

Die Sehnsucht nach Intimität

(Aus C. Titmuss: „The Buddha of Love. Essays on the Power of the Heart.“)

Man macht dem Leiden ein Ende, indem man die zugrunde liegende Neigung zur Lust auf angenehme Gefühle aufgibt. MN 148.34

Es ist bedauerlich, dass der Buddha nach seiner Verwirklichung unter dem Bodhi-Baum keine Erfahrungen mit intimer Liebe zu einer Frau gemacht hat.

Dann hätte er sicher den Edlen Neunfachen Pfad entwickelt, um die Rechte Beziehung einzubeziehen, und nicht den Edlen Achtfachen Pfad. Er scheint die Ansicht vertreten zu haben, dass der Mensch auf das Verlangen, eine unbefriedigende Kraft, angewiesen ist, um Liebe zu machen. Das ist verständlich, da er für eine zölibatäre und nomadische Lebensweise eintrat. Der Buddha scheint die traditionelle indische Sichtweise akzeptiert zu haben, dass der Zölibat auf dem Weg des Erwachens einen größeren Wert hat als das Liebesleben. Seine Sichtweise hat langfristige Konsequenzen gehabt. Im Lichte der gegenwärtigen Erfahrungen und des gegenwärtigen Verständnisses ist es an der Zeit, Beziehungen und Intimität als ebenso unterstützend für ein vollständiges Erwachen zu betrachten wie den Zölibat; im Allgemeinen widersetzt sich die ordinierte Sangha des Buddhismus weiterhin dieser Sichtweise.

Der Buddha neigte dazu, eher die Tugenden des wohnungslosen, wandernden Suchenden hervorzuheben als das Familienleben für Paare oder Singles. Er beschrieb das Leben eines Householders als "überfüllt und verstaubt", während "ein Leben in der Fremde weit offen ist". (MN36). Diese Verallgemeinerung mag im kastengeleiteten, hausgebundenen Indien vor 2600 Jahren zutreffend gewesen sein, aber für viele von uns sind unsere Häuser heute weder überfüllt noch verstaubt (im Gegensatz zu einigen Klöstern!), und wir haben die Freiheit, auch weite Räume zu erkunden. Die Situation ist heute ironischerweise dergestalt, dass die Klöster oft überfüllt sind, während Mönche und Nonnen viel Zeit damit verbringen müssen, sie von Schmutz und Staub freizuhalten. Währenddessen können Hausbesitzer, Einzelpersonen und Familien, wochen-, monate- oder jahrelang durch die Welt ziehen und ein Nomadenleben führen, wobei sie nur einen Rucksack mit sich führen.

In den Tagen vor der Empfängnisverhütung führten Beziehungen beinahe zwangsläufig zu Kindern und späteren Verpflichtungen. Die Abwesenheit von Verhütungsmitteln beeinflusste die religiösen Ansichten über Sex und Zölibat. Heute ermöglichen Kondome, Diaphragma, die Pille oder eine Vasektomie im Allgemeinen eine zuverlässige Trennung von Sex und Fortpflanzung. Dies kann als eine moderne und willkommene Entwicklung angesehen werden. Fairerweise muss man sagen, dass der Buddha solche radikalen Veränderungen in der Gesellschaft möglicherweise nicht vorhersehen konnte. Einige religiöse Autoritäten behaupten, dass Sex nur der Fortpflanzung diene, während wiederum die säkulare Kultur Sex oft zum Vergnügen nutzt, um intensive Empfindungen hervorzubringen, Produkte zu vermarkten oder das Ego zu zelebrieren. Der Liebesakt hat demhingegen jedoch das Potenzial, tiefe spirituelle Erfahrungen und ein zutiefst erotisches Miteinander zu ermöglichen.

Der Buddha nahm bei alledem keine prüde Haltung gegenüber dem Körper ein. Er zeigte zum Beispiel eine liberale Haltung gegenüber der Nacktheit. Jahrelang badeten die heimatlosen Anhänger des Dharma, Männer und Frauen, gemeinsam nackt in den Flüssen, Bächen und unter den Wasserfällen in Sakyan und den benachbarten Königreichen Nordindiens. Er zeigte ein bemerkenswertes Vertrauen in sein Netzwerk von Praktizierenden, welche die menschliche Form zu schätzen wussten, ohne das Vertrauen zueinander zu missbrauchen.

Die Unterstützung des Buddha hinsichtlich der öffentlichen Nacktheit zu Badezeiten hat sicherlich dazu beigetragen, sexuelle Obsessionen aufzulösen, indem er Körper als Körper sah - um hier eine wichtige Erkenntnis des Buddha zu nutzen. Die nomadische Sangha, sowohl Männer als auch Frauen, trug nur ein Stück Stoff um die Taille gewickelt und ein weiteres Stück loses Tuch, um die Sonne vom Oberkörper fernzuhalten. Selbst in unseren so genannten erleuchteten Zeiten duschen buddhistische Meditierende beiderlei Geschlechts auf Retreats niemals gemeinsam nackt. Der entspannte Umgang des Buddha mit der Nacktheit, sowohl für sich selbst als auch für andere, muss die konservative brahmanische Tradition des alten Indiens schockiert haben, als sie

von dem Nacktbaden seiner Anhänger hörten. Diese liberale Haltung hätte auch die Yogis, fast alle Männer, beleidigt, die ein Leben in Einsamkeit führten, während sie sich durch intensive Selbstbestrafungspraktiken bemühten, ihre Begierden in Bezug auf das Fleisch zu überwinden.

Es war bedauerlich, dass der Buddha nach jahrelanger Lehre einer Bitte von Visakha, einer Laienfrau, zustimmte, seinen freiheitsliebenden Wanderern ein Tuch zur Verfügung zu stellen, mit dem sie sich beim Baden bedecken konnten. Visakha sagte dem Buddha, sie könne nackte Männer und Frauen, die dem Buddha folgten, nicht von nackten Asketen oder Kurtisanen (hochgestellte Prostituierte) in den Palästen unterscheiden, die oft nackt mit ihren Kunden badeten. Die Kurtisanen, die am gleichen Ort wie die Sangha badeten, sagten den jüngeren Praktizierenden, sie sollten den Zölibat aufgeben und erst viel später im Leben zölibatär werden, damit sie das Beste aus beiden Welten haben könnten, d.h. weltliche Freude, wenn sie jung sind, und religiöses Glück, wenn sich die Männer später im Leben nicht mehr für ihre sexuellen Gefälligkeiten interessierten.

Bis zur Zeit der britischen Kolonialisierung Indiens trugen die indischen Frauen den Sari ohne jegliche Unterwäsche. In der viktorianischen Ära überredeten die christlichen Missionare die indischen Frauen, Blusen und Petticoats zu tragen, um sich zu bedecken. Es gibt im Hindi Begriffe für diese Kleidungsstücke, aber die englischen Worte sind immer noch weit verbreitet. Einige buddhistische Meditationstraditionen trennen Männer und Frauen in der Meditationshalle, da sie befürchten, dass die Meditierenden Gefühle der Anziehung und sexuellen Energie verspüren würden, wenn Männer und Frauen sich dafür entschieden, in der Halle zu sitzen, wo sie wollen. In einigen buddhistischen Traditionen gibt es getrennte Geschlechtergemeinschaften, um das Entstehen sexueller Energie im Wohnumfeld zu minimieren. Positiv betrachtet kann dies auch dazu führen, dass Menschen desselben Geschlechts eine tiefe Freundschaft entwickeln. Solche Freundschaften kommen in einer Gesellschaft, in der Menschen ihren Partner über alle anderen Beziehungen stellen, vielleicht selten vor. Gleichgeschlechtliche Gemeinschaften können auch zu einer erhöhten Spannung führen, wenn die Geschlechter zusammenkommen. Die Trennung der Geschlechter in spirituellen/religiösen Praktiken sagt uns mehr über die heutigen spirituellen/religiösen Führer als alles andere.

Die Zeiten haben sich geändert. Es gibt eine tolerantere Haltung unter einer Reihe von Sanghas und spirituellen Kreisen im Westen, wo Nacktheit eher akzeptiert als abgelehnt wird. Um ein kleines Beispiel zu nennen: Jeden Sommer leite ich in Frankreich eine jährliche 10-tägige Pilgerreise (Yatra) mit der regelmäßigen Gelegenheit, an einem Fluss oder See zu zelten. Männer, Frauen und Kinder können, wenn sie wollen, nackt in kühlem Wasser baden.

Die Pali-Diskurse (suttas), die die gesamte Lehre des Buddha enthalten, werfen nur wenige Brotkrümel der Reflexion über Sexualität ab. Die Suttas bieten einen Moralkodex in Bezug auf sexuelles Verhalten: keine sexuelle Gewalt, Missbrauch, Manipulation, Ehebruch, Sex mit Minderjährigen oder Sex, der irgendeine Art von Schaden verursachen kann. Die Lehren preisen Tugend und Sensibilität in Sachen Intimität, ignorieren aber leider den Wert der Liebe, die mit einem kreativen, erotischen Kontakt mit einem anderen verbunden ist. Der Buddhismus verfügt neben der Anwendung moralischer Richtlinien nur über sehr begrenzte Lehren zur Sexualität. Außerhalb des Tantra gibt es kaum einen Hinweis auf Liebe und Sexualität, die zur Dharma-Praxis des Erwachens gehören. Außerdem ist es nicht leicht, tantrische Texte zu finden, die wirklich zu engagierten Dharma-Praktizierenden sprechen.

Dennoch ist es ihm hoch anzurechnen, dass der Buddha in allen Fragen, die über seine Ansichten hinausgehen, Erfahrungen aus erster Hand befürwortete. Der Buddha betonte, wie wichtig es ist, Weisheit durch eigene Erfahrungen zu finden, anstatt den Standpunkt des Buddha gefügig zu übernehmen. Die heutige Dharma-Praxis für Householder kann die Erforschung der Liebe und der sexuellen Intimität als eine von vielen möglichen Ausdrucksformen mit einschließen, die es dem Einzelnen erlauben, tiefer nach innen und tiefer in äußere Situationen zu gehen. Der Reichtum des inneren Lebens, Hingabe, Liebe, Energie und Intimität, wird beiden Partnern in einer Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens und Respekts zugänglich. Viele buddhistische Mönche und Nonnen, im Osten wie im Westen, haben auf ihre innere Sehnsucht nach Intimität gehört. Sie haben ihre Gewänder abgelegt. Sie entwickelten eine Beziehung. Sie bereuen es nicht.

Sehnsucht und Liebe

In der Stille der Meditation, in Verbindung mit den schwankenden Gefühlen und Gedanken und Bildern des täglichen Lebens, kann sich der frustrierte und unglückliche Meditierende leicht an Vorstellungen von romantischer Liebe, einschließlich Phantasien, Projektionen und Wünschen nach dem perfekten Partner, klammern. Diese Sehnsüchte entstehen aus persönlicher Unzufriedenheit und Enttäuschung. Unzufriedenheit im Umfeld von Beziehungen - mit Partnern, Freunden und Familie - kann die Romantik des Lebens wirksam auslöschen.

Diejenigen, die sich nach romantischer Liebe sehnen, werden dazu neigen, ständig nach einem Partner Ausschau zu halten. Diese ungeklärten Wünsche nach Romantik und sexueller Intimität erweisen sich oft als eine "Abschreckung" für einen anderen Menschen. Eine tiefe innere Zufriedenheit lässt romantische Liebe fließen, ohne sich danach zu sehnen. Es ist wertvoll, das volle Potenzial der romantischen Liebe und das behütete, unerfüllte Verlangen nach Intimität klar zu unterscheiden. Zwischen den beiden besteht ein großer Unterschied. Wenn wir glücklich und anspruchslos sind, werden wir eine kostbare Kommunikation mit einem anderen erleben, die zur Entwicklung einer engagierten Beziehung führen kann. Andernfalls werden die anderen unsere unerfüllten Sehnsüchte in uns spüren und zurückhaltend bleiben.

Ein alter Rock'n'Roll-Song erinnert uns daran, dass wir nicht immer das bekommen, was wir wollen. Unerwiderte Zuneigung fordert unsere Klarheit über Liebe und Sex heraus. Es erfordert eine totale Anerkennung der Authentizität unserer Leidenschaft, auch wenn der andere Mensch wenig oder keine Vorstellung von der Intensität unseres Interesses an ihm hat. Es ist nicht immer leicht, in uns selbst den Unterschied zwischen einer intensiven Anziehung und echter Liebe zu erkennen. Die Anziehung zu einem anderen oder die Liebe zu einem anderen oder sowohl Anziehung als auch Liebe zusammen können mitunter nicht erwidert werden. Es geht darum, zu lernen, in der Tiefe der Liebe zu bleiben, ein edles Schweigen zu bewahren und sich nicht vorzustellen, dass sich die Umstände jemals ändern würden.

Liebe und Leidenschaft können miteinander verschmelzen. Eine solche Leidenschaft kann für sich allein stehen, wenn sie von der bedingungslosen Erkenntnis profitiert, dass es unzweckmässig wäre, sich um die Aufmerksamkeit des Empfängers zu bemühen. Wenn es Angst und Schmerz gibt, dann verzerren Sehnsucht, Projektionen und Phantasien die Liebe. Der Buddha wies darauf hin, dass wahre Liebe das Göttliche bekräftigt, fügte aber hinzu, dass Gleichmut ebenfalls Göttlichkeit ausdrückt. Gleichmut bietet eine unerschütterliche Unterstützung der Liebe, wenn es gerade keine Gegenleistung für unsere Liebe gibt. Schönheit zu bezeugen, bedeutet, Liebe zu kennen. Liebe erkennt die Schönheit, und das Bezeugen der Schönheit lässt uns ein himmlisches Reich der anerkennenden Freude erfahren.

Ich erinnere mich daran, wie ich in den frühen 1990er Jahren einen himmlischen Tag mit einer Frau von beeindruckender mediterraner Schönheit verbrachte, innerlich wie äußerlich. An einem dieser großartigen Sommertage an der Küste von Cornwall, einer Gegend auf der Welt, die sie gerne besuchte, schlenderten wir am späten Nachmittag gemeinsam am Sandstrand entlang. An einem Punkt trennte ich mich von ihr und lehnte mich an den Rand einer Klippe zwischen den Felsen, während sie am Wasser stand und aufs Meer hinausblickte. Ihre natürliche Schönheit verschmolz mit all der Schönheit, die sie umgab. Es war ein Privileg, sie in diesem Moment mit ihrer ruhigen und kühlen Präsenz zu erleben und dennoch nicht zu wissen, was zwischen uns geschehen sollte. Wundersame Zeiten wie diese bestehen aus viel mehr als der Summe ihrer Teile, aus viel mehr als zwei Menschen, die am Nachmittag spazieren gehen. Diese Gelegenheiten sprechen zu uns von dem Unausprechlichen, dem Unverarbeiteten, von einem grenzenlosen, unendlichen Herzen.

SIE STEHT IN SCHÖNHEIT

Ich erinnere mich an den Geschmack müßiger Tage,

*deine nackten Zehen zu berühren, während das Meer
am Rande des Wassers spielt, eine einzige Schönheit*

ich sah die rote Abendsonne, hieß sie willkommen und mehr.

*Den langen Hals gebeugt, Würde, Lichtstrahl, erhabenes Geschöpf, du stehst in stillem Zwielficht,
eine Lieblichkeit lockt deinen wahrhaften Seinszustand zu erreichen; ich fühlte mein Herz pulsieren
den Strand entlang.*

Ich spürte dein Glück, der blaue Ozean nah,

*wie du die weiss gesäumten Wellen genossen hast,
so kostbar, die Ausbreitung von Freude, eine Zeit der Erfüllung,*

ewige Wasser, so wie der Atem den Himmel trifft.

*Ich erinnere mich immer noch daran, wie du dich getroffen hast mit Sonne und Meer,
Ich erinnere mich noch an dein Treffen mit Sonne und
Meer, als stiller Zeuge, hast du dich befreit;*

*Ich lehnte mich in Felsen zurück, blieb still und sicher, ein schlaffer Rücken. Deine kühle Glut hielt
mich fest.*

(Gedichte vom Rande der Zeit.)

Manchmal dauert es Jahre der Geduld für die Liebe, bis sie ihren Ausdruck bei einem anderen Menschen findet, wenn überhaupt, und eine stille Sehnsucht kann die Liebe begleiten. Im Alter von 18 Jahren arbeitete meine Tante Daisy an einem Marktstand in einer Stadt im Norden Englands und verkaufte Schokolade. George, 32, ein verheirateter Mann, arbeitete am nächsten Stand und verkaufte Obst und Gemüse. Sie erzählte mir, dass sie sich in ihn verliebt hatte, und dass sie dies geheim hielt. Mehr als 30 Jahre später starb Georges Frau. Ein paar Jahre später heirateten Daisy und George und teilten 16 Jahre lang das Glück miteinander. Es ist ein Zeugnis einer romantischen Liebe, die Jahr für Jahr mit Geduld gepflegt wird. Natürlich haben nicht alle diese Geschichten von Geduld mit Jahren unerwiderter Liebe einen glücklichen Ausgang. Liebe kann keine Garantien bieten. Man braucht Weisheit und Liebe, um mit Unerwünschtem, Trennungen und Tod umzugehen, und man muss Geduld haben mit der Traurigkeit, die man tief im Inneren des Wesens empfindet. Auch sie wird sich verändern und allmählich durch das Nicht-Anhaften verblassen.

"Ich habe mit einem anderen Mann geschlafen."

Es gibt manchmal eine Kommunikationslücke zwischen den Partnern. Ein Partner möchte, dass der andere seine Erfahrungen teilt, aber es herrscht nur ohrenbetäubendes Schweigen: Der Partner ist unfähig, zuzuhören. Diese Situation in einer Beziehung kann sehr schmerzhaft werden. Ein Partner kann ein Geheimnis vor dem anderen haben. Die Geheimhaltung kann die betreffende Beziehung mehr zerstören als der Inhalt des Geheimnisses.

Das folgende Gedicht erzählt von der Entscheidung einer Frau, ihrem Partner zu sagen, dass sie mit einem anderen Mann geschlafen hat und dass die nachfolgende Affäre schon einige Monate andauerte, obwohl sie nun vorbei war. Er hatte ihr das Geständnis sehr übel genommen. Sie konnte sehen, dass sein Herz kalt geworden war, als ihm Tränen aus den Augen kamen. Sie wartete auf seine Antwort, denn sie wusste, dass sie sofort hätte mit ihm sprechen sollen, nachdem sie sich zu diesem anderen Mann hingezogen fühlte. Ihre Chance auf Vergebung war dahin, obwohl sie versuchte zu erklären, dass die Verzögerung durch Ängste um ihn herum verursacht wurde, es ihm zu sagen. Sie sagte mir, dass sie die Kosten für das Geschehene kenne und wisse, dass die Zeit für die Heilung ihrer Beziehung abgelaufen sei.

EIN VERRATENER MANN

*Sein Herz war kalt geworden,
ein Mann der betrogen wurde, seine Merkmale verworfen, eine
eine ferne Wand,
sein einsames Herz und sein Zusammensinken dass er seine Augen nur zeigte
um seine Tränen fallen zu lassen.
Sie musste wieder warten, um
seine Worte zu hören und das Eis zu schmelzen, das seine Bedürfnisse verbarg
Sie wusste, er verweilt lange,
die Zeit verstört,
Ihre Chance war vertan - ungeachtet dessen, worauf sie dann plädiert.
Keine Hoffnung mehr und alle
Gedanken waren zerfallen, sie wusste um die Bedeutung von Wort und Tat,
sie wusste um die Kosten für das, was sie
inszeniert hatte, ihre Zeit war vorüber,
um seiner Seele und seinem Bedürfnis zu begegnen.*

(Gedichte vom Rande der Zeit)

Eine Beziehung ist eine tägliche, reflektierende Praxis. Wenn dies nicht der Fall ist, kann die Beziehung aufgrund des Gewichts dessen, was das Paar zu ignorieren beschlossen hat, bröckeln. Der eine Partner kann ein Bewusstsein für blinde Flecken zeigen, während der andere die Beziehung als selbstverständlich ansieht. Mit der Zeit haben die blinden Flecken eine explosive Wirkung auf die Beziehung. Der bewusste Partner bemerkt die verräterischen Anzeichen eines Problems, einer Spannung in der Luft, des Unausgesprochenen, das schwer im Raum steht. Dagegen hält eine erfahrene Liebe, eine gute Freundschaft und die Fähigkeit, auf vielen Ebenen zu teilen, eine Beziehung stark und bietet eine gewisse relative Sicherheit zwischen zwei Menschen mit einem Verständnis für die latenten Tendenzen des anderen. Bei der Auflösung der Leidenschaft für das Teilen und Erkunden wird sich das Paar in eine Routine einleben, der es an Vitalität fehlt. Wahrscheinlich wird ihrer Beziehung ein kreatives Liebesleben mit tiefer Freude an den alltäglichen Abenteuern fehlen.

Während vieler Stunden, die ich in indischen Zügen verbracht habe, haben mich Fahrgäste gefragt: "Sind Sie eine Person oder zwei?" - Das heißt, sind Sie ein alleinstehender Mann oder haben Sie eine Frau? In einer Beziehung ist eine Person weder eins noch zwei. Wenn beide einander absorbieren, verlieren sie das Gespür für sich selbst. Wenn die Partner nicht einander absorbieren, werden sie sich getrennt fühlen. Der Akt der Intimität schließt das Teilen ein, doch manchmal müssen beide Partner ihre Autonomie als Individuum erfahren. Wenn die beiden Menschen in ihre eigene Welt eintauchen, wird jeder die Qualitäten vergessen, die er oder sie für den anderen empfindet. Wenn die beiden Menschen keine Tiefe des Eintauchens in die jeweils andere Person erfahren, werden sie sich getrennt fühlen. Bei der Liebe geht es nicht darum, dass zwei Menschen als eine Person oder zwei Personen in ihrer eigenen Welt leben, noch geht es bei der Liebe darum, sich zwischen dem Zusammensein und der Unabhängigkeit hin und her zu bewegen.

In Zeiten persönlichen Aufruhrs wird das Innenleben anfällig für die Idealisierung der romantischen Liebe oder für Zynismus gegenüber dieser Liebe. Bei der ersteren Sichtweise stellt sich ein Mensch eine märchenhafte Liebesbeziehung vor: Ein schöner Prinz reißt uns von den Füßen, eine schöne Prinzessin will ihr Leben mit uns teilen. Oder ein Mensch lebt in dem Traum eines Hollywood-Films mit seinem Happy-End. Eine Frau in Israel sagte mir: "Ich kann in der Welt nicht den Mann finden, der dem Mann meiner Träume in mir entspricht. Dieser Mann existiert nicht, deshalb!

Manche müssen eine Beziehung mit einem Partner ertragen, der immer besitzergreifender wird. Eine Frau erzählte mir, dass ihr Partner wollte, dass die beiden jeden Augenblick des Tages zusammen sind. Zuerst fühlte sie sich von einer solchen Verpflichtung mitgerissen. Sie taten alles zusammen, vom Aufwachen bis zum Schlafen, nie getrennt. Sie hatte das Gefühl, dass er sich ihr

und sie ihm gegenüber völlig verpflichtet fühlte. Nach einigen Jahren jedoch begann sie sich eingeschränkt zu fühlen, weil sie in einem Zustand lebte, in dem sie ihr ganzes Wesen mit ihrem Partner verschmolzen hatte, obwohl sie jahrelang von einer solchen Liebe fantasiert hatte. "Ich konnte nicht atmen", sagte sie. Ihre Bedenken über die Intensität ihrer Beziehung begannen zu wachsen. Er mochte es nicht, dass sie ohne ihn ausging, um ihre Freunde zu sehen, oder sogar ein Buch allein zu Hause las. Als sie protestierte, wurde er aggressiv - gefolgt von einer aufrichtigen Entschuldigung für seine beleidigende Sprache. Dann schlug er sie einmal, weil sie abends ohne ihn ausging. Aus Angst floh sie von zu Hause und zog nach Übersee, um ihn daran zu hindern, sie zu finden.

Beziehungen können Phasen der Desillusionierung durchlaufen, in denen der Partner als schmerzhaft getrennt angesehen wird. Romantische Liebe erfordert die Unterstützung einer ruhigen Präsenz, einer anspruchslosen Haltung, einer tiefen Freundschaft und der Fähigkeit, sich auf Veränderungen einzustellen. "Einssein" ist kein höherer Zustand als "Zweisein" - und auch nicht umgekehrt. Kein Zustand ist es wert, sich an ihn zu klammern. Das Zusammensein mit einem anderen und das Zusammensein mit sich selbst sind gleichermaßen wichtig. In den "Connected Discourses" (SN 1 173-174) gab der Buddha weise Ratschläge zu Beziehungen:

"Man kann die Menschen weder durch ihr Aussehen gut kennen, noch kann man ihnen nach einem kurzen Eindruck trauen, jedoch können die Undisziplinierten in der Welt umherwandern im Gewand der Wohldisziplinierten.

Manche schmücken ihre Unfreundlichkeit mit vermeintlich sanfter Handlung wie ein durchsichtiger Ohrring oder mit glitzerndem Gold bemaltes Messing“.

Diese beiden Verse schließen mit einer kraftvollen Metapher. Mit Hilfe seines Gedächtnisses und seiner Beobachtungsgabe sagte der Buddha, dass ein Mann und eine Frau zunächst auf acht Arten miteinander verbunden werden können:

- Gestalt
- Lächeln
- Worte
- Singen
- Weinen
- Umgangsformen
- Ein Geschenk
- Berührung

Er warnte die Männer davor, ein "Frauenjäger" (itthidbutto) zu werden. Er sagte, dass das Eingehen zahlreicher sexueller Beziehungen das innere Leben "auslaugt" und man sich leer fühlt. Es gibt eine ständige Ermutigung, sich sanft auszudrücken und niemals harte Worte zu benutzen. Dies drückt ein Bewusstsein für die Empfindlichkeiten sowohl von Frauen als auch von Männern aus. Und im dritten Vers des klassischen Textes, Dhammapada, warnte der Buddha davor, sich an vergangene Untaten eines anderen zu klammern.

Der Wunsch, eine Beziehung einzugehen, kann auf folgende Ziele ausgerichtet sein:

- eine Autoritätsperson
- Familie
- eine Gruppe
- einen Lebensstil
- einen Ort
- eine Vision
- eine Aktivität
- eine Person, bei der es nicht möglich ist, eine Beziehung aufzubauen, weil sie Schwierigkeiten verursachen würde
- eine Person, die sich nicht sicher ist, ob sie eine Beziehung eingehen möchte

- eine Person, mit der es möglich ist, eine Beziehung zu bilden, ohne weitere Schwierigkeiten zu verursachen

Es ist wichtig, die verschiedenen Arten von Beziehungen zu berücksichtigen, die für uns von Bedeutung sein können, sonst können wir nach einer Beziehung greifen und die Gelegenheit vernachlässigen, eine andere Art von Beziehung zu entwickeln.

Ob von langer oder kurzer Dauer, die intime Beziehung dient als Ressource für die Kenntnis der göttlichen Natur der Liebe und der Aktivitäten von Körper, Sprache und Geist, die eine solche Liebe bezeugen. Es gibt weder in einer lang- noch in einer kurzweiligen Beziehung eine besondere Tugend; die Tugend liegt in der gegenseitigen Erforschung der verschiedenen Ausdrucksformen einer Beziehung. Die lange Geschichte, in der aus dem Zölibat eine spirituelle Tugend gemacht wurde, hat in den Köpfen vieler Buddhisten den Eindruck hinterlassen, dass totale Befreiung und intime Beziehung unvereinbar sind. Die westliche Dharma- Tradition hat die Aufgabe zu zeigen, dass diese Sichtweise ein Mythos ist, eine Nebelwand, eine Fata Morgana, eine Vorstellung, die längst über ihr "Verkaufsdatum" hinausgegangen ist.

Heirat

Es ist die Qualität der Beziehung in einer Ehe oder engagierten Partnerschaft, die zählt, nicht die Quantität: nicht die Zeitdauer. Es scheint fünf Hauptgründe zu geben, warum zwei Menschen in einer Ehe zusammenbleiben, und dieselbe Beziehung kann alle fünf kennen. Die fünf Hauptgründe für das Verbleiben in einer Ehe sind:

1. Pflicht: Das Paar kann Kinder haben, die zur bindenden Kraft werden, um das Paar zusammenzuhalten, oder sie bleiben aus sozialen und wirtschaftlichen Gründen zusammen
2. Religiöse Verpflichtung: Die Partner haben ein religiöses Gelübde abgelegt "bis dass der Tod uns scheidet" und glauben vielleicht als Paar einfach nicht an die Scheidung.
3. Macht der Gewohnheit: Es gibt keine Motivation, echte Veränderungen vorzunehmen. Die Alternative ist Trennung, Isolation und möglicherweise Einsamkeit. Der Gedanke, den Besitz zu teilen, die Anwälte hinzuzuziehen und Freunden und der Familie zu erklären, hemmt die Schritte, ein neues Leben zu beginnen.
4. Die Liebe: Das Paar teilt seine Liebe, sein Vertrauen und seine Freundschaft.
5. Ein Weg oder Ausdruck des Erwachens: Die Partnerschaft oder Ehe wird als eine echte Chance für die Erforschung und das Teilen der lichten und dunklen Gefilde im Inneren angesehen.

Es gibt eine Verpflichtung gegenüber den Kindern, die eine immense Rücksichtnahme erfordert. Bei den ersten drei Gründen kann sich die Ehe zu einem sehr blassen Schatten der ursprünglichen Liebe entwickelt haben, die diese Beziehung ausgelöst hat. Das Paar hat einander nur noch wenig zu sagen, außer den praktischen Dingen des täglichen Lebens. Leidenschaft, Abenteuer, das Liebesspiel wird, wenn überhaupt, nur noch sehr gelegentlich stattfinden. Es gibt wenig Leidenschaft oder kein Abenteuer, kein Teilen der Gefühle und Gedanken über den anderen, noch setzt das Paar seine Vorstellungskraft kreativ ein, um neue Projekte zu starten. Die beiden Menschen gehen davon aus, dass sie sich kennen, aber wahrscheinlich kennen sie nur die Gewohnheiten des anderen.

Bei anderen Ehen oder Partnerschaften durchdringen Liebe und Freundschaft die tägliche Erfahrung. Die beiden Menschen verstehen sich außerordentlich gut miteinander. Es gibt eine tiefe Berührung und Zufriedenheit in der Beziehung, unabhängig davon, ob die beiden Menschen viel oder wenig über ihr Innenleben miteinander teilen oder nicht. Die beiden Menschen verstehen vielleicht nicht einmal, was ein Weg des Erwachens bedeutet, da die Sprache nicht ihre Stärke ist. Wärme, Wertschätzung und liebevolle Präsenz durchdringen die Ehe.

Bei der fünften Art der Ehe sind beide Menschen gleichermaßen bestrebt, ihre Beziehung zu einem Weg oder Ausdruck des Erwachens zu machen. Dies erfordert ein Teilen ihrer tiefsten Erfahrungen, die sowohl freudig als auch schmerzlich sind. Dazu gehört ein Dialog über ihre Beziehung zueinander und über das Leben selbst. Ethik, Werte, Meditationen, Reflexionen, Themen vom Persönlichen zum Globalen tragen zum Weg oder Ausdruck des Erwachens bei.

Beide Partner erkennen und schätzen, was sie einander anbieten. Die fünfte Art der Partnerschaft bietet auch keine Garantie für langfristige Sicherheit.

Vielleicht kann ein Partner oder beide Partner eine solche Verpflichtung nicht auf lange Sicht eingehen. Die Qualität der Beziehung und das Engagement für die Befragung des Herzens liefern das Rohmaterial für Einsichten und Verständnis für beide Partner für die Dauer der Beziehung. In einer solchen Beziehung ist die Tiefe der Kommunikation wichtig, nicht die Anzahl der gemeinsam verbrachten Jahre.

Das Dreieck

Der Buddha bezog sich auf drei Dinge, die im Verborgenen stattfinden: ein Mann und eine Frau, die eine Affäre haben, Mantras der Brahmanen und das Festhalten an falschen Ansichten. Während drei Dinge offen leuchten: der Mond, die Sonne und der Dharma. (AN 111.129).

Nach Ansicht von Soziologen müssen Ehen und langjährige Partnerschaften oft überstehen, dass ein Partner eine sehr starke Anziehung zu einem anderen Partner verspürt, sich in einen anderen verliebt oder eine Affäre beginnt. Viele Paare arbeiten mit solchen Herausforderungen für ihre Ehe oder Partnerschaft. Manchmal kann eine langjährige Beziehung enden, nicht weil einer oder beide in einer elenden Situation leben, sondern weil Kräfte der Liebe zu einem Dritten auftauchen. Ein Mann, der seit 25 Jahren seiner Ehe und dem Dharma gewidmet ist, erzählte mir, er habe erwartet, den Rest seines Lebens mit seiner Frau zu verbringen. Sie führten ein ruhiges, konventionelles, bürgerliches Leben in den Vororten der Stadt, in der er arbeitete. Dann traf er eine Frau, die etwa 10 Jahre jünger war als er selbst. Sie verliebten sich vollkommen ineinander und fanden jeden möglichen Weg, heimlich so viel Zeit wie möglich miteinander zu verbringen. Das sagte er dann seiner Frau. Sie sagte ihm, dass er sich entscheiden müsse, ob er in der Ehe bleiben oder sie für die andere Frau verlassen wolle.

Er hat es mir gesagt: "Ich konnte nicht glauben, dass mir das passiert ist. Ich hatte das Gefühl, dass ich gegen das Gebot des sexuellen Fehlverhaltens verstoßen habe. Warum sollte ich eine sichere Ehe gefährden wollen? Ich habe mich in meinem ganzen Leben noch nie so herausgefordert gefühlt. Ich liebe zwei Frauen aus zwei verschiedenen Gründen. Beide Frauen sagen, dass sie mich lieben. Meine Liebeskraft nimmt keine Rücksicht auf Konventionen, auf die Orthodoxie. Das Verlieben hat mich gedemütigt, alle meine Ansichten über mich selbst erschüttert, mich gezwungen, in tiefe Kommunikation mit meiner Frau zu treten, und mir bewusst gemacht, wie wenig wirkliche Kontrolle ich über mein Leben habe. Liebe gepaart mit magnetischer Anziehungskraft wirkt oft mächtiger als die Stimme der Vernunft. Familie und Freunde verstehen das oft nicht, wenn sich eine wichtige Person in ihrem Leben in einer "ménage a trois" befindet.

Wenn wir die Tendenz haben, einen Menschen zu romantisieren, halten die vergnüglichen Projektionen vielleicht nicht lange an. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen der Kraft der romantischen Liebe und dem Romantisieren eines Menschen zu kennen. Die Tiefe der Chemie zwischen zwei Menschen oder einer für den anderen kann in der Magengrube alle möglichen Gefühle der Aufregung und Vorfreude erzeugen. Ist es eine Idealisierung wie die Begegnung eines Teenagers mit einem großen Rockstar? Oder ist es die mächtige Kraft der Liebe und der sexuellen Energie, die sich auf einen anderen konzentriert? Die Liebe bewegt sich auf mächtigere Weise als durch körperliche Andeutungen. Authentisches Verlieben steht außerhalb der Oberflächlichkeit von Projektionen, bricht aus der Vergangenheit aus und nimmt eine intime Kommunikation mit einem anderen auf.

Moral

Ein buddhistischer Kommentator bezeichnete die "vorgeschriebene Moral" als eine Reihe von festen Regeln, Geboten oder Richtlinien (pannatti-sila) wie "Ich gelobe, meinem Partner treu zu sein".

Nicht-vorgeschriebene Moral (pakati sila) entsteht aus Bewusstsein, Erforschung und Tugend und ist nicht an Regeln gebunden. Dharma-Lehren stellen die vorgeschriebene Moral von Religion und Gesellschaft in Frage, schätzen aber die natürliche, nicht vorgeschriebene Moral, die aus Praxis, Beobachtung und Erfahrung entsteht, im Wissen, dass niemand das Beste für einen anderen vorschreiben kann. Es gibt eine echte Tugend in der nicht vorgeschriebenen Moral, weil sie aus der Erfahrung aus erster Hand entsteht und nicht aus der Konformität mit Regeln und Geboten. Wahre Ethik lässt Weisheit und Einfühlungsvermögen für andere aufleuchten. Weisheit lässt die Ethik leuchten. Wenn Männer und Frauen sich außerhalb ihrer Ehe oder Beziehung mit der Leidenschaft für einen anderen Menschen konfrontiert sehen, kann ihre Moral von religiösen und sozialen Standpunkten zu diesem Thema sehr unterschiedlich erscheinen. Der Liebende sieht sich mit der Tiefe der Gefühle für zwei Menschen und ihren Reaktionen konfrontiert. Zur Ethik gehört es, auf die innere Stimme des Herzens zu hören, auch wenn sie außerhalb der vorgeschriebenen Moral liegt.

Eine verheiratete Frau, die kürzlich an einem meiner Retreats teilnahm, erzählte mir, dass sie sich in einen gut aussehenden und fürsorglichen Mann verliebt hatte, der sich dem Dharma und der Meditation verschrieben hatte. Sie sagte, sie sei an dem Punkt angelangt, an dem sie den inneren Konflikt nicht mehr bewältigen könne, und erzählte ihrem Mann von ihrer Liebesbeziehung mit dem jüngeren Mann. In dieser Ménage a trois entschieden sich ihre engen Freunde für die vorgeschriebene Moral. Es half ihr nicht, eine kluge Antwort auf ihre Situation zu finden.

- „Du hast zwei Kinder. Sei nicht so egoistisch“
- „Warum stellst du dich selbst an die erste Stelle?“
- „Du musst deinen Geliebten loslassen.“
- „Es ist nur eine Affäre.“ „Du benutzt den Liebhaber, um eine Lücke in deinem Leben zu füllen.“
- „Dein Partner liebt dich. Wie kannst du sein Vertrauen missbrauchen?“

Auch die Frau erlebte diese moralisierenden Stimmen in sich selbst als Selbstbeschuldigung und Selbstkritik. Obwohl es eine Erleichterung war, ihrem Ehemann ihre Liebesbeziehung zu offenbaren, löste es das Problem nicht, obwohl er deutlich machte, dass er Grenzen für ihre Ehe hatte. Sie fühlte einen enormen Druck, zu einer Entscheidung zu kommen. Die Identifikation mit der vorgeschriebenen Moral hemmte die Erforschung einer weniger konventionellen und vielleicht tieferen Moral: nämlich der Erfahrung treu zu sein, der Liebe treu zu sein und der Herausforderung treu zu sein, mit solchen Umständen weise und weitreichend umzugehen. Diese tiefere Moral ignoriert die Konventionen und die "Zwangsjacken"-Interpretation einer vorgeschriebenen Moral. In der tiefsten Ethik müssen wir etwas treu bleiben, das in der ménage a trois nicht leicht zu lösen ist. Es überrascht nicht, dass die Fragen der ungelösten Liebe Wochen, Monate oder Jahre dauern können. Das bedeutet nicht, dass die Beteiligten sich in einem Festhalten verfangen haben, sondern es zeigt die Fähigkeit zu Geduld und stiller Ausdauer.

Jede Person in der ménage a trois muss lernen, Verantwortung für ihre Gefühle, Ansichten und Handlungen zu übernehmen. Es ist zu einfach, einem anderen die Schuld zu geben: z.B. "Du verursachst mir so viel Leid." Niemand in einem solchen Dreieck findet es leicht, die Situation zu ertragen oder mit der Intensität der Gefühle um das Bleiben oder Weggehen umzugehen. Zur Dharma-Praxis gehört es, die Verantwortung dafür zu übernehmen, mit der Dynamik eines solchen Ereignisses zu bleiben oder sich von ihm zurückzuziehen und auf andere Weise mit seinem Leben weiterzumachen.

Es ist üblich, dass eine Affäre, ob geheim oder nicht, dem Partner ein Gefühl der persönlichen Unabhängigkeit vermitteln kann. Das Dreieck mag auf den ersten Blick den Anschein erwecken, eine Ehe zu bedrohen, aber die Auswirkungen der Dreiecksbeziehung können eine Ehe retten oder sie zur Überraschung aller aufrechterhalten. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir die Dynamik von intimen Beziehungen nicht beurteilen können, wenn wir nicht von allen Beteiligten ein umfassendes Bild haben. Um den Dharma und das Drama eines Dreiecks zu verstehen, müssen wir die Bedingungen der abhängig auftretenden Umstände im Leben der Beteiligten verstehen. Ich habe der verheirateten Frau gesagt, dass die Macht in ihren Händen liegt. Ich habe ihr klar gemacht, dass dieses Privileg eine Zeit lang bestehen bleibt. Es könnte ihr aus den Händen gleiten und in die Hände ihres Mannes, ihres Liebhabers oder anderer Ereignisse gelangen. Ich sagte, sie solle sich nicht zu einer Entscheidung zwingen, nur weil ihr alle immer

wieder sagen, dass es das Richtige sei. Es hat keinen Sinn, ihr Herz zu verraten. Sie muss so lange wie nötig Geduld haben, um auf eine unkonventionelle Moral zu vertrauen:

- aufmerksam zu sein,
- nachzudenken,
- tief in sich selbst hineinzuhören,
- um zu sehen, was frei von konventionellem Druck herauskommt.

Sie dankte mir und schickte mir Monate später eine E-Mail, um mir mitzuteilen, dass das ungelöste Problem weiterbesteht. Ein oder zwei Jahre später traf sie die Entscheidung, allein zu leben. "Ich bin endlich mit mir selbst im Frieden", schrieb sie. Solche Geschichten höre ich oft genug. Ich kenne Dharma-Paare, die seit mehreren Jahren eine ménage a trois betreiben, ein Partner oder beide haben gelernt, geschickt mit solchen ungewöhnlichen Arrangements umzugehen. Für die einen ist sie offen und wird diskutiert, für die anderen bleibt der Liebhaber ein Geheimnis vor dem Partner. Wer sind wir, dass wir über solche Ereignisse im Leben der Menschen moralisieren, wenn wir nicht alle Umstände und Bedingungen kennen?

Wir hören den intimen Geschichten anderer zu. Wir urteilen nicht vorschnell. Wenn es angebracht ist, stellen wir Fragen. Wir ermutigen die Person, die ihre Geschichte mit uns teilt, tief in sich selbst hineinzuschauen. Wenn die Person unsere Sichtweise der Situation hören möchte, können wir sie anbieten.

Eine beiderseitige Erforschung kann zu einer Offenbarung werden.

Die Dualität des Verräters und des Verratenen

Die so genannte Dualität von Selbst und Anderen verdient uneingeschränkte Aufmerksamkeit und Interesse, da unser Seelenfrieden und unsere Herzenszufriedenheit davon abhängen, wie wir die Dynamik einer Situation betrachten. Wir schlittern leicht in harte Urteile über das Verhalten des anderen. Ich habe bei einigen Gelegenheiten erlebt, dass mein Partner eine intime Beziehung zu einem anderen Mann entwickelt hat, während unsere Beziehung fortgesetzt wurde. Der Gedanke an das andere Selbst kann unter diesen Umständen sicherlich etwas an Dynamik gewinnen. Ich erinnere mich an ein Gefühl, eine vage Intuition, dass meine Partnerin mir etwas verheimlichte. Manche Paare sind bereit zu bleiben, um zu versuchen, das alles zu klären. Das kann Monate, sogar Jahre dauern. Ich neige dazu, schnell zu einer einfachen Dharma-Freundschaft überzugehen. Ich halte es für unklug, nach dem Ende einer Beziehung absichtlich jeden Kontakt mit der Person abubrechen, da dies bedeutet, dass wir den Zugang zu den Gefühlen in uns selbst abschneiden.

Es besteht die Möglichkeit einer echten Freundschaft mit der Ex. Die Beendigung des Kontaktes überträgt viel zu viel Macht von dem Sehenden (mir) auf den Gesehenen (meinen ehemaligen Partner). Der Wechsel zur Dharma-Freundschaft erlaubt beiden Menschen, ohne Schuldgefühle gegenüber dem anderen oder sich selbst weiterzugehen.

Das Wissende, das Bekannte, das Sehende und das Gesehene funktionieren auf die gleiche Weise. Es gibt ein Objekt von Interesse, das zur Kenntnisnahme führt. Ein Mann trifft eine schöne Frau oder umgekehrt (oder das gleiche Geschlecht). Zum Beispiel wenden sich Aufmerksamkeit und Interesse der Frau zu und erzeugen so angenehme Empfindungen. (Manchmal kontrastiert der Anblick der schönen Frau mit der Stimme derselben Frau, so dass das Interesse nachlassen kann). Der wohlthuende Anblick und Klang der Frau erhöht das Niveau des Interesses und erzeugt besondere Empfindungen, das Leuchten warmer Empfindungen und angenehme Gedanken an das, was sich entwickeln könnte.

Eine solche Wahrnehmung führt zu mehr Aufmerksamkeit und Interesse. An diesem Punkt spricht der Buddha von sila - Tugend in Verbindung mit einer ethischen Kommunikation. Ist er oder sie bereit, weitere Kontakte zu entwickeln? Die Freude am Anblick und am Klang der Frau kann leicht Samkharas (willentliche Tendenzen) auslösen, um das Niveau des Kontakts zu erhöhen. Wenn Klarheit, Respekt und Sensibilität die Wahrnehmung durchdringen, dann ist jede nachfolgende Handlung in Übereinstimmung mit der Dharma- Praxis und frei von fragwürdigen und ungelösten Willenstendenzen.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass ein Mann oder eine Frau sich selbst und dem anderen sagen, dass sie nur eine Freundschaft entwickeln wollen, und das ist alles. Es ist wunderbar, wenn dies für beide so ist. Wenn dies nicht der Fall ist, wird sich der eine oder andere innerhalb von Wochen oder Monaten enttäuscht fühlen. Wenn es eine Selbsttäuschung gibt, dann werden die willentlichen Tendenzen zu sexuellen Kontakten entstehen und Druck auf die andere Person ausüben. Es erfordert Geschicklichkeit und Ruhe, um mit den Leidenschaften der Energie gut umzugehen. Der Buddha bezog sich auf diesen Zyklus der Unwissenheit (des Nicht-Verstehens), der zu willensmäßigen Tendenzen führt, die zu Begehren und zur "ganzen Masse des Leidens" führen. Die Auswirkungen einer einzigen sexuellen Begegnung mit einem "Freund", für den sich eine Anziehung entwickelt hat, können unbeabsichtigte Folgen haben, die jahrelang anhalten, wie z.B. eine wachsende Distanz zwischen zwei Menschen, die einst enge Freunde waren.

Im Laufe der Jahre habe ich mit zahlreichen Männern und Frauen gesprochen, deren Willenskraft ihre Weisheit beherrschte. "Ich ging mit einem Mann ins Bett, mit dem ich mich gut befreundet hatte. Plötzlich fanden wir uns umarmend und küssend wieder. Ich konnte mich nicht zurückhalten. Ich verriet meinen Partner. Ich sagte es ihm. Ich hatte sein Vertrauen gebrochen. Er war ein sehr fürsorglicher Mann. Er hat mich verlassen. Fünf Jahre später schäme ich mich immer noch. Ich zeigte keinen Respekt vor mir selbst, keinen Respekt vor meinem Partner und keinen Respekt vor unserer Beziehung. "Ich verlor meinen Partner und ich verlor meinen besten Freund." Es gibt unzählige Menschen, die isoliert leben und gleichzeitig nach Freundschaften oder einer tiefen Beziehung suchen. Vielleicht sucht sie oder er nach jemandem, der besser für sein oder ihr Leben geeignet ist. Warum scheint das Gras auf der anderen Seite des Zauns grüner zu sein? In all dem gibt es keine Tiefe dauerhaften Glücks oder tiefe Zufriedenheit.

Glücklicherweise gibt es überall Ausnahmen. Es gibt fürsorgliche und vertrauenswürdige Menschen in der Sangha, die nicht riskieren würden, durch ihre Handlungen eine weitere Sorge, Aufregung oder Leid zu verursachen. Sie leben mit Integrität und in einer sehr fürsorglichen Weise in ihren Verpflichtungen. Solche Menschen sind in ihrem persönlichen und beruflichen Leben sehr engagiert. Der Buddha hat der Achtung vor den Gefühlen eines anderen in kluger Weise große Bedeutung beigemessen. Die Ansicht, "auf meine Gefühle zu hören", kann ein Grund dafür sein, eine Situation auszunutzen oder die Verletzlichkeit eines anderen auszunutzen. Reinheit des Herzens und Klarheit des Geistes haben Vorrang vor der Entscheidung, auf seine Gefühle zu hören und unabhängig von den Umständen darauf zu reagieren.

Der Buddha sagte, dass die Wachsamkeit ein ständiges Thema der Edlen bleibt. Liebe ist göttlich. Tiefe Freundschaft ist göttlich. Die Begegnung von Weisheit und Intimität dient als befreiende Kraft von impulsivem Verlangen.

Die Weisen kennen die Intimität so klar wie die Vertrautheit von Bäumen mit Holz.