltern verletzen sie. Der Ehemann folgert, dass seine Frau ihn verletzt. Umgekehrt schließt die Frau, dass ihr Mann ihr weh tut. Wir alle fühlen diesen inneren Schmerz. Schuld sind nicht die ANDEREN. Schmerz entsteht aufgrund unseres eigenen urteilenden Verstandes. Unsere eigene Urteile verursachen Wunden in unseren Herzen, schmerzvolle Wunden. Der urteilende Verstand lässt uns glauben, dass andere die Schmerzen verursachen. Dass wir Konflikte erleben wegen der Unzulänglichkeiten der anderen oder unserer eigenen Fehler.

Dies ist ein weiteres interessantes Wort, liebe Freunde. FEHLER. Woher nehmen wir dieses Wort? Wen freut es, Fehler zu begehen? Macht einer von Euch gerne Fehler? Ich denke, nein. Jeder ist überzeugt von dem was er sagt und tut: "Das ist die richtige Sache." "Das ist das richtige Wort"; "Ich handle richtig in diesem Moment". Alles OK. Keiner glaubt, dass er einen Fehler macht.

Wenn dann der urteilende Verstand die Bühne betritt, das Ereignis durch das Modell der Perfektion betrachtet, kommt er zu einem anderen Ergebnis. "DAS WAR FALSCH!" "DAS WAR EIN FEHLER" "Du, er, sie HAT EINEN FEHLER GEMACHT!" In seinen Augen ist das ein großes Vergehen, eine Sünde, eine Schande. Fehler sind eine große Sache für den urteilenden Verstand. "Du hast einen Fehler gemacht!" "Du darfst keinen Fehler machen, deshalb bestrafe ich dich". Er bestraft uns und wir stimmen zu, bestraft zu werden. Und mehr: wir bestrafen andere, wann immer wir glauben, dass sie einen Fehler gemacht haben. Durch das Bestrafen der anderen, verursachen wir einen Schaden, eine Wunde. Wir schaden unserem eigenen Herzen. Es ist unmöglich, andere zu verletzen, ohne sich selbst zu verletzen. Das geht nicht.

Wenn der urteilende Verstand zwischen dir und dem anderem steht, was geschieht mit der Freundlichkeit? Freundlichkeit ist nicht mehr vorhanden. Du bist kein Freund mehr dieses Menschen. Und der andere ist kein Freund mehr von dir. Du wirst zum Richter, der andere zum Beschuldigten. Oder umgekehrt. Du wirst der Angeklagte, der andere ein Richter. Das geschieht in Beziehungen. Ganz plötzlich. Zwischen Mann und Frau, Frau und Mann. Wir richten, beschuldigen, werden bestraft oder bestrafen. Die meiste Zeit spielen Eltern die Rolle des Richters oder die Lehrer. Was geschieht mit den Beziehungen? Liebevollen Beziehungen sind nicht mehr vorhanden. Da ist keine Liebe und kein Wohlwollen. Das Herz ist nicht beteiligt.

Hat der urteilende Verstand das Sagen, ist das Herz nicht anwesend. Keiner ist auf der Suche nach einem Richter. Kein Kind wünscht sich einen Richter als Vater oder Mutter. Kein Partner erwartet einen obersten Richter vom anderen. Die Welt braucht Freunde, wahre Freunde. Sie braucht echte Freunde,

die dich so akzeptieren, wie du bist. Ohne zu werten, ohne zu urteilen. "Wenn du gut bist, liebe ich dich. Wenn nicht, dann mag ich dich nicht, dann lehne ich dich ab." Wer hört gerne solche Worte?

Aus diesen Gründen sind gute menschlichen Beziehungen rar geworden. Nach Außen hin scheinen viele zu funktionieren. Von Intellekt zu Intellekt, ja - doch nicht von Herz zu Herz. Solche Beziehungen kommen nicht aus dem Herzen und erreichen kein anderes Herz. Deshalb verpassen wir echte Freude und die wahre Liebe. Künstlich, elektronisch, mechanisch - das sind unsere modernen Beziehungen. Ein kleines Wort genügt, um den anderen zu verletzen. Wir sind in einer solchen Situation. Eine kleine Handlung reicht aus um zu verletzen, eine Beziehung zu beenden und zum Feind zu werden. Vom Freund, vom Geliebten zum Feind. Das geht schnell. Gerade noch Freund sind wir auf einmal Richter und Beschuldigter, Angeklagter.

Deswegen ist Metta so wichtig. Metta (Pali) = "Liebevoller Güte", "Nicht urteilende Freundlichkeit", "Maitri" (sanskrit); diese Herzensqualität hat viele Namen. Sie ist so wichtig. In dieser Meditation kehren wir zurück zu unserem Herzen, bleiben beim Herzen. Ziel ist es, sich selbst ein Freund zu werden. Freundschaft mit sich zu schließen ist das Wichtigste überhaupt. Uns selber zu akzeptieren, so wie wir sind. Um zu wachsen und zu reifen gilt es vieles zu verbessern. Was ist der erste Schritt dafür? Der erste Schritt ist Akzeptanz. Keiner kann wachsen, ohne die gegenwärtige Realität zu akzeptieren.

Liebe Freunde, akzeptieren wir uns so wie wir sind. Damit schaffen wir inneren Frieden; wirklichen Frieden und große Freude. Keine inneren Kämpfe und Konflikte mehr. Versuchen wir, andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Verzeihen wir uns selber die Fehler der Vergangenheit. Das heilt unsere alten Wunden. Verzeihen wir anderen, ob sie uns darum bitten oder nicht. Verzeihen ist eine Tugend. Die Welt braucht Menschen, die verzeihen können, anstatt zu bestrafen. Sich selber und anderen.

Das ist Metta - ein wahrhaftiger Freund für sich selber zu sein und zu versuchen, ein wahrer Freund anderer zu sein. Sich so zu akzeptieren, wie wir gerade sind und andere wie sie sind. Dazu ist es wichtig, im Hier und Jetzt zu leben. Wir verzeihen uns die Fehler der Vergangenheit, was immer es war. Zum anderen helfen wir uns, nicht die gleichen Fehler in der Zukunft zu wiederholen.

Das ist Metta. Seid euch selber ein guter Wegweiser, ein freundlicher Anleiter, um nicht die gleichen Fehler in der Zukunft zu wiederholen. Wir brauchen Anleitung und freundliche Führung. Wir benötigen freundliche Unterstützung und freundliche Hilfe, keine Strafe. Während ihr im gegenwärtigen Moment gut verankert seid, vergebt euch zum einen eure Vergangenheit und zum anderen helft Euch, nicht die gleichen Fehler in der Zukunft zu wiederholen. Dasselbe tun wir für andere. Wir vergeben, was immer ihre Fehler waren. Und wir helfen ihnen, nicht die gleichen Fehler in der Zukunft zu wiederholen.

Liebe Freunde, wir brauchen eine solche Gesellschaft. Wir brauchen eine solche Familie. Wir brauchen eine solche Religion. Metta hilft uns, wahre Liebe und das wahre Glück zu erfahren.

