

Mitgefühl

In anderen Traditionen werden die Dämonen äußerlich verjagt, doch in meiner Tradition werden sie mitfühlend angenommen.

Machik Labdrön

Das Kultivieren der Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, ist ebenso ein Weg zum Erwecken von Bodhicitta wie das Nähren unserer Fähigkeit, zu lieben. Mitgefühl ist jedoch emotional eine größere Herausforderung als Liebende Güte, weil es die Bereitschaft einschließt, Schmerz zu empfinden. Dazu ist eine Schulung als Krieger zweifelsohne Voraussetzung.

Patrul Rinpoche, ein großer Yogi des 19. Jahrhunderts, rät uns, zur Erzeugung von Mitgefühl an gequälte Wesen zu denken, etwa an ein Tier, das zur Schlachtbank geführt wird, oder an einen Menschen, der seiner Hinrichtung harret. Er empfiehlt uns, uns an die Stelle dieser Wesen zu versetzen, damit die Erfahrung möglichst unmittelbar ist. Besonders eindrücklich ist sein Bild von einer Mutter ohne Arme, die mit ansehen muß, wie ein reißender Tiger ihr Kind weg-schleppt. Ganz und unmittelbar mit dem Leiden eines anderen Menschen in Berührung zu kommen, das ist so schmerzlich, als sei man an der Stelle dieser Mutter. Die meisten von uns finden es ziemlich beängstigend, sich so etwas auch nur vorzustellen. Wenn wir also üben, Mitgefühl hervorzubringen, dann müssen wir uns mit unserer Furcht vor dem Schmerz auseinandersetzen. Die Praxis des Mitgefühls ist etwas für Unerschrockene. Dazu gehört, daß wir uns zu entspannen lernen und uns erlauben, näher an das heranzukom-

men, was uns Angst macht. Der Trick, mit dem man das erreicht, ist, bei der emotionalen Not zu bleiben, ohne sich einzugehen und sie abzuwehren. Wir lassen zu, daß die Furcht uns weicher macht, statt uns in einer Abwehrhaltung zu verhärten.

Es kann schon schwer genug sein, nur an gequälte Wesen zu denken, geschweige denn zu ihrem Wohl zu handeln. Wir erkennen dies an und beginnen deshalb mit einer Übung, die nicht so schwierig ist. Wir kultivieren Tapferkeit durch die Übung von Wunschgebeten. Wir wünschen, daß alle Wesen – einschließlich wir selbst und diejenigen, die wir nicht mögen – vom Leiden und von der Wurzel des Leidens frei sein mögen.

Wir benutzen die bereits bekannte siebenstufige Übung von Wunschgebeten, um unser Herz zu erweichen und gleichzeitig in Hinsicht auf die Momente, in denen wir uns öffnen oder abschotten, ehrlicher und nachsichtiger mit uns selbst zu werden. Ohne uns zu rechtfertigen oder uns zu verdammern, nehmen wir mutig die Arbeit in Angriff, uns dem Leiden zu öffnen. Das kann der Schmerz sein, der entsteht, wenn wir Barrieren errichten, oder der Schmerz, der spürbar wird, wenn wir unser Herz unserem eigenen Kummer oder dem eines anderen Wesens öffnen. Durch unser Versagen lernen wir genausoviel über diesen Prozeß wie durch unsere Erfolge. Wenn wir Mitgefühl entwickeln, bedienen wir uns der ganzen Bandbreite unserer Erfahrung – unseres Leidens und unseres Mitgefühls genauso wie unserer Grausamkeit und unseres Schreckens. Es kann nicht anders sein. Mitgefühl ist keine Beziehung zwischen dem Heiler und dem Verwundeten. Es ist eine Beziehung zwischen Gleichen. Nur wenn wir unsere eigene Dunkelheit gut kennen, können wir für die Dunkelheit eines anderen präsent sein. Mitgefühl wird dann wirklich, wenn wir uns unseres gemeinsamen Menschseins bewußt werden.

Wie bei der Übung von Liebender Güte beginnen wir auch die Übung von Mitgefühl dort, wo wir sind, und wei-

ten unser Vermögen dann allmählich aus. Wir fangen damit an, daß wir erst einmal herausfinden, wie weit unsere Fähigkeit, uns vom Leiden anrühren zu lassen, gegenwärtig geht. Wir machen eine Liste derjenigen, die unser Mitgefühl herzurufen. Dazu kann unser Enkelkind gehören oder unser Bruder oder ein Freund, der Angst vor dem Sterben hat, aber auch Wesen, die wir im Fernsehen sehen oder über die wir in einem Buch lesen. Es geht hier einfach darum, mit echtem Mitgefühl in Kontakt zu kommen, wo immer wir es auffinden können.

Die formelle Übung von Mitgefühl beginnen wir wie zuvor mit einer Periode der stillen Meditation im Sitzen. Dann gehen wir zu den sieben Wunschgebeten über. Bei uns selbst beginnend, sprechen wir das traditionelle Wunschgebet: „Möge ich frei sein vom Leiden und von der Wurzel des Leidens.“ Damit sich das ganze für uns „richtig“ anfühlt, können wir diese Idee auch in unsere eigenen Worte kleiden. Es ist wichtig, daß uns das Wunschgebet nicht sentimental oder künstlich vorkommt.

Thich Nhat Hanh schlägt die folgenden Alternativen vor: „Möge ich sicher und frei von Unfällen sein. Möge ich frei sein von Zorn, ... Furcht und Sorgen. Möge ich nicht in den Zustand der Gleichgültigkeit oder in eines der Extreme von Verlangen und Aversion verfallen. Möge ich nicht Opfer eines Selbstbetrugs werden.“

Nachdem wir Mitgefühl für uns selbst entwickelt haben, gehen wir zu jemandem von unserer Liste über: „Mögen Versuchstiere frei sein vom Leiden. Möge mein Neffe sich von seiner Heroinabhängigkeit befreien können. Möge mein Großvater im Altenheim sich nicht so einsam und verlassen fühlen.“ Der springende Punkt ist, daß wir nicht überwältigt werden, sondern einfach mit echtem Mitgefühl in Berührung kommen.

Der dritte Schritt ist, einen Freund zu visualisieren und den Wunsch zu kultivieren, daß er oder sie nicht leiden möge. Das kann ein formelles Wunschgebet sein, unser

Freund möge frei sein vom Leiden und von der Wurzel des Leidens. Es kann aber auch ein ganz spezifischer Wunsch sein: „Möge Jochen aufhören, den Groll auf seinen Bruder zu pflegen. Möge Maria frei sein von ihren schlimmen körperlichen Schmerzen.“ Dann legen wir noch einen drauf, indem wir zu neutralen Menschen übergehen und schließlich zu denen, die wir nicht mögen.

Bei den neutralen Menschen auf der vierten Stufe haben wir es mit einer interessanten Herausforderung zu tun. Wenn sie in ihrer Übung an diesen Punkt gelangen, dann werden viele von uns plötzlich innerlich taub. Wir sprechen zwar das Wunschgebet, können aber keinen wirklichen Kontakt herstellen zu Menschen, die wir nicht kennen. Es kann ein ziemlicher Schock sein herauszufinden, wie gleichgültig wir vielen Menschen gegenüber sind oder daß wir sie sogar fürchten. Besonders wenn wir in einer Stadt leben, gibt es täglich Tausende von Menschen, über die wir einfach hinwegsehen. Aus diesem Grunde halte ich es für besonders wichtig, für die sogenannten „neutralen“ Menschen Wunschgebete zu sprechen. Wenn wir eine Person auf der Straße anschauen und wünschen, sie möge frei sein von Leiden, dann gewinnt dieser Mensch plötzlich Konturen. Wir können tatsächlich spüren, wie die Mauern fallen. Indem wir dieses Wunschgebet des Mitgefühls üben, beginnen wir uns aus dem Gefängnis von Isolation und Gleichgültigkeit zu befreien.

Auf der fünften Stufe, wenn wir also Mitgefühl für die schwierigen Menschen in unserem Leben kultivieren, lernen wir unsere Vorurteile und Aversionen immer deutlicher kennen. Es kann sich total verrückt anfühlen, voller Mitgefühl für diesen ekelhaften, streitsüchtigen Menschen zu beten. Wir können das Gefühl haben, daß es ein bißchen zuviel von uns verlangt, denen, die wir nicht mögen und die wir fürchten, zu wünschen, sie mögen nicht leiden. In solchen Momenten ist es gut, wenn wir uns daran erinnern, daß wir uns selbst weh tun, wenn wir unser Herz gegen irgend jemanden verhärten. Die Angst-Gewohnheit, die Zorn-Gewohn-

heit, die Selbstmitleid-Gewohnheit – sie alle werden genährt und verstärkt, wenn wir ihnen weiterhin auf den Leim gehen. Das Mitführendste, was wir tun können, ist, diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Statt uns jedesmal zurückzuziehen und Barrieren zu errichten, können wir etwas Unerwartetes tun und ein mitfühlendes Wunschgebet sprechen. Wenn uns das hilft, dann können wir das Gesicht dieser schwierigen Person vor uns visualisieren oder ihren Namen aussprechen. Dann sagen wir folgendes: „Möge diese Person, die mich dermaßen ärgert, frei von Leiden sein und von der Wurzel des Leidens.“ Wenn wir das tun, beginnen wir unsere Furcht aufzulösen. Wir tun diese Geste des Mitgefühls, um unser Vermögen, die Schreie der Welt zu hören, wieder in Fluß zu bringen.

Die sechste Stufe ist die, auf der wir das Wunschgebet des Mitgefühls für uns selbst, den Geliebten, den Freund, den Neutralen und den schwierigen Menschen zusammengekommen sprechen. Damit schulen wir uns darin, die Meinungen und Vorurteile, die uns voneinander trennen, durchlässig zu machen. Wir geben dem Wunsch Ausdruck, wir alle mögen gleichermaßen frei sein vom Leiden und seinen Ursachen. Dann weiten wir diesen Wunsch weiter und weiter aus und wünschen, alle Wesen ohne Ausnahme mögen frei vom Leiden und der Wurzel des Leidens sein – sie alle mögen nicht länger Gefangene ihrer Vorurteile sein.

Als Ergebnis dieser Übung des Mitgefühls werden wir ein immer tieferes Verständnis für die Wurzeln des Leidens gewinnen. Wir wünschen nicht nur, daß die äußeren Erscheinungsformen des Leidens abnehmen mögen, sondern auch, daß ein jeder von uns aufhören möge, auf eine Weise zu denken und zu handeln, die Unwissenheit und Verblendung noch zunehmen läßt. Wir streben danach, frei zu sein von Fixierung und Engstirnigkeit. Wir wünschen die Wahnvorstellung von unserer Getrenntheit aufzulösen.

Es heißt, daß alle Wesen die Veranlagung dazu haben, aufzuwachen und sich anderen zu öffnen, und daß diese natür-

liche Neigung gefördert werden kann. Genau das tun wir, wenn wir die Wunschgebete sprechen. Wenn wir diese Neigungen jedoch nicht kultivieren, dann werden sie abnehmen. Bodhichitta ist wie eine Hefe, die nie ihre Kraft verliert. Wann immer wir die Feuchtigkeit und Wärme des Mitgefühls hinzufügen, wird sie sich automatisch ausdehnen. Wenn wir sie jedoch im Kühlschranks lassen, dann geschieht nichts.

Ich finde es besonders hilfreich, diese Praxis der Wunschgebete des Mitgefühls hinaus auf die Straße mitzunehmen. Ich schätze es, sie mitten in dieser paradoxen, unvorhersehbaren Welt zu üben. Auf diese Weise arbeite ich an meiner Ausrichtung, aber ich beginne auch aktiv zu werden. In den Begriffen der Tradition heißt das, sowohl die Wunsch- als auch die Handlungsebene von Bodhichitta zu kultivieren. Manchmal ist dies die einzige Weise der Praxis, bei der man das Gefühl hat, daß sie für das Leiden, dem wir täglich begegnen, relevant ist.

In der Schlange an der Kasse des Supermarkts sehe ich vielleicht den aufmüpfigen Teenager vor mir und spreche innerlich das Wunschgebet: „Möge er frei sein vom Leiden und seinen Ursachen.“ Im Aufzug mit einer Fremden fallen mir vielleicht deren Schuhe, ihre Hände, ihr Gesichtsausdruck auf. Ich kontempliere die Tatsache, das sie genau wie ich möglichst keinen Ärger im Leben haben möchte. Genau wie ich hat jedoch auch sie ihre Sorgen. Durch unsere Hoffnungen und Ängste, unsere Freuden und Schmerzen sind wir tief miteinander verbunden. Auf diese Weise übe ich in allen möglichen Situationen – am Frühstückstisch, in der Meditationshalle, in der Zahnarztpraxis.

Wenn ich derart die Wunschgebete im Augenblick praktiziere, fühle ich mich nicht mehr so sehr von den anderen getrennt. Wenn ich in der Zeitung lese, daß jemand, den ich nicht kenne, einen Verkehrsunfall gehabt hat, dann versuche ich, nicht einfach zum nächsten Artikel überzugehen. Ich erzeuge Mitgefühl für diese Person und ihre Familie, so als sei

sie meine beste Freundin. Wunschgebete für jemanden zu sprechen, der anderen Menschen Gewalt angetan hat, ist eine noch größere Herausforderung.

In der Praxis der Wunschgebete der vier Eigenschaften schulen wir uns darin, nichts zurückzuhalten, unsere Vorurteile wahrzunehmen und sie nicht einfach weiter zu füttern. Allmählich werden wir dann den Dreh herausfinden, wie wir über unsere Furcht vor dem Schmerz hinausgehen können. Das brauchen wir nämlich, wenn wir uns dem Kummer der Welt zuwenden wollen, wenn wir unsere Liebe und unser Mitgefühl, unsere Freude und unseren Gleichmut auf alle – ohne Ausnahme – ausdehnen wollen.

Eine Lehrerin hat mir einmal gesagt: „Wenn du dauerndes Glück suchst, dann ist der einzige Weg, es zu finden, aus deinem Kokon herauszukommen.“ Als ich sie fragte, wie ich anderen Glück bringen kann, sagte sie: „Die Antwort ist dieselbe.“ Das ist der Grund, warum ich mit diesen Wunschgebet-Übungen arbeite: Der beste Weg, uns selbst zu dienen, ist Liebe und Fürsorge für andere. Sie sind mächtige Hilfsmittel zur Auflösung der Barrieren, die nicht nur unser eigenes Unglück weiterbestehen lassen, sondern auch das Leiden aller Wesen.