

Zitatensammlung zum Thema Liebe

zusammengestellt von Lama Lhundrup

Buddha Shakyamuni im *Sutra Begegnung von Vater und Sohn*: „Ärger ist nicht der Weg des Erwachens. Erleuchtung wird aus beständigem Üben der Liebe geboren.“

Gendün Rinpoche; *Herzensunterweisungen* S.63: „Das Herz aller spirituellen Praxis ist das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl. Das Ausmass, in dem diese beiden entwickelt sind, prägt die Art und Weise, wie jemand dem spirituellen Weg folgt, und zeigt, wieweit sich sein Geist geöffnet hat.“

Gampopa, *Kostbare Girlande*: Es ist notwendig, unseren Geist direkt oder indirekt mit Liebe und Mitgefühl auf das Wohl der Wesen zu richten.

- Liebe ist eine Geisteshaltung frei von Neid und Eifersucht, die sich am Glück anderer erfreut und ihnen wünscht, dass sie auch in Zukunft glücklich und nie getrennt von Freude sein mögen, sowie stets durch heilsames Handeln weitere Ursache für ihr zukünftiges Glück schaffen.

Mitgefühl ist eine Geisteshaltung frei von Ablehnung, erfüllt von dem Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein mögen. Es ist die Bereitschaft, alles zu tun, was anderen hilft, ihr Leid und die Ursachen ihres Leides (nicht heilsame Handlungen) zu überwinden, sei es *direkt* durch konkrete Handlungen unsererseits oder *indirekt* durch unsere Dharmapraxis und Wunschgebete.

Gendün Rinpotche, *Herzensunterweisungen* S.64: „Liebe ist der Wunsch, dass alle Wesen vollkommenes Glück erfahren mögen. Sie drückt sich im Wirken zum Wohl der Lebewesen aus – an jedem Ort und in jeder Situation. Liebe ist nicht nur einfach eine Absicht – sie muss sich auch im Handeln zeigen. Dharmapraxis bedeutet deshalb, Körper, Rede und Geist in heilsamem Verhalten zu schulen und die daraus entstehende positive Kraft allen Wesen zu widmen, damit sie so schnell wie möglich Erleuchtung erreichen. Die Geisteshaltung für das Glück und Wohlergehen aller zu wirken, wird dann allmählich zu einer alles durchdringenden Lebenseinstellung. Die liebevolle Haltung strömt durch unser Verhalten und durch unsere tägliche Aktivität nach aussen. Wir werden anderen ein inspirierendes Beispiel dafür, was zu tun und was zu lassen ist. Mit jedem Moment reiner Motivation klärt sich unser Geist ein wenig mehr und unser Verhalten wird reiner. So entwickelt sich die Bodhisattva-Aktivität und so manifestieren sich auch Schritt für Schritt all die meditativen Verwirklichungen, die durch Liebe und Mitgefühl entstehen.“

Gendün Rinpotche, *Herzensunterweisungen* S.67-68: „Gewöhnliche Liebe ist verunreinigt durch Begierde und Voreingenommenheit. Wir dürfen sie nicht mit Bodhisattva-Geisteshaltung verwechseln. Ein Bodhisattva löst sich aus weltlichen Verhaftungen und lässt alle Parteilichkeit hinter sich. Er betrachtet die Wesen, denen er hilft, nicht als sein Eigentum und erwartet keinen Dank. Seine Hilfestellung entspringt dem umfassenden Gewahrsein ihres Leides und dem tiefen Wunsch, ihnen den Weg zur Erleuchtung zu zeigen ... die Liebe und das Mitgefühl eines Bodhisattva umfassen alle Wesen gleichermassen, ohne zu unterscheiden zwischen Gleichgesinnten und Andersdenkenden, Vertrauten und Fremden. Er kennt keine Schranken und Begrenzungen. Sein Mitgefühl ist nicht auf eine bestimmte Person oder

Gruppe beschränkt, sondern umfasst alle und alles. Um solch universelles Mitgefühl hervorzubringen, müssen wir alle Bewertungen aufgeben.“

Gendün Rinpotche, *Herzensunterweisungen* S.68: „Für altruistische Handlungen brauchen wir dieses unter die Haut gehende Bewusstsein des Leides anderer. Dann bleibt Liebe keine blosser Gedankenspielerei.“

Wahre *Liebe* und *Mitgefühl* sind frei von Anhaftungen. Sie sind das Gegenteil von persönlichen Vorlieben, vom Anhaften an Freunden und Ausgrenzen von Feinden, von Identifikationen mit der eigenen Familie, Bevorzugung und Parteilichkeit. Sie sind keine emotionale Reaktion des Ichs, welches das eine mag und das andere ablehnt.

Shantideva schreibt in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*: „Zuallererst bemühe dich, über die Gleichheit von dir und anderen zu meditieren. Da Glück und Leid von allen gleich empfunden werden, entwickle dieselbe Fürsorge für alle wie für dich selbst.“

Und: „Wenn du verstehst, dass das „Ich“ voller Fehler ist und andere ein Ozean von Qualitäten sind, dann übe dich im Zurückweisen von Ichbezogenheit und im Annehmen anderer.“

Gampopa, *Kostbare Girlande*: „Bei schwacher Liebe und geringem Mitgefühl widme dich mit aller Energie dem Kultivieren des Erleuchtungsgeistes.“

Gampopa, *Kostbare Girlande*: „Anhaften wird irrtümlicherweise für Liebe und Mitgefühl gehalten.“

Gampopa, *Kostbare Girlande*: „Gegenüber allen Wesen frei von Vorlieben und Vorurteilen zu sein ist ein Zeichen edler Menschen.“

Buddha Shakyamuni im *Zehn Dharma Sutra*: „Weder streitbar noch harsch, frei von List und Unaufrichtigkeit, allen Wesen liebevoll zugetan – das ist ein Bodhisattva.“

Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, S.188: „Wenn wir gewahr werden, dass jene, die uns Schwierigkeiten und Leid bereiten, unsere besten Freunde, d.h. unsere Eltern und Geschwister aus früheren Leben sind, dann wird uns bewusst, dass ihnen Liebe gebührt und wir üben uns in Geduld.“

Lojong-Wunschgebet: „Möge das Leid der von Hass erfüllten Wesen, die in den Höllen Hitze und Kälte erfahren, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke meinen liebenden Geist und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Hass beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen die von Hass geprägten Höllen leer werden und alle den Tschenresi der Vajra-Familie, das höchste spiegelgleiche Gewahrsein, verwirklichen.“

Hass und Liebe können nicht gleichzeitig existieren, sie schliessen einander aus. Wenn wir mitfühlende Wünsche für das Wohlergehen, die Gesundheit, die Erleuchtung aller Wesen machen, dann ist das zugleich das Heilmittel für Hass, Ärger, Wut usw.

Vielleicht können wir uns eine Person vorstellen, die in Wut und Hass gefangen ist, und diese Wut, diesen Ärger auf uns nehmen und dieser Person Liebe und Mitgefühl schenken –

vielleicht auch zwei oder drei Personen, vielleicht können wir das auch ausweiten, bis wir in der Lage sind, unser Herz völlig zu öffnen.

- Liebe ist der Wunsch, das alle Wesen glücklich sein mögen.
- Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein mögen.
- Freude ist das sich Mitfreuen am Wohlergehen aller Wesen.
- Gleichmut ist die völlig gleichmütige Haltung, wo wir kein Wesen dem anderen vorziehen oder es benachteiligen.

Diese vier gehören eigentlich zusammen: Wo Liebe ist, ist auch Mitgefühl. Wo Liebe und Mitgefühl sind, ist auch Freude, sich Mitfreuen am Wohlergehen anderer. Und wo wahre Liebe und Mitgefühl und Freude sind, ist auch kein Unterscheiden mehr ind angenehm und unangenehm, Freund und Feind.

Auf der höchsten Ebene sind diese vier unermesslichen Qualitäten dann tatsächlich grenzenlos, unermesslich, weil sie völlig frei sind von jeglichem Ichanhaften. Es handelt sich dann nicht mehr um eine Liebe, die mehr oder weniger vielen Wesen entgegengebracht wird, sondern um die völlige Offenheit des nicht haftenden Geistes, wo es kein Ichanhaften mehr gibt. Und Liebe und Mitgefühl sind das völlige Freisein von Anhaften, bzw. Ablehnen.

Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, S.51: „Die Meditation über Liebe und Mitgefühl ist das Gegenmittel für das Haften am Glück des Friedens.

Und auf S. 97: „Wenn Liebe und Mitgefühl in unserem Herzen erwacht sind, können wir es aus Zuneigung zu anderen Wesen nicht ertragen, nur uns selbst zu befreien. ... „Es gibt drei Arten von Liebe: Liebe, die auf Lebenwesen ausgerichtet ist; Liebe, die auf die Natur der Dinge ausgerichtet ist, und Liebe ohne Bezugspunkt.“ (S.98)

Und: „Sich an die Güte anderer zu erinnern, ist die Wurzel von Liebe.“

Gendün Rinpotche, *Herzensunterweisungen* S.100: „Wir beginnen mit dem Annehmen von uns selbst, dann von uns nahestehenden Personen, dann von solchen, die uns bisher gleichgültig waren und dann weiten wir diese Liebe auf jene aus, die wir bisher als schwierig und unangenehm erlebt haben.

Es geht nicht darum, unsere Liebe und unser Mitgefühl zu nivellieren und so eine Art mittelmässige Liebe auf alle Wesen zu verteilen. Es geht darum, die Liebe zu unseren Nächsten als Startpunkt zu nehmen, diese Liebe dann von Anhaftung zu befreien, diese von Anhaftung befreite Liebe immer tiefer werden zu lassen und auf alle anderen auszudehnen, so dass also alle das Höchstmass an Liebe zuteil bekommen.

Lojong-Wunschgebet: „Auf relativer Ebene waren alle bereits meine Eltern, und wessen Güte in der ganzen Welt könnte grösser sein als die von Mutter und Vater? Doch aufgrund von Verwirrung herrscht Böswilligkeit zwischen Müttern und Kindern. Mich an alle Wesen, meine Eltern, erinnernd mit einer Güte, die nicht bevorzugt oder benachteiligt, schenke ich ihnen Vorteil und Sieg und nehme Nachteil und Niederlage auf mich.“

Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, S.101: „Liebe ist voll entwickelt, wenn wir, ohne nach eigenem Glück zu streben, einzig den Wunsch haben, dass alle Wesen glücklich sein mögen.“