

Achtsamkeit und sexuelles Verlangen

Wahre Liebe

Verehrter Thây, liebe Sangha, heute ist der 11. November 2018. Wir sitzen im Loving Kindness-Tempel, im Regen-Retreat, und ich darf mit euch über wahre Liebe sprechen – insbesondere über die 14. Achtsamkeits-Übung (des Intersein-Ordens, Anm. d. Red.).

Wir haben in den vergangenen Tagen schon viel über die ersten Übungen gesprochen: über unsere Ansichten, unseren Konsum, unsere Sinne. Aber heute wenden wir uns einer besonders kostbaren und zugleich heiklen Energie zu, jener Kraft, die uns seit Hunderten von Millionen Jahren ins Dasein trägt – unserer sexuellen Energie oder wie wir sie nennen könnten: der Energie der Reproduktion, jenem Lebensfunken, der uns hindrängt, unser Sein weiterzugeben. Die 14. Achtsamkeitsübung lädt uns dazu ein, diesen Bereich der sexuellen Energie tiefgründig zu betrachten.

Die 14. Übung der Achtsamkeit: Wahre Liebe

Die 14 Achtsamkeitsübungen haben ihren Ursprung unter anderem in den Bodhisattva-Gelübden, die in Ostasien und auch in Tibet sehr verbreitet sind. Diese Gelübde galten für Bodhisattvas, darunter sowohl Mönche und Nonnen als auch Laienpraktizierende. Thay hat sie überarbeitet und aktualisiert, damit sie für unsere moderne Zeit relevant sind.

(Siehe hierzu den Text der 14 Achtsamkeitsübungen Seite 8. Anm. d. Red.)

Inspiration durch den Buddha

Buddha war als junger Mann verheiratet, hatte einen Sohn und auch alle Annehmlichkeiten eines reichen Hauses. Doch als er den einfachen Lebensstil eines im Wald lebenden Mönchs erblickte, spürte er eine tiefe Sehnsucht nach jener reinen Freude und entschied sich, das Haus zu verlassen, im Wald zu leben und Enthalt-samkeit zu üben.

Evolutionäre Perspektive und Ahnenlinie

Diese Erkundung lädt uns dazu ein, die Kraft in uns an-

zuerkennen, die uns in ununterbrochener Folge über anderthalb bis zwei Milliarden Jahre erreicht hat und in jeder einzelnen Zelle weiterwirkt. Diese Energie treibt uns an, uns fortzupflanzen, die nächsten Generationen zu sichern. Viele Lebewesen sind im Lauf der Zeit ausgegangen und wurden nie unsere Ahnen, doch das Verlangen überlebte und führte genau hierher: ohne das starke Anziehen von Männlich und Weiblich gäbe es kaum den Impuls, zwei Körper so zu vereinen, dass neues Leben entsteht.

Das heißt nicht, dass andere Formen der Anziehung weniger gelten, doch im Kern bleibt die Sehnsucht bestehen, Mann und Frau zusammenzuführen. Mit den Augen des Nicht-Selbst erkennen wir, dass unser Körper nicht einfach ein Ich ist, sondern Teil eines langen Stroms unserer Ahnen.

Evolution ist schlicht ein Anpassungsprozessprozess, der das fördert, was gerade nötig ist – in Zeiträumen, die unser Vorstellungsvermögen sprengen. Heute verändert sich unsere Welt schneller, als wir uns wandeln können. Schon zur Zeit des Buddha wurde das deutlich: Er erkannte, dass das Leben hinter staubigen Hausmauern ihn nicht mehr nährte und zog sich in den Wald zurück. Dort nutzte er seinen eigenen Körper wie ein Labor, um zu erforschen: Wie lebe ich am besten? Ich lade euch ein, seinen Pfad im Licht unserer Ahnen zu betrachten und so euer wahres Zuhause zu finden.

Mein Wunsch, eine Familie zu haben

Als ich mit meiner Praxis begann, nahm ich diese sexuelle Energie von Anfang an als Herzstück meiner Meditation wahr, denn ich wusste ja, dass ich eines Tages Mönch werden wollte. Doch etwa ein Jahr nach meiner inneren Entscheidung regte sich in mir ein anderes Sehnen: Vater zu werden, eine Familie zu haben. Ich war damals im Maple Forest-Kloster in Vermont beim Sommercamp, Schwester Châm Duc war dabei, und bei der Dharma-Sharing-Runde, ich schätze, ich war um die 26, teilte ich diesen Wunsch erstmals mit anderen. Vielleicht klingt das egoistisch, doch es war das erste Mal, dass ich meine tiefen Gefühle wirklich aussprach, und allein das war schon heilsam.

Dann sprach Schwester Susan – einige von euch erin-

nern sich vielleicht an sie – eine Nonne, die früher selbst eine Familie hatte, bevor sie in die Gemeinschaft kam. Sie sagte: Als Mönch oder Nonne gehören wir zur großen menschlichen Familie. Unsere Liebe kennt keine Grenzen; wir umarmen nicht mehr nur unsere Blutsverwandten, sondern können uns in jedem Menschen als Vater, Mutter, Bruder oder Schwester erkennen.

In dem Moment löste sich diese Grenze in mir, dieses Korsett aus Erinnerungen und gesellschaftlichen Normen, das ich mir um mein Herz gelegt hatte. Plötzlich spürte ich wieder, wie ungehindert diese lebendige Energie durch mich floss. Ich musste sie nicht mehr unterdrücken, sondern konnte sie in ihrer ganzen Kraft sein lassen, im wahren Blühen – eins mit der Sangha, mit unserem Lehrer und mit der gesamten großen Familie allen Lebens.

Umgang mit modernen Verführungen

Und dann öffnen wir unser Bewusstsein behutsam der sexuellen Energie: spüren wir die Form, das Pochen, die Erregung, wenn wir uns von Bildern, Liedern oder Erinnerungen berühren lassen. Ist es wirklich ein Mensch, in den wir uns verlieben, oder nur die Projektion eines Bildes in unserem Geist? Thây sagte immer, wir verlieben uns nicht in den anderen, sondern in unser Bild von ihm. Und wenn die Realität diesem Bild nicht standhält, entsteht Leiden. Darum üben wir uns darin, das Entstehen dieses Verlangens achtsam zur Kenntnis zu nehmen – nicht, um es gewaltsam zu unterdrücken, sondern um es zu verstehen, wie man einen Wildstrom kanalisieren kann. Wir sehen, wie leicht unsere moderne Umgebung dieses Verlangen nährt: Im Supermarkt ertönt ein Liebeslied, im Internet springen uns Bilder an, hinter jeder Ecke lauert eine subtile Verführung. Wenn wir nicht aufpassen, wird unsere vitale Energie ständig in die Irre gelenkt, statt sie für Weisheit und Mitgefühl zu nutzen.

Enthalt-samkeit

Ich bin nun seit fünfzehn Jahren Mönch und lebe entsprechend in Enthalt-samkeit. Kein einziger Tag verging, an dem ich in meiner Meditation nicht dieser sexuellen Energie in meinem Körper nachspüren musste. Deshalb

fällt es mir leicht, diese Praxis hier zu teilen – ich habe nie in einem großen Dharma-Vortrag so ausführlich darüber gesprochen ... (Lachen) ... aber ich fühle mich ganz sicher dabei. Ich weiß genau, wann ich den Keim sexuellen Verlangens berühre, wie ich ihn einlade, aufzusteigen, und wie ich ihn wieder beruhige. Ich kenne die Augenblicke, in denen Traurigkeit, Wut oder Einsamkeit mich verleiten, dieses Verlangen zu schüren. Und ich weiß ebenso, wie dieses innere Fieber wieder abklingt – ähnlich wie bei einem körperlichen Fieber: Die Temperatur steigt, erreicht ihren Höhepunkt und sinkt dann allmählich. So lernen wir Mönche und Nonnen über die Jahre, mit dieser Kraft liebevoll umzugehen, nicht indem wir sie brutal unterdrücken, sondern indem wir ihr langsam den Nährboden entziehen.

Neuanfang

Als Mann und Mönch sehe ich, dass wir in unserer Ahnenlinie an diesem Punkt wirklich neu anfangen müssen. Im Eintritt ins 21. Jahrhundert wünsche ich mir, dass wir das gemeinsam tun: erkennen, wie wir in der Vergangenheit mit Gewalt, Macht und Angst auf unsere Sexualität reagiert haben, einfach weil wir Buddhas Lehre nicht voll verstanden und nicht gewusst haben, wie wir sie leben können.

Deshalb sind wir – ganz besonders wir Männer – eingeladen, mit großer Demut von vorn zu beginnen. Die #MeToo-Bewegung klingt wie eine Glocke der Achtsamkeit, die uns Männer wachrüttelt: Schaut genau hin, lernt daraus und verwandelt euch. Nur so können wir in Wahrheit in Harmonie und Frieden leben, in echter Brüder- und Schwesternschaft, vielleicht zum ersten Mal wirklich.



Thây Phap Luu

erhielt seine volle Mönchs-Ordination am 16. Dezember 2006, Dharma Lehrer wurde er 2011. Er engagiert sich in der Wake Up-Bewegung für junge Menschen.

Quelle: Vortrag von Phap Luu in Plum Village, New Hamlet, Loving-Kindness Temple. <https://tinyurl.com/4476j7un>

Zusammengefasst und übersetzt mit Hilfe von Copilot und Deepl, kontrolliert und überarbeitet von Arno Elfert.