

Liebe

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend für *Birthday Bliss* – Geburtstagsglückseligkeit

Ein Kommentar des Siddha Yoga Meditationslehrers Paul Hawkwood

Liebe kann so einfach sein wie eine Tasse Tee für deinen Ehepartner zu machen und so tiefgründig wie Gottes alldurchdringendes Herz in jedem Augenblick zu erleben. Liebe im höchsten Sinne ist die transzendente, allumfassende Essenz Gottes, die sich in der gesamten Schöpfung sowohl auf unermessliche als auch auf alltägliche Weise offenbart. Liebe kann sich so still anfühlen wie ein vom Blatt fallender Regentropfen und so gewaltig wie die Sterne. In der Liebe offenbart sich das Unendliche.

Auf welche Weise können wir Liebe erfahren und als Tugend üben? Eines der vielen Sanskrit-Wörter, die als „Liebe“ übersetzt werden können, eines der umfassendsten, ist *prema*. Es umfasst Eigenschaften wie Zuneigung, Wohlwollen, Zärtlichkeit und Mitgefühl. Im Englischen verweist das Wort Liebe [*love*] auch auf Gefühle tiefinniger Neigung, Hingabe und Wertschätzung.¹ Diese Eigenschaften von Liebe zeigen auch Möglichkeiten auf, wie wir Liebe als Tugend zum Ausdruck bringen können: Wir können auf eine Weise sprechen und handeln, die die Liebe in unserem Herzen widerspiegelt.

Auf der tiefsten Ebene erleben wir Liebe als unsere innerste Natur und als die grundlegende Natur von allem, was existiert. Wir erfahren die Gegenwart Gottes als reine, alldurchdringende Liebe in uns selbst und in der gesamten Schöpfung, und unser Leben wird zu einem lebendigen Ausdruck dieser Liebe.

Was braucht es, um diese Art von Liebe zu erleben? Gurumayi beschreibt, wie Meditation einen Suchenden zur Erfahrung reiner Liebe erweckt:

Wenn du dich zur Meditation hinsetzt, denkst du am Anfang vielleicht: „Warum soll ich meditieren, wenn doch überall Liebe ist?“ Du meditierst, um Hingabe auszulösen, um die Liebe in deinem eigenen Wesen freizusetzen. Wenn du diese Liebe nicht im Innern erfährst, dann kannst du ihren Wert nicht wirklich begreifen, ganz gleich, wie sehr du sie außen erlebst. Wenn die Erfahrung erst einmal da ist, dann ist das alles, was du wahrnimmst, ganz gleich, wo du gerade bist. Dann erlebst du nur das.²

Wenn du dich nach innen wendest, kannst du die Liebe, die immer in dir gegenwärtig ist, mehr und mehr wahrnehmen. Du erkennst, dass jede deiner Erfahrungen von Zuneigung, Staunen, Zufriedenheit und Frieden eine Widerspiegelung dieser inneren Liebe ist. Wenn du aufhörst, außerhalb deiner selbst nach Befriedigung zu suchen, wenn du den weiten Raum der Liebe in deinem eigenen Wesen immer eingehender betrittst, wird deine Erfahrung von Liebe allumfassend.

In seinen *Bhakti Sutras* sagt der Weise Narada, dass die höchste Liebe, die er *parama-prema* nennt, letztendlich undefinierbar ist und jenseits allen Denkens und Sprechens liegt:

अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् । ५१।

Anirvacanīyam prema-svarūpam

Das Wesen der Liebe kann man nicht in Worten ausdrücken.³

Narada sagt, dass die höchste Liebe *anirvacanīyam* ist – eine Wahrheit jenseits von Lehren in den Schriften, Definitionen, Reden, Worten und Klängen – eine so reine und tiefgründige Wahrheit, dass geistige Fähigkeiten sie nicht erfassen können. Liebe ist die unaussprechliche, unermessliche Essenz des Göttlichen und kann nur mit dem Herzen erfasst werden. Was für eine wunderbare Lehre für uns zur Kontemplation! Anstatt über Liebe nachzudenken, können wir üben, der Liebe unmittelbar in unserem eigenen Wesen zu begegnen und die wortlose, weite Gegenwart der Liebe im Innern zu erforschen.

Narada verwendet auch das Wort *svarūpam*, um uns dahin zu lenken, die reine Liebe, *prema*, als unsere wahrste Natur zu erkennen. Das Sanskrit-Wort *rūpa* verweist auf die Gestalt von etwas – seine Natur, seine Merkmale, seine Form und Schönheit – während *sva* angibt, dass etwas jemandem zu eigen ist. *Prema-svarūpam* kann also übersetzt werden als „die grundlegende Natur oder Gestalt der höchsten Liebe“. Im Kontext der *Bhakti Sutras* ruft uns Narada immer wieder in Erinnerung, dass die höchste Liebe, *prema-svarūpam*, die Natur des Göttlichen ist, und deshalb ist sie unsere eigene Natur, unsere eigene Schönheit, unsere

eigene Gestalt jenseits aller Worte und Definitionen. Wir sind die Verkörperung der höchsten Liebe.

Indem wir das Gewahrsein von *prema-svarūpam* als unserer inneren Natur pflegen, wird Liebe für uns zu einer fortwährenden Erfahrung. Letztlich erkennen wir, wie Gurumayi sagt, dass es nichts als Liebe gibt. Wir leben stets im *hridaya*, im Herzen von allem. Dann ist Liebe das einzige, was wir erfahren, wo auch immer wir uns befinden. Wir nehmen die strahlende Fülle der Liebe Gottes wahr, und unser Leben erblüht ganz natürlich zu einem Ausdruck dieser Liebe. Um Liebe zu erfahren, müssen wir zu Liebe werden. Einzig die Liebe kann Liebe erkennen.

Affirmation für Liebe

Ich bin *prema-svarūpam*.

© 2016 SYDA Foundation® . Alle Rechte vorbehalten.

¹ *Oxford English Dictionary*, s.v. „love“, accessed May 9, 2016, <http://www.oed.com/view/Entry/110566>.

² Swami Chidvilasananda, „Look Inside the Heart“, *Darshan* magazine, no. 119, *Love Begets Love*, S. 47.

³ *Bhakti Sutra*, 51; William K. Mahony, *Exquisite Love: Reflections on the spiritual life based on Narada's Bhakti Sutra* (Davidson, NC: Sarvabhava Press, 2014) S. 267.