

Romantische Liebe als Weg zum Erwachen

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

Lass niemanden den anderen täuschen. Lass seine oder ihre Gedanken von grenzenloser Liebe durchdringen. Sn. 148.150

Die Geschichte von Gautama dem Buddha dient als eher armseliges Vorbild für die romantische Liebe und die Ehe. Gautama fühlte sich gefangen. Er hatte keine Perspektive für einen Weg des Erwachens in seiner Ehe. Es gelang ihm nicht, die Rolle des Vaters seines sieben Tage alten Sohnes Rahula auszufüllen. Hätten er und seine Frau Yasodhara über die Weisheit und Reife verfügt, die eheliche Beziehung als Mittel zur Verwirklichung anzusehen, hätte er vielleicht nicht aus dem Palast fliehen und sich seiner Rolle als Ehemann und Vater verweigern müssen.

Sechs Jahre später erlebte er ein tiefes und befreiendes Erwachen hinsichtlich der Natur der Wahrheit. Zunächst wanderte er von Bodh Gaya nach Sarnath in der Nähe von Varanasi, wo er fünf Freunden seine ersten Unterweisungen gab, die einen intensiven Weg als Yogis beschritten. Von dort aus wanderte er nach Kapilavasthu, um seine Frau Yasodhara und seinen nunmehr sechsjährigen Sohn Rahula zu besuchen. Er teilte ihnen mit, was er verstanden hatte. Sowohl seine Frau als auch sein Sohn folgten daraufhin seinen Lehren und nahmen eine nomadische Lebensweise an.

Buddha sprach vor allem zu Mönchen und Nonnen, die ein zölibatäres Leben führten, aber er traf sich auch mit zahlreichen Menschen aus allen Gesellschaftsschichten. Seine Lehren über die Liebe, einschließlich der romantischen Liebe, sind auch heute noch von großer Bedeutung, wenn es darum geht, Einsicht und Weisheit in Beziehungen zu finden. Er ermutigte häufig dazu, die Vertiefung der Liebe, des Mitgefühls, der wertschätzenden Freude und des Gleichmuts zu erforschen und die für die Menschen so problematische bedingte Abfolge vom ersten Kontakt über das Entstehen der Gefühle bis hin zum Begehren und Klammern daran gründlich zu erforschen.

In den Lehren des Buddha gibt es noch unzählige andere Einsichten, die Licht auf die menschlichen Beziehungen werfen, z.B. die Verantwortung zwischen zwei Menschen, die Bedeutung klarer Kommunikation, den Umgang mit dem Verlangen, die Einsicht in das Ich, Mich und Mein. Einige Paare wenden diese Lehren tatsächlich auf ihre Beziehung an und teilen ihre Erfahrungen miteinander.

Diese Paare befinden sich auf der gleichen Wellenlänge. Unterschiede in Alter, Erfahrung, Rolle und Hintergrund sind zweitrangig.

Es gibt zahlreiche Ansichten und Meinungen über die romantische Liebe, die manchmal auf eigenen Erfahrungen beruhen, manchmal auf den Erfahrungen anderer oder einfach auf Schlussfolgerungen, ohne dass man wirklich etwas erfahren hat.

Manche Menschen vermuten zum Beispiel, dass Verliebtheit lediglich eine positive Projektion auf eine andere Person ist, selbst wenn sie zu einer Beziehung, Ehe und Kindern führt. Manche halten Verliebtheit für ein Gefühl der Schwärmerei. Sie halten solche Ausdrucksformen der Liebe für ein vorübergehendes Phänomen, bis sie die andere Person mit all ihren Fehlern kennengelernt haben. Sie könnten sogar darauf verweisen, dass sie ihre Ansicht auf Erfahrungen aus erster Hand stützen.

Viele Paarberater/innen wiederum bieten eine weise und kompetente Sicht der Dinge, wenn sie Paare beraten, die Probleme in der Beziehung haben. Ihre Botschaft kann zu einem Heilungsprozess beitragen, bei dem die beiden Menschen erkennen, wie viel sie gemeinsam haben und daran arbeiten, ihre Differenzen zu lösen. Berater/innen, Paare, Familienangehörige und Freunde kommen dennoch manchmal mit einem alarmierenden Maß an Selbstgewissheit zu dem Schluss, dass "die romantische Liebe nicht von Dauer sein wird". Ein Paar erzählte mir, dass ihr Berater sagte, dass die romantische Liebe verblasse, wenn die beiden Partner sich im Laufe

der Zeit kennenlernen. Ein Partner oder auch beide könnten sich jedoch einer solchen Feststellung der Unvermeidlichkeit widersetzen.

Es mangelt nicht an Menschen, die bestätigen können, wie vergänglich die romantische Liebe ist. Erfahrene Beraterinnen und Berater würden eher zögern, eine so schicksalhafte Schlussfolgerung zu ziehen: dass die romantische Liebe immer nur eine erste, vorübergehende Phase ist. Andere wissen, dass die romantische Liebe eine vom Himmel gesandte Liebe ist, eine Gelegenheit für tiefe Entdeckungen über das Wesen der Liebe, und die Fähigkeit hat, ein Leben lang wahr und beständig zu bleiben. Diejenigen, die die romantische Liebe nur als positive, vorübergehende Projektion auf einen anderen abtun, werden blind für ihre nachhaltige und transformative Macht.

Ja, die Gefühle und Erfahrungen der romantischen Liebe unterliegen oft einem Wandel, aber das gilt auch für alles andere. Genauso wahr ist es, von jeder Erfahrung zu sagen, dass sie nicht von Dauer sein wird. Es gibt keine Abstufungen und keine Ausnahmen von der Vergänglichkeit der Ereignisse. Romantische Liebe ist nicht mehr oder weniger vergänglich als alles andere. Sie kann innerhalb der gleichen Beziehung aufsteigen, fallen und wieder aufsteigen. Der Akt des Verliebtseins, der die Aufmerksamkeit mit einem anderen verbindet, ist ein machtvoller Katalysator für die Entdeckung der Wirkmacht, mit der sich Unterschiede und Veränderungen in Einklang bringen lassen.

Die Erwidern der Liebe

Sobald die andere Person die Liebe in ähnlicher Weise erwidert, werden die Leidenschaften aller Wahrscheinlichkeit nach umso mehr aufleben. Durch diese Liebe werden alle inneren Fesseln gelöst. Wie eine Motte, die sich in einen wunderschönen Schmetterling verwandelt, gehört die romantische Liebe in das Reich der göttlichen Verweilzustände, in dem sich der/die Liebende wie auf dem Gipfel der Welt fühlt. Unzählige andere Sorgen fallen weg. Die Gegenseitigkeit der Liebe dient als Tor zum Göttlichen, das Ausdrucksformen schöpferischer Kraft zum Vorschein bringt. Doch der Romantiker bleibt anfällig dafür, in Fantasien und Projektionen abzugleiten, die dann verflachen. Wenn der Glanz des Verliebtseins verblasst, kann dies eine Spur der Enttäuschung hinterlassen und das Selbst fragt sich dann, was das alles sollte? Der weise Liebende erkennt die Wirkmacht der Übertragung und wertschätzt den anderen und ist sich gleichzeitig der ganzen Person innerhalb des Archetyps, der ein Ideal verkörpert, bewusst.

Die Präsenz des Eros in einer Begegnung fordert jeden Aspekt des Seins heraus. Es ist eine der mächtigsten menschlichen Erfahrungen. Verliebt sein kann unseren Appetit beeinflussen. Unser Herz schlägt schneller, Schmetterlinge fliegen im Bauch herum und es fällt uns schwer, die passenden Worte zu finden. Die Intensität des Eros-Erlebnisses überwältigt die Gefühle der Person, die dann bemerkt, dass sie nachts Schwierigkeiten hat zu schlafen und nicht aufhören kann, an die andere Person zu denken. Es können Zweifel an den Gefühlen der anderen Person aufkommen oder daran, ob diese intensive Liebe eine Täuschung darstellt. Liegt die Schönheit im Auge des Betrachters? Ist es echt? Was passiert hier mit mir? So habe ich mich noch nie gefühlt!

Romantische Liebe verschiebt das Bewusstsein in die göttlichen Sphären und macht eine himmlische Art der Dharma-Praxis möglich. Das Herz, die Gedanken und die Körperzellen werden durch den Akt der Verliebtheit in einen anderen Menschen stimuliert und energetisiert. Der/die Liebende kann es sich nicht aussuchen, sich in einen anderen zu verlieben, denn es ist im Wesentlichen eine Bewegung des Herzens und keine rationale Entscheidung. Es kann zu einer transformativen Erfahrung werden, mit oder ohne offensichtliche Absicht. Dennoch muss der Verstand über die Erfahrung des Verliebtseins nachdenken, über die Vorteile, Bedenken und Überlegungen für die Person, auf welche die Liebe gerichtet ist.

Die Liebe hat einen unverzichtbaren Raum im menschlichen Leben. In der Abhandlung über die vier Anwendungen der Achtsamkeit mahnt uns der Buddha, die "Gefühle in den Gefühlen" zu

sehen. Er ermutigt uns immer wieder, Gefühle vollständig zu erforschen, sie zu beachten, ihnen zuzuhören, sie anzuerkennen, egal ob sie angenehm oder unangenehm sind oder zwischen beidem liegen, und auf sie einzugehen. In seinem Buch "Die Psychologie der Übertragung" erinnerte Carl Jung an die Geschichte von Faust, der eine erschütternde Erfahrung machte, als er aus seinem "todlangweiligen Trott" in seinem Labor herausgerissen wurde, indem er erkannte, dass "Gefühl alles ist". Der Buddha würde der Bedeutung von Gefühlen für den Menschen ebenfalls zustimmen.

Erforschung der Liebe

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Wesen der romantischen Liebe, nachdem ich einige inspirierende Momente erlebt habe, in denen ich viel gelernt habe - in wertvollen und auch schwierigen Zeiten. Diese Erkundungen lenkten mich auf neue Wege, um die Liebe und ihr außerordentliches Potenzial für das Erwachen zu erforschen, insbesondere die Kraft der Liebe zwischen einem Mann und einer Frau (und natürlich für einige auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen), Eros genannt. Ich habe meditiert, nachgedacht, mich mit anderen ausgetauscht und anderen zugehört, um das Thema romantische Liebe zu erforschen und zu ergründen, sowohl innerhalb als auch außerhalb persönlicher Beziehungen.

Ich habe Bücher über romantische Liebe und Beziehungen gelesen. Einige Bücher habe ich in den Regalen der Selbsthilfe-Bücherläden in den Hauptstraßen oder an Flughäfen gefunden. Ich habe Bücher von David Deida, John Gray, Stephen Levine, Barry Long und Robert Johnson gelesen. Ich las Bücher über Tantra, indische Götter und Göttinnen, Eros, Archetypen, griechische Mythologie und die Geschichte der westlichen Liebe. Es war eine faszinierende Lektüre. Einige der Bücher waren aufschlussreich, andere waren sehr leichtgewichtig oder voller vereinfachender Verallgemeinerungen.

Die Lektüre lädt ein zum Nachdenken, Inspiration und Einsicht sind wichtige Merkmale für das Erwachen durch die romantische Liebe. Ich fand ein sehr gut recherchiertes Buch über Liebe, Romantik, Leidenschaft, Eros und die Art und Weise, wie etwa solche Erfahrungen die tiefsten Räume im Inneren herausfordern. Ich erfuhr zum ersten Mal von dem Buch durch eine kleine Anzeige in der Zeitschrift London Review of Books.

Der Titel des Buches lautet:

TRÄUME VON LIEBE UND SCHICKSALHAFTEN BEGEGNUNGEN

Die Leidenschaft

Autorin: Ethel Spector Person, M.D. Verlag: American Psychiatric Publishing Inc. Washington, DC und London, England. 378 Seiten.

Es ist intelligent, prägnant und offenbart eine echte Tiefe der Untersuchung. Die Titel der Kapitel lauten: "Sich verlieben", "Wie sich die Liebe entwickelt", "Kämpfe", "Desillusionierung", "Liebe und Macht", "Übertragung" und "Liebe, die Bestand hat". Ich fand diese Themen sehr wertvoll. Es gibt Zitate von verschiedenen Autoritäten zu diesen und anderen Aspekten der intimen Liebe, Zitate aus anderen Büchern zu diesem Thema, aus der Belletristik, von Dichtern und aus der Welt der Psychologie. Ich habe viel über das Liebesleben einiger unserer Schriftsteller und tief sinnigen Denker gelernt und viel über mich selbst. Das Buch spricht das Herz und den Verstand an und stützt sich dabei auf seriöse wissenschaftliche Forschung. Ethel Person hat sich wirklich tief in die Materie der Liebe eingearbeitet. Sie hat ein erhellendes Buch über ein anspruchsvolles Thema geschrieben - ein Buch, das man immer wieder lesen sollte. Ich kann es auf jeder Seite aufschlagen und finde darin eine unschätzbare Wahrheit darüber. Ich finde es hilfreich, einige Passagen langsam zu lesen, um die Erkenntnisse in der Tiefe wirken zu lassen. Ich halte es für eine unverzichtbare Quelle.

Wir lernen über die Liebe durch die Einsichten und die Weisheit der anderen. Wir lernen durch Fehleinschätzungen und wir lernen durch Einsichten. Jesus, Shakespeare, Rumi, Carl Jung und John Keats sind meine wichtigsten Mentoren, wenn es um Herzensangelegenheiten geht, um romantische Liebe, furchtlose Liebe und die Macht des Eros. Wir brauchen Inspiration, Mut, Erleuchtung und weise Ratgeber, wenn wir eine Beziehung zu einem anderen Menschen eingehen. Es ist ein Abenteuer, die Liebe mit einem anderen zu erkunden. Meine Gelegenheiten, in wundervollen Beziehungen zu sein, und meine jahrelange Reflexion, Erforschung und Lektüre bestätigen mir, dass die Lehren und Praktiken des Dharma die Entwicklung einer intimen Beziehung unterstützen können. Die Verpflichtung zwischen zwei Menschen ehrt und respektiert das Leben des jeweils anderen. Es gibt eine Anerkennung der Intimität, die beide teilen, während gleichzeitig die Unabhängigkeit der beiden Menschen gewahrt wird. Das Ergebnis einer weisen Herangehensweise an eine hingebungsvolle Beziehung zeigt sich in Ethik, Werten, Liebe, Glück und einem tiefen Gefühl von Frieden und Vertrauen ineinander. Die erhabenen Menschen, die mit einer tiefen Weisheit leben, teilen und drücken dieselben Qualitäten von Herz und Geist aus.

Vier Arten von Beziehungen

Der Buddhismus hat die Wirkmacht der romantischen Liebe zwischen zwei Menschen außer Acht gelassen und sich vielmehr darauf konzentriert, liebevolle Güte zu entwickeln. Doch der Buddha erkannte die Bedeutung einer solchen Liebe und ihre Fähigkeit, das Bewusstsein in die Welt der Götter zu führen. Während er im Schatten am Fuße eines Baumes saß und auf der Straße zwischen Madhura und Veranja unterwegs war, kam der Buddha mit mehreren Paaren ins Gespräch. Der Buddha, selbst ein ehemals verheirateter Mann, sagte, es gebe vier Arten von Beziehungen (AN IV.53).

- Das Paar, das ein unglückliches Leben miteinander führt - missbräuchlich, geizig, selbstverliebt und nachlässig gegenüber dem anderen.

- Das Herz der Frau ist frei von missbräuchlichen und nachlässigen Reaktionen auf ihren Partner. Der Buddha sagte in einer solchen Situation: "Ein Unglücklicher lebt mit einer Göttin."

- Das Herz des Mannes ist frei von Missbrauch und fahrlässigen Reaktionen. "Ein Gott lebt mit einer Unglücklichen zusammen", sagte er.

- Der Mann und die Frau kümmern sich zutiefst umeinander, ihre Herzen sind frei von bösen Absichten und Nachlässigkeit. Der Buddha schloss daraus, dass in einer solchen Beziehung: "Ein Gott lebt mit einer Göttin zusammen."

Religion und säkulare Kultur vertreten oft die Ansicht, dass eine Beziehung funktioniert, wenn sie lange andauert, und sehen sie als gescheitert an, wenn sie endet. Die Dharma-Praxis eröffnet uns einen völlig anderen Blickwinkel gegenüber dieser konventionellen Sichtweise. Zwei Menschen können eine liebevolle und engagierte Beziehung eingehen, die ihnen die Möglichkeit bietet, viel über sich selbst und über den anderen zu lernen. Die Dynamik kann eine Reihe von Erfahrungen und das Potenzial, befreiende Wahrheiten zu erkennen, freilegen. Die Intimität kann ein paar Wochen, Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte andauern. Irgendwann kommen die beiden Menschen überein, von einer intimen Beziehung als feste Partner zu einer Freundschaft überzugehen. Die Dharma-Praxis der einen Person kann in eine Richtung führen und die Praxis des Partners in eine andere Richtung. Die Beziehung muss dennoch nicht in die Brüche gehen.

Die beiden Partner haben die Weisheit und den Respekt füreinander, eine solche Veränderung vorzunehmen. Natürlich kann es sein, dass eine oder beide Personen in dieser Übergangsphase zur Freundschaft etwas Traurigkeit empfinden. Es ist bedauerlich, dass manche Menschen, ob verheiratet oder ledig, eine herablassende Meinung über kurze Beziehungen haben. Männer und Frauen, die mehrere Beziehungen zu verschiedenen Zeiten im Laufe der Jahre hatten, sind

genauso aner kennens- und unterstützenswert wie diejenigen, die langfristig in einer Beziehung bleiben.

Ein Paar mit Kindern, das seine Beziehung oder Ehe beendet, kann gemeinsam dafür sorgen, dass sich die Kinder jederzeit geliebt und gesehen fühlen. Eine weise und liebevolle Lösung ist wichtig. Männer und Frauen, die in sich gefestigt sind, können auch durch ein Netzwerk von Freundschaften und die Liebe zur Abgeschiedenheit ein erfülltes Leben erfahren. Für diejenigen, die eine langfristige Beziehung führen, gibt es keine gesicherten Belege dafür, dass Ehe und Kinder ein erfüllteres Leben bieten gegenüber dem Leben der Menschen, die alleinstehend und kinderlos sind. Auch wer alleinstehend und kinderlos ist, kann eine Leidenschaft für das Leben kennen und die Romantik des Lebens erfahren.

Der Mensch hat das große Potenzial, ein befreites Leben zu führen.

Das Erwachen der romantischen Liebe

Das Erwachen der romantischen Liebe setzt eine gewaltige energetische Kraft in uns frei. Es gibt keine wirkliche Kontrolle über diese Kraft. Eine solche Liebe kann dazu führen, dass sich ein Mensch verletzlich fühlt, weil er seine Aufmerksamkeit so sehr auf eine andere Person konzentriert. Da ist die Aufmerksamkeit für das kleinste Signal der Liebeserwidernng von diesem Mann oder dieser Frau. Etwas Tiefes und Geheimnisvolles erkennt plötzlich etwas Wundervolles in einem anderen und weckt ein leidenschaftliches und erotisches Interesse. Gedanken und Bilder spiegeln das unendliche Potenzial der Situation wider, wenn das Göttliche im Inneren das Göttliche im Äußeren erkennt.

Die Macht einer solchen Liebe wirft eine Frage auf: Liebst du die ganze Person, als einen einzigen, ungeteilten Menschen, oder liebst du bestimmte Eigenschaften der Person, etwa Freundlichkeit, Schönheit, Humor oder Intelligenz? Manchmal musst du vielleicht darüber nachdenken, ob deine Liebe eine ungeteilte Liebe oder eine Liebe ist, die auf bestimmten Eigenschaften beruht. Die Weisheit unterstützt die Liebe für die ganze Person und unterstützt auch die Liebe für die Eigenschaften dieser Person. Im Laufe der Zeit kann es notwendig sein, weise Entscheidungen zu treffen, die auf den aktuellen Wahrnehmungen basieren. Die allem zugrunde liegende Liebe hat die Macht zu überdauern.

Als Weg führt die romantische Liebe die Person zur Fülle des Bewusstseins und befreit sie vom Alltäglichen. Eine solche Liebe kann das Leben eines Menschen in eine völlig andere Umlaufbahn bringen und Möglichkeiten freisetzen, die durch passive Routine und die Alltäglichkeit der menschlichen Welt zurückgehalten werden. Verliebt zu sein kann das Bewusstsein aus den weltlichen, materialistischen Zwängen des Verstandes herausholen und Zeit dafür geben, neu zu bewerten, worum es im Leben eigentlich geht. Kein Wunder, dass viele Menschen aller Altersgruppen und Temperamente von der Geschichte der romantischen Liebe mit ihrer Tiefe, ihren intimen Handlungen und ihrem Potenzial, in Himmel und Hölle zu kommen, fasziniert sind.

Zur Leidenschaft gehört, dass man mit seinen Gefühlen Risiken eingeht, um diese Erscheinungsform der Liebe zu einem Weg des Erwachens zu machen. Eros kann sowohl das tiefste Glück als auch die größte Angst und Enttäuschung hervorbringen. Manchmal werden Dummheiten, impulsive Handlungen und Fehleinschätzungen zum Rohmaterial für Lernen und Erkenntnisse. Wer an moralischen Absolutheiten über Liebe, Intimität und Sexualität festhält, versperrt sich die Möglichkeit zu lernen und zu wachsen.

Die Erfahrung der romantischen Liebe ist eine spirituelle Bewegung des Bewusstseins, die ein unvorstellbares Potenzial birgt, um etwas über unser Innenleben zu erfahren, über das, was wir über uns selbst wissen und nicht wissen, und ebenso über das, was wir über den anderen wissen und nicht wissen. Zwei Menschen, die sich vollkommen lieben, leben wie ein Gott und eine Göttin

in einem göttlichen Reich, das nicht von dieser Welt ist. Vielleicht mehr als jede andere Ausdrucksform der Liebe kann die romantische Liebe zwei Menschen plötzlich und schnell in die Gesellschaft der Götter katapultieren. Es besteht die Chance, über die erhabenen Wahrheiten des Herzens nachzudenken, zu meditieren und nachzufragen. Die Vereinigung offenbart eine erhabene Einheit.

In der buddhistischen Tradition hinterlässt der hohe Status, der einem buddhistischen Mönch verliehen wird, oft den Eindruck, dass das Zölibat wichtiger ist als Leidenschaft und sexuelle Intimität. Manche Meditierende denken, dass sie nicht mehr anfällig für Verliebtheit sind, wenn sie genug Tiefe entwickelt haben. Sie glauben, dass ihre Meditationspraktiken alle Leidenschaften für Intimität abkühlen und sie die sexuelle Leidenschaft transzendieren werden.

Es ist wichtig, diese weit verbreitete Ansicht zu bestreiten, die von viel zu vielen Yogis, Mönchen und anderen, die ein zölibatäres Leben führen, aufrechterhalten wird. Diese Sichtweise beschränkt die Liebe auf die menschliche Ebene der Freundschaft und einfacher Taten liebevoller Güte und schließt die Liebe aus, die sich in sexueller Intimität ausdrückt. Die Absicht, das Bewusstsein aus der Reichweite der romantischen Liebe zu entfernen, mag für manche ein erstrebenswertes Ziel sein. Einsamkeit, Zölibat und persönliche Meditationspraxis haben einen immensen Wert, solange sich nicht die Ansicht durchsetzt, dass intime Liebe von der Dharma-Praxis ablenkt. Andere, die sich dem Dharma zutiefst verpflichtet fühlen, begrüßen die Herausforderung, verliebt zu sein, und den Akt der Liebe als ein Fest des Lebens. Weisheit ist das Zeichen für ein entwickeltes spirituelles Leben, nicht Zölibat.

Es mag lohnenswert sein, diesen alten religiösen Witz zur Kenntnis zu nehmen:

Ein junger Mönch kommt ins Kloster, um den anderen Mönchen beim Kopieren der alten Texte von Hand zu helfen. Er bemerkt, dass die Mönche Kopien und nicht die Originalbücher kopieren. Er weist den Abt darauf hin, dass ein Fehler in der ersten Kopie dazu führen würde, dass auch alle anderen Kopien fehlerhaft wären. Der Abt sagt: "Wir haben jahrhundertlang von den Kopien abgeschrieben, aber du hast da ein gutes Argument, mein Sohn."

Also geht der Abt mit einer der Kopien in den Keller, um sie mit dem Original zu vergleichen. Stunden später hat ihn niemand mehr gesehen. Also geht der junge Mönch hinunter, um nach ihm zu suchen. Der junge Mönch findet den Abt in großer Bedrängnis. Er fragt den Abt: "Was ist los?" "Wir haben einen großen Fehler gemacht. Wir haben alle in die Irre geführt. Das Wort lautet Zelebrieren und nicht Zölibat", sagt der alte Mönch mit Tränen in den Augen.

Ich frage mich, ob das nicht eine wahre Geschichte ist! Wir müssen uns von dem mentalen Konstrukt lösen, dass der Zölibat über der sexuellen Intimität steht. Liebe ist wichtig. Wir können sie auf verschiedene Arten ausdrücken. Die Geschichte erinnert uns daran, dass das Feiern, die Ausdrucksform der wertschätzenden Freude, wirklich zu einem erwachten Leben gehört. Ebenso wertvoll ist das Zölibat für diejenigen, die Einsamkeit und Freundschaft lieben, ohne das Bedürfnis nach einer intimen Beziehung zu haben.

Die transformative Kraft der romantischen Liebe

Verliebtheit hat gewisse Ähnlichkeiten mit der Verzückung und dem Glück der Jhanas (meditative Vertiefungen), da sie zu einer wundersamen Bewusstseinsverschiebung beitragen kann, die die Kraft problematischer Geisteszustände auf natürliche Weise unterdrückt. Natürlich sind die Jhanas auf die innere Welt bezogen und das Verliebtsein auf die andere. Achtsamkeit und klares Verstehen unterscheiden die Tiefe der Liebe von kokettierendem Verhalten, einem Egotrip oder dem Vergnügen, ähnliche Gefühle bei einem anderen hervorrufen zu wollen.

Körperliche Anziehung, Eigeninteresse und liebevolle Aufmerksamkeit können Projektionen entstehen lassen, die als Liebe getarnt sind. Der Wunsch, persönliche Bedürfnisse zu befriedigen,

verdirbt die romantische Liebe. Nur allzu leicht verfallen wir dem Wunsch, einen anderen dazu zu bringen, sich unserer Aufmerksamkeit zu unterwerfen. Die Erforschung der Wirkmacht des Eros aus der Dharma-Perspektive schließt die Integration der Ethik mit ein. Samadhi (d.h. eine meditative, auf den/die Geliebte/n gerichtete Aufmerksamkeit), unerstützt durch Glück, trägt zu tiefgreifenden Einsichten und Erkenntnissen für beide Partner bei.

DIE MACHT DES EROS

Machen wir Liebe ohne Körper? Verzichten wir auf die feste Form für das undefinierbare? Ist es das, was wir teilen?

Es scheint so tief zu sein, dass es nicht einmal für uns selbst einen Sinn ergibt.

Was ist das für ein mittlerer Weg, der weder zur passiven Freundschaft gehört, noch zu aktiver Leidenschaft

sondern zu einer spirituellen Sinnlichkeit, die ein heiliges Zentrum offenbart?

Wir können aus dieser formlosen Dimension keine Form konstruieren,

nur unser Herz mit dem Wind wehen lassen, bis wir auf dem Feld landen,

weit weg von allem, was wir bisher gekannt haben.

(Gedichte vom Rand der Zeit).

In manchen Situationen gibt es ein Zögern, eine innere Stimme des Zweifels, ob man würdig ist, auszusprechen, was man fühlt. Die Bereitschaft, einem anderen den Wunsch nach einer Beziehung mitzuteilen, ist nie einfach. Man muss sich aus der Komfortzone herauswagen, in der die Vorsicht die Zügel hält, und sich auf ein Abenteuer in der Liebe einlassen:

- Bist du auf der Suche nach intensiven, lustvollen Empfindungen?
- Bist du im Bann der Fantasie?
- Bist du bereit, Risiken einzugehen?
- Verliebst du dich beängstigend häufig?
- Wie gehst du weise mit ihm oder ihr um?
- Verliebst du dich, um eine innere Leere zu füllen?
- Gibt es eine latente Tendenz zur Verführung?
- Was fehlt in deinem Leben?
- Was sagst du ihr oder ihm?

Es erfordert Engagement und tiefes Interesse des Herzens, um zu gewährleisten, dass die romantische Liebe und der Weg des Erwachens vom ersten Moment an nahtlos ineinandergreifen, wenn unsere Aufmerksamkeit auf einen anderen Menschen fällt. Oft ist man besorgt, hat Angst vor Ablehnung und befürchtet, dass andere einen falsch verstehen. Es ist nicht zu weit hergeholt zu sagen, dass das Liebesspiel eine Religion der Zwei ist. Es gibt verschiedene Formen der Sprache der Liebe, kreative und rituelle sexuelle Intimität. Als religiöse Erfahrung bringt uns die Liebe näher an den tiefsten Raum unseres Herzens, näher zu einem anderen und überbrückt jede Kluft zwischen zwei Menschen.

Die Liebe trotz aller Widrigkeiten und hat eine enorme Kraft. Die Einwände Außenstehender, ob leise oder laut, klingen oft ähnlich. Dies sind typische abfällige Reaktionen:

- Er sucht nach einer Mutterfigur.
- Ich traue ihr/ihm nicht über den Weg.
- Es wird nicht funktionieren.
- Er/sie versucht, seine/ihre verlorene Jugend zurückzugewinnen.
- Er/sie muss bewundert werden.
- Sie/er sollte ihn/sie verlassen.
- Er/sie ist so materialistisch und er/sie ist so spirituell.
- Sie braucht eine Vaterfigur.
- Die kulturellen Unterschiede sind zu groß.
- Die beiden sind so verschieden voneinander.
- Ihre Hintergründe sind so unterschiedlich.
- Der Altersunterschied zwischen ihnen ist so groß.
- Es gibt einen solchen kulturellen Unterschied
- Es gibt eine solche Unausgewogenheit der Wirkmacht.
- Sie passen nicht zusammen.

Diese wertenden Ansichten können die Liebe zwischen zwei Menschen tatsächlich stärken, anstatt sie zu zersetzen. Die Macht einer echten Liebe wirkt als Kraft der Verbindung, ungeachtet der Meinung anderer, ob Familie, Freunde oder Kollegen. Die Liebe hat Vorrang, auch wenn sie mit der Zeit verblasst und man abfällige Bemerkungen wie "Ich hab's dir ja gesagt" über sich ergehen lassen muss.

Religion und Eros

Ich erinnere mich, wie ich vor Jahren einen Freund, einen westlichen Theravada-Abt, der seit etwa 15 Jahren ordiniert war, zusammen mit einem Novizen zum Essen zu mir nach Hause einlud. Wir unterhielten uns über das Leben als buddhistischer Mönch im Westen. Er erzählte mir, dass er ein "treuer Schüler" seiner Lehrer, Ajahn Chah aus Nordostthailand und Ajahn Sumedho, dem ehemaligen Abt des Klosters Amaravati in Hertfordshire in Südengland, geblieben sei.

Im folgenden Jahr kam der Abt nicht zum Hauptmahl in sein kleines Kloster in der Schweiz. Andere Mönche, Nonnen und Laien warteten auf ihn. Er erschien nicht. Einer der Mönche klopfte vorsichtig an seine Tür. Er erhielt keine Antwort. Er öffnete die Tür. Auf dem Tisch hatte der Abt seine Mönchskutte gefaltet und einen kurzen Zettel darauf gelegt. Darauf standen die unsterblichen Worte. "Ich habe die Disziplin verlassen." Der Mönch hatte sich verliebt und war heimlich mit seiner Geliebten fortgegangen. Einer der Mönche erzählte mir später, dass er verblüfft war, wie der Abt eine solche Liebe entwickeln konnte. Die Disziplin besagt, dass ein Mönch nicht allein mit einer Frau sprechen darf. Es muss eine dritte Person anwesend sein.

Ich hielt das Ereignis und die Art und Weise seiner Abreise für eine schöne und romantische Geschichte in der besten Tradition von Romeo und Julia. Andere sahen das anders. Traurigerweise starb der Abt, der auf sein Herz hörte, innerhalb weniger Jahre an den Folgen einer alten Schusswunde im Hinterkopf. Er war angeschossen worden, als er als Soldat im amerikanischen Krieg gegen das vietnamesische Volk auf Patrouille im Dschungel war. Er hatte Vietnam verlassen, um sich der Armee der ordinierten buddhistischen Mönche in Thailand anzuschließen. Er war ein bemerkenswerter Mann. Er kannte die ganze Macht der Liebe.

Während die Religion mit ihrer oft lähmenden Moral aus dem Alltagsbewusstsein verschwindet, leistet die romantische Liebe einen wichtigen Beitrag, um unser Leben aufzurütteln. Sie holt uns aus der blinden Routine heraus und verlagert das Bewusstsein in die feine Welt des Herzens, tief, subtil und verletzlich. Eine tiefe Liebe geht weit über die gewohnte Wahrnehmung von Vorlieben und Abneigungen hinaus

Religion und erotische Liebe

Die Religionen des Nahen Ostens können nur wenig Licht auf die erotische Liebe werfen. Im Judentum ist die Familie heilig und die yogischen/klösterlichen Traditionen werden vernachlässigt. Orthodoxe Juden sehen die Liebe als Mittel zur Fortpflanzung. Im Christentum sind Familie und Klosterleben gleichwertig. Die römisch-katholische Kirche betrachtet sexuelle Intimität nur als Mittel zur Zeugung von Kindern und verbietet Geburtenkontrolle. Die Kirche schreibt ihren Priestern das Zölibat vor und verwehrt ihnen die Möglichkeit, die romantische Liebe zu erforschen und ihre Erfahrungen mit ihren Gemeindemitgliedern zu teilen. Dieses Eheverbot hat bei einigen Priestern zu immensen emotionalen Problemen in ihrer Beziehung zu Männern, Frauen oder Kindern geführt.

Der Islam ist eine weitere Familientradition, in der der Raum von Männern, Frauen und Kindern oft kontrolliert wird. Wir haben den allgemeinen Eindruck, dass Religion ein sexuell repressives Umfeld ist, das Verhaltensregeln vorschreibt. Hinduistische Yogis, buddhistische Mönche und Nonnen haben oft mit sexuellen Problemen zu kämpfen, ebenso wie Singles, Partner und Familien, die sich spirituellen Werten und Praktiken verschrieben haben.

Manche glauben naiv, dass die Freiheit von der Religion die Menschen von Problemen mit der Sexualität befreit - wenn das nur wahr wäre. Die säkulare Gesellschaft ist genauso besessen von Sex wie die Religion und hat kaum ein geeignetes Modell für ein sexuelles Erwachen zu bieten. Der größte Geldbringer im Internet ist die Pornoindustrie; Werbetreibende nutzen Sex mehr als alles andere, um die Produkte ihrer Kunden zu verkaufen.

Die Gesellschaft ist besessen von Sex. Frauen und Männer kleiden sich, um sexuell aufreizend zu wirken. Millionen von Zeitungen und Magazinen bringen Sex auf den Titelseiten und im Innenteil, um Leser/innen anzulocken. Die Regenbogenpresse und Zeitschriften für Männer und Frauen füllen die Seiten mit Sexskandalen der Reichen und Schamlosen. Sex ist die größte Industrie, die Geld verdient. Die Religion und die säkulare Gesellschaft sind oft entweder in einer repressiven Haltung gegenüber Sex oder in einer freizügigen, selbstverliebten Haltung gefangen. Zwischen diesen beiden Extremen gibt es einen Mittelweg, der die Liebe, die romantische Beziehung und die sexuelle Intimität als Mittel des Erwachens feiert. In der langen Geschichte des Hinduismus und Buddhismus hat sich Tantra als kleiner Ableger vom Hauptstrom der spirituellen/religiösen Praktiken entwickelt, der die Kraft der sexuellen Energie ausdrücklich anerkennt. Es gibt einige hervorragende tantrische Lehrer/innen, die Menschen in kompetenter Weise anleiten, ihre Sexualität zu erfahren und zu verstehen. Partner profitieren von tantrischen Retreats und Kursen.

Menschen, die alleinstehend sind, können im Kontakt mit einem anderen Menschen Zuversicht und Vertrauen entwickeln. Solche Workshops erfordern von den Kursleitenden ethische Grundhaltungen und einen sensiblen Umgang mit den Gefühlen und der persönlichen Geschichte der Teilnehmenden.

Einige Menschen im Westen haben das Thema aufgegriffen und Tantra abgewertet, indem sie es als Synonym für sexuelle Ausschweifung, wenn nicht sogar für zügellose Freizügigkeit, verwendet haben und damit einmal mehr das Potenzial für Harmonie und Wohlergehen rund um das Thema Sex verdunkelt haben. Eine sexuelle Lizenz für wildes Verhalten und narzisstischen Sex hat nichts mit dem Tantra zu tun, das einen heiligen Ansatz für Liebe und Intimität bietet. Mit anderen Worten: Einige tantrische "Meister" haben das Konzept des Tantra gekapert und es für den Missbrauch von Sex, Macht und Geld missbraucht. Es ist wichtig, das authentische Tantra zu kennen.

Meditative Disziplinen, die den Einsatz von Kontrolle verlangen, können die Macht der erotischen Liebe ersticken. Die Lehrer/innen sagen den Yogis, dass sie ihre leidenschaftliche Energie beobachten und loslassen sollen, als ob es sich dabei um ein angeborenes Problem und nicht um eine natürliche Energie handelt, die allen Menschen gemeinsam ist. Es ist üblich, dass

Meditationslehrer/innen die leidenschaftlichen Energien, die in Dharma-Praktizierenden auftauchen, als Hindernisse, Verdunkelungen oder Ablenkungen behandeln. Die Lehrer/innen ermutigen ihre Meditationsschüler/innen, das Kommen und Gehen der lustvollen Empfindungen zu beobachten und nicht daran zu klammern, damit sie so schnell wie möglich vergehen. Anstatt sexuelle Energien als wohltuende Befreiung in der Meditation zu betrachten, plädieren wir für neutrale Empfindungen.

Achtsamkeit und Gleichmut erlangen einen überragenden Status, der auf Kosten der Liebe und der Erotik geht. Es kann aber durchaus ungesund sein, die Leidenschaften des Innenlebens und die schöpferische Fantasie, die damit einhergeht, abzulehnen. Wenn das sexuelle Phantasieerleben etwas Gewalttätiges, Verderbtes oder Verdorbenes an sich hat, dann verdient das natürlich eine eingehende Untersuchung. Der Yogi muss sich dann mit seinem Lehrer beraten oder tief in seinem Inneren nachforschen.

Der Buddhismus scheint oft überfordert zu sein, wenn es darum geht, den Weg zum erwachenden Potenzial der Erfahrung romantischer Liebe aufzuzeigen. Authentische intime Liebe kann das Freudige und das Schmerzhafte in uns zum Vorschein bringen. Wir müssen sexuelle Intimität mit dem größten Respekt behandeln. In der Intimität des Herzens, des Geistes und des Körpers mit einem anderen haben wir das Potenzial, sehr tiefe Gefühle zu berühren und starke Emotionen auszulösen, willkommene und unwillkommene. Ängste, Bedürftigkeit, Wut, Eifersucht, Klammern und Rückzug können sich auf das Bewusstsein auswirken und uns dazu zwingen, uns mit dem Zustand unseres Innenlebens auseinanderzusetzen.

Es gibt viele Paare, die deutlich machen, dass ihre Beziehung Teil ihrer Praxis ist. Das ist lobenswert. Es gibt Dharma-Lehrer/innen, die kompetente Anleitung und Praktiken für Paare anbieten: ebenso lobenswert. Die Anwendung der Dharma-Lehren auf die romantische Liebe kann durch den Austausch von Erfahrungen, durch innere Erforschung, Achtsamkeit und respektvolle Kommunikation sehr tief gehen.

Das Erwachen der romantischen Liebe hat das Potenzial, den Weg zur Befreiung vom Alltäglichen aufzuzeigen. Zum Dharma gehört die Erforschung und Untersuchung der Intimität. Romantische Liebe hat das Potenzial, ebenso wie liebende Güte und andere Ausdrucksformen der Liebe zur Sphäre der erhabenen Verwirklichungen zu gehören.

Die Vorteile einer engagierten Beziehung

Der Buddha wies auf die direkten und sinnvollen Vorteile einer festen Beziehung hin. Ein Paar, Nakulapita und Nakulamata, das einander tief verbunden war, erzählte dem Buddha, dass sie sich wünschten, "einander zu sehen, solange das Leben andauert". Der Buddha antwortete, dass sie so lange zusammenbleiben würden, wie sie dasselbe Vertrauen, dieselbe Tugend, dasselbe Geben und dieselbe Weisheit teilten. Das ist ein wirklich guter Rat für alle Partner und es lohnt sich, daran zu denken, nicht als Forderung an den Partner, sondern um sich regelmäßig Fragen zu stellen wie etwa:

- Auf welche Weise biete ich Vertrauen?
- Welche Tugenden teilen wir miteinander?
- Was geben wir uns gegenseitig?
- Wie groß ist das Verständnis und die Weisheit zwischen uns?

In der Sutta fügte der Buddha hinzu:

"Wenn beide treu und großzügig sind und selbstbeherrscht im Dharma leben

kommen sie als Mann und Frau voller Liebe füreinander zusammen.

Viele Segnungen werden ihnen zuteil. Sie verweilen gemeinsam im Glück."

Der Buddha betonte die immense Bedeutung der Liebe, der liebenden Güte (metta) und der tiefen Verbundenheit mit dem anderen und den anderen. Im Allgemeinen scheinen die großen buddhistischen Traditionen die romantische Liebe marginalisiert zu haben, so dass sie in der Dharma-Praxis nur am Rande vorkommt. In der tibetischen Tradition werden tantrische Praktiken in erster Linie auf die Meditation beschränkt und nicht auf die Erforschung der Intimität mit einem anderen, um zu erwachen. Die anderen buddhistischen Traditionen, etwa Theravada und Zen, sollten sich Tantra zu eigen machen, um die Dharma-Praxis der Liebenden zu unterstützen. Liebe befreit das Innenleben, ob es nun die Liebe zur Abgeschiedenheit oder die Liebe zur Intimität mit einem anderen ist.

Gängige Vorstellungen von romantischer Liebe

Damit die romantische Liebe in der Dharma-Praxis die ihr gebührende Anerkennung erhält, muss sie innerhalb der buddhistischen Tradition Hürden überwinden (die sie oft als von Projektionen, Verlangen und verschiedenen ungelösten Bedürfnissen geprägt ansieht). Dies ist ein kaltblütiger Umgang mit dem Eros. Ein romantischer Mensch kann ein normales, gesundes Gefühlsleben ausleben, das reich an Intimität, poetischer Kommunikation und tiefem Engagement ist und in keiner Weise im Widerspruch zu seiner Dharma-Praxis steht. Manche ernsthaft denkenden, trockenen und unnahbaren Meditierenden halten solche Menschen für realitätsfremd. Aber die himmlischen Sphären sind ebenso eine wahre Realität wie die menschliche Sphäre.

Aufgrund von Selbstgewissheiten gibt es die Auffassung, dass romantische Liebe leicht zu unreflektiertem Verhalten führt. Sicherlich ist die romantische Liebe anfällig für Enttäuschungen und Verletzungen durch Projektionen, Erwartungen und die Unfähigkeit, mit Ablehnung umzugehen. Hinduistisch-buddhistische tantrische Texte, Gedichte und Theaterstücke, Belletristik und Sachbücher, bieten hier Unterstützung bei der Erforschung, Inspiration und Verschmelzung von romantischer Liebe, Sexualität, Energie und Kunst.

In seiner Erzählung über die Nacht des Erwachens berichtet der Buddha, dass in seinen Meditationen Visionen von schönen und verführerischen Frauen auftauchten. Er kämpfte damit, die Versuchungen zu überwinden, sich in sinnlichen Freuden zu verlieren, insbesondere in sexuellen Fantasien. Es heißt, dass die Götter erfreut waren über die Entschlossenheit des Buddha, seinem Versprechen treu zu bleiben, sich von der verführerischen Wirkmacht Maras zu befreien.

Die Geschichte des Buddha steht in scharfem Kontrast zu der Geschichte von Shiva, mit dem die Götter ebenso zufrieden waren. Shiva hörte auf sein Herz und vertraute ihm. Am Berg Kailash an der tibetisch-nepalesischen Grenze widmete sich Shiva als hingebungsvoller Yogi strengen Meditationspraktiken, bis ihm die schöne Parvati erschien. Sie tanzte vor Shiva und bot ihm dann eine Blumenkette an. Shiva kam aus seiner tiefen Meditation heraus, öffnete seine Augen und verliebte sich sofort in sie, die schönste Frau des Himalaya. Er erhob sich aus seinem Lotussitz, stand auf und schloss sich Parvati bei ihrem Tanz an. Die Götter waren in Glückseligkeit. Er ließ sich auf die ekstatische Vereinigung von Mann und Frau ein - der Tänzer und der Tanz waren eins.

Shiva behielt all seine Wirkkräfte als Yogi, während Parvati seine Shakti wurde, die schöpferische Energie des Kosmos. Shiva und Parvati waren unzertrennlich. Es gab keine Trennung zwischen dem Yogi und der Geliebten. Das ist eine andere Perspektive, die weder ein Verloren-Sein im

anderen noch eine Trennung vom anderen zum Ausdruck bringt. Shivas Geschichte erinnert uns daran, dass zwei Menschen, die sich lieben, zu gegenseitigem Erwachen fähig sind.

Romantische Liebe und die Partnervermittlung

Aufgrund von Hektik, Stress und mangelndem Selbstvertrauen verlagert sich die Suche nach einer Begegnung mit der romantischen Liebe immer mehr aus der "realen" Welt ins Internet. Die Kunden von Partnervermittlungen hoffen, dass sie über die Agentur diese besondere Person finden werden. Die Online-Agenturen scheinen die westliche Form der arrangierten Ehe geworden zu sein. Wenn die betreffende Person die Partnervermittlung unbewusst als eine Art Parenting-Prozess betrachtet, überträgt sie viele der Risiken und die Verantwortung für alle Folgen eines Dates, ob positiv oder negativ, auf die Partnervermittlung.

Die Partnervermittlungsagentur wird die Person, die auf der Suche nach einer Beziehung oder einer Ehe ist, auffordern, einen langen Fragebogen auszufüllen, der unzählige Details über das persönliche Leben des Kunden enthält, um ihn mit jemandem für eine langfristige Beziehung zusammenzubringen. Es ist möglich, dass der Kunde die Agentur als eine Form der Risikovermeidung aufsucht und dabei vielleicht vergisst, dass Informationen über sich selbst und andere das Innenleben nicht vor Verletzungen, Enttäuschungen und wertenden Blicken schützen können. Schätzungsweise jeder vierte Kunde hat wenig Interesse an einer langfristigen Beziehung, sondern genießt einfach das Dating und die Möglichkeit einer sexuellen Begegnung. Online-Dating ist zu einer Art Freizeitbeschäftigung geworden.

Liebe ist ein ständiges Risiko. Je tiefer wir in die Liebe eintauchen, desto größer ist das Risiko, welches wir eingehen. Die Liebe bedarf der ständigen Besinnung auf eine furchtlose Kommunikation, einen klaren Verstand und die Gelassenheit, wenn es darum geht, einem anderen Liebe entgegenzubringen.

Die Agentur stimmt die notwendigen Details ab und arrangiert ein Treffen für das Paar. Vielleicht wird das Treffen die gegenseitige Leidenschaft entfachen? Vielleicht entfacht das Treffen die Leidenschaft für den einen und nicht für den anderen oder für keine der beiden Personen. Die Agentur versucht, die Möglichkeit einer problematischen Begegnung zu minimieren, indem sie sicherstellt, dass es gemeinsame Interessen gibt, aber die Liebe zu einem anderen (oder zu einer Sache) kann keine solche Sicherheit bieten. Echte Liebe bedeutet ein Abenteuer, ein Gefühl, an den Rand des Bekannten und des Unbekannten zu gehen, ohne jegliche Spur von Sicherheit.

Eine solche Liebe bejaht die spirituellen Bedürfnisse des Menschen. Die Intensität der ersten romantischen Begegnung kann die Bereitschaft entwickeln, die Liebe trotz aller Widrigkeiten aufrechtzuerhalten. Vielleicht wollen wir einen anderen finden, der ähnlich denkt, aussieht und lebt wie wir selbst. Diese Herangehensweise könnte eher auf Sicherheit setzen als auf ein Abenteuer bei der Erforschung einer romantischen Beziehung. Es überrascht nicht, dass das Online-Dating immer wieder Paare zusammenbringt, in dem Glauben, dass es zu einer Übereinstimmung kommen wird. Die Misserfolgsquote ist hoch, da die Abstraktion von Gemeinsamkeiten oder das, was man sucht, wenig Relevanz für eine reale Begegnung hat, wenn die Liebe mit der romantischen Leidenschaft auf Dauer verschmilzt.

Wir erkennen zwar an, dass die Agenturen und die Kunden auf Sicherheit bedacht sind, aber wir könnten uns auch fragen, ob das Sicherheitselement die Macht der Liebe, ihre Dringlichkeit und ihre Unsicherheit hemmt. Sind die Partnervermittlungen Agenten der Liebe oder bieten sie nur die Befriedigung romantischer Freundschaften: höflich, bequem und passiv?

Eine echte Liebe, die in der Tiefe verankert ist, muss immer wieder neu belebt werden, um die Leidenschaft zu erneuern und die Liebe weiter auszudehnen. Ein gewohnheitsmäßiges Miteinander zehrt die wahre Liebe auf, bis nur noch eine höfliche Freundschaft, eine Betäubung

der Leidenschaft des Herzens, ein Krieg hinter verschlossenen Türen oder ein offener Krieg übrig bleibt. Das Prinzip der Wiederbelebung der Liebe gilt gleichermaßen für Liebende, Freunde, Familie und das Kollektiv (die Gruppe, den Glauben, die Organisation und die politische Partei).

Unsere Begegnung mit der Liebe schützt uns vor der Vorherrschaft des Egos: sich selbst vor alles andere zu stellen. Der Eigennutz steht der Liebe entgegen und hemmt ihre Ausdrucksform, weil er sich zu sehr auf persönliche Wünsche, wenn nicht sogar auf Forderungen konzentriert. Wir müssen die Liebe nicht zu einem großen metaphysischen Konzept erheben (z. B. „Gott ist Liebe“), sondern wir erforschen die Erfahrung und die Sprache der Liebe, wobei wir die Wahrheit, die nackte Realität und die situative Erfahrung gleichermaßen berücksichtigen.

In Beziehungen erfordert die Liebe eine sorgfältige Reflexion über die Vergangenheit, um zu erkennen, wo wir der Liebe treu geblieben sind und wo wir uns von der Liebe in schädliche und ungesunde Verhaltensmuster verrannt haben. Es ist töricht, sich auf die Verherrlichung der Liebe einzulassen, da die Liebe dann aus dem Bereich der Kausalität ausgeschlossen wird.

Wir stellen fest, dass wir die Liebe auf eine Weise erfahren können, die wir uns nie hätten vorstellen können. Sie manifestiert sich auf die unerwartetste Weise in der Dynamik des täglichen Lebens. Die Fähigkeit, der Liebe treu zu bleiben, erfordert viel Verständnis für uns selbst, für andere und für Situationen, und wir erkennen auch an, dass wir die Liebe und das, was wir fühlen, nicht verstehen können. Sobald die Person den anderen oder die Situation für selbstverständlich hält, driftet die Liebe in eine passive Akzeptanz und die fragwürdige Sicherheit einer Gewohnheit ab. Liebe braucht die Bereitschaft, präsent und lebendig zu sein und sich mit dem anderen auf bewusste und klare Weise verbunden zu fühlen.

Risiken eingehen

Liebe bedeutet, dass man Risiken eingeht. Für die einen besteht das Risiko darin, eine Partnervermittlung zu kontaktieren und Informationen über sich selbst weiterzugeben, um ein Date zu bekommen. Für andere ist es die Bereitschaft, ein Gespräch mit einer anderen Person zu beginnen, für die zumindest ein Minimum an romantischer Neugier besteht. Es wäre schwierig, sich eine Liebe ohne Kühnheit vorzustellen. Egal wie tief die Liebe ist, es gibt keine Garantie, dass sie erwidert wird. Es mag brutal ungerecht erscheinen, dass die Liebe manchmal in eine Richtung geht und nicht erwidert wird. Das Vertrauen in eine erwiderte Liebe begründet keine tiefe Liebe, sondern das allzu menschliche Bedürfnis des Ichs nach persönlicher Bestätigung. In solchen Situationen untergräbt das Ego die Grundlagen der Liebe.

Aus einer Erfahrung oder Situation heraus hat die Macht der Liebe die unglaubliche Fähigkeit, dem, was vorher nicht gesehen wurde, neues Leben einzuhauchen. Die Liebe hat den Duft und die Unmittelbarkeit von frisch gemähtem Gras. Wir untergraben die Liebe, wenn wir uns auf die Vergangenheit verlassen, um sie aufrechtzuerhalten.

Eine Frau in Deutschland war schon seit einigen Monaten mit einem Mann zusammen. Sie hatten sich über eine Partnervermittlung kennengelernt. Sie konnte sich nicht entscheiden, ob er der richtige Mann für sie war oder ob sie über die Agentur einen besseren Mann finden konnte. An einem Sonntagnachmittag mieteten sie ein Kanu auf einem kleinen See. Während er das Kanu ruderte, schaute sie zu ihm und der Gedanke kam ihr in den Sinn: "Warum in aller Welt suche ich mir einen anderen Mann? Er ist ein wunderschöner Mensch."

In diesem Moment entstand eine echte und dauerhafte Liebe, die es ihr ermöglichte, die Freiheit zu erfahren, sich für die Vertiefung ihrer Beziehung zu entscheiden. Dieser Moment prägte den Rest ihres Lebens. Sie heirateten innerhalb weniger Wochen. Etwa solchen Momenten wohnt ein Geheimnis inne, eine unerklärliche Einsicht oder Intuition. Wir können behaupten, dass der transformative Moment eines solchen Funkens des Erwachens etwas Spirituelles an sich hat.

Das zentrale Geheimnis der romantischen Liebe, der Verwirklichung des Eros, zeigt sich im unvorhersehbaren und überwältigenden Erscheinen des Funkens. Dieser Funke entzündet das Feuer zwischen zwei Menschen oder einer Person zur anderen. Zufällige Faktoren können zusammenwirken, mit oder ohne Hilfe der Partnervermittlung, aber keine wie auch immer gearteten zusätzlichen Bedingungen können den Funken auslösen, der zum Feuer der leidenschaftlichen Romantik führt. Der Funke löst die körperlichen Empfindungen aus, die Erfahrung von Intimität aus erster Hand und die Bereitschaft, weiter und tiefer zu gehen als bisher. Niemand kann dieses entscheidende Merkmal der Verursachung, welches das Bewusstsein erhellt, so organisieren, dass die unmittelbare Welt des anderen in neuem Licht erscheint.

Andere erinnern sich vielleicht nicht an einen Funken, weder beim ersten Date, noch Wochen oder Monate später, aber sie erkennen eine allmähliche Vertiefung ihrer Liebe zum anderen. Die Vertiefung der Liebe vermittelt auch den Sinn für das Spirituelle.

Vergnügen und Liebe

Vergnügen wird leicht mit Liebe verwechselt. Der Unterschied zwischen den beiden muss deutlich gemacht werden. Der Bereich des Vergnügens ist das wünschenswerte Ergebnis einer Absicht, die das Selbst verfolgt hat. Ein erwünschtes Ergebnis bereitet Freude, ob von langer oder kurzer Dauer. Das Vergnügen bleibt an Gefühle, an Empfindungen gebunden, während die Liebe frei von jeder Beschränkung auf solche Gefühle bleibt. Die Liebe fällt nicht in die Kategorie "Endspiel", sondern ist mit Hilfe der Ethik bereit, sich in eine mutige neue Welt zu wagen. Die Fähigkeit, sich ganz und gar den Taten der Liebe zu widmen, umfasst zufällige oder beabsichtigte Ereignisse, spontane oder im Voraus geplante Situationen, persönliche oder politische.

Wir können bei einer sexuellen Begegnung viel Vergnügen und Befriedigung erfahren, aber sexuelles Engagement führt in der Regel nicht zu Liebe, da Liebe die Ausdrucksform des Gebens und nicht des Nehmens ist. Das Streben nach der Liebe eines anderen ist keine Bestätigung unserer Liebe, sondern eine Bestätigung unseres Verlangens nach einem anderen zu unserer Befriedigung. Wir erkennen die Liebe, wenn wir fragwürdige Gedankengänge durchschauen, über unsere Wünsche nachdenken und dem anderen die gleiche Aufmerksamkeit schenken. Eine solche Liebe manifestiert sich in Worten, Taten und Berührungen. Die sexuelle Begegnung ist eine Bestätigung der Liebe, nicht eine Aktion, um Liebe zu finden. Verführung verdunkelt die Schönheit der Liebe, denn der Wunsch, Macht über den anderen zu haben, beruht darauf, dass die Bedürfnisse des eigenen Ichs im Vordergrund stehen.

Dank des antiken griechischen Einflusses unterscheiden wir zwischen der romantischen Liebe (Eros) und der geschwisterlichen Liebe (filia). Die Religionen neigen dazu, sich stark auf die filia zu konzentrieren und betrachten den Eros als problematisch. Das Zusammentreffen von Eros und der brüderlichen Liebe überschneidet sich häufig in der Intimität von Leidenschaft und Freundschaft - mit oder ohne sinnliche Berührung. Eine solche Begegnung von Eros und filia erfordert sicherlich die Wachsamkeit von zwei Menschen, die beides füreinander empfinden, aber wissen, dass es unklug ist, die sinnlichen Aspekte weiter zu entwickeln. Diese intimen Begegnungen machen deutlich, dass Liebe viel mehr ist als nur ein vorübergehendes, angenehmes Gefühl, denn die wirkliche Begegnung wird zu einem Ereignis, das die Prioritäten unseres Lebens tatsächlich verändern kann.

Zwei Menschen spüren oft, dass sie das Potenzial haben, gemeinsam viel zu erreichen. Die Partner müssen auch bedenken, dass sie füreinander persönliche Opfer bringen müssen. Manchmal müssen sie gemeinsam über Angelegenheiten verhandeln, die sie beide betreffen. Der Single muss sich nicht mit dem anderen über einen Umzug, den Kauf neuer Möbel oder einen Verwandtenbesuch auseinandersetzen. Unsere Zeit mit dem anderen bedeutet weniger Zeit für etwas anderes. Die Liebe drückt die Gabe der Präsenz und die Fähigkeit zum Loslassen, zum

Verzicht auf persönliche Bedürfnisse aus. Die Bestätigung der Liebe bewegt sich durch die beiden Erfahrungsbereiche - geben und loslassen. Die Liebe hat die Fähigkeit, in diesen beiden Bereichen auszuharren. Zwei Menschen oder eine Gruppe von Menschen mit einer gemeinsamen Vision befähigen sich durch eine Meditation über die Liebe und eine Untersuchung über ihren Zweck gegenseitig für eine höhere Lebensform.

Die kurze Begegnung

Eine Frau erzählte mir, dass sie und ein amerikanischer Dharma-Lehrer während eines Retreats eine starke Anziehung zueinander verspürten. Sie wusste einfach nicht, ob sie sich in das verstrickt hatte, was wir manchmal als "Vipassana-Romanze" bezeichnen - aufgeladen mit Projektionen, Leidenschaft und anregenden Empfindungen - oder ob ihre Erfahrung mit dem Lehrer eine gewisse Tiefe des gegenseitigen Interesses hatte, eine Anerkennung der Anfänge einer romantischen Liebe. Sie spürte an der Regelmäßigkeit ihres Augenkontakts, den längeren Gesprächen und dem flüchtigen Wiedererkennen zwischen ihnen in der Halle, dass eine gewisse Chemie zwischen ihnen entstand. Nach dem Retreat blieben sie in Kontakt und trafen sich später, um einen Tag miteinander zu verbringen, der mit Sex in ihrer Wohnung endete. Weiter ging es aber nicht. Sie erzählte mir, dass sie wusste, dass sie den Lehrer in enorme Schwierigkeiten mit dem buddhistischen Retreat-Zentrum bringen könnte, das ihn eingeladen hatte, um zu unterrichten, wenn sie eine offizielle Beschwerde über ihn einreichen würde. Sie wusste, dass dies dazu geführt hätte, dass der Vorstand des Zentrums dem Lehrer verboten hätte, dort zu unterrichten, und andere buddhistische Zentren hätten wahrscheinlich dasselbe getan.

Sie sagte: "Der Tag, an dem wir miteinander geschlafen haben, war ein großer Segen für mich. Ich fühlte mich ermutigt und als Frau total geliebt. Danach war ich in der Lage, die volle Verantwortung für meine Rolle an unserem Tag der Leidenschaft zu übernehmen. Ich habe mich nicht in Moralvorstellungen darüber verstrickt, dass er seine Rolle missbraucht oder meine Verletzlichkeit auf dem Retreat ausgenutzt hat. Seitdem betrachte ich mich als eine viel reifere Frau. Ich habe jetzt nur noch sehr gelegentlich Kontakt mit dem Lehrer. Seitdem bin ich mit ihm auf Retreats gewesen. Wir sind Freunde geworden."

Die Frau hat eine reife Reaktion gezeigt, indem sie ihren Teil der Verantwortung übernommen hat. Die gleiche Situation hätte für alle Beteiligten - sie selbst, den Lehrer und das Zentrum - in einem Albtraum enden können. Im Nachhinein betrachtet, hätte sie sich vielleicht verletztlich und ausgenutzt gefühlt. Sie könnte das Gefühl gehabt haben, dass auf den Retreats ein großes Ungleichgewicht der Macht herrschte, das er zu seinem Vorteil nutzte. Sie nahm eine positive Haltung ein.

Auszug aus einem Gedicht:
EIN TREFFEN IN LIEBE

Ich möchte, dass du in meinem Herzen umhergehst,

in mir herumspazierst,

um alle vergessenen Ecken meines Innenlebens zu besuchen,

Ein Partner oder eine Partnerin kann weiterziehen - nicht aus Wut oder Schuldgefühlen, nicht aufgrund von Verrat oder Enttäuschung, sondern einfach, weil sie oder er der inneren Stimme für den nächsten Schritt des Erwachens treu bleibt. Es gibt viele Erwägungen für ein Paar, das sich gemeinsam für die Beziehung als Weg zum Erwachen einsetzt.

Aspekte der tiefen Kommunikation zwischen einem Dharmalehrer/einer Dharmalehrerin und Schülern/Schülerinnen oder spirituellen Freunden/Freundinnen gelten auch für die Ehe oder Partnerschaft:

- Kommunizieren, was wahr und nützlich ist
- Dharma-Diskussionen mit Förderung der Untersuchung durch den Partner
- Großzügige und freundliche Handlungen
- Tägliche Ausdrucksform der Liebe durch Worte und Berührung
- Einen unkomplizierten Lebensstil leben
- Nicht die Stimme erheben, nicht ungeduldig sprechen
- Dem anderen wirklich zuhören
- Zeit für das Alleinsein und Zeit für das Miteinander zu erkennen
- Erfahrungen miteinander teilen, um zum gegenseitigen Erwachen beizutragen

In der buddhistischen Tradition hat die Ehe weder einen religiösen noch einen heiligen Stellenwert. Theravada-Mönche dürfen nicht in der Rolle eines Priesters auftreten, der Paare traut, und Traugottesdienste finden nicht in Klöstern statt. Die Ehe ist ein rein weltliches Ereignis, bei dem ein Mann und eine Frau oder gleichgeschlechtliche Paare öffentlich ihr Engagement füreinander bekunden. Diese öffentliche Vereinbarung zwischen zwei Menschen hat nichts Religiöses oder Spirituelles an sich. Es ist ein sozialer Vertrag zwischen den beiden betroffenen Parteien. Auch die Trennung und Scheidung hat keine religiöse Bedeutung. Wenn die Ehe scheitert, unternehmen die beiden Menschen die notwendigen Schritte in Richtung gegenseitiger Freundschaft und üben sich darin, einander und eventuellen Kindern weiterhin liebevolle Freundlichkeit entgegenzubringen. Zwei unverheiratete Menschen, die das gleiche Bett teilen, egal ob beide Geschlechter oder das gleiche Geschlecht, können in der buddhistischen Tradition nicht "in Sünde leben".

Die Dharma-Lehre lässt den allgemein verbreiteten religiösen Standpunkt nicht gelten, dass Gott als Zeuge des Ehegelübdes auftritt. Ein Gelübde wie etwa "bis dass der Tod uns scheidet" ist nicht weise. Liebe und gegenseitiges Verständnis halten eine erfüllte Ehe aufrecht, nicht der Glaube an Gott oder die Ehe als religiöse Institution. Die Ehe als rechtlicher Vertrag trägt weder zur Weisheit bei noch ist sie hinderlich. Sie ist weder essentiell für das Erwachen noch blockiert sie es; weder fördert sie die Befreiung noch verweigert sie sie. Es wird viel zu viel auf die Ehe projiziert - entweder für oder gegen sie.

Auch die griechische Mythologie betrachtet die romantische Liebe als einen Weg des Erwachens. Die alten Griechen erinnerten uns daran, dass Eros ohne Psyche (Liebe ohne den Verstand) ins Unglück stürzt. Die Geschichte von Eros und Psyche berichtet von der Bedeutung des Kampfes, der sich zwischen den beiden abspielt. Aus Eifersucht auf die sterbliche Schönheit von Psyche befiehlt Aphrodite ihrem Sohn Eros, Psyche dazu zu bringen, sich in das hässlichste Wesen der Welt zu verlieben. Eros gehorchte seiner Mutter und ließ zwei Phiolen mit Zaubertrank mitgehen, die Psyche schlucken sollte, damit die Männer sie meiden würden. Unbeabsichtigt schaffte er es, Psyche mit seinem Pfeil zu treffen, woraufhin sie sich sofort in ihn verliebte. Eros war von ihrer Schönheit überwältigt und pikste sich deshalb selbst. Für beide war es Liebe auf den ersten Blick.

Dann verlässt Eros Psyche und sie wandert durch die Welt, um nach seiner Liebe zu suchen. Eros sagt Psyche, dass sie in die Unterwelt (das Unbewusste) hinabsteigen und mit den Göttern in Kontakt treten solle. Die Götter raten Psyche, auf den Gipfel eines Berges zu gehen, wo sie Eros finden würde. Liebe und Verstand sind versöhnt. Es ist eine transzendente Macht, wenn diese beiden Kräfte aufeinander treffen. Psyche und Eros treffen sich heute und gehen eine Beziehung ein. Der eine Partner handelt in erster Linie aus seinem Herzen heraus. Der andere Partner handelt in erster Linie mit seinem Verstand. Für manche Paare ist es eine Partnerschaft wie im Himmel. Für andere Paare.....!

Buddhistische Institutionen

Einige ernsthafte Buddhisten betrachten den Geschlechtsverkehr als ekelhaft. Daher gibt es oft eine negative Einstellung gegenüber denjenigen, die eine ganz andere Ethik in Sachen Sexualität verfolgen. Die Ansichten über das Zölibat sind das schwächste Glied in der buddhistischen Tradition und führen zu einer Trennung zwischen der einen Identität (dem praktizierenden Zölibatär) und der anderen Identität (der Person in einer sexuellen Beziehung). Heute leben wir in einer anderen Zeit. Der Zölibatäre und der Liebende haben die gleichen Chancen, zu erwachen. Das ist eine klare Abkehr von der Sichtweise im Osten. Der Liebesakt ist wahres Dharma im Einklang mit der Intimität des organischen Lebens, keine Aktivität, die es zu transzendieren gilt.

In der buddhistischen Tradition ist das problematische Konzept das Begehren (das Wort, mit dem der Pali-Begriff tanha übersetzt wird - was so viel bedeutet wie Verlangen, Begierde, Durst nach). Auf den ersten Blick scheint es unmöglich, Liebe ohne Verlangen zu machen. Tanha trägt die Botschaft der Unbefriedigung, des Leidens und einer problematischen Bewegung des inneren Lebens in sich. Sicherlich kann egoistisches Begehren in die sexuelle Aktivität einfließen, etwa:

- das Streben nach sexueller Befriedigung,
- einen anderen zur Nachgiebigkeit drängen,
- Mangel an Respekt für den anderen,
- die sexuelle Ausnutzung der Verletzlichkeit eines anderen,
- das Eingehen von Risiken im Zusammenhang mit sexuell übertragbaren Krankheiten.

In diesem Zusammenhang spricht das Wort tanha die ganze Bandbreite unbefriedigender Bewegungen in Gedanken, Worten und Handlungen an, insbesondere das mit Sex verbundene Leiden. Wir können Liebe ohne tanha, d.h. ohne Verlangen, machen. Dann machen wir Liebe mit Liebe und weiser Absicht. Wir lieben mit Leidenschaft, Freundlichkeit und Kreativität. Wir lieben mit dem Herzen, mit poetischer Sprache und mit sensibler Berührung. Es besteht das Potenzial für eine Explosion gegenseitig wertschätzender Freude, der Fülle intimer Handlungen und tiefer Einsichten. Im Liebesakt liegt die Macht des Vertrauens, der Achtsamkeit, der Konzentration, der Energie und der Weisheit - das, was der Buddha als die Fünf Kräfte bezeichnete. Verlangen ist nicht notwendig, um Liebe zu machen. Liebe macht Liebe.

Begierde ist eine ganz andere Kraft als die Liebe. Sexuelles Begehren schafft Probleme für denjenigen, der das Begehren hat, und für denjenigen, der das Objekt des Begehrens ist. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Liebe machen und Sex haben. Es ist ein Unterschied, ob sich zwei Menschen ohne Verlangen lieben oder ob sie durch Verlangen Sex haben. Der Unterschied ist entscheidend: Es ist der Unterschied zwischen der Weisheit der Liebe und tanha, die sich als egoistisches Streben nach persönlicher Befriedigung oder Genugtuung offenbart. Die Weisheit unterscheidet zwischen beidem, denn beides kann beim Liebesspiel verschmelzen.

Es ist wichtig, vor der Intimität, während des gesamten Aktes und danach auf die Reaktionen des Partners oder der Partnerin zu hören, genauso wie auf uns selbst. Es ist ein Weg des gegenseitigen Erwachens.

AUSZUG AUS EINEM GEDICHT - DER TREFFPUNKT

der Ozean hielt sie in seinem Bann, während sie am Rande der Ewigkeit saßen,

Sie blickten in die Richtung der rollenden Welle, als die vollkommene Gegenwart auf sie herabkam,

wie die weiße Gischt der energiegeladenen Wellen

Aus "Gedichte vom Rand der Zeit".

Es ist eine wesentliche Übung für einen Meditierenden, den Unterschied in der Intensität der angenehmen Empfindungen zwischen den Formen des persönlichen Verlangens (mit seinem Bedürfnis nach Selbstbefriedigung, grob oder fein) und der Ausdrucksform der Liebe zu kennen. Verlangen verzerrt die Liebe. Es gibt Unterschiede in den tatsächlichen Empfindungen im Körper und in den Gefühlen zwischen Verlangen und Liebe. Ich", "mich" und "mein" infizieren den Akt des Liebemachens. Verlangen und Liebe sind eine unterschiedliche Erfahrung.

Feines und grobes Begehren üben durch das Streben nach Befriedigung des Selbst Druck auf den anderen aus. Die andere Person kann dem Wunsch nach mehr Kontakt, Berührung und Intimität nachgeben oder zustimmen, aber später bereuen, dass sie sich unterworfen hat. Zwischen solchen Formen des Begehrens und einem Wunsch, einer Einladung und der Fähigkeit, auf die Antworten des anderen zu hören, besteht ein himmelweiter Unterschied. Mit solchen Erwägungen zollen wir einander Respekt und verbessern die Möglichkeiten für tiefere Formen der Kommunikation.

Wer den vergifteten Trieb des Begehrens aufgelöst hat, kennt die Liebe und die Befreiung und ist nicht mehr Sklave des Begehrens. Echte Liebe kann sich frei bewegen, ohne den Wunsch, den anderen oder eine Situation auszunutzen. Respekt und Sensibilität unterstützen diese Liebe. Das Herz weiß, dass Intimität und Emanzipation zusammengehören.