



# Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

## Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist heutzutage nicht mehr nur ein religiöses Thema, sondern auch eines, für das sich die Wissenschaft zunehmend interessiert. Es ist ein wichtiges Thema für alle. Bevor wir ins Detail gehen, müssen wir erst einmal genau verstehen, was mit „Mitgefühl“ gemeint ist, damit wir die richtigen Umstände, das richtige Umfeld und die richtigen Situationen dafür schaffen können. Dann können wir die richtigen Techniken anwenden, um Mitgefühl schnell zu vertiefen.

### Was Mitgefühl bedeutet

Mitgefühl meint ein Gefühl, die Situation eines anderen aufgrund eines tiefen Verständnisses der Schwierigkeiten, die dieser Person widerfahren, nicht ertragen zu können. Jedes fühlende Wesen hat Mitgefühl, nur in unterschiedlicher Intensität. Es gibt Mitgefühl für Kinder, Eltern, Lebenspartner, Menschen, die aus der gleichen Stadt, dem gleichen Land usw. stammen. Am besten ist es, wenn wir unser Mitgefühl so weit entwickeln können, dass es alle fühlenden Wesen einschließt.

Häufig verwechseln wir Liebe mit Mitgefühl - oder denken gar, beide seien im Grunde das Gleiche. Es gibt da jedoch kleine, aber wichtige Unterschiede. Liebe basiert auf Anziehung. Wir entwickeln Liebe, weil uns etwas oder jemand gefällt. Mitgefühl basiert auf dem Verständnis der Schwierigkeiten eines anderen und hat mit dessen Attraktivität nichts zu tun.

Wenn wir uns, zum Beispiel, verlieben, haben wir dafür einen Grund. Wir fühlen uns etwa angezogen durch das Lächeln der Person, die Art, wie sie spricht, die Gestalt, die Haut, oder was auch immer uns reizvoll erscheinen mag. Wir verlieben uns nicht, weil jemand leidet. Der Liebe zu unseren Eltern und Freunden liegt zugrunde, dass diese etwas für uns tun, was hilfreich für uns ist.

Ich glaube, dass Mitgefühl länger hält als Liebe, weil Liebe von dem Verhalten, Aussehen usw. des Anderen abhängt. Unsere Liebe kann erlöschen in dem Moment, in dem sich der Auslöser für unsere Liebe ändert. Das ist eine sehr heikle Situation, und deshalb trennen sich Liebespartner so

häufig. Mitgefühl hingegen hat nichts mit Anziehung zu tun, sondern hat, wie gesagt, das Verständnis um die Schwierigkeiten des Anderen zur Grundlage. Dieses Verständnis ändert sich nicht so schnell, wenn wir es erst einmal haben. Gefällt uns diese Person obendrein, dann kann dies hilfreich sein, um sich ihr nahe zu fühlen. So sehe ich das zumindest.

Sich erst angezogen zu fühlen und im Weiteren zu verlieben, bringt den Wunsch mit sich, dem Anderen nahe sein zu wollen. Mitgefühl hingegen hat nicht unbedingt zur Folge, dass wir die andere Person besser kennenlernen möchten. Wir streben danach, die Schwierigkeiten des Anderen zu lindern und nicht, eine persönliche Verbindung aufzubauen.

Mitgefühl kann aus der Liebe zu jemandem resultieren, aber das ist nicht Bedingung. Als ich zum ersten Mal nach Deutschland kam, traf ich ein Paar, das sehr verliebt war. Eines Tages wurde die Frau schwer krank, so dass ihre Schönheit und Gesamterscheinung sehr darunter litten. Ihr Partner fand sie nicht mehr attraktiv und trennte sich von ihr, obwohl sie ihn zu diesem Zeitpunkt am meisten gebraucht hätte. Der Mann hatte einfach keine tiefere Verbindung zu ihr aufgebaut, die über ihr Aussehen hinausging. Deshalb konnte er kein Verständnis für sie entwickeln und schließlich auch kein Mitgefühl, um ihr zu helfen. Es ist also wichtig, Liebe mit Mitgefühl zu verbinden.

*München, 27.10.13*

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann  
Redigiert von Heike Bergmann*