

Mitgefühl: Das wunscherfüllende Juwel

Der Umgang mit Sterbenden konfrontiert uns schmerzlich mit der nackten Tatsache unserer eigenen Sterblichkeit, von der wir gewöhnlich durch viele Schleier und Illusionen getrennt sind. Wenn wir aber schließlich zu der Gewissheit kommen, dass wir sterben müssen und alle anderen fühlenden Wesen ebenso, entsteht in uns ein glühendes, fast herzerreißendes Gefühl für die Zerbrechlichkeit und Kostbarkeit von jedem Augenblick und jedem Lebewesen, und hieraus kann sich ein tiefes, klares, grenzenloses Mitgefühl für alle Lebewesen entwickeln. Wenn Sie Ihr Herz völlig für die ganze Tragweite Ihrer eigenen Sterblichkeit öffnen, kann in Ihnen das furchtlose Mitgefühl wachsen, das stets die treibende Kraft im Leben all derer gewesen ist, die sich dem Wohle anderer gewidmet haben.

Alles, was über die Fürsorge für Sterbende zu sagen ist, ließe sich in zwei Worten zusammenfassen: Liebe und Mitgefühl. Was ist Mitgefühl? Es ist nicht nur ein Gefühl der Sympathie oder Fürsorge für den Sterbenden, nicht einfach eine Herzenswärme gegenüber Ihrem Nächsten oder ein klares Erkennen seiner Nöte und Bedürfnisse, sondern darüber hinaus eine niemals nachlassende, praktische Entschlossenheit, persönlich alles Mögliche und Nötige zu unternehmen, um sein Leiden zu lindern.

Mitgefühl ist niemals wahres Mitgefühl, wenn es keine aktive Form annimmt. Avalokiteshvara, der Buddha des Mitgefühls, wird in der tibetischen Ikonographie häufig mit tausend Augen abgebildet, die das Leid in allen Winkeln des Universums erkennen, und mit tausend Armen, die seine Hilfe überallhin bringen.

Die Logik des Mitgefühls

Wir alle spüren und wissen etwas vom Nutzen des Mitgefühls. Aber die besondere Kraft der buddhistischen Lehren liegt darin, dass sie uns sozusagen eine klare «Logik» des Mitgefühls vermitteln. Haben wir sie einmal begriffen, macht diese Logik unsere Mitgefühls-Praxis augenblicklich dringlicher und umfassender, stabiler und geerdeter, weil sie auf der Klarheit vernünftiger Beweisführung aufbaut, deren Wahrheit immer deutlicher wird, je mehr wir sie anwenden und auf die Probe stellen.

Wir mögen behaupten, dass Mitgefühl eine wunderbare Sache sei, und es zum Teil sogar glauben, aber in der Praxis sind unsere Handlungen zutiefst mitleidslos und bringen uns und anderen hauptsächlich Frustration und Verzweiflung und nicht das Glück, nach dem wir alle suchen. Ist es nicht absurd, dass wir uns zwar alle nach Glück sehnen, fast all unsere Handlungen und Gefühle aber direkt von diesem Glück wegführen? Was könnte deutlicher darauf hinweisen, dass unsere ganze Vorstellung von Glück und wie es zu erreichen wäre, grundlegend falsch ist?

Was macht uns denn eigentlich glücklich? Unser kleinlicher, den eigenen Vorteil suchender, spitzfindiger Eigennutz, diese selbstsüchtige Verteidigung unseres Ego, die uns – wie wir alle nur zu gut wissen – bisweilen äußerst brutal werden lässt? In Wahrheit ist es genau umgekehrt: Wenn wir das Festhalten an einem Ich und den Eigennutz wirklich untersuchen, entlarven sie sich als die Quelle allen Unheils für andere und ebenso allen Unheils für uns selbst.

Alles Negative, das wir jemals gedacht oder getan haben, ist letztlich auf unser Greifen nach einem falschen Ich zurückzuführen, das wir hegen und pflegen, bis es uns zum liebsten und wichtigsten Element unseres Lebens geworden ist. Alle negativen Gedanken, Emotionen, Begierden und Handlungen, welche die Ursachen für unser negatives Karma sind, werden vom Greifen nach einem Ich und von der Selbstsucht erzeugt. Sie sind der dunkle, machtvolle Magnet, der – Leben auf Leben – jede nur erdenkliche Katastrophe, jedes Hindernis, jedes Unglück und jede Verzweiflung auf uns zieht und somit die grundlegende Ursache aller Leiden in Samsara.

Wenn wir das Gesetz von Karma und seine nachhaltigen Auswirkungen auf viele Leben in seiner ganzen Vielschichtigkeit und Tragweite erkannt haben, wenn wir sehen, wie das Greifen nach einem Ich und die Selbstsucht uns Leben für Leben in ein komplexes Netz von Unwissenheit eingesponnen haben, das uns immer enger einzuschnüren scheint, wenn wir das gefährliche und gespenstische Geschäft des Geistes, der sich an ein Ich klammert, durchschaut und seine taktischen Tricks bis in die geheimsten Verstecke verfolgt haben – wenn wir also wirklich verstanden haben, wie unser gewöhnlicher Geist und unser Handeln so vollständig von diesem Greifen in Anspruch genommen, so beengt und verdunkelt sind, dass es uns fast unmöglich geworden ist, das Herz bedingungsloser Liebe zu entdecken, weil die Ich-Bezogenheit unseres Geistes die Quellen von wahrer Liebe und wahrem Mitgefühl in uns blockiert, dann kommt ein Moment, in dem wir ganz eindeutig verstehen, was folgendes besagt:

Wenn alles Unheil, alle Angst und alles Leiden dieser Welt vom Festhalten an einem Ich herrührt, wozu brauche ich dann diesen großen bösen Geist?

Und damit wird der Entschluss in uns geboren, diesen bösen Geist, unseren größten Feind, zu vernichten. Mit dem Ende dieses Übeltäters ist die Ursache all unseres Leidens beseitigt, und unsere wahre Natur kommt in all ihrer offenen Weite und Dynamik zum Vorschein.

In diesem Krieg gegen unsere größten Feinde – Greifen nach einem Ich und Selbstsucht – können wir keinen besseren Verbündeten finden als die Praxis des Mitgefühls. Es ist das Mitgefühl – uns selbst dem Wohl anderer zu widmen, uns ihrer Leiden anzunehmen, statt uns immer nur um uns selbst zu kümmern – das Hand in

Hand mit der Weisheit der Ichlosigkeit das alte Anhaften an ein falsches Ich, das die Ursache für unser endloses Wandern in Samsara ist, am wirkungsvollsten und vollständigsten beseitigt. Aus diesem Grund halten wir in unserer Tradition das Mitgefühl für die Quelle und die Essenz der Erleuchtung und für das Herz aller erleuchteten Aktivität.

Um zu erkennen, was ich die «Weisheit des Mitgefühls» nenne, müssen wir mit vollkommener Klarheit sowohl den Nutzen einer altruistischen Einstellung sehen als auch den Schaden, den die gegenteilige Geisteshaltung uns angetan hat. Wir müssen klar und eindeutig zwischen dem Eigeninteresse von unserem Ich und unseren letztendlichen Interessen unterscheiden; weil wir ersteres ständig mit dem letzteren verwechselt haben, ist all unser Leiden entstanden. Wir bestehen stur darauf, dass Selbstsucht der beste Schutz im Leben sei, obwohl es in Wirklichkeit ganz anders ist. Das Festhalten an einem Ich erzeugt Selbstsucht, die wiederum eingefahrene Abneigungen gegen Qualen und Leiden nach sich zieht. Qualen und Leiden besitzen jedoch keine objektive Existenz; einzig und allein der Tatsache, dass wir sie ablehnen und meiden wollen, verdanken sie ihr Dasein und ihren Einfluss auf uns. Haben wir das verstanden, wird uns endlich klar, dass es tatsächlich unsere Abneigung ist, die jedes Hindernis, jede nur denkbare Negativität auf uns zieht und unser Leben mit nervöser Ängstlichkeit, Hoffnung und Furcht anfüllt. Beseitigen wir die Abneigung, indem wir mit dem Geist, der nach einem unabhängigen Ich greift und dann an diesem nicht-existenten Ich festhält, aufräumen, dann nehmen wir den Hindernissen und aller Negativität jede weitere Möglichkeit, uns zu beeinflussen. Denn wie kann etwas angegriffen oder geschädigt werden, das es gar nicht gibt?

Das Mitgefühl ist unser bestmöglicher Schutz, und wie die großen Meister der Vergangenheit immer schon wussten, ist es auch die größte Quelle der Heilung. Wenn Sie eine Krankheit wie Krebs oder AIDS haben und sich voller Mitgefühl vorstellen, dass Sie zusätzlich zu Ihrer eigenen Krankheit auch die Krankheiten anderer auf sich nehmen, die leiden wie Sie, reinigen Sie ohne jeden Zweifel das negative Karma, das die Ursache für Ihr jetziges und jedes zukünftige Leiden ist.

In Tibet hat es viele außergewöhnliche Fälle gegeben, in denen Menschen, nachdem sie erfahren hatten, sie seien unheilbar krank, ihren gesamten Besitz verschenkten und auf den Friedhof gingen, um ihren Tod zu erwarten. Dort praktizierten sie das Annehmen des Leidens der anderen – oft mit der verblüffenden Wirkung, dass sie, anstatt zu sterben, völlig geheilt heimkehren konnten.

Immer wieder macht man die Erfahrung, dass die Arbeit mit Sterbenden eine ganz unmittelbare Gelegenheit bietet, aktives Mitgefühl zu praktizieren, und zwar unter Umständen, wo es so dringend gebraucht wird, wie sonst nirgendwo anders.

Ihr Mitgefühl kann in dreierlei Hinsicht von wesentlichem Nutzen für den Sterbenden sein: Es öffnet Ihr Herz, und daher werden Sie es zunächst einmal leichter finden, dem Sterbenden die bedingungslose Liebe zu geben, die er so dringend braucht. Indem Sie versuchen, Ihr Mitgefühl auszudrücken und aus dem Herzen Ihres Mitgefühls zu handeln, können Sie auf einer tieferen, spirituellen Ebene eine Atmosphäre schaffen, durch die der andere möglicherweise inspiriert wird, sich eine spirituelle Dimension erstmals vorzustellen oder vielleicht sogar selbst eine spirituelle Praxis aufzunehmen. Wenn Sie beständiges Mitgefühl für den Sterbenden üben und ihn außerdem dazu ermutigen können, dasselbe zu tun, dann kann es sogar geschehen, dass Sie ihn nicht nur spirituell heilen, sondern vielleicht sogar körperlich. Mit höchstem Erstaunen werden Sie dabei selbst erfahren, was alle spirituellen Meister wissen: Die Kraft des Mitgefühls ist grenzenlos.

Die Entstehung von Tonglen und die Kraft des Mitgefühls

Oft sagen Menschen: «Das Leiden meines Freundes oder meines Verwandten nimmt mich sehr mit. Ich möchte ja wirklich helfen, aber ich habe nicht das Gefühl, genug Liebe in mir zu haben, um wirksam helfen zu können. Das Mitgefühl, das ich zeigen möchte, ist irgendwie blockiert – was kann ich tun?» Kennen wir nicht alle die traurige Frustration, wenn wir nicht in der Lage sind, für die Menschen, die um uns herum leiden, genug Liebe und Mitgefühl aufzubringen und daher auch nicht genug Kraft, um ihnen zu helfen?

Eine der besonderen Eigenschaften der buddhistischen Tradition besteht darin, dass sie eine große Auswahl an Praktiken entwickelt hat, die uns in solchen Situationen wirklich eine Hilfe sein können, die uns Kraft und Enthusiasmus geben können, die uns helfen, unseren Geist zu reinigen und unser Herz zu öffnen, damit die heilenden Energien von Weisheit und Mitgefühl wirksam werden und ihre transformierende Kraft entfalten können.

Von allen bekannten Praktiken ist die Praxis des Tonglen, was im Tibetischen «Geben und Nehmen» bedeutet, eine der nützlichsten und wirksamsten Praktiken. Wenn Sie sich in sich selbst eingeschlossen fühlen, öffnet Tonglen Sie für die Wirklichkeit des Leidens der anderen. Wenn Ihr Herz blockiert ist, zerstört diese Praxis die hemmenden Kräfte. Und wenn Ihnen der leidende Mensch vor Ihnen fremd vorkommt, oder wenn Sie verbittert oder verzweifelt sind, hilft Tonglen Ihnen, das liebevolle, offene Strahlen Ihrer eigenen wahren Natur zu entdecken und schließlich auch zum Vorschein zu bringen. Es gibt keine andere Übung, die so wirkungsvoll wie diese das Festhalten an einem Ich, die Selbstsucht und Selbstzufriedenheit von dem Ich – die Wurzeln all unseres Leidens und aller Hartherzigkeit – zerstört.

Wie Liebe und Mitgefühl erweckt werden

Bevor Sie Tonglen wirklich praktizieren können, sollten Sie fähig sein, Mitgefühl in sich zu erwecken. Das ist schwieriger, als wir gemeinhin annehmen, weil die Quelle unserer Liebe und unseres Mitgefühls oft verschüttet ist und wir keinen direkten Zugang zu ihr haben. Glücklicherweise gibt es besondere Techniken aus der buddhistischen «Schulung des Geistes in Mitgefühl», die uns helfen können, unsere verborgene Liebe zu erwecken. Aus dem umfangreichen Angebot an entsprechenden Methoden wurden die folgenden ausgewählt und gleichzeitig in eine Reihenfolge gebracht, um sie für Menschen in der heutigen Welt bestmöglich nutzbar zu machen.

I. Liebende Güte: Die Quelle öffnen

Wenn wir glauben, nicht genug lieben zu können, gibt es eine Methode, die Liebesfähigkeit in uns zu entdecken und wachzurufen. Gehen Sie im Geist zurück und vergegenwärtigen Sie sich ganz bildlich die Liebe eines Menschen, die Sie in Ihrem Leben, vielleicht in Ihrer Kindheit, tief berührt hat. Gewöhnlich wird gelehrt, man solle hier an seine Mutter und die lebenslange Hingabe denken, die sie einem erwiesen hat; wenn das aber problematisch für Sie ist, können Sie auch an Ihre Großmutter, Ihren Großvater oder an irgend jemanden sonst in Ihrem Leben denken, der Sie von Herzen lieb hatte. Erinnern Sie sich an einen Moment, als dieser Mensch Ihnen wirklich seine Liebe gezeigt hat und Sie seine Liebe ganz tief empfunden haben.

Lassen Sie dieses Gefühl nun wieder in Ihrem Herzen aufsteigen und Sie mit Dankbarkeit erfüllen. Wenn Ihnen das gelingt, wird Ihre Liebe ganz natürlich zu dem Menschen zurückfließen, der sie hervorgerufen hat. Und selbst wenn Sie sonst das Gefühl haben, dass Sie nicht genug geliebt wurden, erinnert dieses Ereignis Sie wieder daran, dass Sie Liebe verdienen und wirklich liebenswert sind.

Lassen Sie Ihr Herz sich nun öffnen und Liebe verströmen, und dann dehnen Sie diese Liebe auf alle Wesen aus. Fangen Sie mit denen an, die Ihnen am nächsten stehen, und erweitern Sie diese Liebe dann auf Freunde und Bekannte, danach auf Nachbarn und Fremde, später auf die, mit denen Sie Schwierigkeiten haben oder die Sie nicht mögen, selbst auf die, die Sie als Ihre «Feinde» bezeichnen – und schließlich auf das ganze Universum. Lassen Sie Ihre Liebe immer grenzenloser werden.

Gleichmut ist einer der vier wesentlichen Aspekte, die – laut buddhistischer Lehre – zusammen mit Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude das gesamte Spektrum des Mitgefühls ausmachen. Die allumfassende und unvoreingenommene Haltung des Gleichmuts ist der wahre Ausgangspunkt und gleichzeitig die Grundlage für den Pfad des Mitgefühls.

Sie werden merken, dass diese Übung die Quelle Ihrer Liebe öffnet, und dieses Aufschließen der Liebenden Güte in Ihnen inspiriert auch die Geburt von aufrichtigem und wahren Mitgefühls in Ihrem Herzen und Geist.

II. Mitgefühl: Erkennen, dass die anderen Ihnen gleich sind

Ein äußerst wirksamer Weg, Mitgefühl zu erwecken, besteht darin, die anderen als Ihnen gleich zu sehen. Schließlich sind alle Menschen gleich – sie bestehen aus menschlichem Fleisch, Knochen und Blut. Wir alle wollen glücklich sein und nicht leiden. Und wir haben auch alle das gleiche Recht, glücklich zu sein. Mit anderen Worten: es geht darum, unsere Gleichheit als Menschen zu erkennen.

Nehmen Sie zum Beispiel an, Sie hätten Schwierigkeiten mit einem Ihnen lieben Menschen, etwa mit Ihrem Vater oder Ihrer Mutter, Ihrem Freund oder Ihrer Freundin. Wie hilfreich und entwaffnend kann es da sein, den anderen nicht in seiner «Rolle» als Vater oder Mutter, als Ehemann oder Ehefrau zu sehen, sondern einfach als ein anderes menschliches Wesen mit genau denselben Empfindungen, demselben Wunsch nach Glück, derselben Angst vor Leiden, wie Sie sie haben. Im anderen einfach einen Menschen zu erkennen, dem es genauso geht wie Ihnen, wird Ihr Herz für ihn öffnen, und Sie werden besser verstehen, wie Sie helfen können.

Andere einfach als ebenbürtig anzuerkennen, wird Ihnen helfen, Ihre Beziehungen offener werden zu lassen und ihnen einen neuen, tieferen Sinn zu geben. Stellen Sie sich vor, Gesellschaftsklassen und Nationen fingen an, sich auf diese Art wahrzunehmen, dann hätten wir zumindest eine solide Grundlage für den Weltfrieden und die glückliche Koexistenz aller Völker.

III. Mitgefühl: Sich in die Lage der anderen versetzen

Wenn jemand leidet, und Sie nicht wissen, wie Sie helfen können, dann versetzen Sie sich unerschrocken in seine oder ihre Lage. Stellen Sie sich so lebendig wie möglich vor, wie es Ihnen ginge, wenn Sie die gleichen Qualen erleiden müssten. Fragen Sie sich: «Wie würde ich mich fühlen? Wie würde ich von meinen Freunden behandelt werden wollen? Was würde ich von ihnen am meisten erwarten?»

Wenn Sie sich auf diese Weise an die Stelle des anderen setzen, dann übertragen Sie Ihre Fürsorge von ihrem gewöhnlichen Objekt, nämlich Ihrem eigenen Wohlergehen, auf andere Wesen. Sich selbst an die Stelle anderer zu setzen, ist also ein sehr wirkungsvoller Weg, die Umklammerung der Selbstsucht und des an sich selbst haftenden Ego zu lösen und so das Herz Ihres Mitgefühls zu befreien.

IV. Mit Hilfe eines Freundes Mitgefühl erzeugen

Eine weitere Technik, Mitgefühl für einen leidenden Menschen zu erzeugen, besteht darin, einen Ihrer besten Freunde – jemanden, den Sie wirklich lieben – an dessen Stelle zu setzen.

Stellen Sie sich Ihren Bruder, Ihre Tochter, Ihre Eltern oder Ihren besten Freund in derselben schmerzhaften Situation vor, in der sich der leidende Mensch befindet, dem Sie helfen möchten. Ganz natürlich öffnet sich Ihr Herz, und Mitgefühl erwacht in Ihnen: Was würden Sie sich sehnlicher wünschen, als diesen Menschen von seinen Qualen zu befreien? Übertragen Sie jetzt dieses Mitgefühl, das in Ihrem Herzen entstanden ist, auf den Menschen, der Ihre Hilfe braucht: Sie werden sehen, dass Ihre Hilfsbereitschaft viel natürlicher inspiriert wird, und dass Sie sie zielgerichteter einsetzen können.

Manchmal taucht die Frage auf: «Schade ich damit nicht dem Freund oder Verwandten, den ich mir in Schmerzen vorstelle?» Im Gegenteil: Wenn mit soviel Liebe und Mitgefühl an einen Menschen gedacht wird, kann das nur hilfreich für diesen sein und ihn sogar von all den Leiden heilen, die er in der Vergangenheit durchleiden musste, die ihn jetzt plagen, oder die er in der Zukunft zu erwarten hat. Denn die Tatsache, dass er das Werkzeug für das Entstehen von Mitgefühl in Ihnen war, bringt diesem Menschen – selbst wenn es nur einen Augenblick dauerte – großen Verdienst und Nutzen. Da er ja mitverantwortlich dafür war, dass Sie Ihr Herz öffnen und so dem kranken oder sterbenden Menschen mit Ihrem Mitgefühl helfen konnten, wirkt sich natürlicherweise auch ein Teil des positiven Potentials Ihrer Handlung auf ihn aus.

Außerdem können Sie diesem Freund oder lieben Menschen auch im Geist das Verdienst Ihrer Handlung widmen. Sie können ihm Gutes wünschen und dass er in Zukunft frei sein möge von Leid. Sie sind ihm dankbar, und vielleicht wird auch Ihr Freund selbst inspiriert und dankbar reagieren, wenn er erfährt, dass er es war, der Ihnen geholfen hat, Ihr Mitgefühl zu erwecken.

Wir beweisen mit der Frage «Wird mein Freund, den ich mir in der Situation des Kranken oder Sterbenden vorstelle, nicht Schaden nehmen?» also nur, dass wir nicht wirklich verstanden haben, wie wirksam und wunderbar die Kraft des Mitgefühls ist. Es segnet und heilt alle Beteiligten: den Menschen, der Mitgefühl erzeugt, den Menschen, durch den dieses Mitgefühl erzeugt wird, und den Menschen, auf den das Mitgefühl gerichtet ist.

V. Wie man über Mitgefühl meditiert

Es ist, wie schon gesagt, nicht immer einfach, die Kraft des Mitgefühls im Ich zu erwecken. Der einfachste Weg ist oft auch der beste und direkteste. An jedem Tag bietet uns das Leben zahllose Gelegenheiten, unser Herz zu öffnen, wir müssten sie nur nutzen. Eine Frau geht mit einsamen, traurigem Gesichtsausdruck an Ihnen vorbei, sie hat geschwollene Beine und kann die beiden schweren Plastiktüten mit ihrem Einkauf kaum noch tragen; ein schäbig gekleideter alter Mann schlurft in der Schlange am Postschalter langsam einen Schritt weiter; ein Junge auf Krücken blickt hilflos und ängstlich beim Versuch, im dichten Nachmittagsverkehr die Straße zu überqueren; ein angefahrener Hund liegt verblutend am Straßenrand; ein junges Mädchen sitzt schluchzend allein in der U-Bahn. Schalten Sie nur den Fernseher an, und Sie sehen in den Nachrichten vielleicht eine Mutter in Beirut schluchzend über den Leichnam ihres ermordeten Sohnes gebeugt; oder eine alte Frau in Moskau zeigt auf die dünne Suppe, die ihre ganze Mahlzeit für heute ist, und sie weiß nicht einmal, ob sie morgen überhaupt noch etwas bekommen wird; oder eines der AIDS-Kinder in Rumänien blickt dich mit Augen an, in denen jeder lebendige Ausdruck abgestorben ist.

Jedes dieser Bilder könnte Ihr Herz gegenüber dem ungeheuren Leiden in der Welt öffnen. Lassen Sie es zu! Lassen Sie die Liebe und Trauer nicht umsonst in sich aufsteigen, gehen Sie nicht einfach darüber hinweg, fegen Sie sie nicht beiseite, um schnell wieder zur «Tagesordnung» übergehen zu können. Fürchten Sie sich nicht vor diesen Gefühlen, schämen Sie sich ihrer nicht, lassen Sie sich nicht von ihnen ablenken, und lassen Sie sie keinesfalls in Apathie enden. Bleiben Sie verletzlich und nutzen Sie diese schnellen, lichten Aufwallungen von Mitgefühl. Konzentrieren Sie sich auf sie, folgen Sie dem Mitgefühl tief in Ihr Herz und meditieren Sie darüber, entwickeln, verstärken und vertiefen Sie es. Dann werden Sie bemerken, wie blind Sie dem Leiden gegenüber waren, und dass der Schmerz, das Leiden, das Sie jetzt spüren, nur ein winziger Splitter all des Leidens in der Welt ist. Alle Lebewesen leiden, wo immer sie auch sein mögen; lassen Sie ihnen Ihr Herz in unmittelbarem, unermesslichem Mitgefühl zufliegen, und richten Sie dieses Mitgefühl, verbunden mit dem Segen aller Buddhas, auf die Linderung des Leidens überall.

Mitgefühl ist viel größer und viel edler als Mitleid oder Bedauern. Bedauern hat seine Wurzeln in Angst und in einem Gefühl von Arroganz und Herablassung, manchmal geht es gar in Richtung eines «ein Glück, dass das nicht mir passiert». Mitgefühl zu üben bedeutet daher zu erkennen, dass alle Lebewesen gleich sind und auf ähnliche Weise leiden. Es bedeutet, all denen, die leiden, mit Respekt zu begegnen, in dem Wissen, dass Sie niemals von irgend jemandem getrennt und niemandem überlegen sind.

Wenn Sie dann jemandem begegnen, der leidet, wird Ihr erster Impuls nicht Bedauern sein, sondern tiefes Mitgefühl. Sie empfinden diesem Menschen gegenüber Achtung, ja

sogar Dankbarkeit, denn Sie wissen: Wer immer Ihnen durch sein Leiden hilft, Mitgefühl zu empfinden, macht Ihnen in der Tat eines der größten Geschenke. Er hilft Ihnen nämlich, genau die Eigenschaft in sich zu entwickeln, die Sie in Ihrem Fortschreiten zur Erleuchtung am nötigsten brauchen. Darum sagen wir in Tibet auch, dass der Bettler, der Sie um Geld anfleht, oder die alte, kranke Frau, die Ihr Herz rührt, Buddhas in Verkleidung sein können, die sich auf Ihrem Weg manifestieren, damit Ihr Mitgefühl wachsen und Sie der Buddhaschaft näherkommen können.

VI. Wie Sie Ihrem Mitgefühl eine Richtung geben

Wenn Sie tief genug über Mitgefühl meditiert haben, entsteht in Ihnen ein starker Entschluss, das Leiden aller Lebewesen zu lindern, und gleichzeitig wächst ein lebendiges Gefühl der persönlichen Verantwortung für dieses edle Ziel. Danach gibt es zwei Wege, dieses Mitgefühl geistig auszurichten und es zu aktivieren.

Der erste Weg besteht darin, alle Buddhas und erleuchteten Wesen aus der Tiefe Ihres Herzens zu bitten, dass alles, was Sie tun, jeder Ihrer Gedanken, Worte und Handlungen, den Wesen nur Nutzen und Glück bringen möge. In einem bekannten Gebet heißt es: «Segne mich, auf dass ich nützlich werde.» Beten Sie, dass Sie allen, die mit Ihnen in Kontakt kommen, nützen können, dass Sie ihnen helfen, ihr Leiden und ihr Leben zu verwandeln.

Der zweite und universelle Weg ist der, das Mitgefühl, das Sie empfinden, auf alle Wesen zu richten und alle positiven Handlungen und jede spirituelle Übung ihrem Wohlergehen und ganz besonders der Erleuchtung zu widmen. Wenn Sie nämlich wirklich eingehend über Mitgefühl meditieren, beginnt in Ihnen die Erkenntnis zu dämmern, dass Sie anderen nur dann wirklich umfassend eine Hilfe sein können, wenn Sie selbst vollständige Erleuchtung erlangen. Diese Erkenntnis gebiert eine starke Entschlossenheit und universale Verantwortung, und aus Mitgefühl entsteht augenblicklich der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller anderen zu erlangen.

Dieser Wunsch, der aus Mitgefühl entsteht, heißt auf Sanskrit Bodhichitta; *bodhi* bezeichnet unsere erleuchtete Essenz, und *chitta* bedeutet Herz. Wir könnten das Wort also als «Herz unseres erleuchteten Geistes» übersetzen. Dieses Herz des erleuchteten Geistes zu wecken und zu entwickeln bedeutet, den Samen unserer Buddha-Natur geduldig zur Reife zu bringen. Wenn unsere Übung des Mitgefühls schließlich vollkommen und allumfassend geworden ist, erblüht dieser Same zur erhabenen, vollkommenen Buddhaschaft. Bodhichitta ist daher Ursprung, Quelle und Wurzel des gesamten spirituellen Pfades. Darum beten wir in unserer Tradition von ganzem Herzen:

Möge das kostbare Bodhichitta in allen, in denen es noch nicht entstanden ist, entstehen.

Möge das Bodhichitta in allen, in denen es entstanden ist, nicht abnehmen, sondern weiter und weiter anwachsen.

Die Stufen von dem Tonglen

Nachdem jetzt über die Wichtigkeit und die Kraft von dem Mitgefühl gesprochen wurde, sowie über verschiedene Methoden, dies zu erwecken, kann man in der Folge sehr viel wirkungsvoller in die edle Praxis von dem Tonglen eingeführt werden. Jetzt haben Sie nämlich die Motivation, das Verständnis und die nötigen Werkzeuge, diese zu Ihrem eigenen Besten und zum Besten der anderen anzuwenden. Tonglen ist zwar ursprünglich eine buddhistische Praxis, aber ich bin zutiefst überzeugt, dass jeder – wirklich jeder – sie üben kann. Selbst wenn Sie überhaupt nicht religiös oder gläubig sein sollten, sind Sie dennoch herzlich eingeladen, es einfach einmal zu versuchen. Tonglen ist außerordentlich hilfreich.

Ganz einfach ausgedrückt, besteht die Tonglen-Praxis des Gebens und Nehmens darin, das Leiden und den Schmerz der anderen auf sich zu nehmen und ihnen Ihr eigenes Glück, Ihr Wohlbefinden und Ihren geistigen Frieden zu geben. Wie bei einer der Meditationsübungen, die bereits beschrieben wurde, wird auch im Tonglen das Medium des Atems benutzt.

Es ist schwer, sich vorzustellen, das Leiden anderer, besonders das von Kranken oder Sterbenden, auf sich zu nehmen, ohne vorher die Stärke und das Vertrauen von dem tiefen Mitgefühl in sich aufgebaut zu haben. Diese Stärke und dieses Vertrauen sind das, was Ihrer Praxis die Kraft gibt, das Leiden anderer umzuwandeln.

Es ist empfehlenswert, die Tonglen-Praxis zu Beginn erst einmal auf sich selbst anzuwenden. Bevor Sie anderen Liebe und Mitgefühl mitteilen können, müssen Sie beides zuerst in sich selbst entdecken, erschaffen, vertiefen und stärken, und Sie müssen sich von Zögerlichkeit, Verzweiflung, Angst und Zorn befreien, die Sie daran hindern, Tonglen von ganzem Herzen zu praktizieren. Der Stil, wie das Tonglen hier gelehrt wird, ist ein Prozess in vier Stufen.

Die vorbereitende Tonglen-Übung

Die tiefgründigste Art, diese oder jede andere Art von Tonglen-Praxis zu üben, besteht darin, die Natur des Geistes wachzurufen und in ihr zu ruhen. Wenn Sie in der Natur des Geistes ruhen und alle Dinge direkt als «leer», illusorisch und traumgleich erleben,

ruhen Sie in dem Zustand, der als «letztendliches Bodhichitta» oder «absolutes Bodhichitta» bekannt ist – das wahre Herz des erleuchteten Geistes. In den Lehren wird das absolute Bodhichitta mit einem unerschöpflichen Schatz an Großzügigkeit verglichen, und Mitgefühl wird, in seiner tiefsten Bedeutung, als die natürliche Strahlung der Natur des Geistes selbst verstanden, als die «angemessenen Mittel», die unmittelbar aus dem Herzen der Weisheit hervorkommen.

Beginnen Sie diese Übung, indem Sie sitzen und Ihren Geist heimbringen. Lassen Sie alle Gedanken zur Ruhe kommen; laden Sie sie weder ein noch folgen Sie ihnen nach. Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen. Sobald Sie sich ruhig und zutiefst bei sich selbst fühlen, richten Sie sich ein wenig auf und beginnen Sie mit der Praxis.

I. Tonglen für das geistige Umfeld

Wir alle wissen, wie sehr uns unsere Launen und unsere geistige Verfassung im Griff haben. Versuchen Sie im Sitzen, die Stimmung und Atmosphäre Ihres Geistes zu erspüren. Wenn Sie Ihre gegenwärtige Laune als unangenehm oder düster empfinden, dann absorbieren Sie im Geiste alles Unheilsame beim Einatmen, und wenn Sie ausatmen, verströmen Sie Ruhe, Klarheit und Freude. Reinigen und heilen Sie auf diese Weise die Verfassung und die Umgebung Ihres Geistes.

II. Tonglen für Sie selbst

Teilen Sie sich für diese Übung in zwei Aspekte auf: A und B. Der heile, mitfühlende, warme und liebevolle Teil von Ihnen, der wie ein guter Freund wirklich für Sie da ist, offen, bereit, Ihnen beizustehen, ohne Sie jemals zu verurteilen, ganz gleich, was für Fehler Sie haben mögen, ist A.

Die Person in Ihnen, die verletzt wurde, die sich missverstanden und frustriert fühlt, die verbittert oder zornig ist, die zum Beispiel als Kind ungerecht behandelt oder missbraucht wurde, die in Beziehungen gelitten hat oder von der Gesellschaft missverstanden wurde, ist B.

Wenn Sie jetzt einatmen, stellen Sie sich vor, wie A sein Herz ganz öffnet und mit Wärme und Mitgefühl B's gesamtes Leiden, seinen ganzen Schmerz und alle Verletztheit in seiner Umarmung annimmt. Davon gerührt, öffnet auch B sein Herz, und aller Schmerz, alles Leiden schmilzt in dieser mitfühlenden Umarmung dahin.

Wenn Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, wie A all seine heilende Liebe und Warmherzigkeit, sein Vertrauen, Wohlsein, Glück und seine Freude an B aussendet.

III. Tonglen in tatsächlichen Lebenssituationen

Stellen Sie sich lebendig eine Situation vor, in der Sie sich wirklich schlecht verhalten haben, oder etwas, wofür Sie sich schuldig fühlen, bei dessen bloßer Erinnerung Sie sich jetzt noch innerlich winden.

Wenn Sie nun einatmen, übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Handeln in dieser speziellen Situation, versuchen Sie nicht, Ihr Verhalten zu rechtfertigen. Bekennen Sie, was Sie falsch gemacht haben und bitten Sie von ganzem Herzen um Verzeihung. Wenn Sie jetzt ausatmen, strahlen Sie Versöhnung, Vergebung, Heilung und Verständnis aus. Sie atmen also Unheil ein und das Wiedergutmachen von Unrecht aus; Sie atmen Verantwortung ein und Heilung, Vergebung und Versöhnung aus.

Diese Übung ist sehr wirkungsvoll, und sie kann Ihnen sogar den Mut und die Kraft verleihen, den Menschen, dem Sie Unrecht getan haben, tatsächlich aufzusuchen und im direkten Gespräch mit ihm oder ihr von Herzen um Vergebung zu bitten.

IV. Tonglen für andere

Stellen Sie sich jemanden vor, den Sie sehr mögen und der jetzt leidet oder Schmerzen hat. Wenn Sie einatmen, stellen Sie sich vor, all seinen Schmerz mit Mitgefühl in sich aufzunehmen, und wenn Sie ausatmen, lassen Sie Wärme, Heilung, Liebe, Freude und Glück von Ihnen zu jenem Menschen strömen.

Jetzt erweitern Sie – genau wie in der Übung Liebender Güte – schrittweise den Kreis Ihres Mitgefühls, indem Sie zuerst weitere Menschen einschließen, die Sie mögen, dann diejenigen, die Ihnen gleichgültig sind, diejenigen, mit denen Sie Schwierigkeiten haben oder die Sie nicht mögen, und schließlich sogar die, deren Verhalten Ihnen wirklich böse oder grausam erscheint. Lassen Sie Ihr Mitgefühl universell werden, und schließen Sie in seine Umarmung alle fühlenden Wesen ein, sämtliche Lebewesen ohne irgendeine Ausnahme:

Die Zahl der Lebewesen ist so grenzenlos wie der weite Raum:

Mögen sie alle mühelos die Natur ihres Geistes erkennen; und mögen sämtliche Wesen aller sechs Daseinsbereiche, von denen ein jedes in diesem oder jenem Leben mir Vater oder Mutter war, gemeinsam den Grund ursprünglicher Vollkommenheit erreichen.

Die Hauptpraxis von dem Tonglen

In vorigen Abschnitt wurde eine in sich geschlossene Vorbereitung zur eigentlichen Tonglen-Praxis gegeben, die – wie Sie noch sehen werden einen wesentlich detaillierteren Prozess der Visualisierung erfordert. Diese vorbereitenden Übungen wirken auf Ihre Geistes- und Herzenshaltung, sie bereiten Sie vor, öffnen und inspirieren Sie. Allein schon diese Praxis befähigt Sie nicht nur, zuerst den Zustand Ihres Geistes, Ihr eigenes Leiden und die Schmerzen der Vergangenheit zu heilen und damit anzufangen, durch Ihr Mitgefühl allen Wesen zu helfen. Sie bereitet Sie auch sorgfältig auf den Prozess des Gebens und Nehmens vor, der seinen vollkommensten Ausdruck in der Hauptpraxis von dem Tonglen findet.

Die Tonglen-Praxis des Gebens und Nehmens besteht darin, dass wir sämtliche geistigen und körperlichen Leiden aller Lebewesen wie Angst, Frustration, Schmerz, Hass, Schuld, Verbitterung, Zweifel und Wut aus Mitgefühl auf uns nehmen und ihnen im Austausch dafür all unser Glück, unser Wohlergehen, unseren Geistesfrieden, alle Heilung und Erfüllung aus Liebe geben.

1. Bevor Sie mit dieser Übung beginnen, sitzen Sie still und bringen Ihren Geist heim. Dann meditieren Sie tief über Mitgefühl, indem Sie eine der vorher beschriebenen Methoden verwenden. Wählen Sie die, die Sie am meisten inspiriert und die am besten wirkt. Dann rufen Sie die Präsenz aller Buddhas, Bodhisattvas und erleuchteten Wesen an, damit durch ihre Inspiration und durch ihren Segen Mitgefühl in Ihrem Herzen entstehen kann.
2. Stellen Sie sich nun im Raum vor Ihnen so lebendig und deutlich wie möglich einen Menschen vor, der Ihnen etwas bedeutet und der leidet. Versuchen Sie sich jeden Aspekt seines Schmerzes und Leidens auszumalen. Wenn Sie dann das Gefühl haben, dass Ihr Herz sich voller Mitgefühl für diesen Menschen öffnet, stellen Sie sich vor, wie sich alle seine Leiden gleichzeitig manifestieren und sich zu einer großen Masse heißen, schwarzen, schmutzigen Rauchs zusammenballen.
3. Wenn Sie jetzt einatmen, stellen Sie sich lebhaft vor, dass sich diese Masse schwarzen Qualms mit dem Einatmen in das Zentrum Ihrer Selbstsucht in Ihrem Herzen auflöst. Dort vernichtet sie restlos alle Spuren Ihres Festhaltens an einem Ich, und all Ihr negatives Karma wird dadurch gereinigt.
4. Stellen Sie sich jetzt vor, dass das Herz Ihres erleuchteten Geistes, Ihr Bodhichitta, da Ihre Selbstsucht zerstört ist, völlig freigelegt ist. Wenn Sie jetzt ausatmen, nehmen Sie an, dass Sie das strahlende, kühlende Licht von Bodhichitta voll Frieden, Freude, Glück und letztendlichem Wohlergehen an Ihren leidenden Freund aussenden, und dass diese Strahlen all sein negatives Karma reinigen.

An dieser Stelle ist es zusätzlich inspirierend, sich vorzustellen, dass das Bodhichitta Ihr Herz, Ihren ganzen Körper, ja Ihr ganzes Sein in ein schimmerndes, wunscherfüllendes Juwel verwandelt hat, ein Juwel, das die Wünsche und Bedürfnisse eines jeden Lebewesens erfüllen kann. Wahres Mitgefühl ist solch ein wunscherfüllendes Juwel, weil es jedem Wesen genau das geben kann, was es am meisten braucht, und so sein Leiden lindert und ihm wahre Erfüllung gibt.

5. Es ist sehr wichtig, in dem Augenblick, in dem das Licht von Ihrem Bodhichitta ausstrahlt und den leidenden Menschen berührt, die unerschütterliche Gewissheit zu verspüren, dass all sein negatives Karma tatsächlich gereinigt wurde, und eine tiefe, dauerhafte Freude darüber zu empfinden, dass der Mensch völlig von allem Leid und allem Schmerz befreit ist.

Setzen Sie die Übung nun in Verbindung mit Ihrem normalen Ein- und Ausatmen kontinuierlich fort.

Tonglen für einen leidenden Freund zu üben, hilft Ihnen, den Prozess des langsamen Ausweitens Ihres Mitgefühls einzuleiten, bis Sie schließlich in der Lage sind, das Leiden aller Wesen auf sich zu nehmen und ihr Karma zu reinigen, um ihnen im Austausch dafür Ihr ganzes Glück und Wohlergehen, Ihre Freude und Ihren Geistesfrieden zu geben. Dies ist das wunderbare Ziel der Tonglen-Praxis und – in einem weiteren Sinn des gesamten Pfades des Mitgefühls.

Tonglen für einen Sterbenden

Jetzt vermögen Sie langsam zu sehen, wie gut man mit Tonglen ganz speziell Sterbenden helfen kann, wieviel Kraft und Vertrauen es Ihnen in der Arbeit mit ihnen vermitteln kann, und wieviel transformierende Hilfe es Ihnen tatsächlich bringen kann.

Die eigentliche Übung von dem Tonglen wurde ja bereits beschrieben. Stellen Sie sich nun anstelle des leidenden Freundes den sterbenden Menschen vor. Gehen Sie durch genau dieselben Stufen wie in der Hauptübung von dem Tonglen. Stellen Sie sich in der Visualisierung des dritten Teils eindringlich vor, wie alle Aspekte des Leidens und der Angst des Sterbenden sich zu einer Wolke von heißem, schwarzem, schmutzigem Rauch zusammenballen, die Sie dann einatmen. Und nehmen Sie weiter wie zuvor an, dass dadurch Ihre Selbstsucht zerstört und Ihr negatives Karma gereinigt wird.

Wenn Sie jetzt ausatmen, stellen Sie sich auch hier vor, wie das Licht der Essenz Ihres erleuchteten Geistes den sterbenden Menschen mit Frieden und Wohlergehen erfüllt und sein gesamtes negatives Karma reinigt.

Wir brauchen Mitgefühl zwar in jedem Augenblick unseres Lebens, aber wann wäre es wohl dringender nötig als zur Zeit unseres Sterbens? Kann es ein schöneres und trostreicherer Geschenk für Sterbende geben, als das Wissen, dass für sie gebetet wird, und dass Sie in Ihrer Übung ihr Leiden annehmen und ihr negatives Karma reinigen? Selbst wenn sie gar nicht wissen, dass Sie für sie praktizieren, helfen Sie den Sterbenden, und im Austausch helfen diese Ihnen. Sie helfen Ihnen aktiv, Ihr Mitgefühl zu entwickeln und so sich selbst zu reinigen und zu heilen. Für mich ist jeder Sterbende ein Lehrer, der jedem, der ihm hilft, Gelegenheit gibt, sich selbst, durch die Entwicklung von dem Mitgefühl, zu transformieren.

Das heilige Geheimnis

Sie werden sich vielleicht folgende Frage gestellt haben: «Wenn ich die Leiden und den Schmerz der anderen auf mich nehme, riskiere ich dann nicht, mir selbst zu schaden?» Wenn Sie irgendwie zögern und das Gefühl haben, nicht genügend Kraft, Mut oder Mitgefühl zu besitzen, um die Tonglen-Übung von ganzem Herzen auszuführen, machen Sie sich keine Sorgen. Stellen Sie sich dann bloß vor, dass Sie diese Übung ausführen. Sagen Sie sich: «Einatmend nehme ich das Leiden dieses Menschen auf mich; ausatmend gebe ich ihm Frieden und Glück.» Allein schon durch diese einfache Übung schaffen Sie vielleicht das geistige Klima, das Sie dann inspirieren kann, die vollständige Praxis aufzunehmen.

Wenn Sie zögern und sich nicht fähig fühlen, die Übung konkret auszuführen, können Sie Tonglen auch in Form eines einfachen Gebets praktizieren, indem Sie einfach den Wunsch entwickeln, den Wesen zu helfen. Sie können zum Beispiel beten: «Möge ich fähig werden, das Leiden der anderen auf mich zu nehmen, möge ich fähig werden, ihnen mein Wohlergehen und Glück zu geben». Dieses Gebet wird günstige Bedingungen für das Erwachen Ihrer Fähigkeit zur Tonglen-Praxis in der Zukunft schaffen.

Über eines sollten Sie sich allerdings im Klaren sein: Das einzige, was durch die Tonglen-Übung zu Schaden kommen kann, ist das, was Ihnen selbst sowieso schon am meisten geschadet hat – Ihr Ego, Ihr an einem Ich klebender, selbstsüchtiger Geist, der die Wurzel allen Leidens ist. Wenn Sie nämlich Tonglen so oft wie möglich üben, wird dieser selbstsüchtige Geist schwächer und schwächer und Ihre wahre Natur – Mitgefühl – kann sich immer stärker manifestieren. Je größer und stärker Ihr Mitgefühl wird, desto größer und stärker werden Ihre Furchtlosigkeit und Ihr Vertrauen. Und so erweist sich Mitgefühl wiederum als Ihr größter Schatz und bester Schutz.

Das heilige Geheimnis, das in der Übung von Tonglen liegt, ist den Meistern der Mystik und den Heiligen aller Traditionen wohlbekannt. Es mit der Selbstvergessenheit und Hingabe wahrer Weisheit und wahren Mitgefühls zu leben und zu verkörpern, ist das,

A vibrant rainbow arches across the top of a bright blue sky filled with wispy white clouds. A large, bright sun is positioned in the lower center, creating a lens flare effect. The overall scene is bright and uplifting.

was ihr Leben mit Freude erfüllt. Ein Mensch aus unseren Tagen, der sein Leben dem Dienst an Kranken und Sterbenden gewidmet hat und die heilige Freude des Gebens und Empfängern ausstrahlt, ist Mutter Teresa.