

Thich Nhat Hanh

Die vier Elemente der Liebe

Wege zu inniger Verbundenheit

Aus dem Amerikanischen von Thomas Schmidt

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Übersetzung folgt der englischsprachigen Ausgabe:
True Love. A practice for awakening the heart / Thich Nhat Hanh, Translated by
Sherab Chödzin Kohn – 1st Shambhala ed. 2004
Originally published under the title »Vivre en Pleine Conscience« by Éditions
Terre du Ciel, 1997.
Copyright @ Unified Buddhist Church, Inc.



Neuausgabe 2026

Titel der deutschen Erstausgabe: Liebe heißt, mit wachem Herzen leben
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2006
ISBN 978-3-451-28477-9

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg im Breisgau
Alle Rechte vorbehalten.
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Redaktionelle Durchsicht: Dr. Ulrich Scharpf

Die Zitate auf den Seiten
8, 10, 12, 16, 18, 20, 22, 26, 28, 34, 38, 42, 44, 48, 54, 60, 66,
72, 80, 86, 94, 96, 100, 106, 108, 112, 114 stammen aus:
Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre; Verlag Herder 1999
Thich Nhat Hanh, Alles, was du tun kannst für dein Glück; Verlag Herder 2010
Thich Nhat Hanh, Zur Ruhe finden; Verlag Herder 2013
Thich Nhat Hanh: Jesus und Buddha – Ein Dialog der Liebe; Verlag Herder 2000

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Kolesnikov Vladimir / shutterstock,
© Naddya / shutterstock, © onair / shutterstock
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03744-3

Inhalt

Die vier Merkmale wahrer Liebe	7
Zu lieben bedeutet gegenwärtig zu sein	15
Sich die Gegenwart des anderen bewusst machen	25
Gegenwärtig sein, wenn jemand leidet	33
Unseren Stolz überwinden	37
Tiefes Zuhören	47
Liebevolles Sprechen	53
Den Frieden in uns erneuern	59
Die Energie der Achtsamkeit	65
Verantwortung für unser Leiden übernehmen	71
Das Prinzip der Nicht-Dualität	79
Versöhnung	85
Das Leben berühren	93
Telefonmeditation	99
Der Weg der Achtsamkeit – ein Weg für alle Menschen	105
Unsere Vorstellungen loslassen	111
Anschriften	121



Die vier Merkmale wahrer Liebe



Können Sie in einer Sprache der Liebe und des Verstehens kommunizieren, dann werden Ihre Kinder mit ihren Schwierigkeiten, Nöten und Ängsten zu Ihnen kommen und Ihnen davon erzählen. Sie werden durch diese Art der Kommunikation ein größeres Verständnis für Ihre Kinder gewinnen und imstande sein, sie mehr zu lieben. Ist aber Ihre Liebe nicht auf Verstehen gegründet, werden Ihre Kinder sie auch nicht als Liebe empfinden.

Im Buddhismus werden vier Merkmale wahrer Liebe unterschieden.

Das erste ist *maitri*, das sich mit *liebende Güte* oder *Wohlvollen* übersetzen lässt. Unter »liebender Güte« sollte man aber nicht nur den Wunsch verstehen, jemanden glücklich bzw. ihm eine Freude machen zu wollen, sondern auch die Fähigkeit, ihn wirklich glücklich zu machen und ihm Freude zu schenken. Denn es ist vorstellbar, dass der andere leidet, obwohl wir ihm gegenüber die besten Absichten haben.

Um wirklich zu lieben, brauchen wir eine Art »Training«. Wenn wir dem Menschen, den wir lieben, tatsächlich Freude und Glück schenken wollen, dann sollten wir die Praxis des tiefen Schauens erlernen. Solange wir den anderen nicht wirklich verstehen, können wir ihn oder sie auch nicht richtig lieben. Das Wesen der Liebe ist Verstehen; ohne zu verstehen können wir nicht lieben. Darin besteht die grundlegende Botschaft des Buddha. Wenn beispielsweise ein Ehemann die Gefühle seiner Frau, ihre tiefsten Wünsche, Sehnsüchte und ihr Leiden nicht wirklich versteht, dann wird er nicht in der Lage sein, sie wahrhaft zu lieben. Liebe ohne Verstehen ist undenkbar.

Was müssen wir tun, wenn wir die andere Person verstehen wollen? Als Erstes müssen wir uns genügend Zeit nehmen. Um



Ohne die Fähigkeit zum Alleinsein werden wir ärmer und ärmer. Wir haben nicht genügend von dem, was uns selbst nährt, und wir haben anderen nicht viel zu bieten. Es ist sehr wichtig, in Zurückgezogenheit leben zu können. Jeden Tag sollten wir für eine Weile physisch allein sein, dann ist es einfacher für uns, uns selbst zu nähren und auf tiefe Weise zu schauen.

tiefes Schauen zu praktizieren, benötigen wir Zeit. Wir müssen vollkommen anwesend und aufmerksam sein, unser Gegenüber wahrnehmen und tief in diesen Menschen hineinschauen. Dann kann Verstehen in uns geboren werden. Liebe ist dann wahrhaftig Liebe, wenn sie aus einer Substanz mit dem Namen Verstehen besteht.

Karuna oder Mitgefühl ist das zweite Merkmal wahrer Liebe. Wie beim ersten Kennzeichen haben wir es nicht mit einem bloßen Wunsch zu tun, nämlich dem, das Leiden eines anderen Menschen zu lindern, sondern mit der Fähigkeit, dem anderen auch tatsächlich helfen zu können. Auch hier ist die Praxis des tiefen Schauens der Schlüssel: Wir müssen die Natur des Leidens der anderen Person wirklich verstehen. Erst dann können wir ihm oder ihr helfen, etwas zu verändern. Einsicht und Verstehen sind die Wurzeln der Praxis. Verstehen zu üben heißt meditieren zu üben. Zu meditieren bedeutet tief in das Herz der Dinge zu schauen.

Der dritte Bestandteil wahrer Liebe ist Freude oder *mudita*. Wenn in einer Liebesbeziehung keine Freude existiert, kann man nicht von wahrer Liebe sprechen. Wenn Sie ständig leiden, sich beklagen und traurig sind oder wenn Sie den Menschen, den Sie lieben, leiden lassen, dann handelt es sich nicht um Liebe, sondern um ihr Gegenteil. Sie können sich da vollkommen sicher sein: Wohnt Ihrer Liebe keine Freude inne, dann handelt es sich nicht um wahrhaftige Liebe.

Das vierte Element wird *upeksha* genannt. Wir können diesen Begriff mit *Gleichmut* oder *Freiheit* übersetzen. Wahre Liebe macht uns frei. Wenn Sie einen Menschen wirklich lieben, dann



Wir akzeptieren die Blumen und den Abfall in gleicher Weise, ohne dem einen mehr zugetan zu sein als dem anderen; wir verspüren keine Zuneigung und keine Abneigung. Beiden begegnen wir mit Respekt. Gleichmut bedeutet Loslassen, nicht Fallenlassen. Fallenlassen lässt Leiden entstehen. Loslassen wird möglich, wenn wir haftende Zuneigung aufgeben.

schenken Sie ihm Freiheit. Ist das Gegenteil der Fall, dann handelt es sich nicht um wahre Liebe. Lieben Sie auf eine Weise, dass sich die andere Person äußerlich und innerlich frei fühlen kann! »Mein Lieber / Meine Liebe, spürst du in dir und um dich herum ausreichend Raum?« Diese Art zu fragen ist eine intelligente Möglichkeit, um herauszufinden, ob Ihre Liebe wahre Liebe ist.



Zu lieben
bedeutet gegenwärtig
zu sein



Beruhigen,
lächeln,
gegenwärtiger Moment,
wundervoller Moment.

Nach buddhistischem Verständnis bedeutet zu lieben gegenwärtig zu sein. Aber wirklich anwesend zu sein, ist nicht einfach. Wir brauchen dazu etwas Übung. Wenn Sie nicht da sind, wie können Sie dann lieben? Wirklich da zu sein, anwesend zu sein, ist eine Kunst, die Kunst der Meditation. Sie ermöglicht es Ihnen, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und ganz präsent zu sein. Hier ist die folgende Frage wichtig: Haben Sie ausreichend Zeit, um zu lieben?

Ich kannte einen zwölfjährigen Jungen, dessen Vater ihn eines Tages fragte: »Was wünschst du dir zum Geburtstag?« Der Junge, dessen Vater sehr reich war und ihm alles hätte kaufen können, wusste nicht, was er antworten sollte, denn alles, was er sich wünschte, war, dass sein Vater einmal wirklich Zeit für ihn hätte. Dieser war meist durch seine Arbeit so beschäftigt und in Anspruch genommen, dass er keine Zeit hatte, um mit seiner Frau und seinen Kindern zusammen zu sein. Reichtum kann uns daran hindern, einen Menschen zu lieben, denn wenn Sie reich sind, werden Sie alles dafür tun, um reich zu bleiben. Sie werden dann alle Ihre Zeit und Energie dafür einsetzen, Ihren Reichtum zu bewahren. Hätte dieser Vater verstanden, was wahre Liebe ist, dann hätte er alles Notwendige unternommen, um Zeit für seine Frau und seinen Sohn zu haben.



Wenn Sie zum gegenwärtigen Augenblick,
nach Hause, zurückkehren, dann berühren Sie
die Wunder des Lebens, die in Ihnen sind und
die Sie umgeben. Genießen Sie einfach diesen
Moment; Sie müssen nicht auf morgen warten,
um Frieden und Freude zu erleben.