

Dalai Lama: Echtes Mitgefühl

Wir sind menschliche Wesen, Gesellschaftstiere, und so ist es für uns völlig natürlich, daß wir lieben. Wir lieben sogar Tiere und Insekten, etwa die Bienen, die den Honig erzeugen. Ich bewundere das Verantwortungsgefühl der Bienen sehr. Wenn Sie einen Bienenstock beobachten, sehen Sie, daß diese kleinen Insekten von weither angefliegen kommen, sich einige Sekunden lang ausruhen, kurz nach innen krabbeln und dann schnell wieder davonfliegen. Sie sind ihrem Verantwortungsgefühl treu. Obwohl sich einzelne Bienen manchmal auch streiten, haben sie grundsätzlich einen ausgeprägten Sinn für Zusammenhalt und Zusammenarbeit. Wir Menschen sind angeblich viel weiter entwickelt, aber manchmal bleiben wir selbst hinter solchen kleinen Insekten zurück.

Als Gesellschaftstiere können wir Menschen nicht allein überleben. Wenn wir von Natur aus Einzelgänger wären, würde es keine Dörfer und Städte geben. Aufgrund unserer Veranlagung müssen wir in einem gemeinschaftlichen Rahmen leben. Menschen, die kein Verantwortungsgefühl für die Gesellschaft oder das Allgemeinwohl zeigen, handeln wider die menschliche Natur. Für das Überleben der Menschheit brauchen wir eine echte Zusammenarbeit, die sich auf der Einsicht gründet, daß wir alle Brüder und Schwestern sind.

Freunde geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Ohne Freunde fühlen wir uns sehr einsam. Manchmal finden wir keine geeignete Person, mit der wir uns austauschen können und die unsere Zuneigung erwidert. Dann ziehen wir vielleicht ein Tier vor, etwa einen Hund oder eine Katze. Das zeigt, daß sogar Menschen, die ihre vertrauten Freunde verlieren, jemanden brauchen, mit dem sie ihre Gedanken und Gefühle austauschen können. Ich selbst mag meine Armbanduhr, auch wenn sie mir nie irgendwelche Zuneigung zeigt. Um als Mensch innere Zufriedenheit zu erlangen, ist es am besten, wenn man einen anderen Menschen liebt, und sollte das nicht möglich sein, wenigstens irgendein Tier. Wenn Sie echte Zuneigung zeigen, werden Sie eine entsprechende Resonanz bekommen, die Sie mit Zufriedenheit erfüllt. Wir alle brauchen Freunde.

Es gibt verschiedene Einstellungen zur Freundschaft. Manchmal sind wir vielleicht der Ansicht, daß wir Macht und Geld brauchen, um Freunde zu haben, aber das stimmt nicht. Solange das Glück auf unserer Seite ist, scheinen Freunde dieser Art zu uns zu stehen, aber wenn uns das Glück verläßt, verlassen auch sie uns. Sie sind keine wahren Freunde; sie sind Freunde des Geldes und der Macht. Der Alkohol ist ein weiterer unzuverlässiger Freund. Wenn Sie zuviel trinken, brechen Sie zusammen, und selbst Ihre Träume werden unangenehm.

Es gibt aber andere Freunde, die unabhängig von der jeweiligen Situation zu uns halten. Solange es uns gutgeht und wir Erfolg haben, kommen wir auch so zurecht. In Notzeiten aber brauchen wir wahre Freunde. Um echte Freundschaften schließen zu können, müssen wir selbst ein Umfeld schaffen, das angenehm ist. Wenn wir ständig voller Wut sind, werden sich nicht viele Menschen von uns angezogen fühlen. Mitgefühl oder Altruismus hingegen zieht Freunde an. Das ist ganz einfach.

Alle Religionen auf der Welt betonen die Wichtigkeit von Mitgefühl, Liebe und Vergebung. Sie bieten vielleicht unterschiedliche Interpretationen an, aber verallgemeinernd gesagt beruht das Selbstverständnis aller Religionen auf Brüderlichkeit, Schwesterlichkeit und Mitgefühl. Wer an Gott glaubt, betrachtet seine Liebe zu seinen Mitmenschen meist als Ausdruck seiner Liebe zu Gott. Wenn jemand aber behauptet »Ich liebe Gott« und gleichzeitig seinen Mitmenschen gegenüber keine aufrichtige Liebe zeigt, dann, glaube ich, befolgt er nicht Gottes Gebot. Viele Religionen betonen die Bedeutung der Vergebung. Liebe und Mitgefühl sind die Voraussetzung für echte Vergebung. Ohne sie ist es schwierig, die Fähigkeit zu vergeben zu entwickeln.

Liebe und Mitgefühl sind grundlegende menschliche Eigenschaften. Vom buddhistischen Standpunkt aus ist Liebe der Wunsch, anderen Lebewesen dabei zu helfen, das Glück zu erlangen, während

Mitgefühl der Wunsch ist, daß andere Lebewesen frei vom Leiden sind. Mitgefühl beruht nicht auf Eigennutz, der etwa in einem Satz wie diesem zum Ausdruck kommt: »Dies sind meine Freunde, deshalb möchte ich, daß sie frei von Leid sind.« Echtes Mitgefühl kann sich sogar auch auf die eigenen Feinde erstrecken, da der eigentliche Ursprung des Mitgefühls ja das Erkennen des Leidens anderer Lebewesen ist, und dazu gehören auch unsere Feinde. Wenn Sie sehen, daß Ihre Feinde leiden, dann können Sie selbst für diejenigen, die Sie verletzt haben, echtes Mitgefühl entwickeln.

Gewöhnliches Mitgefühl und gewöhnliche Liebe führen zu einem Gefühl großer Nähe, im Grunde genommen ist dies aber ein Verhaftetsein. Gewöhnliche Liebe dauert an, solange wir die andere Person als schön oder gut empfinden; sobald er oder sie uns aber als weniger schön oder gut erscheint, verändert sich unsere Liebe völlig. Auch wenn jemand uns als lieber Freund vorkommt und wir ihn sehr lieben, kann die Situation bereits am nächsten Morgen eine ganz andere sein. Obwohl er immer noch dieselbe Person ist, wirkt er eher wie ein Feind. Anstatt Mitgefühl und Liebe zu fühlen, empfinden wir nun Feindseligkeit. Bei echter Liebe und echtem Mitgefühl spielen das Aussehen und das Benehmen eines anderen Menschen keine Rolle.

Aufrichtiges Mitgefühl entsteht, wenn man das Leiden eines anderen erkennt. Man empfindet ein Verantwortungsgefühl und möchte ihm oder ihr helfen. Es gibt drei Arten des Mitgefühls: Die erste ist der spontane Wunsch, daß andere empfindungsfähige Wesen vom Leiden frei sind. Wir finden ihr Leiden unerträglich und möchten sie davon befreien. Die zweite Art besteht nicht allein in dem Wunsch, daß es ihnen gutgeht, sondern in einem wirklichen Verantwortungsgefühl, in der Bereitschaft, ihr Leiden zu lindern und sie aus ihrer unerfreulichen Situation zu befreien. Diese Art von Mitgefühl wird durch die Erkenntnis verstärkt, daß alle Lebewesen vergänglich sind, daß sie sich aber an das Fortbestehen ihrer Existenz klammern und daher Verwirrung und Leid erfahren. Echtes Mitgefühl erzeugt ein spontanes Verantwortungsgefühl, sich für das Wohl anderer einzusetzen, und es verleiht uns den Mut, diese Verantwortung auf uns zu nehmen. Die dritte Art von Mitgefühl wird durch die Weisheit getragen, daß Lebewesen sich an die Existenz einer nur ihnen innewohnenden, unabhängigen Wesenhaftigkeit klammern, obwohl sie keine solche Wesenhaftigkeit besitzen, sondern Teil eines vielfach miteinander verflochtenen Ganzen sind. Mitgefühl, das von dieser Einsicht begleitet wird, ist die höchste Stufe des Mitgefühls.

Um echtes Mitgefühl in uns zu entwickeln, müssen wir das Wesen des Leidens und den Zustand des Leidens erkennen, in dem sich empfindungsfähige Wesen befinden. Weil wir wollen, daß andere Lebewesen von ihrem Leiden befreit werden, müssen wir zuerst erkennen, was Leiden ist. Als Buddha die »Vier Edlen Wahrheiten« verkündete, sprach er von drei Arten von Leiden: offensichtliches, heftiges Leiden - etwa durch körperliche Schmerzen; das Leiden des Wandels — durch angenehme Erfahrungen beispielsweise, die sich in Leiden verwandeln können; drittens das überall vorhandene Leiden, das die grundlegende Eigenschaft aller abhängigen Existenz darstellt.

Um Mitgefühl zu entfalten, muß man zunächst einmal über das Leiden nachdenken und es als solches erkennen. Will man das Wesen des Leidens ergründen, ist es hilfreich, nach einer Alternative zu suchen und zu prüfen, ob es möglich ist, das Leiden überhaupt zu beseitigen. Wenn es keinen Ausweg gibt, dann wirkt das bloße Nachdenken über das Leiden bedrückend, und das ist wenig hilfreich. Wenn es keine Möglichkeit gibt, das Leiden zu beseitigen, dann ist es besser, nicht darüber nachzudenken.

Nachdem er den Ursprung des Leidens beschrieben hatte, sprach Buddha über die Beendigung des Leidens und über den Weg, der zu seiner Beendigung führt. Erkennt man, daß es tatsächlich möglich ist, die Wurzeln des Leidens zu beseitigen, dann bestärkt einen diese Erkenntnis in der Entschlossenheit, das Leiden auf allen Ebenen zu erkennen und darüber zu reflektieren. Das wiederum bewegt den Betreffenden dazu, nach Befreiung zu streben.

Nachdem wir über das Wesen des Leidens nachgedacht haben und zu der Überzeugung gekommen sind, daß es einen Weg gibt, der zur Beseitigung des Leidens führt, ist es für uns wichtig zu erkennen, daß alle Lebewesen glücklich sein und nicht leiden wollen. Jeder hat das Recht, glücklich zu sein und das Leiden zu überwinden. Wenn wir über uns selbst nachdenken, bemerken wir, daß wir den natürlichen Wunsch haben, glücklich zu sein und das Leiden zu überwinden, und daß dieser Wunsch nur recht und billig ist. Erkennen wir, daß alle Lebewesen ein natürliches Recht haben, glücklich zu sein, das Leiden zu überwinden und ihre Wünsche zu erfüllen, so steigt in uns ein spontanes Gefühl für unseren eigenen Wert auf.

Der einzige Unterschied zwischen uns und den anderen besteht in der Anzahl. Wir sind lediglich ein Wesen unter zahllosen anderen. Gleichgültig, wie wichtig wir sind, wir sind nur ein empfindungsfähiges Wesen, ein einzelnes Selbst, während die anderen unendlich viele sind. Es besteht aber ein engverflochtenes Wechselverhältnis zwischen uns allen. Unser Glück und unser Leid haben sehr viel mit anderen zu tun. Das gehört auch zur Realität. Wenn unter diesen Voraussetzungen neun Finger geopfert werden, um einen zu retten, dann ist das unklug. Wenn aber einer geopfert wird, um neun Finger zu retten, dann lohnt es sich vielleicht.

Vor diesem Hintergrund begreifen wir die Bedeutung unserer Rechte und die Bedeutung der Rechte der anderen sowie die Bedeutung unseres Wohlergehens und die Bedeutung des Wohlergehens der anderen. Aufgrund ihrer unendlichen Anzahl werden die Rechte und das Wohlergehen der anderen äußerst wichtig. Das Wohlergehen der anderen ist nicht nur wegen der reinen Zahlen so wichtig, sondern auch, weil wir schließlich selbst die Verlierer wären, wenn wir die unendlich vielen anderen unserem eigenen Glück zuliebe opfern würden. Wenn wir mehr an unsere Mitmenschen und an unsere Mitgeschöpfe denken, uns für ihre Rechte einsetzen und ihnen helfen, gewinnen wir am Ende selbst dabei.

Das Glück und das Wohlergehen von zahllosen anderen zugunsten des eigenen Glücks zu opfern, ist nicht nur schädlich, wenn wir die Meditationen des Bodhisattva-Weges durchführen, weil es uns daran hindert, Fortschritte auf dem spirituellen Weg zu machen. Auch im Alltag sind wir schließlich selbst die Verlierer und müssen die Konsequenzen ausbaden, wenn wir das Glück und das Wohlergehen von zahllosen anderen zugunsten unseres eigenen Glücks und Wohlergehens opfern.

Wenn Sie eigennützig sein wollen, dann seien Sie es doch auf eine kluge und nicht auf eine dumme Art! Wenn Sie anderen aus einer aufrichtigen Motivation und aus echter Fürsorge heraus helfen, dann erhalten Sie dafür ein größeres Glück, mehr Freunde, mehr freundliche Blicke und einen größeren Erfolg. Wenn Sie die Rechte der anderen außer acht lassen und sich nicht um ihr Wohlergehen kümmern, werden Sie am Ende sehr einsam sein.

Selbst unsere Feinde sind uns sehr nützlich, denn Mitgefühl erfordert Toleranz, Vergebung und Geduld, die Gegenmittel gegen Wut. Um Toleranz, Vergebung und Geduld zu erlernen, brauchen wir jemanden, der uns Probleme bereitet. So gesehen gibt es keinen Grund, auf unseren Feind oder jemanden, der uns Probleme bereitet, wütend zu sein. Im Gegenteil, wir sollten ihnen für diese Gelegenheit dankbar sein. Unabhängig davon, ob jemand vorhatte, uns zu helfen - immer wenn wir etwas finden, was uns nützt, sollten wir uns diese Gelegenheit zunutze machen.

Man könnte natürlich einwenden, daß ein Feind nicht den ausdrücklichen Wunsch hat, uns zu helfen, sondern ganz im Gegenteil, die ausdrückliche Absicht, uns zu schaden, und daß unsere Wut folglich gerechtfertigt ist. Das ist wahr. Wir definieren ja jemanden als unseren Feind, weil er uns Schaden zufügen will. Einen Chirurgen, der uns einen Arm oder ein Bein amputiert, bezeichnen wir nicht als Feind, weil Chirurgen im allgemeinen ja nicht die Absicht haben, uns Schaden zuzufügen. Da unser Feind die Absicht hat, uns zu schaden, bezeichnen und identifizieren wir ihn als Feind, und das gibt uns die Gelegenheit, uns dieser Person gegenüber in Geduld und Toleranz zu üben.

Um allen Lebewesen gegenüber Mitgefühl empfinden zu können, ist es wichtig, daß wir imstande sind, unseren Feinden gegenüber ein aufrichtiges Gefühl der Geduld und der Toleranz zu entwickeln. Um unseren Feinden gegenüber wirklich geduldig sein zu können, gibt es verschiedene Arten des geistigen Trainings. Wenn Sie zum Beispiel durch einen Schuß verletzt worden und voller Wut sind, dann sollten Sie die Situation analysieren und sich fragen, worauf Sie wütend sind. Wenn ich auf den Gegenstand, der mich verletzt hat, wütend bin, dann müßte ich auf die direkte Ursache für meine Verletzung, also auf die Kugel, wütend sein. Wenn ich hingegen auf die ursprüngliche Ursache meiner Verletzung wütend bin, dann müßte sich meine Wut auf die Wut der Person richten, die auf mich geschossen hat. Das ist aber nicht der Fall. Ich bin nicht auf die Kugel und auch nicht auf die Wut der anderen Person wütend, sondern auf die Person, die nur das Werkzeug ist. Unter anderen Umständen könnte sich dieselbe Person als guter Freund erweisen.

Solange dieses negative Gefühl vorhanden ist, erscheint uns jene Person als Feind. Sobald aber ein positives Gefühl entsteht, wird sie zum Freund. Die Person (als solche) erscheint uns also je nach Umstand, also je nachdem, welcher geistige Einfluß jeweils vorherrscht, verschieden. Logischerweise müßten wir, wenn wir auf die Ursache unserer Verletzung wütend sein wollten, auf die Wut in jener Person wütend sein. Ebenso wie wir erkennen können, welche destruktive Wirkung die Wut in uns entfaltet, wie sie unseren inneren Frieden, unser inneres Gleichgewicht zerstört, so können wir auch erkennen, welche Auswirkungen die Wut des Feindes hat. Auch sein Bewußtsein und sein Glück leiden darunter.

Wenn Ihnen jemand in seiner Wut ein Leid antut, dann sollten Sie, statt wütend auf ihn zu sein, Barmherzigkeit und Mitleid für ihn empfinden, weil der Betreffende selbst leidet. Diese Überlegung wird Ihnen helfen, die Intensität Ihrer Wut abzuschwächen. Wenn Sie Ihren Geist auf diese Weise schulen, werden Sie allmählich imstande sein, Ihr Mitgefühl auf alle Lebewesen, Ihren Feind inbegriffen, auszudehnen. Selbst ich, ein praktizierender buddhistischer Mönch -wobei ich mit meiner Praxis keineswegs zufrieden bin -, selbst ich, der ich nie genug Zeit habe, kann mich allmählich, Schritt für Schritt wandeln. Ich kann meine eigene geistige Haltung verändern, und das bereitet mir Freude und gibt mir innere Kraft. Brüder und Schwestern, bitte denken Sie einmal darüber nach. Wenn Sie irgendwann einmal meinen, ein wenig üben zu können, dann versuchen Sie es bitte einmal und betrachten Sie es als eine Art Experiment. Mit der Zeit können Sie vielleicht einigen Nutzen daraus ziehen. Wenn Sie aber das Gefühl haben, daß es nicht funktioniert, machen Sie sich keine Sorgen und seien Sie auch nicht bekümmert.

Mitgefühl oder Altruismus ist wirklich wundervoll. Manchmal erfüllt es mich mit Staunen, daß wir Menschen einen solchen Altruismus überhaupt entfalten können. Denn Altruismus ist eine kostbare Quelle der inneren Kraft, des Glücks und künftigen Erfolgs.

Aus „Im Einklang mit der Welt“, Dalai Lama, Gustav Lübbe Verlag, 1993)

Mehr Informationen:

<http://www.dalailama.com>