



Geshe Michael Roach

Karma der Liebe

*100 Fragen über Beziehungen –
und ihre Antworten
aus den alten tibetischen Weisheiten*

Aus dem Amerikanischen von
Ivonne Senn
Lektorat Annette Mierswa



BLUMENAU

Ungekürzte Ausgabe
Dezember 2013
EditionBlumenau
Hamburg
www.editionblumenau.com

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Karma of Love - 100 Answers for Your Relationship
Diamond Cutter Press, USA
Copyright © 2012 Geshe Michael Roach

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2013 EditionBlumenau, Hamburg
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Titelkonzept: Silvia Engelhardt
Titelgestaltung: Kati Krüger, Hamburg
Satz: Tanja Renz
ISBN: 9783981618815

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
www.editionblumenau.com

Weitere Bücher von Geshe Michael Roach bei der Editon Blumenau:

Der Diamantschneider
Karmic Management
Der Garten des Buddha
Der östliche Pfad zum Himmel
Damit Yoga wirkt

INHALTSVERZEICHNIS

Die wichtigste Frage von allen	11
Einen Partner finden	16
Zeitdruck	24
Verbindlichkeit	35
Liebe	51
Zusammenleben	58
Sex, Teil Eins	73
Vertrauen	82
Aussehen	90
Kommunikation, Teil Eins	95
Depressionen	113
Alkohol und Drogen	117
Gemeinschaft	125
Sicherheit	131
Ein Zuhause	137
Gemeinsam etwas unternehmen	142
Schlafprobleme	147
Kontrolle	160
Schwiegereltern und Verwandte	171
Gleichberechtigung	178
Sex, Teil Zwei	185
Selbstachtung	198
Spaß	202
Ein Blick in die Zukunft	214
Missbrauch	218

Emotionale Unterstützung	226
Treue	249
Egoismus	258
Essen und Gewicht	261
Finanzen	281
Mit Freunden ausgehen	291
Kommunikation, Teil Zwei	296
Abhängigkeiten	307
Kinder	314
Religion	324
Sex, Teil Drei	332
Gewohnheiten	346
Abschiede	350
Frieden	358
Glück	370
Gemeinsam alt werden	376
Tod	381
Höhere Dinge	386
Die 4x4 im Überblick	403
Das Karma der Liebe	420

EINLEITUNG

Ich bin in Arizona als normaler amerikanischer Jugendlicher aufgewachsen, zu dessen Leben auch Verabredungen mit Mädchen gehörten. Nach der Highschool zog ich in den Osten, um auf die Princeton University zu gehen. Das Studium lief sehr gut und ich wurde sogar im Weißen Haus vom Präsidenten mit einer Ehrenmedaille ausgezeichnet. Alles wirkte so, als läge ein besonderer Zauber über meinem Leben, als würde Großes auf mich warten.

Dann kam der Abend, an dem sich alles änderte. Ich besuchte ein Treffen in der Kapelle der Universität, in der sich Freiwillige versammelt hatten, die der Wunsch einte, etwas gegen den Hunger in der Welt zu tun. Das Telefon klingelte, der Priester nahm den Anruf entgegen, sprach ein paar Minuten leise und kam dann zu mir. Er legte mir eine Hand auf den Arm und bat mich, ihn in sein Büro zu begleiten. Dort teilte er mir mit, dass meine Mutter soeben gestorben war. Meine verzauberte Welt zerbrach in tausend Scherben.

In den folgenden Monaten erhielt ich zwei weitere Anrufe. Einen, als mein Bruder gestorben war, und den zweiten, als auch das Leben meines Vaters ein Ende gefunden hatte. In dieser unermesslich traurigen Zeit erschien mir ein Verbleib im College und in dem Leben, das ich eigentlich hatte führen wollen, bedeutungslos. Ich verließ die Schule und reiste nach Indien in der Hoffnung, dort Antworten zu finden.

Ich hatte das Glück, einige tibetische Mönche zu treffen, und entschied mich nach einiger Zeit, selbst Mönch zu werden. Über 25 Jahre verbrachte ich in tibetischen Klöstern und war der erste Mensch aus den westlichen Ländern seit sechs Jahrhunderten, dem im großen Kloster Sera Mey der Titel *Geshe* oder Meister des Buddhismus verliehen wurde.

Um dieses Studium zu vollenden, musste ich mich mehreren Prüfungen unterziehen, darunter einer dreiwöchigen öffentlichen Befragung durch Hunderte von Mönchen – natürlich auf Tibetisch. Mein Herzlama in dem Kloster, Khen Rinpoche, schlug mich für einen weiteren Test vor: Würde ich es schaffen, nach New York zu gehen, dort einen Diamantenhandel aufzubauen und Millionen von Dollar zu verdienen, um zu beweisen, dass ich die Prinzipien von Karma verstanden hatte, so wie sie mir in dem Kloster gelehrt worden waren? Wir würden dann das Geld an tibetische Flüchtlinge geben, um sie bei der Beschaffung von Nahrung und anderem Lebensnotwendigem zu unterstützen.

In die Welt zurückzukehren – noch dazu in die von New York City – und mich mit einem vermeintlich so schmutzigen Geschäft wie dem Diamantenhandel zu beschäftigen, war das Letzte, was ich tun wollte. Also schob ich es monatelang vor mir her. Aber am Ende zählt immer der Wille des Lama, und ich musste gehen.

Ich half dabei, eine Firma zu gründen, die sich Andin International Diamond Corporation nannte, und begleitete ihren Aufstieg bis zu dem Punkt, an dem sie das erste Mal 100 Millionen Dollar Jahresumsatz machte. Später wurde die Firma von Warren Buffet gekauft, einem der reichsten Menschen der Welt. Mit dem Geld, das ich bei Andin verdient hatte, konnte ich den Flüchtlingen und vielen anderen Menschen helfen.

Unsere Firma war eine der am schnellsten wachsenden Unternehmen in der Geschichte New Yorks. Das erregte natürlich viel Aufmerksamkeit. Die Verleger von Doubleday Publisher traten an mich heran und baten mich, ein Buch darüber zu schreiben, wie wir durch die Anwendung der Prinzipien von Karma, nämlich anderen zu helfen, zu unserem Erfolg gekommen waren.

Und so schrieb ich das Buch *Der Diamantenschneider*, das nach einem berühmten Sutra benannt ist. Es erklärt die buddhistische Philosophie zu Karma und Leerheit, die untrennbar zusammengehören und sich gegenseitig bedingen. Dieses Buch wurde auf der ganzen Welt zu einem Bestseller. Es wurde in über 25 Sprachen übersetzt und wird von Millionen Menschen angewendet. Die chinesische Ausgabe ist besonders beliebt. Vielen hat das Buch geholfen, finanzielle Unabhängigkeit zu erlangen.

Ich wurde immer wieder eingeladen, Vorträge über mein Buch zu halten. Seit der Veröffentlichung haben meine Mitarbeiter vom Diamond Cutter Institute und ich Geschäftsseminare und Retreats für Tausende Menschen in vielen Ländern durchgeführt. Während dieser Programme bilden wir oft Arbeitsgruppen, die sich „Weisheit für den Alltag“ nennen und in denen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, Fragen zu ihren eigenen Firmen und Berufswegen zu stellen.

Eines Tages, während eines Seminars in China, wollte eine Frau aus so einer Gruppe wissen, ob ich ihr eine Frage beantworten würde, die nicht geschäftlich wäre, sondern mit der Beziehung zu ihrem Ehemann zu tun habe. Sie fragte, ob sich die gleichen Prinzipien der karmischen Samen auch auf ihr Familienleben anwenden ließen. Ich antwortete, dass sie das selbstverständlich täten – die karmischen Samen in unserem Geist sind für alles und jeden in unserem Umfeld verantwortlich.

Mit einem Mal war der Damm gebrochen. Jeder in der Gruppe stellte Fragen über die intimsten Themen seiner Beziehung zu Ehepartner oder Lebensgefährtin. In diesem Augenblick erkannte ich, dass es nicht ausreichte, mich nur um die spirituellen Bedürfnisse der Menschen in Bezug auf Unterkunft, Geld und Nahrung zu kümmern. Unsere engen Beziehungen sind die Quelle des womöglich größten Glücks in unserem Leben; sie können aber auch die Quelle unseres größten Schmerzes sein. Wenn wir glücklich sein wollen, wenn wir möchten, dass die ganze Welt glücklich ist, dann müssen wir wissen, wie wir eine gute Beziehung führen können.

Die alten Überlieferungen der buddhistischen Mönche vermitteln uns erstaunlicherweise viele Erkenntnisse zu unseren Beziehungsfragen. Zuerst einmal gibt es bekannte Überlieferungen von Zehntausenden einzigartiger Weisheitstexte, die uns darüber aufklären, woher alles in unserem Leben kommt, einschließlich aller Beziehungsthemen. Das sind die Lehren zu den karmischen Samen.

Es gibt aber auch eine geheime Überlieferungslinie, die sich der Diamantweg nennt und die Tausende Jahre alt ist. Sie bietet uns neue und außergewöhnliche Methoden, mit unserem Partner in Beziehung zu treten und mit ihm gemeinsam in erhabene und unglaublich schöne Bereiche vorzudringen. Diese Lehren sagen sogar, dass Buddha selber seine Erleuchtung nur durch die Hilfe von Tilottama erreicht habe, einer Dame, die auf Bitten der höchsten Wesen des Universums seine Partnerin geworden war. Die Beschreibung dessen, wie sie in den Armen des jeweils anderen spirituelle Vollendung erlangten, während die Sonne an einem neuen Morgen aufging, ist eine der bewegendsten Passagen der gesamten Weltliteratur.

Was meine eigene Qualifikation betrifft, ein Buch über das Karma der Liebe zu schreiben, so kann ich nur sagen, dass ich im Gegensatz zu meinen Klosterbrüdern das Glück hatte, schon Beziehungen erlebt zu haben, bevor ich ein Mönch geworden bin (die meisten Tibeter treten im Alter zwischen ungefähr sieben und zwölf Jahren ins Kloster ein). Ich wusste, was es mit Frauen auf sich hat – ich kannte die Freuden, die Beziehungen bereiten, und ich kannte die schmerzhaften Probleme. Meine eigenen Eltern durchlitten eine herzerreißende Scheidung, erlebten diese grausame Zerrissenheit, einander zu lieben und doch nicht miteinander leben zu können.

Was ich jedoch am Wichtigsten finde: Ich hatte eine Beziehung, die ich als göttlich bezeichnen würde – eine Beziehung, in der ich einen Blick darauf erha-

schen durfte, was zwischen Lord Buddha und Lady Tilottama, zwischen Dante und Beatrice, zwischen Jesus und Maria Magdalena geschehen ist.

In den Jahren danach habe ich diese Erfahrung vertieft und ein noch umfassenderes Verständnis davon erlangt. Tausende Stunden saß ich zu Füßen von zwölf großen Meistern Tibets und hörte ihren Lehren zu. Mir wurden geheime Einführungen in die Beziehungsarbeit zuteil, und ich habe viele Jahre damit verbracht, Tausende Seiten uralter Texte über diese Praktiken zu übersetzen und zu studieren.

Ich habe mich ernsthaft bemüht, den Praktiken zu folgen. Dabei habe ich so manches Mal ungewollt die Aufmerksamkeit der Presse und den Zorn der klösterlichen Autoritäten auf mich gezogen, die glaubten, dass dieses Wissen nicht mit der Mehrheit der Menschen geteilt werden dürfe. Aber ich glaube an eine perfekte Welt. Ich glaube, dass wir sie gemeinsam erschaffen können, und ich glaube, sie beginnt und endet mit einer perfekten Beziehung – mit dem Verständnis vom Karma der Liebe.

Und so möchte ich das, was ich gelernt habe, gerne mit Ihnen teilen, um Ihnen bei Ihren Beziehungsproblemen zu helfen. Über viele Jahre haben mir Tausende Menschen aus allen Teilen der Welt Fragen zu ihren Beziehungen gestellt. Ich habe versucht, die 100 häufigsten Fragen herauszusuchen und sie mit dem alten tibetischen Wissen und mit dem Segen meines eigenen Herzlama zu beantworten. Ich bete dafür, dass es Ihnen und diesem perfekten Menschen in Ihrem Leben hilft.

Geshe Michael Roach
Rainbow House
Februar 2012

Die wichtigste Frage von allen

Frage 1

Ich hatte meine erste Freundin in der sechsten Klasse, als ich zwölf Jahre alt war. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie viele Beziehungen ich seitdem gehabt habe – es müssen Dutzende gewesen sein, und fast alle endeten unglücklich, obwohl ich zu Beginn immer die Hoffnung gehabt habe, dieses Mal würde es anders werden. Ich habe alle möglichen Ratschläge befolgt, alle möglichen Bücher gelesen. Aber ich habe die traurige Befürchtung, dass nichts davon helfen wird. Können Sie mir zu Beginn mit wenigen Worten sagen, warum „Das Karma der Liebe“ funktionieren sollte, wenn doch so viele andere Methoden gescheitert sind?



Ich glaube Ihnen, dass Sie alles oder immerhin vieles versucht haben, um eine glückliche Beziehung zu führen. Und was Sie nicht selber ausprobiert haben, haben Sie bei anderen beobachtet und auch dort gesehen, dass es nicht funktioniert. Ich denke, wir sind uns einig: Wenn „Das Karma der Liebe“ funktionieren soll, muss es ganz anders sein als alles, von dem Sie bisher gehört haben. Und das ist es auch.

Zuerst einmal möchte ich Ihnen versichern, „Das Karma der Liebe“ funktioniert. Und zwar immer. Bei fast allem, was wir in unserem Leben tun, gehen wir davon aus, dass es vielleicht funktioniert oder vielleicht auch nicht. Selbst beim Einnehmen einer Aspirin gegen Kopfschmerzen. Wir schlucken die Tablette und hoffen, dass sie wirkt. Vielleicht tut sie es, vielleicht aber auch nicht. Traurigerweise haben wir uns schon daran gewöhnt, dass Dinge nur manchmal funktionieren. Niemand würde auf die Idee kommen, seine leere Aspirinschachtel in die Apotheke zu bringen und sein Geld zurückzuerlangen, weil die Hälfte der Tab-

letten nicht gewirkt hat. Wir sind Fehlschläge gewöhnt. Wir erwarten sie, zumindest ab und zu, und tief in unserem Inneren glauben wir, dass es so sein muss. Dass wir es nicht ändern können.

Karma wirkt jedoch immer, die ganze Zeit über – man muss nur verstehen, wie man es sich zunutze machen kann. Dieses Verständnis zu erlangen bedarf einiger Anstrengungen. Damit dieses Buch Ihnen hilft, müssen Sie bereit sein, ein paar neue Ideen in Ihr Leben zu lassen, über sie nachzudenken und sie anzuwenden. Sie werden zum ersten Mal erfahren, wie die Welt um Sie herum überhaupt entsteht. Und dann können Sie das, was Sie gelernt haben, anwenden, um die Beziehung zu erschaffen, von der Sie schon immer geträumt haben.

Also beginnen wir gleich mit dem wichtigsten Grundbegriff, den Sie kennenlernen müssen: der Leerheit.

Ich halte einen Stift in meiner Hand und frage Sie: „Was ist das?“

„Ein Stift“, werden Sie sofort antworten.

„Und wenn ein Welp in diesem Moment den Raum betritt und ich mit diesem Objekt vor seiner Nase herumwedele, was würde er tun?“

„Nun, ich weiß nicht. Ich schätze, er würde darauf herumkauen.“

„Was sieht also der Welp in diesem Stift?“

„Man könnte wohl sagen, ein Kauspielzeug.“

Das ist der erste Schritt zum Verständnis der Leerheit. Jetzt gehen wir noch ein Stückchen weiter.

„Gut. Wer von den beiden hat nun recht – der Mensch oder der Hund? Ist das Ding ein Stift oder ein Kauspielzeug?“

„Ich nehme an, sie haben *beide* recht. Für mich ist das Ding ein Stift, und für den Hund ist es ein Kauspielzeug.“

„Gut, gut. Also haben beide recht. Für unterschiedliche Betrachter ist das Ding entweder ein Stift oder ein Kauspielzeug. Jetzt eine andere Frage: Wenn ich dieses Objekt nehme und auf den Tisch hier lege und sowohl Sie als auch der Welp verlassen beide den Raum, was ist es dann – ein Stift oder ein Kauspielzeug?“

„Hm ... wenn keiner von uns beiden da ist, um es auf die eine oder andere Art zu sehen, dann könnte man wohl sagen, dass es weder das eine noch das andere ist. Es wäre in dem Moment weder ein Stift noch ein Kauspielzeug. Aber

es hat das Potenzial, beides zu sein, abhängig davon, ob ein Mensch oder ein Hund in den Raum zurückkehrt.“

Damit haben Sie die sehr komplizierte Bedeutung von Leerheit verstanden, was die absolut notwendige Voraussetzung dafür ist, Ihren perfekten Partner zu erschaffen. Versuchen Sie zu verstehen, wie der Begriff Leerheit hier gebraucht wird. Er bedeutet nicht, dass alles schwarz ist oder nichts existiert oder nichts etwas bedeutet.

Das Objekt, das auf dem Tisch liegt, nachdem der Mensch und der Hund den Raum verlassen haben, ist leer – wie eine weiße Leinwand, bevor der Film anfängt. Alles um uns herum, und jeder Mensch, dem wir in unserem Leben begegnen, ist genauso: leer, unbeschrieben, frei. Vielleicht haben Sie negative Gefühle gegenüber der letzten Person, mit der Sie eine Beziehung gehabt haben, aber vermutlich finden viele andere Leute diesen Menschen immer noch sehr nett. Genauso verhält es sich mit dem Stift: Was Sie sehen, hängt davon ab, wer Sie sind.

„Nehmen Sie einen Stift in eine Hand, halten Sie ihn genau vor Ihr Gesicht, und zeigen Sie mit der anderen Hand, ob der Stift von seiner Seite her kommt oder von Ihrer. Zeigen Sie mit dem Finger vom Stift auf sich, falls Sie denken, der Stift kommt aus sich selbst heraus, oder zeigen sie von Ihren Augen zum Stift, wenn Sie meinen, er kommt von Ihnen.“

Beinahe jeder wird mit dem Finger von sich auf den Stift zeigen. „Er kommt von mir, er muss von mir kommen. Und das Kauspielzeug kommt vom Hund.“

„Das stimmt. Wenn der Stift von sich aus ein Stift wäre, müsste der Hund ihn auch als einen Stift sehen. Dann würde er versuchen, ihn mit der Pfote zu greifen und vielleicht ein Gedicht zu schreiben. Ein Gedicht an seine Hundefreundin, in dem er ihr sagt: ‚Du hast eine wunderschöne Rute‘.“

Also halten wir fest, der Stift kommt von mir. Aus sich selbst heraus ist er weder Stift noch Kauspielzeug; er ist leer, er ist ohne Bedeutung. Wenn ich also einen Stift sehe, dann muss er aus meinem eigenen Geist kommen.

Können wir nun einfach unsere Augen schließen und uns wünschen, dass der Stift ein Diamantring wäre? Versuchen Sie es gleich einmal – Sie werden feststellen, es funktioniert nicht. Ein wunderbarer neuer Partner mag aus Ihrem eigenen Geist kommen, aber das bedeutet nicht, dass man einfach die Augen schließen

und ihn sich herbeiwünschen kann. Wir können uns alles was wir haben wollen ersehnen oder erbeten oder herbeiwünschen, es wird trotzdem nicht geschehen. Jeder einsame Mensch auf der Welt *wünscht* sich jemanden an seiner Seite, aber das Wünschen alleine lässt noch niemanden erscheinen.

Warum sehen wir also einen Stift? Wie entsteht er in unserem Geist?

Unser Geist enthält Samen, karmische Samen. Sie schlummern tief in unserem Unterbewusstsein, tief in unserem Geist, und wenn die Zeit reif ist, platzen sie auf, wie ein Samen für einen Baum. Ich halte Ihnen einen schwarzen Stab vors Gesicht, und in dieser Mikrosekunde öffnet sich ein karmischer Samen in Ihrem Geist und das leuchtende Bild eines Stiftes schießt hervor. Dieses winzige Bild springt innerhalb einer Tausendstelsekunde zwischen Sie und den schwarzen Stab – so schnell, dass Sie es noch nie bemerkt haben – und dann sehen Sie einen Stift.

Es ist ein *echter* Stift. Sie können ihn in die Hand nehmen und mit ihm schreiben. So gut sind die mentalen Bilder, die wir erschaffen.

Merken Sie, wohin das führt? Wenn Sie eine Frau sind, die auf der Suche nach einem Partner ist, und ein gut aussehender Mann betritt das Café und kommt auf Ihren Tisch zu, dann ist er das Gleiche wie der Stift. Er entstammt einem Samen in Ihrem Geist. Jetzt müssen wir nur noch lernen, wie man diesen Samen pflanzt!

Um es kurz zu sagen, Samen können nur mithilfe einer anderen Person gepflanzt werden. Was immer wir auch haben möchten, wir müssen dafür sorgen, dass ein anderer es zuerst erhält. Wenn wir einem anderen Menschen helfen, das zu bekommen, was er haben möchte, pflanzen wir einen Samen in unseren Geist, der uns später das Gleiche bringen wird – und zwar zu dem Zeitpunkt, wenn der Samen gereift ist und aufbricht.

Das bedeutet, Sie können Ihren nächsten Partner *pflanzen* oder alles an Ihrem aktuellen Partner ändern, was Sie möchten – denn all das kommt aus Ihnen heraus. Sie müssen nur wissen, wie es geht. Um ein guter Bauer zu sein, muss man lernen, richtig zu säen und sich gut um die Samen zu kümmern. Dann kann man alles haben.

Die Antwort zu der ersten Frage, der wichtigsten Frage von allen, ist also: *Ja, Sie können jeden Partner, jede Beziehung haben, die Sie sich wünschen.* Sie müssen nur lernen, die richtigen karmischen Samen zu pflanzen. Wie genau das geht, werden wir anhand der 100 Fragen in diesem Buch behandeln. Immer wenn ich eine Frage beantworte, werde ich Ihnen etwas Neues über die Techniken des karmischen Samenanbaus beibringen. Und deshalb möchte ich, dass Sie

sich erst einmal hinsetzen und dieses Buch von Anfang bis Ende lesen – sogar die Abschnitte, in denen wir über eine Frage sprechen, die sich Ihnen im Moment vielleicht gar nicht stellt.

So werden Sie alles lernen, was man über das Karma der Liebe nur wissen kann. Anschließend kehren Sie zu den Fragen zurück, die mit Ihrem eigenen Leben zu tun haben. Sie werden nun in der Lage sein, die Antworten umzusetzen, die Sie dort finden. Es ist ein ganz neues System aus dem alten Tibet. Wenn Sie dieses System wirklich verstehen, funktioniert es immer – und deshalb ist es anders als alles, was Sie je zuvor ausprobiert haben.

Beinahe alle Fragen, die Sie in diesem Buch finden, beziehen sich auf traditionelle Partnerschaften – Freund und Freundin, Mann und Frau – weil mir dazu auf der ganzen Welt die meisten Fragen gestellt worden sind. Die Prinzipien, die Sie hier erlernen, sind jedoch von sehr vielen Menschen auch schon auf andere Beziehungen angewandt worden: Familie, Freunde, Geschäftspartner, Kollegen und gleichgeschlechtliche Beziehungen. Also nutzten Sie „Das Karma der Liebe“ ruhig in allen Beziehungen zu anderen Menschen.

Einen Partner finden

Frage 2

Wo soll ich nach meinem Partner suchen?



Vor ein paar Jahren kam Ann mit einer seltsamen Frage zu mir. (Wie alles in diesem Buch ist auch diese Geschichte wahr – oder eine Zusammenfassung mehrerer wahrer Geschichten – in der ich die Namen verändert habe, um die Privatsphäre meiner Freunde zu wahren.) Ann stammt aus Asien, und so benutzte sie meinen traditionellen Titel: „Geshe La, du bist ein Mönch. Buddhistische Mönche sind *fa li wu bian*, wie wir in China sagen – sie haben besondere spirituelle Kräfte. Ich kenne viele Mönche, die *mo* können, also interessierten Menschen die Zukunft voraussagen. Und ich muss etwas wissen.“

„Was denn?“, fragte ich.

Ann schaute mich ein wenig verlegen an. „Nun“, sagte sie, „ich hätte so gerne einen Freund, aber ich bin nicht sicher, wo ich nach ihm suchen soll. Es würde mir sehr viel Zeit und Mühe sparen, wenn du einen Blick in die Zukunft werfen und mir sagen könntest, wo ich ihn treffen werde.“

Ich war ein wenig überrascht. Ich hatte eine Frage erwartet wie, „Welche Form der Meditation sollte ich diese Woche ausüben?“ Also spielte ich ein wenig auf Zeit.

„Was glaubst du, wo du ihn treffen wirst?“

„Ich denke darüber nach, es entweder übers Internet zu versuchen oder zum Tanzen in einen Club zu gehen. Das Problem ist, ich glaube, dass jeder Mann, den ich im Internet kennenlernen würde, irgendwie komisch ist – einer von denen, die mehr Zeit mit ihrem Laptop als mit ihrer Freundin verbringen. Andererseits, jeder Mann, den ich in einem Club kenne, wird ... naja, ein Mann sein, der in einen Club geht. Er könnte nicht der Richtige für eine langfristige Beziehung sein.“

Normalerweise mache ich diese Art der Zukunftsvorhersage nicht, aber in einem der tibetischen Klöster, in dem ich gelebt hatte – jenes, welches mitten in New Jersey liegt – gab es viele weise Mönche aus der Mongolei, die darin wirklich gut waren. Ich habe sie über Jahre beobachtet, und so wusste ich, dass man manchmal eine gute Show bieten muss, um jemandem zu helfen.

Die tibetischen Mönche sagen die Zukunft mithilfe zweier Würfel voraus, aber die Mongolen machen es noch besser. Sie nehmen die Gelenkknöchelchen von einem Schaf, die ziemlich quadratisch geformt sind, und kochen sie, bis sie ganz weiß sind. Dann werfen sie sie auf den Tisch und erzählen dem Fragenden anhand der Position, in der die Knöchelchen gelandet sind, was passieren wird. Also warf auch ich die Knöchelchen auf den Tisch und beugte mich mit *sehr* ernster Miene über sie.

„Hm“, sagte ich. Und „Hu!“ Und dann fügte ich sicherheitshalber noch ein paar Mantras hinzu. „*Om mani padme hung. Om mani padme hung!*“

Danach soll man ausrufen: „Ah! Jetzt sehe ich es!“, was ich auch tat.

Ann beugte sich ebenfalls über die Knöchelchen. „Also, Geshe La, werde ich ihn über das Internet finden?“

„Nein, nein“, sagte ich ernst. „Nicht über das Internet! Das ist es nicht!“

„Oh“, rief sie entzückt. „Dann muss es der Tanzclub sein!“

Ich beugte mich bedächtig noch weiter über die Knochen und studierte sie eindringlich. „Nein, auch nicht. Du wirst ihn nicht in einem Club kennenlernen.“

„Aber wo dann?“, fragte sie.

Immer noch über die Knochen gebeugt, hielt ich inne, betrachtete sie noch ein Weilchen und richtete mich dann auf, um Ann in die Augen zu sehen. „Du wirst ... in ein Altenheim gehen müssen.“

„Ein Altenheim?“ Ann schaute mich aus großen Augen ungläubig an. Es entstand eine lange Pause, dann sagte sie. „Aber Geshe La, du verstehst das nicht.“

„Was verstehe ich nicht?“, sagte ich.

„Ich meine“, sie errötete. „Ich meine ... Geshe La, ich will einen *jungen* Mann!“

Ich lachte. „Nein, *du* verstehst es nicht. Erzähl mir, *warum* willst du einen Freund?“

Sie antwortete, ohne zu zögern. „Nun, schau dir mein Leben an. Ich habe einen guten Job in einem Büro hier in Manhattan. Ich arbeite den lieben langen Tag, und meine Arbeit macht mir Spaß. Dann gehe ich nach Hause und koche für mich allein etwas zu essen. Das dauert ungefähr eine Dreiviertelstunde. Ich

setze mich alleine hin und esse, was ungefähr fünf Minuten dauert. Dann wasche ich das Geschirr ab, das ist noch einmal eine halbe Stunde. Du siehst, ich verbringe über eine Stunde mit meinem Abendessen, nur um mich allein hinzusetzen und es allein zu essen. Niemand sitzt mir gegenüber, niemand lässt sich mein Gericht schmecken, niemand spricht mit mir darüber, wie mein Tag war.“

„Also bist du einsam“, sagte ich. „Du möchtest jemanden haben, der bei dir ist; du sehnst dich nach Gesellschaft, nach jemandem, den du lieben kannst.“

„Genau“, seufzte sie erleichtert auf.

„Und genau deshalb“, fuhr ich fort, „musst du in ein Altenheim gehen. Du suchst Gesellschaft, also musst du in deinem Geist den Samen für Gesellschaft pflanzen. Dieser Samen wird irgendwann reifen, und dann wirst du den Mann treffen, wer auch immer er sein mag. Um den Samen für Gesellschaft zu pflanzen, musst du aber erst jemand anderem Gesellschaft leisten. Und eine der besten Arten, das zu tun, ist, in ein Altenheim zu gehen.“

Geh in ein Pflegeheim, besuche eine ältere Frau, jemanden, der allein ist, jemanden, der keinen Besuch bekommt, jemanden, mit schlechten Zähnen und schlechtem Atem, jemanden, der runzelig ist und vergessen wurde, jemanden, der jedes Mal, wenn du ihn besuchst, fragen wird: „Habe ich dir schon von dem Freund erzählt, den ich auf der Highschool hatte? Das war vielleicht ein Hübscher!“

Du musst nicht ständig bei ihr sein – besuche sie ab und zu, vielleicht einmal in der Woche oder alle zwei Wochen. Bring ihr ein paar Blumen mit, führe sie zum Essen aus, hilf ihr, ihren Rentenantrag auszufüllen oder das Zimmer aufzuräumen. Aber vor allem leiste ihr Gesellschaft. Hör dir die Geschichten ihres Lebens an, auch wenn sie sie dir zum hundertsten Mal erzählt. Und erzähle ihr von deinem Leben. Du könntest etwas von ihrem Leben lernen; sie könnte ein paar gute Ratschläge für dich haben.

Wenn du das tust, pflanzt du einen Samen für Gesellschaft. Wenn dieser Samen sich öffnet, wirst du deinen Mann kennenlernen. Wenn der Samen da ist, ist es egal, wo du deinen Freund suchst – im Internet, in einem Club oder auf der Couch in deiner Wohnung. Er wird kommen. Er *musst* kommen. Wenn du diesen neuen Samen jedoch nicht pflanzt und im Internet suchst oder in einem Club, findest du vielleicht einen Freund, vielleicht aber auch nicht, das hängt ganz davon ab, ob es noch einen alten Samen für Gesellschaft in deinem Geist gibt – oder nicht.“

Ann ist ganz anders als beinahe alle, denen ich je einen Rat gegeben habe. Denn sie zog tatsächlich los und tat genau das, was ich ihr geraten habe.

Ein paar Monate später rief sie mich an.

„Geshe La! Ich habe großartige Neuigkeiten!“

„Erzähl!“

„Ich habe getan, was du mir gesagt hast. Ich habe einer alten Frau in einem Altenheim Gesellschaft geleistet. Und dann war ich vor kurzem in San Francisco, um einen Yogakurs zu geben. Die Schüler kamen einer nach dem anderen in den Raum, und ich habe nach ihm Ausschau gehalten, weißt du ...“

„Ja!“

„Und, nun ja, in den meisten Yogakursen sind ohnehin nur Frauen, und er ist nicht aufgetaucht.“

Ich war ein wenig verwirrt. „Und?“

„Und dann öffnete sich die Tür fünf Minuten nach Unterrichtsbeginn noch einmal, und da stand dieser Mann im Türrahmen. Er hatte sich verspätet.“

„Ja?“

„Er schaute mich quer über den Raum hinweg an, und ... es war wie im Film – Liebe auf den ersten Blick, sowohl für ihn als auch für mich. Die ganze Klasse wartete nur darauf, dass ich endlich mit dem Unterricht anfangen, und ich konnte nichts anderes tun, als diesen umwerfenden Mann anzusehen.“

Sechs Monate später erhielt ich einen weiteren Anruf. „Geshe La, hier ist Ann. Du bist doch ein Mönch, oder, ein echter buddhistischer Mönch?“

„Ja, das bin ich“, sagte ich.

„Äh ... können buddhistische Mönche eigentlich auch Hochzeitszeremonien durchführen?“ Ja, das kann ich, und ich habe es getan. Es war wundervoll, mitten in Manhattan mit ganz viel weißer Spitze und schwarzen Anzügen.

Sie verstehen, was ich damit sagen will. Ann hat ihren Partner nicht *gefunden*. Sie hat ihren Partner *erschaffen*. Mit dem „Karma der Liebe“ ist nichts mehr ein Zufall. Wir entscheiden ganz klar, was wir wollen, und dann helfen wir jemand anderem, das Gleiche zu erlangen. Damit pflanzen wir einen karmischen Samen. Danach läuft alles wie von selbst – keine Sorgen, keine Fragen. Er kommt, und er schenkt uns seine Gesellschaft, weil wir jemand anderem Gesellschaft geleistet haben.

Also versuchen Sie nicht auf der heimischen Couch zu entscheiden, ob Sie lieber ins Internet, in einen Club oder in einen Yogakurs gehen sollten. Suchen Sie die auf, die einsam sind – und wenn man erst einmal anfängt, sie zu suchen, wird man sie überall finden. Es gibt nicht nur einsame alte Leute, sondern auch einsame Kinder, deren Eltern zu beschäftigt sind, und einsame Kollegen, die im Büro direkt neben einem sitzen, oder einsame Menschen im Bus. Bieten Sie ihnen an, ihr Freund zu sein, schenken Sie ihnen Ihre Gesellschaft und behalten Sie diese Gewohnheit bei – machen Sie es zu Ihrer Mission. Der Samen wird gepflanzt, und Ihr Partner wird kommen. Ganz egal, wohin Sie gehen.

Frage 3

Nach welchen Eigenschaften sollte ich bei einem Partner Ausschau halten?



Karen, die schon viele meiner Vorträge besucht hat, fing mich eines Tages nach einer langen Präsentation vor einer größeren Gruppe im Südwesten der USA auf dem Parkplatz ab. Ich war sehr erschöpft, aber meine Assistenten hatten ihr gesagt, dass sie die Zeit, die ich vom Gebäude zum Auto brauchte, „haben“ könne. Wir nennen es „walk and talk“, und zum Glück hielten sie uns

den Weg durch die Menge frei, damit wir beides tun konnten.

Ich wusste ziemlich genau, worüber sie sprechen wollte. Sie hatte eine gute Beziehung mit einem wirklich netten Mann geführt – guter Job, freundliches Wesen – aber es schien, dass er weiterziehen wollte.

Sie schaute mich mit schmerz erfüllttem Blick an und sagte: „Geshe La, es hat nicht funktioniert. Ich denke, du kannst dir all die frustrierenden Einzelheiten vorstellen. Er ist weg. Nun muss ich die Suche von Neuem beginnen, aber zuerst wollte ich dich fragen: was meinst du, wonach ich diesmal bei einem Partner Ausschau halten sollte, damit es besser funktioniert ...“ Ihre Stimme verebbte, und ich empfand Mitgefühl.

„Sieh mal, Karen“, sagte ich. „Ich bin ein Mönch, das weißt du, und deshalb weiß ich auch, was du von mir hören willst: Suche nach jemandem, der ein