



Trost für den Bruder: Das mitfühlende Herz wendet sich dem anderen zu.

Jedes Lebewesen trägt den Samen des Mitgefühls in sich. Doch um diesen Samen keimen zu lassen, müssen wir die richtigen Bedingungen schaffen und dies weniger im Außen als vielmehr in uns selbst. Wie wir das tun, kann bei jedem Menschen anders aussehen. Manchmal reicht schon ein einziger Gedanke an ein leidendes Wesen, um tiefes Mitgefühl zu empfinden. Aber es besteht auch die Gefahr, dass wir durch Gleichgültigkeit und Unachtsamkeit diesen Samen in uns vertrocknen lassen. Wir müssen uns bewusst machen, dass niemand anders als wir selbst in uns den Samen des Mitgefühls pflegen kann, um daraus eine starke Pflanze erwachsen zu lassen. „Wir sind das, was wir denken,“ sagt der Buddha.

Bestimmte Abläufe im Geist, die Art zu denken, Menschen oder Situationen einzuschätzen, sind lange geübte Gewohnheitsmuster. Es kann z.B. passieren, dass wir uns plötzlich immer unglücklicher fühlen und gar nicht wissen, warum. Geschweige denn erkennen wir, dass wir selbst es waren, die mit dazu beigetragen haben. Dasselbe gilt für eine positive Geisteshaltung. Auch hier liegt es wieder allein an uns, den Hebel im Geist umzulegen, damit Liebe und Mitgefühl so stark werden, dass uns vielleicht die Tränen kommen, weil uns das Leiden anderer so intensiv berührt.

Die Praxis des Mitgefühls ist stark mit anderen Kernthemen des Buddhismus verknüpft, vor allem mit den Kontemplationen über die Leiden und den Wunsch nach Befreiung davon, der Entsagung.



MITGEFÜHL ÜBEN, SICH DEM LEIDEN ÖFFNEN

VON GESHE PEMA SAMTEN

Wer Mitgefühl entwickeln möchte, muss sich zunächst mit dem eigenen Leiden konfrontieren und diese Situation dann auf andere übertragen.

DAS LEIDEN IN UNS SELBST WAHRNEHMEN

Der tibetische Meister Je Tsongkhapa beschreibt in einem Text über den „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. *lam rim*) eindringlich, dass wir uns immer wieder bemühen müssen, über die Nachteile der Wahren Leiden zu kontemplieren. Tun wir das nicht, wird in uns niemals der tiefe Wunsch nach Befreiung daraus entstehen können. Das zu verstehen ist sehr wichtig. Denn wenn wir nicht einmal das Leiden in uns selbst sehen, wie können wir dann das Leiden der anderen Lebewesen wahrnehmen? Und wenn wir nicht für uns selbst Leidfreiheit wünschen, wie können wir dann den Wunsch entwickeln,

andere vom Leiden zu befreien? Wenn wir über das Leiden intensiv nachdenken, werden wir auf die verschiedenen Formen des Leidens bei uns selbst stoßen: das Leid des Schmerzes, wenn wir z. B. Schmerz oder Krankheit ausgesetzt sind; das Leid des Wandels, also das Glück, das wir meist suchen, manchmal sogar finden, auf das aber nie Verlass ist; das alldurchdringende Leiden der Unfreiheit im Kreislauf der Existenzen, das wir aufgrund von Karma und negativen Emotionen leidvolle Zustände und Wiedergeburten erfahren. Gerade dieses *alles-durchdringende Leiden* motiviert uns, den Wunsch nach Befreiung zu entwickeln.

Nicht nur wir selbst unterliegen diesen drei Arten des Leidens, sondern auch alle anderen Lebewesen. Erst wenn wir darüber intensiv nachgedacht haben, können der starke Wunsch

und die Fürbitte entstehen, dass die Lebewesen doch endlich von diesen Leiden frei sein mögen. Dies setzt voraus, dass wir zuvor die feinste Ebene des Leidens, die im Buddhismus erklärt wird, das *alles-durchdringende Leiden*, in seiner wahren Natur erkennen.

Wenn wir nur oberflächliche Formen des Leidens sehen, glauben wir vielleicht, dass nur einige Wesen leiden, während es anderen ja offenbar recht gut geht – aber dann haben wir etwas grundsätzlich missverstanden. Deswegen ist es so wichtig, dass wir die grundlegenden Arten des Leidens erkennen, das *alles-durchdringende Leiden*, aber auch das Leiden des Wandels. Dann begreifen wir, dass das vermeintliche Glück, das wir und andere erleben, eigentlich zum unausweichlichen *Leiden des Wandels* gehört.

Die Reflexion über das Leiden bedeutet nicht, dass wir nicht glücklich sein dürfen. Natürlich spricht nichts dagegen, sich zu vergnügen und Freude zu empfinden. Aber man muss einschätzen lernen, was es bedeutet, und man muss sich der Natur dieser Erfahrungen bewusst sein: Sie werden wieder vergehen. Üben und praktizieren wir diese Gedanken nicht, dann sind wir wahrscheinlich äußerst frustriert und niedergeschlagen, wenn das Glück wieder schwindet.

Das Leid des Leidens, das wir alle nur zu gut kennen, erfassen wir meist richtig. Jeder von uns kennt unangenehme Empfindungen wie Krankheit und Schmerz, Wut und Enttäuschung und viele andere alltägliche Emotionen. Diese können sich nicht nur geistig-psychisch auswirken, sondern auch körperlich, und Krankheiten hervorrufen. Unangenehme Empfindungen sind ihrer Natur nach leidhaft. Wir erkennen in ihnen das Leid des Leidens.

SICH DEM LEIDEN DER ANDEREN ZUWENDEN

Der Wunsch nach genereller Freiheit von Leiden wird im Buddhismus als Entsagung bezeichnet. Diese brauchen wir, um Samsāra, den Kreislauf der Wiedergeburten, zu verlassen. Denn Samsāra ist Leiden. Auch das müssen wir in seiner ganzen Tiefe verstehen.

Idealerweise geht Entsagung mit Mitgefühl einher: Wir sehen unser eigenes Leiden und unsere Verstrickung in Samsāra. Genau wie wir selbst leiden, erleben auch die anderen Lebewesen die verschiedensten Formen des Leidens. Das machen wir uns bewusst und wünschen ihnen von Herzen: „Mögen sie doch von Leiden frei sein!“ Das ist Mitgefühl.

Mitgefühl hat viel damit zu tun, das *alles-durchdringende Leiden* zu erkennen. Solange wir die karmisch befleckten Aggregate haben, also Körper und Geist, die aus vergangenen karmischen Handlungen entstanden sind, sind wir mit Leiden verbunden.

Die fünf Aggregate (skt. *skandhas*) sind Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, die Gestaltenden Faktoren und das Hauptbewusstsein. Sie bilden die Grundlage für unsere vielfältigen Leiden im Samsāra. Doch trotzdem ist der Wunsch, „Möge ich doch frei sein von diesen Leid verursachenden Aggregaten“, eher schwach in uns, wenn wir nicht bewusst daran arbeiten.

Hier kommt nun die Meditation ins Spiel. Wenn man darüber meditiert und sich die Leidhaftigkeit bewusst macht, kann es manchmal Momente geben, in denen nicht nur die Entsagung, sondern auch das Mitgefühl im Geist sehr stark wird. Dann verspüren wir wirklich den tiefen Wunsch, dass wir selbst und alle Lebewesen von Leiden befreit sein mögen. Diese Haltung gilt es in der Meditation weiter einzuüben, zu pflegen und auszudehnen.

Um Mitgefühl in der Meditation zu üben, konzentrieren wir uns zunächst auf einen nahestehenden Menschen, dessen Wohlergehen uns sowieso am Herzen liegt. Wir stellen uns diesen Menschen vor, bedenken sein Leiden und bringen den von Herzen kommenden Wunsch hervor: „Mögest du frei sein von Leiden und den Leidensursachen!“ Dieses parteiische Mitgefühl steht am Anfang und wird dann weiter ausgebaut. Im zweiten Schritt wenden wir uns einer neutralen Person zu, also jemandem, der uns gleichgültig ist. Auch ihm wünschen wir die Freiheit von Leiden und Leidensursachen. So entsteht aus der Gewohnheit eine Kraft, die langsam stärker wird. Zu Anfang Mitgefühl mit jemandem üben zu wollen, der uns nicht sympathisch ist, wäre vergebliche Mühe. Es würde uns entmutigen und daran zweifeln lassen, ob wir überhaupt zu Mitgefühl fähig sind.

Am schwierigsten ist es, Feinde und schwierige Personen mit Mitgefühl zu betrachten. In diesem Fall sollten wir die Aussagen des Buddha beherzigen, dass der so genannte Feind uns auf Grund des Karmas nur in diesem Leben als Widersacher erscheint; in vielen vorangegangenen Existenzen war er unser Freund. Wenn wir dies bedenken, dann sind wir imstande, auch ihm gegenüber Mitgefühl aufzubringen.

Wenn es uns also gelingt, Mitgefühl zu erzeugen, das sich auf alle gleichermaßen ausrichtet, werden wir eine besondere Qualität von Ruhe und Freude ins uns fühlen, ein tiefes Glück. Dies zeigt uns die wahre Bedeutung von Mitgefühl und lässt uns seinen doppelten Nutzen erkennen: für uns und für andere.

Jeder, der Mitgefühl in sich entwickeln möchte, kann dies durch diszipliniertes Üben definitiv schaffen. Dies gelingt jedoch nicht von heute auf morgen. Weitere Meditationsformen sind auf diesem Weg von allergrößter Hilfe, etwa die konzentrierte Meditation zur Stabilisierung des Geistes. Auch die Praxis des Austauschs (tib. *Tonglen*), einer Übung, bei der wir das Leiden anderer Wesen in uns aufnehmen und ihnen unser Glück geben, kann Mitgefühl auf ganz natürliche Weise in uns entstehen lassen.

Wenn wir uns tiefer mit dem Mitgefühl beschäftigen, werden wir erkennen, dass die eigenen Fähigkeiten des Helfens begrenzt sind. Wenn wir an unsere Grenzen stoßen, sind wir vielleicht eine Weile niedergeschlagen oder mutlos. Doch diese Erfahrung ist nur eine weitere Form des Leidens. Dieses Leiden sollten wir jedoch nicht verwerfen oder ihm ausweichen – im Gegenteil, wir sollten es wertschätzen. Denn es kann unsere Motivation zu helfen verstärken, und daher nehmen wir dieses Leiden zum Wohle von anderen bereitwillig auf uns.

EIGENE GRENZEN LANGSAM ERWEITERN

Neben diesem relativen Mitgefühl gibt es das unermessliche Mitgefühl. Es wird so genannt, weil es sich auf die unermesslich große Zahl von Lebewesen bezieht. Dieses unermessliche Mitgefühl üben auch die Hörer (skt. *śrāvaka*) und die Alleinverwirklichter (skt. *pratyekabuddha*), die Praktizierenden des Śrāvakayāna.

Im Mahāyāna, dem Pfad der Bodhisattvas, ist dieses Große Mitgefühl noch umfassender angelegt. Die Bodhisattvas nehmen als Ausdruck ihres Mitgefühls sogar die Verantwortung auf sich, alle Lebewesen vor Leid zu bewahren, sie zu schützen und zur endgültigen Befreiung von Leiden, zur Erleuchtung, zu führen. Das ist ihre Motivation, mit der sie an ihrer Erleuchtung arbeiten. Diese Form wird die Außergewöhnliche Geisteshaltung genannt. Sie bildet die Grundlage für den Erleuchtungsgeist (skt. *bodhicitta*), den Entschluss, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung erlangen zu wollen.

Als gewöhnliche, in Konzepten denkende Lebewesen sind wir von diesem Mitgefühl weit entfernt. Unser Mitgefühl ist längst nicht unermesslich, sondern meistens parteiisch, begrenzt und richtet sich auf Lebewesen in unserer unmittelbaren Nähe. Vielleicht sieht man jemanden, der krank oder in Not ist und hat den spontanen Wunsch, dass er frei davon sein möge; dabei bleibt es dann gewöhnlich auch.

Ein Bodhisattva oder gar ein Buddha kennt solche Begrenzungen nicht mehr. Er oder sie unterscheidet nicht zwischen Freund oder Feind, nah oder fern. Ihr Großes Mitgefühl, das langsam über lange Zeiten aus Dankbarkeit, Güte und Weisheit entstanden ist, richtet sich auf ausnahmslos alle Wesen und ist mit einem großen Verantwortungsbewusstsein verbunden.

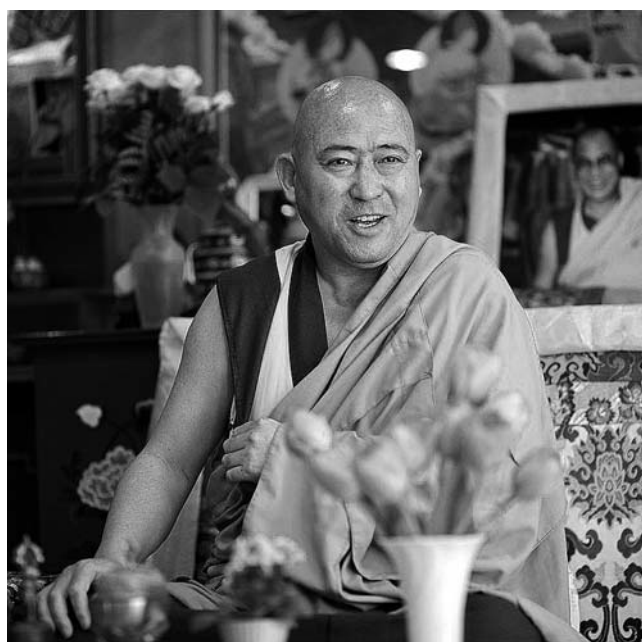
Wenn es heißt, das Mitgefühl richte sich auf die grenzenlose Zahl der Lebewesen, so ist das für uns zuerst völlig abstrakt, unermesslich eben. Wie soll da Mitgefühl entstehen? Wir müssen verstehen, dass es nicht darum geht, jeden Einzelnen persönlich im Fokus zu haben. Gemeint ist vielmehr die Haltung, die kein einziges Lebewesen aus unserem Herzen, aus unserer Liebe ausschließt, ganz gleich, welche Hautfarbe es hat,

ob es jung oder alt ist, reich oder arm, groß oder klein. Denn alle fühlenden Wesen sind wie wir selbst den drei Arten des Leidens schutzlos unterworfen. Mögen sie frei sein von Leid!

Wenn man diesen starken Wunsch verspürt, der niemanden mehr ausklammert, und auf der Grundlage dieser Haltung mit ihm Mitgefühl hat, dann bezeichnet man das als Großes Mitgefühl – und zwar sogar dann, wenn es sich nur auf ein einziges Lebewesen richtet. Wenn wir stets und ständig Mitgefühl in uns wachrufen, auf wen auch immer wir treffen, dann sind wir selbst und der andere von Mitgefühl umhüllt, und niemand geht verloren.

Dahinter steht die altruistische Motivation, allen Lebewesen das gleiche starke Mitgefühl entgegen zu bringen, ohne auch nur ein einziges auszulassen, und jedem Einzelnen von ihnen von großem Nutzen zu sein. Nur so kann das Große Mitgefühl entstehen. Ohne dieses Mitgefühl sind wir nicht in der Lage, den Erleuchtungsgeist zu erzeugen. Ohne den Erleuchtungsgeist können wir kein Bodhisattva werden. Das Tor zum Mahāyāna ist der Erleuchtungsgeist, und dafür brauchen wir das Große Mitgefühl. Entwickeln wir es nicht, so bleibt uns das Tor zum Mahāyāna verschlossen. So nutzen wir also auch uns, wenn wir anderen nutzen. Das ist die Logik des Mitgefühls.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick.



GESHE PEMA SAMTEN ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum. Er schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Gelehrtenausbildung ab und ist Abt des Dhargye-Klosters in Osttibet.