



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Die Verbindung zwischen Mitgefühl und Weisheit

Heute geht es um die Verbindung von Mitgefühl und Weisheit. Es gibt eine bestimmte Art von Wissen oder Weisheit, die Mitgefühl in uns wachruft, so wie es umgekehrt Mitgefühl gibt, die Weisheit hervorruft. Das heißt, nicht jeder Ausdruck von Mitgefühl birgt in sich Weisheit wie auch nicht jede Form von Weisheit Mitgefühl weckt.

Vor einigen Wochen war ich mit einer Gruppe amerikanischer Mediziner knapp einen Monat im Himalaja unterwegs. Wir legten in dieser Zeit gut 300 Kilometer zu Fuß zurück. Dabei konnte ich vielfältige, prägende Erfahrungen sammeln: Beispielsweise wurde ich in einem abgelegenen Dorf von den Bewohnern ausgesprochen liebevoll empfangen, in eine Hütte gebeten und aufgefordert, auf einer Art Liege Platz zu nehmen. Es war ziemlich kalt, und so dauerte es einige Zeit, bis sich meine Sitzfläche erwärmt hatte. Da bat mich jemand, auf einen anderen Platz zu rücken, damit mehr Leute sitzen könnten. Nachdem ich meine neuen Sitz wieder angewärmt hatte, meinte eine andere Person, dass dieser Platz doch unangemessen sei für einen buddhistischen Lehrer und wies mir eine würdigere Stelle zu. Innerlich etwas unwillig zog ich erneut um, verkündete aber, dass ich mich nun nicht mehr von diesem Platz fortbewegen würde, was man mit einiger Verwunderung aufnahm. Sicherlich, jede der Aufforderungen, mich umzusetzen, basierte auf Liebe und Mitgefühl, doch es war nicht ausreichend Weisheit im Spiel. Die Gastgeber wollten zwar Gutes, aber sie erkannten nicht, wie sehr ich fror und dass ich jede der kalten Sitzflächen von Neuem anwärmen musste. Damit Mitgefühl also wirklich dem Wohl anderer dient, muss sie mit Intelligenz und Weisheit verbunden sein.

Wird ein Kind krank, wollen liebende Eltern natürlich sofort helfen und es heilen. Verfügen sie nicht über ausreichend medizinisches Wissen, ist ihnen das unmöglich, ganz egal, wie groß ihre Liebe ist. Auf der anderen Seite gibt es Ärzte, die zwar über das notwendige Wissen verfügen, aber nicht über ausreichend Mitgefühl, die sich zu wenig Zeit nehmen oder ihr Honorar zu hoch ansetzen. Auch hier wird das Kind nicht angemessen versorgt. Die beste Lösung wäre, wenn die Eltern zugleich Ärzte sind. So wären ihre Liebe und ihr Mitgefühl verbunden mit dem nötigen Wissen.

Inwiefern beruht Weisheit auf Mitgefühl? Dazu müssen wir verstehen, wie wir in unserem Geist Mitgefühl erwecken. Was ist sein Fundament? Mitgefühl beruht auf dem Verständnis

für andere, auf Empathie. Ohne Empathie, ohne Verständnis kein Empfinden von Mitgefühl.

Fehlendes Verständnis hat vielfältige Ursachen. Das können uns fremde, nicht nachvollziehbare religiöse Ansichten sein, kulturelle Unterschiede, gegensätzliche politische Überzeugungen oder moralische Vorstellungen - all das kann uns von anderen trennen und unser Verständnis blockieren. So verschließen wir uns vor jeder Verbindung mit anderen. Man könnte einwenden, dass es gar nicht unbedingt nötig sei, auf andere einzugehen. Wenn uns jemand nicht gefällt oder unangenehm ist, können wir ihn doch einfach ignorieren. Oder wir stellen Regeln auf und ziehen Grenzlinien; werden diese überschritten, ist unsere Ablehnung berechtigt, und wir brauchen uns nicht weiter um Einzelne zu bemühen. Wir beachten sie einfach nicht mehr, da ihr Verhalten oder ihre Situation unseren Wertvorstellungen nicht entspricht.

Doch eine solche Haltung errichtet nahezu unüberwindbare Mauern zwischen Menschen und führt zu immer mehr Desinteresse, Unwissenheit und Gleichgültigkeit gegenüber der Lebenssituation anderer - im schlimmsten Fall führt es dazu, die Religion oder Kultur anderer zu zerstören oder ihnen die Lebensgrundlage entziehen zu wollen. Dies steht im völligen Widerspruch zu jeder Weisheit und wirkt auf unseren inneren Frieden so zerstörerisch wie Atombomben.

Wollen wir Mitgefühl erzeugen, ist Empathie unabdingbare Voraussetzung hierfür. Empathie entsteht durch bewusstes Wahrnehmen des anderen, durch Erkennen seiner Situation, seiner Beweggründe, seiner Erfahrungen, und dies alles beinhaltet Weisheit. So sind Mitgefühl und Weisheit untrennbar verbunden. Sicherlich ist das nicht immer einfach. Manchmal könnten wir denken, wir hätten Verständnis, nur um später zu erkennen, dass es ein eher oberflächliches Verständnis war. Für echtes Mitgefühl müssen wir genauer hinschauen, tiefer gehen, über das triviale 'ich versteh' dich' hinaus. Wir müssen uns auseinandersetzen mit dem anderen, mit seinem Leben, seinen Visionen, seinen religiösen, spirituellen, gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Ansichten. Wir sollten neugierig sein auf andere und ehrliches Interesse haben an dem, was ihnen wichtig ist. Das Gleiche gilt ja auch für uns selbst: Unsere Einstellungen, Ansichten, kulturellen Hintergründe prägen uns als Person und unseren Blick auf die Welt. Werden diese kritisiert, sei es aus Unwissenheit oder Abneigung, fühlen wir uns ebenfalls betroffen oder verletzt. Empathie ruht auf der Einsicht, dass alle Menschen prinzipiell die gleichen Gefühle haben und darin gleichwertig sind. Die Wertschätzung, die wir für uns selbst wünschen, sollten wir auch anderen gewähren.

Nehmen wir unsere Haustiere. Die meisten, die eines besitzen, haben sich sicher eingehend informiert: Was braucht das Tier, um sich wohlfühlen? Was frisst es? Was bedeutet welches Verhalten? Welche Impfungen benötigt es? ... Wir investieren viel Zeit und Geld hierfür, weil wir das Tier lieben und uns tief verbunden fühlen. Diese Verbundenheit beruht aber auf Gegenseitigkeit, also auch auf dem Gefühl, welches das Tier uns entgegenbringt. Wenn wir beispielsweise abends von der Arbeit heimkommen, müde und erschöpft, dass wir kaum den Schlüssel ins Schloss bringen, und unser Hund

begrüßt uns so überschwänglich, mit freudig wedelndem Schwanz, ist unsere Müdigkeit wie verfliegen. Wir spüren wieder Energie und freuen uns, mit ihm zu spielen und zu kuscheln. Der Hund ist für uns da und wir für ihn.

Als weiteres Beispiel dient unser Partner oder unsere Partnerin: Sind wir auf ihn oder sie so richtig wütend, sind all unsere Verbindungskanäle blockiert und jedes Verständnis scheint versperrt. Nur unser Zorn zählt noch, und wir sagen oder tun Dinge, die ihn oder sie zutiefst verletzen. Erst, wenn wir uns beruhigt haben, wird es wieder möglich, den geliebten Menschen wahrzunehmen. Dann wird uns schlagartig klar, wie er oder sie sich gefühlt haben muss, als wir so tobten, und wie ungerecht oder kränkend wir waren. Sich in die Situation eines anderen zu versetzen, ist das wirksamste Mittel gegen Ignoranz. Können wir andere verstehen, fällt es viel leichter, Nähe und Liebe für sie zu spüren.

Während des Himalaja-Trekkings wurde mir ein Pferd bereitgestellt. Irgendwann mussten wir einen hohen Pass überqueren, der auf gut 5.700 Metern Höhe lag. Ich hatte zwar nur eine kleine Tasche bei mir, wollte das Pferd aber nicht zusätzlich mit meinem Gewicht auf dieser Höhe und dem anstrengenden Pfad beschweren. Deshalb entschied ich mich zu gehen. Ein Pferd kann ja nicht direkt mitteilen, wenn es müde wird oder Hunger hat oder gar bestimmen, wann es Pause machen will. Meine Entscheidung zu laufen, war eine Art Praxis, die mich mit großer Zufriedenheit erfüllte. Ich wollte dem Pferd nicht schaden oder Schmerzen antun.

Die Stärke, Schwierigkeiten auf sich zu nehmen, wenn man erkennt, dass andere leiden und man ihr Leiden lindern kann, wohnt allen Menschen inne. Es kommt nur darauf an, dass wir genau wissen, was wir tun oder tun können: Das nennen wir Weisheit des Herzens, und wir benötigen sie dringender denn je für unser tägliches Miteinander.

Betrachten wir Buddhisten Weisheit mehr von der intellektuellen Seite, beginnen wir meist mit dem Verständnis der Leerheit. Die klassischen Texte der buddhistischen Philosophie besagen, dass unsere Einsicht in die Leerheit ganz natürlich grenzenloses Mitgefühl und bedingungslose Liebe erzeugt. Leerheit bedeutet aber nicht leer im Sinne von nicht vorhanden oder abwesend, wie ein Glas Wasser, das leer ist. Leerheit bezieht sich auf unsere Projektionen oder Wahrnehmungen der Dinge wie auch auf unsere Beurteilungen, die darauf beruhen. Wir wahrnehmen unsere Umwelt mittels unserer fünf Sinne. Und je nachdem, wie ausgeprägt unsere Sinne sind, nehmen wir Formen, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und Klänge auf bestimmte Weise wahr. Sie hinterlassen einen Eindruck in uns, und auf dem Fundament dieser Eindrücke entfalten wir unsere Beurteilungen und Sichtweisen. Diese sind außerdem geprägt durch Einflüsse wie Erziehung, Kultur oder religiöses Umfeld. Unser gesamtes Leben lang formen und entwickeln wir Bewertungssysteme, unterteilen, was gut und was schlecht ist, was gesellschaftlich akzeptabel oder nicht akzeptabel. Meist ist uns dabei nicht bewusst, dass all diese Gedankensysteme von uns und unseren Mitmenschen selbst erschaffene Geschichten und Konzepte sind. Wir glauben, sie würden real existieren und der Wahrheit entsprechen. Doch das ist Irrglaube und ein gewaltiges Hindernis für die Entfaltung von bedingungsloser Liebe und grenzenlosem Mitgefühl. Sobald wir feste Grenzen ziehen und uns abgrenzen, ist es unmöglich, Liebe und Mitgefühl zu empfinden.

Denn Leerheit bedeutet: Es gibt keine Erscheinung, kein Phänomen, dem eine eigenständige Natur oder unabhängige Essenz innewohnt; alles, was wir wahrnehmen, ist bedingt durch Ursachen und Umstände oder entsteht in Beziehung zu etwas anderem. Wenn wir das verstehen, verstehen wir auch, dass die Dinge nicht aus sich heraus gut oder schlecht sind, sondern dass wir selbst ihnen diese Kategorien auferlegen.

Würde ich als Vortragender vor einem Publikum sitzen und fragen, wo genau ich sitze, was würden die Leute wohl antworten? Für manche würde ich vorne sitze, für manche rechts, für andere links, jemand könnte auch sagen, ich sitze westlich oder östlich von ihm. Es gäbe eine ganze Reihe Antworten, die alle richtig wären, entsprechend des jeweiligen Blickwinkels. Ohne diese explizite Frage hätte wohl jeder eine völlig selbstverständliche (unreflektierte) Vorstellung davon, wo ich sitze. Analysieren wir aber die Situation, wird schnell klar, dass eine genaue Bestimmung immer relativ zur eigenen Position ist, dass wir also keinen endgültigen Platz festlegen können. Im Moment dieser Einsicht sind wir gleichsam sprachlos, und genau hier beginnt unser Verständnis von Leerheit.

Mein Lehrer wandte vielerlei Methoden an, um uns Schülern Leerheit erfahrbar zu machen. Beispielsweise sagte er einmal zu mir: „Du, lauf los, und hol‘ mir das große Ding aus dem anderen Raum.“ Ich tat wie befohlen, lief los, das ‚große Ding‘ zu holen. Doch sobald ich aus der Tür war, kam mir, dass es viele Dinge gibt - welche von ihnen sind im Verhältnis zu anderen groß? Welche klein? Wie kommt diese Einteilung zustande? Da realisierte ich, dass der Lehrer mich auf die Probe stellte. Groß und klein existieren gar nicht eigenständig, sondern entstehen, indem wir etwas mit etwas anderem vergleichen und in Relation setzen. Deshalb heißt es in den Texten, dass die Phänomene an sich ‚leer‘ seien, also auch leer hinsichtlich groß oder klein. So ging ich wieder zurück zu meinem Lehrer, der herzlich lachte. Ich schämte mich - wenngleich ich erkannte, dass er mir etwas bewusst gemacht hatte. Diese Erkenntnis war außerordentlich kraftvoll, ich verstand nun, dass Beurteilungen richtig sein können, obwohl sie nicht ausschließlich und absolut wahr sind. Das ist zentral! In dem Moment, wo wir überzeugt sind, etwas sei exakt so, wie wir es wahrnehmen, und nicht anders, verschließen wir uns vor anderen Möglichkeiten der Wahrnehmung. Und so versperren wir uns auch vor echtem Mitgefühl. Wir glauben, wir seien im Recht und alle anderen lägen falsch. Fast alle Konflikte gründen in derlei Starrsinn und enden schlimmstenfalls im Krieg.

Üben wir uns dagegen in der Sicht der Leerheit, wird es zunehmend leichter fallen, Verständnis für andere und deren Ansichten zu entwickeln. Zwistigkeiten könnten wir bereits im Ansatz überwinden, und dies würde unser aller Leben ungemein erleichtern.

Es gibt eine schöne Geschichte von einem Mönch, der am Wegesrand eine kleine Buddhastatue entdeckte, die er im Schlamm stehen sah. Damit sie nicht noch mehr verschmutzte, suchte er nach etwas, womit er die Statue bedecken konnte. Das Einzige, was er fand, war eine alte Schuhsohle, mit der er sie sachte schützte. Kurze Zeit später kam ein anderer Mönch an der Stelle vorbei und bemerkte die seltsam platzierte Sohle.

Als er darunter spähte, erblickte er den kleinen Buddha, zog sogleich die Sohle weg und dachte bei sich: 'Wie kann man nur so respektlos sein!'

Betrachten wir die Handlungen der beiden Mönche für sich, erkennen wir, dass beide - aus Sicht der Leerheit - angemessen handelten, obgleich ihr Verhalten völlig gegensätzlich war.

Abschließend möchte ich den Fokus auf die Frage richten, wie wir Einsicht in die Leerheit in unserem Alltag praktizieren können, um Mitgefühl zu wecken. Das Wichtigste: sich in die Lage anderer zu versetzen. Jeder kennt gewiss einen Menschen, einen Kollege oder eine Kollegin, Nachbarn und so fort, mit dem oder der wir uns nicht besonders gut verstehen und von dem oder der wir glauben, dass er oder sie uns das Leben bewusst schwer macht. Wir führen dann gerne einen inneren Dialog und fragen uns: „Warum macht sie das? Warum redet sie so mit mir? Warum muss sie sich immer querstellen?“, und antworten uns selbst: „Die macht das nur, um mir zu schaden. Sie hat einfach keine Ahnung“. Zuweilen steigern wir uns innerlich so hinein, dass diese Gedanken uns den Schlaf rauben. Setzen wir uns dagegen für einen Moment ruhig hin und versuchen, die Situation aus der Perspektive des anderen zu sehen, können wir neue Einsichten gewinnen. Wir könnten aber auch einfach mit der Person, dem Kollegen/der Kollegin, reden und fragen, was denn los sei. Vielleicht gibt es Sorgen in der Familie; vielleicht haben wir selbst in der Vergangenheit Fehler gemacht oder etwas getan, was den anderen verletzte oder was er falsch verstand, und nun denkt die Person genauso über uns wie wir über sie. Vielleicht hat sie auch nur eine völlig andere Arbeitsweise, die wir bisher nicht recht verstanden. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, die mit ein bisschen Zeit und Verständnis leicht zu lösen wären. Und am besten ist es, wenn wir anderen aufrichtiges, echtes Mitgefühl entgegenbringen. Dann fällt es auch ihnen leichter, sich zu öffnen und aufgeschlossener zu sein.

Fürth, November 2018

Übersetzt aus dem Tibetischen und Englischen von Daniela Hartmann

Transkribiert von Evelyn Cappelmann

Redigiert von Michaela Perkounigg