

Über die Liebe

Meditationen mit Thich Nhat Hanh

- Das Wesen der Liebe ist **Verstehen**. Verstehen ist der andere Name der Liebe. Ohne Verstehen können Sie nicht lieben.
- **Sich selbst verstehen**. Lernen wir uns selbst zu lieben und zu verstehen und wahres Mitgefühl für uns aufzubringen, können wir auch einen anderen Menschen wirklich lieben und verstehen.
- **Liebende Güte** ist das erste Element wahrer Liebe. Das Wesen liebender Güte ist, Glück zu schenken. Doch Sie können anderen kein Glück schenken, solange Sie nicht selbst glücklich sind.
- Das zweite Element wahrer Liebe ist **Mitgefühl**. Mitgefühl bezeichnet unsere Fähigkeit, das eigene Leiden und das eines anderen Menschen zu verstehen.
- Das dritte Element wahrer Liebe ist die Fähigkeit, **Freude zu schenken**.
- Das vierte Element wahrer Liebe ist **Gleichmut**. Wir können es auch **Nichtunterscheidung** nennen. Was dem geliebten Menschen geschieht, geschieht uns.

Sechs Achtsamkeitsübungen (**Mantras**), um wahre Liebe zu nähren:

- 1) Liebling, ich bin ganz für Dich da.
 - 2) Liebling, ich weiss, dass Du da bist, und ich bin glücklich.
 - 3) Liebling, ich weiss, dass Du leidest, und ich bin ganz für Dich da.
 - 4) Liebling, ich leide, bitte hilf mir.
 - 5) Liebling, das ist ein glücklicher Moment.
 - 6) Liebling, Du hast teilweise recht. (bei Lob und Kritik!)
- **Sind Sie sicher?** Das Handeln anderer ist das Ergebnis Ihres eigenen Leidens und ist nicht der Absicht geschuldet, Sie zu verletzen. Eine **falsche Wahrnehmung oder Vorstellung** kann die Ursache grossen Leidens sein. Darum müssen wir uns bei jeder Wahrnehmung fragen, ob sie richtig ist.

Literatur:

- Thich Nhat Hanh. Einfach lieben. O.W.Barth Verlag 2016.
- Thich Nhat Hanh. Jeden Augenblick geniessen. Theseus Verlag 2004.