

Susan Piver  
Vier Wahrheiten über die Liebe





SUSAN PIVER

# VIER WAHRHEITEN ÜBER DIE LIEBE

Der buddhistische Weg zu einer  
erfüllten Beziehung

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl



arkana

Die englische Originalausgabe ist 2018 unter dem Titel »The Four Noble Truths of Love – Buddhist Wisdom for Modern Relationships« bei Lionheart Press, Somerville, Massachusetts, USA erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen,  
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2020 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2018 Lionheart Press / Susan Piver

Produced in consultation with Page Two.

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagillustration: Herzmotiv: © Daniela Hofner;

Buddhakopf-Motiv: © Aura Art / shutterstock

Herzen: designed by rawpixel.com / Freepik

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34263-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz





*Für Duncan, der mich gelehrt hat zu bleiben.*

*Und für das Open Heart Project:*



*Ich habe dieses Buch für euch geschrieben.*



# INHALT

Einführung .....	9
Wie ich die vier Wahrheiten über die Liebe entdeckte ....	9
Von Liebesgeschichten und Beziehungen .....	16
Auf Ihren kritischen Verstand kommt es an .....	19
Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddhismus .....	22
Die vier Wahrheiten über die Liebe .....	26
1 Die erste Wahrheit .....	29
Beziehungen stabilisieren sich nicht. ....	29
Auf den Wogen der Instabilität surfen .....	38
Die drei Geistesgifte .....	40
Die Bedeutung der Trauer .....	49
2 Die zweite Wahrheit .....	53
Die Erwartung, dass Beziehungen stabil sind, macht sie instabil. ....	53
Romantischer Materialismus. ....	55
Keine Ultimatzen. ....	60
Der Projektor. ....	62
Wenn Wege sich trennen .....	65
3 Die dritte Wahrheit. ....	73
Sich der Instabilität gemeinsam zu stellen ist Liebe. ....	73
Das Container-Prinzip .....	76
Die Vier Unermesslichen .....	91
Die Sechs Transzendenten Handlungen .....	94
Wohin unsere Aufmerksamkeit richten?	
Die neun Typen des Enneagramms .....	108

Die drei Instinktvarianten .....	126
Zuwendung, Hinwendung, Abwendung .....	129
Ein paar Anmerkungen zur »idiotischen Liebe« .....	132
 4 Die vierte Wahrheit .....	135
Es gibt einen Weg zur Befreiung.....	135
Was Meditation mit Liebe zu tun hat.....	135
Der achtfache Pfad der Liebe.....	150
Der Krieger (in der Liebe) .....	159
 5 Übungen, die das Band bewahren .....	163
Meditation zum Gewährsein des Atems .....	165
Die Meditation der liebenden Güte .....	171
Das meditative Gespräch .....	184
 6 Den anderen mehr lieben als unser Wir.....	191
 Anhang A .....	193
Wie Sie die Meditationspraxis zu Hause verankern.....	193
 Anhang B .....	197
Literatur .....	197
 Anhang C .....	199
Fragen und Antworten.....	199
 Nachwort .....	213
 Dank .....	219



*Die einzig wahre Anmut ist Verletzlichkeit.*



CHÖGYAM TRUNGPA





## EINFÜHRUNG

### Wie ich die vier Wahrheiten über die Liebe entdeckte

Vor einiger Zeit hatten mein Mann Duncan und ich uns in ununterbrochenen Meinungsverschiedenheiten festgefahren. Diese Streitereien drehten sich nie um etwas, das man hätte festmachen können, ein bestimmtes Thema, einen Anlass, eine Person. Es war, als wären wir irgendwie von einem Dämon besessen. Egal, worüber wir uns unterhielten, es endete stets im Streit: wann wir losgehen sollten, um rechtzeitig ins Kino zu kommen; ob das Geschirr im Geschirrspüler sauber oder schmutzig war; bei welcher Bank wir unser Konto führen sollten; ob wir als Paar überhaupt zusammengehörten. Einmal stritten wir sogar über die genaue Uhrzeit. Selbst eine so harmlose Frage wie »Wohin möchtest du essen gehen?« konnte Diskussionen auslösen, die schließlich in der Frage mündeten, ob es nicht besser wäre, wenn wir uns scheiden ließen.

Das ist tatsächlich wahr: Als ich eines Abends – wir waren gerade mit dem Auto auf der Landstraße unterwegs – meinem



Mann ebendiese Frage stellte, fetzten wir uns aus irgendeinem Grund plötzlich so richtig. Ich sagte ihm, er solle sofort anhalten und mich aussteigen lassen ... irgendwo in der Pampa mitten in Frankreich. Ich hatte nicht die leiseste Ahnung, wo wir gerade waren. Aber das war mir auch egal. Ich wollte einfach nur raus aus dem Auto. Ich stieg aus und stapfte in ein Feld neben der Straße, bis ich es mit der Angst zu tun bekam und mit verschränkten Armen zurückmarschierte.

Wenn wir irgendwohin fuhren, stritten wir darüber, was wir tun sollten, sobald wir da wären. Sagte jemand etwas zu uns, dann stritten wir uns, wie das jetzt gemeint war. Wenn wir versuchten, unsere Beziehungsprobleme zu diskutieren, dann stritten wir darüber, wie diese Diskussion aussehen sollte, bei wem die Schuld läge und wie unsere Probleme als Paar zu lösen wären. Und das dauerte nicht nur ein paar Tage oder Wochen, sondern Monate. Wir haben alle möglichen Lösungen ausprobiert: miteinander reden, nicht miteinander reden, miteinander schlafen, uns gegenseitig aus dem Weg gehen, uns anschreien, das Problem unter den Teppich kehren und schließlich – zumindest soweit es mich betrifft – einfach nur noch heulen. Geklappt hat nichts davon. Jede unserer Bemühungen endete im Zorn, mit verletzten Gefühlen oder damit, dass wir beleidigt waren. Ich fühlte mich zutiefst vereinsamt, und ich bin mir sicher, dass es meinem Mann genauso ging. Was geschah da nur mit uns beiden? Es gab keinen Grund, sich zu streiten, und trotzdem löste jede Kleinigkeit erbitterte Auseinandersetzungen aus. Es war schrecklich und machte uns Angst. Wir fürchteten schon, dass wir irgendwann aufeinander losgehen würden.





Schließlich war ich an dem Punkt angelangt, an dem ich glaubte, dass es einfach vorbei war. Ich dachte: »Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll, um diese Beziehung noch zu kitten.« Doch dann hörte ich in mir diese Stimme, die mir zuflüsterte: »Fang einfach beim Anfang an.« (Warum ist das, was diese inneren Stimmen sagen, immer so simpel und wahr? Und warum melden sie sich nicht ein wenig früher?) Und sie flüsterte weiter: »Am Anfang stehen die Vier Edlen Wahrheiten. Und sie lauten:

*Leben ist Leiden (weil sich alles ständig verändert).*

*Verlangen ist die Ursache des Leidens.*

*Es ist möglich, das Leiden zu beenden.*

*Es gibt einen Weg, das Leiden zu beenden.«*

Da ich mich über zwanzig Jahre mit dem Buddhismus befasst hatte, besaßen diese Worte eine gewisse Bedeutung für mich. Was hatte wohl der Dharma, die buddhistische Lehre, zu meinem Ehe-Dilemma zu sagen? Warum war ich nie auf die Idee gekommen, mir diese Frage im Hinblick auf meine Beziehung zu stellen? Schließlich waren mir Praxis und Studium der buddhistischen Lehren in allen anderen Bereichen meines Lebens mehr als zwei Jahrzehnte lang eine zuverlässige Führung gewesen.

Doch würden sich diese althergebrachten Wahrheiten auch auf mein Streben nach einer beständigen Beziehung anwenden lassen? Ich hatte da so meine Zweifel. Schließlich lebten die meisten großen Lehrer entweder in Klöstern oder in Berghöhlen und hatten sich von allen weltlichen Dingen abgewandt, um sich mit Gebet, Hingabe und Loslösung aus allen Konventionen



ganz dem spirituellen Pfad widmen zu können. Daher hatte ich unerschwerlich wohl angenommen, ihre Lehren hätten zu meinen Beziehungsproblemen in der heutigen Welt nichts zu bieten. Anders ausgedrückt: Sie lebten in Klöstern, nicht in einer Stadtwohnung. Sie meditierten in einsamen Wäldern, nicht in der U-Bahn. Sie waren nicht verheiratet, hatten weder Besitz noch Beruf oder Bankkonto. Ja, sie gaben tiefgründige, brillante, messerscharfe Belehrungen über die Liebe und die heilige Welt der Emotionen. Doch bis zu diesem Moment hatte ich nie daran gedacht, diese Lehren auf die Romanzen, Beziehungen und den Liebeskummer des einundzwanzigsten Jahrhunderts anzuwenden. Als ich es dann jedoch tat, fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und ich konnte mit meinen Beziehungsproblemen plötzlich arbeiten – arbeiten, statt sie abzustellen und mit einem hübschen Schleifchen zu einem Päckchen zu verschnüren. Diese Lehren zeigten mir einen Weg auf, der mich unfehlbar zurück zu neuer Liebe und Nähe führte. Und was das Beste daran war: Diese neue »Landkarte« half nicht nur mir, sondern auch meinem Mann, und das, obwohl er kein praktizierender Buddhist ist. Man braucht keine speziellen Glaubensvorstellungen, Dogmen oder Praktiken zu übernehmen, um diesen Weisheitsschatz zu heben.

Eine buddhistische Sichtweise auf Beziehungsfragen öffnet uns die Augen. Es wird uns hier eine radikal andere Weltsicht aufgezeigt, die dem Tenor der üblichen Lösungsstrategien diametral entgegengesetzt ist. Sie veranschlagt nicht enden wollende Neugier höher als definitive Lösungen, einfach weil es keine endgültigen Lösungen gibt, während Herz und Geist sich immer weiter öffnen können. Sie geht davon aus, dass wir nur





dann ans Ziel gelangen, wenn wir es nicht ansteuern. Sie besagt, dass Probleme in der Außenwelt gelöst werden, indem wir etwas *in uns* ändern. Und dass dies geschieht, indem wir die Grenzen zwischen uns und den anderen Menschen auflösen. Diese Sichtweise sorgfältig zu untersuchen heißt, dass wir uns immer wieder vom Kopf auf die Füße stellen, statt uns fest im Kopfstand einzurichten und Erklärungen für unsere Probleme zu suchen. In jener Umkehrbewegung selbst finden wir, was wir suchen.

Dieses Buch zum Thema »Beziehungen« schreibe ich als westliche buddhistische Lehrerin, die auch verheiratet ist. Ich verfolge damit in aller Bescheidenheit die Absicht, hochkarätige buddhistische Lehren losgelöst von klösterlichem Rahmen und kulturellem Beiwerk hinein in unsere Wohnzimmer zu bringen, hinein in eine Welt, in der wir einkaufen gehen, über Geld streiten und über die Frage diskutieren, was denn Liebe überhaupt ist. Die Grenzen, an die ich dabei stoße, wenn ich all das mit Ihnen teile, sind meine persönlichen Grenzen als Schülerin wie auch als Lehrerin. Dieses Vorhaben schüchtert mich einerseits ein, weil ich ja um meine spirituellen Unzulänglichkeiten weiß. Andererseits sorgt ebendies für die nötige Verwirrung und Ratlosigkeit, die bewirkt, dass ich mich selbst und meine Vorstellungen immer wieder infrage stelle. Und so spreche ich zu Ihnen nicht von der Höhe einer durch und durch perfekten Zweierbeziehung herab, sondern komme vielmehr selbst gerade vom Schlachtfeld, jedoch ausgerüstet mit einer ganz besonderen Trickkiste, die in über zwei Jahrzehnten ernsthafter Beschäftigung mit Theorie und Praxis des Buddhismus gefüllt wurde. Ich hoffe, dass Sie das, was ich Ihnen anzubieten habe, als nützlich



empfinden. Ich hoffe auch, dass Sie aus meiner Klarheit ebenso viel Nutzen ziehen wie aus meiner Suche nach gutem Rat.

Zunächst werden wir das Terrain für unsere Überlegungen abstecken. Wir werden uns ausführlich mit den Vier Edlen Wahrheiten befassen, wie sie der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren gelehrt hat. Im Anschluss daran werden wir sie als die vier Wahrheiten über die Liebe praktisch auf Beziehungen anwenden.

Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit jeder Wahrheit im Einzelnen: Zu den Betrachtungen der überlieferten Lehren möchte ich Ihnen erzählen, wie es mir erging, als ich sie auf meine Eheprobleme anwandte. Wir werden uns mit den Prinzipien und Methoden beschäftigen, die die vier Wahrheiten über die Liebe in unserem Leben verankern, nicht mit ihrer inneren Logik. Ein Handbuch zu lesen ist eine Sache, eine andere ist es, das Gelernte im realen Leben anzuwenden. Ob in der Liebe oder im Krieg, wenn es drauf ankommt, steht das Handbuch gerade nicht zur Verfügung. Was hat doch der Boxer Mike Tyson einmal gesagt: »Jeder hat einen Plan, bis er eins auf die Fresse bekommt.« Sich intellektuell mit dem emotionalen Engagement in der Partnerschaft zu befassen mag nützlich sein, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Jedes Buch steht am Ende irgendwann im Regal. Worauf es wirklich ankommt, ist, wie Sie reagieren, wenn Ihnen plötzlich aus dem Nichts heraus die Liebe begegnet, wenn Herzen brechen und die klügsten Pläne nichts nützen.

Abschließend möchte ich Sie mit drei Formen der Praxis bekannt machen, die Ihnen helfen werden, über ein rein intellektuelles Verständnis der vier Wahrheiten hinauszugelangen. Sie





werden Ihr Herz verwandeln und es offener, weicher und stärker machen, denn diese Meditationstechniken haben die Macht, Mitgefühl, Weisheit und das Vertrauen in die Liebe selbst zu vertiefen.

Die erste dieser Methoden ist die Meditation zum Gewahrsein des Atems. Sie schafft ein tragfähiges Fundament für all das, was Sie auf den folgenden Seiten noch lesen werden. Ohne diese Praxis geht nichts.

Die zweite Praxis ist die Meditation der liebenden Güte (*Mettā* in Pali, *Maitrī* in Sanskrit). Hier gibt es zwei Formen: die traditionelle Version und eine speziell für Paare. Bei dieser Praxis lernen Sie eine Liebe kennen, die über das hinausgeht – und es doch einschließt –, was Sie vielleicht als Liebe empfinden.

Die dritte Praxis, die ich Ihnen vorstelle, ist eine Methode, um aus der Kommunikation mit dem Partner eine spirituelle Übung zu machen. Dabei sitzen Sie nicht allein und arbeiten still mit dem Geist. Die Übung bringt Sie vielmehr in direkten Kontakt miteinander, Sie machen sie also gemeinsam.

Obwohl diese Methoden, speziell die ersten zwei, für den Buddhismus zentral sind, will ich Sie beide nicht dazu animieren, zu Buddhisten zu werden, bestimmte Glaubensvorstellungen anzunehmen oder sich einem spirituellen Weg zu verschreiben. Dies ist einfach nur ein Angebot, das Ihnen zeigen soll, wie Sie in jedweder Art von Beziehung mit Ihren Gedanken und Gefühlen arbeiten können. Ohne Gedanken und Techniken wie diese sind Sie eher Ihren Vorurteilen, Ihren Verletzungen aus der Kindheit, Ihren überholten Vorstellungen und unliebsamen Angewohnheiten ausgeliefert. Und Sie werden all dies wahrscheinlich auf Ihre Mitmenschen projizieren, die ihrerseits mit



den Konstrukten ihres Geistes kämpfen. Wenn das der Fall ist, dann führen nicht unsere Herzen die Beziehung, sondern unsere Neurosen.

Jedes Wort und jede Zeile in diesem Buch hat nur den einen Zweck, Sie wieder und immer wieder auf die Ihnen seit jeher innewohnende Gutheit und Ihre unzerstörbare Fähigkeit zur Liebe zurückzuführen. Sie werden ermutigt, sich die höchstmögliche Sicht der Liebe zu eigen zu machen, aber nicht, um sie als sicheres Versteck zu benutzen, sondern als Pfad des Mutes und der Offenheit, der Sie zu wahrer Freude führt.

## Von Liebesgeschichten und Beziehungen

Auch wenn dieses Buch den Titel *Vier Wahrheiten über die Liebe* trägt, so möchte ich doch darauf hinweisen, dass es hier eher um Beziehungen geht als um Liebesgeschichten. Nun werden Sie sich vielleicht fragen: »Wo ist denn da der Unterschied?« Sind Sie zufällig Franzose, dann wissen Sie, wovon ich rede. Was den Rest der Menschheit betrifft, ist vermutlich eine Erklärung angebracht: *Liebesgeschichten und Beziehungen sind nicht dasselbe.*

Das hat uns tatsächlich nie jemand gesagt.

Als zwischen mir und meinem Mann die Rede darauf kam, eine ernsthafte Beziehung – sprich Ehe – einzugehen, ergriff mich die Panik. Heiraten? Warum sollte ich das jemandem antun wollen, den ich liebte? Ehrlich, die meisten Ehepaare, die ich kannte, schienen in der Falle zu sitzen, unglücklich und fertig miteinander. Ehen scheinen in den seltensten Fällen zu funktio-







nieren. Selbst die wunderbarste Liebesgeschichte kann an den Klippen einer »ernsthaften« Beziehung zerschellen. Warum ist der Übergang vom einen zum anderen so schwer zu schaffen?

Von Kindheit an fühlte ich mich unter Erwachsenen, die verheiratet waren, äußerst unbehaglich. Ich wusste bei vielen ganz genau, dass sie einander nicht wirklich mochten. Sie machten sich im Kleinen oder Großen über den anderen lustig. Sie vernachlässigten sich gegenseitig. Der eine sagte etwas, und der andere verdrehte die Augen. Kränkungen, Beschimpfungen und Schwermut an allen Ecken und Enden. Je länger ein Paar zusammen war, so schien es, desto weniger mochten sich die beiden. Wie hielten sie das nur aus? Ich habe mir sicher eine Million Mal geschworen: »So will ich niemals werden!«

Als dann mein wunderbarer Freund um meine Hand anhielt, war mein erster Gedanke: »Ich will nie so werden wie diese Leute.« Nur: Wie verhindert man das? Denn all diese übellaunigen Paare waren vermutlich mal genauso verliebt gewesen wie wir. Warum sollte es nun ausgerechnet bei uns anders laufen? Als ich versuchte, mir vorzustellen, was da passiert sein könnte, hatte ich wie aus heiterem Himmel eine Eingebung (wieder diese Stimme ...): »Dass du jemanden liebst, heißt noch lange nicht, dass du auch euer gemeinsames Leben liebst.«

Wie bitte? Davon war nie auch nur die Rede gewesen. Sobald sich zwei Menschen ineinander verlieben, blendet jeder Film, jedes Lied und jedes Buch alles andere aus. All ihre Probleme, so wird angedeutet, sind nun vorüber. Aber: Sich ineinander zu verlieben und eine Beziehung miteinander zu führen sind schlicht zwei Paar verschiedene Stiefel. Wir glauben, dass aus Liebesgeschichten Beziehungen werden und Beziehungen Lie-



besgeschichten bleiben sollten. Doch in Wahrheit geschieht das nur selten.

Die meisten Beziehungen beginnen als Liebesgeschichte. Das ist fantastisch, grandios – und absolut wert, sich danach zu verzehren, es wertzuschätzen, zu genießen und anzunehmen. Liebe ist etwas Reales. Sich zu verlieben geschieht wirklich. Eine überirdische Romanze ist ... nun, einfach alles. Als ich mich in Duncan verliebte, war das, als würde ich plötzlich auf einem anderen Planeten erwachen. Ich war in einen Götterbereich voller Schönheit, Verlangen, Wärme, Freude und Erfüllung versetzt worden. Alles machte mich glücklich, sogar die Umstände, die mich ansonsten traurig stimmten, denn alles war irgendwie bedeutungsvoll.

Ich genoss meinen Ausflug auf diesen Planeten in vollen Zügen. Und ich denke noch oft daran. Leider können wir dort nicht dauerhaft leben. Wir bewegen uns in einem viel menschlicheren Bereich. Wie sehr wir uns auch danach verzehren, auf den Götterplaneten zurückzukehren, unsere Sehnsucht kann uns da nicht hinbringen. Das einzige Transportmittel ist der glückliche Zufall. So gut wie alle auf dieser Erde existierenden Beziehungsratgeber versuchen, uns zu erklären, wie wir dorthin gelangen können (mit Listenschreiben und beharrlichem Visualisieren). Das ist schlicht verrückt. Es ist, als würde ich ein Buch schreiben, um dem Regen zu erklären, wie er zu fallen hat. So funktioniert das nicht. Der Regen falle nicht für die Blumen, er falle einfach nur, heißt es in einem Song von David Halley.

Wenn sie sagen, sie suchen nach der Liebe, meinen die meisten Menschen in Wirklichkeit: Ich suche eine Reise zum Planeten Wunderbar. Ich hoffe, dass Sie diese Reise viele, viele Male,





sooft Sie wünschen, antreten dürfen. Dennoch müssen Sie ebenso häufig wieder hierher zurückkehren. Liebesgeschichten spielen sich irgendwo in fernen Welten ab, Beziehungen hier auf der Erde.

Wenn unsere Beziehung nicht mehr läuft »wie am Schnürchen«, dann denken wir vielleicht, dass wir etwas falsch gemacht, ein ungelöstes Kindheitstrauma haben oder dass unser Partner Probleme hat, an denen er wirklich arbeiten sollte. Das mag alles stimmen, aber es ist noch kein Beleg für ein echtes Problem. Das Problem dürfte eher sein, dass wir Liebesgeschichten und Beziehungen verwechseln. Auch wenn in beiden einiges an Dynamik steckt, so handelt es sich wie gesagt doch um zwei grundverschiedene Angelegenheiten. Erst wenn wir aufhören, eine Beziehung nur als verlängerte Liebesgeschichte zu sehen, finden wir Zugang zu ihren einzigartigen und häufig zu wenig gewürdigten Qualitäten wie Wärme, Trost, Schutz, Freundschaft – eine »entschleunigte« Verbindung, die sich vertieft, bis sie zwei Herzen zu einem macht und die Trennlinien zwischen dir, mir, uns verschwimmen lässt. Das ist der Punkt, an dem es wirklich interessant wird. Jeder kann sich verlieben. Doch das ist nur die Einladung zur komplexesten und außergewöhnlichsten Party der Welt: der Party für zwei.

## Auf Ihren kritischen Verstand kommt es an

An dieser Stelle möchte ich eins mit aller Deutlichkeit sagen: Die vier Wahrheiten über die Liebe sind meine Erfindung. Der Buddha hat sie nie gelehrt, und auch in den zentralen Texten des



Buddhismus werden Sie nichts darüber finden. Daher ist es so wichtig, dass Sie sie sehr genau prüfen und sich dabei von Ihrer Intelligenz als oberster Autorität leiten lassen.

Diesen »Warnhinweis« sollten Sie nebenbei bemerkt auch sonst stets beherzigen. Ob Belehrungen nun dem Buddha zugeschrieben werden oder Heiligen, Gurus, unsichtbaren Wesenheiten, Ihren Eltern, Psychologen, Journalisten, Liberalen, Konservativen oder Susan Piver: Sie sollten sie so lange kritisch hinterfragen, bis Sie von ihrer Richtigkeit überzeugt sind. Intelligenter Zweifel ist einer Ihrer besten Freunde, und das trifft gerade auf solche Bereiche zu, in denen wir eher konfus sind und gewisse Befürchtungen hegen, weswegen wir nur umso ambitionierter nach Lösungsmöglichkeiten suchen, die wir übernehmen können. Einen cleveren Plan zu haben mag vernünftig sein, wenn Sie Ihre Garage renovieren oder Software installieren wollen, doch wenn es um Themen wie »Liebe«, »Tod« oder »Sex« geht, gibt so etwas nicht. Ich werde mich zwar bemühen, mich so klar wie möglich auszudrücken, aber die eigentliche Arbeit – das hier Angebotene gründlich zu durchdenken und es schließlich an der tatsächlichen Erfahrung zu überprüfen – müssen Sie selbst leisten. Was Sie als wahr erkannt haben, das ist Ihre Weisheit, die Sie erworben haben. Was Sie nicht aus Ihrer eigenen Erfahrung bestätigen können, wird Ihnen nicht viel nützen.

Ich werde regelrecht enthusiastisch, wenn ich mir vorstelle, was zu meinen Lebzeiten und danach noch an Texten und Lehren entstehen wird, die die uralte Weisheit des Buddhismus auf Beziehungen in der modernen Welt anwenden. Wir stehen an der Schwelle zu einem vollkommen neuen – und für alle zugänglichen – Verständnis dessen, wie unser Herz »funktioniert«,





sodass wir einander stärker, anmutiger und authentischer von Herz zu Herz begegnen können. Ich wünschte mir, ich könnte noch fünfhundert Jahre leben, um all diese Entwicklungen mitzuerleben, und hoffe, dass mein Buch zu alldem beiträgt.

Eine kurze Anmerkung noch zum grammatischen Geschlecht: Während ich an diesem Buch schrieb, habe ich mit allen erdenklichen Formulierungen herumexperimentiert, die hinsichtlich Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung (wie hetero, schwul, trans, bi, binär, nichtbinär) neutral sind. Ich habe das Thema gegoogelt, mit Freunden und einer Professorin für Gender Studies diskutiert. Ich habe es mit »er oder sie«, »er und/oder sie« und »sie (Plural)« probiert. Ich habe mir sogar eine eigene Symbolschreibweise ausgedacht: »er +/- /= sie«, um alle möglichen Varianten abzudecken. Im Endeffekt habe ich dann aber entschieden, überwiegend die männliche Form beziehungsweise den Plural zu verwenden. Der einzige Grund für diese Entscheidung war die einfache Lesbarkeit des Textes. Damit soll niemand ausgegrenzt oder diskriminiert werden.

Zum Abschluss noch ein Wort der Warnung. Was ich auf den folgenden Seiten mit Ihnen teilen möchte, ist Frucht vieler Jahre, in denen ich als Buddhistin erst Lernende und später Lehrende war. Ich hatte das unfassbare Glück, wirklich große Meister als Lehrer zu haben. Mit einer Großzügigkeit, die ich nicht einmal im Traum für möglich gehalten hätte, gaben sie dieser Schülerin, deren Geist zu vernagelt ist, um sie vollkommen zu verstehen, die tiefgründigsten Belehrungen. Wenn ich mich also jetzt daran wage, diese Lehren mit Ihnen zu teilen, ist es gut möglich, dass ich bestimmte Themen falsch darstelle. Die Schuld dafür



liegt ganz allein bei mir und steht in keinerlei Zusammenhang mit der Anmut und Verwirklichung meiner geliebten Lehrer.

Mögen Sie auf dieser Reise vielfach gesegnet sein. Mein Herz begleitet Sie.

## Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddhismus

Die Vier Edlen Wahrheiten sind Inhalt der ersten Belehrung, die der Buddha gab, nachdem er Erleuchtung erlangt hatte. Auf ihnen fußt der gesamte buddhistische Pfad. Über jede einzelne dieser vier Wahrheiten ist unendlich viel geschrieben worden. Sie könnten Ihr ganzes Leben allein mit der Kontemplation einer einzigen Wahrheit zubringen.

Der Buddha, was »der Erwachte« bedeutet, gelangte nach vielen Jahren des Suchens zur Erkenntnis dieser Wahrheiten. In Anbetracht seiner Herkunft ist es verwunderlich, dass er diese Suche überhaupt angetreten war. Siddhartha Gautama, so sein ursprünglicher Name, war nämlich ein Prinz und führte ein wohlbehütetes Leben in allem Luxus. Sein Vater, der König, hatte Anweisung gegeben, dass es Siddhartha an nichts mangeln sollte. Er sollte alles bekommen, was ihm irgendwie Vergnügen bereitere. Alles, was für Missmut würde sorgen können, sollte aus seinem Blickfeld entfernt werden.

Doch wie entschlossen Sie auch sein oder wie glücklich Ihre Lebensumstände ausfallen mögen, es ist einfach nicht möglich, Schwierigkeiten dauerhaft aus dem Weg zu gehen. Und so machte auch Siddhartha in seinen jungen Jahren Erfahrungen, die ihn schließlich zu der Überzeugung brachten, dass die Dinge

