



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Mitgefühl durch Meditation

Bei dem heutigen Thema geht es darum, wie man durch Meditation Mitgefühl entwickelt. Meditation trägt immer dazu bei, dass wir fokussierter und gleichzeitig sehr flexibel werden. Bei Meditation geht es nicht nur darum, die Augen zu schließen und an nichts zu denken – das ist nicht wirklich das, was Meditation bedeutet. Meditation bedeutet, ein Fokussierungsobjekt zu haben und sich so lange wie möglich darauf zu konzentrieren, während man gleichzeitig sehr flexibel bleibt. Das ist sozusagen die Funktionsweise von Meditation. Wie ist es, Meditation mit Mitgefühl zu verbinden? In unserem täglichen Leben empfinden wir gelegentlich tiefes Mitgefühl und Liebe. Aufgrund verschiedener Umstände verschwinden diese Gefühle jedoch sofort wieder. Die Grundidee ist, dass die Verbindung von Liebe und Mitgefühl mit Meditation zu stabileren und stärkeren Emotionen führt. Liebe und Mitgefühl sind manchmal wie eine Kerze, die wir nach draußen stellen – es gibt viele Faktoren, die sie auslöschen können, zum Beispiel Wind. Die Kerzenflamme ist sehr unbeständig. Genauso manifestieren sich Liebe und Mitgefühl im täglichen Leben. Wenn wir nun aber die Kerze nehmen und in einen Raum bringen oder draußen eine Glasabdeckung darüber stülpen, können wir den Kerzenschein sehen, aber der Wind kann die Kerze nicht ausblasen. Meditation ist wie diese Abdeckung über der Kerzenflamme; sie macht sie stabiler. Meditation stärkt und stabilisiert unsere Liebe und unser Mitgefühl und macht sie tiefer. Das zeigt uns, warum wir Mitgefühl in der Meditation anwenden müssen: um sie stabiler und stärker zu machen. Das ist der wichtigste Punkt.

Unser Geist erzeugt neben den Emotionen – wie Mitgefühl, Liebe, Angst und allen weiteren – auch Wissen. Sogar ohne Meditation werden diese Gefühle sehr stark. Aber Emotionen, die mit einem Mangel an Wissen einhergehen, sind unbeständig und halten nicht lange an. Es können sehr starke Gefühle entstehen, aber wenn diese keine Grundlage haben, verschwinden sie schnell wieder. Daher ist es gut, Liebe und Mitgefühl mit Wissen zu entwickeln. Welche Arten von Wissen helfen uns, Mitgefühl für andere Lebewesen, uns selbst und andere fühlende Wesen zu entwickeln? Laut den buddhistischen Texten gibt es drei Arten von Mitgefühl:

1. Fühlende Wesen in den Fokus stellen
2. Den Dharma in den Fokus stellen
3. Mitgefühl jenseits von Fokus oder Bezugspunkten

Diese drei Elemente bringen uns gemäß der buddhistischen Lehre das Wissen darüber, warum unser Mitgefühl mit Verständnis verbunden sein sollte.

1. Fühlende Wesen in den Fokus stellen

Um wirklich Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, können wir uns nicht ausschließlich auf materielle Dinge konzentrieren; Wir brauchen Lebewesen als Objekte unserer Liebe und unseres Mitgefühls. Normalerweise sind wir voreingenommen oder gespalten. Zählen wir einmal, wie viele fühlende Wesen wir tatsächlich in unseren Kreis der Liebe und des Mitgefühls einbeziehen – Lebenspartner, Eltern, beste Freunde und vielleicht Haustiere wie Katzen und Hunde. Wir reden zwar viel über die Umwelt, den Frieden und viele große Konzepte, die sehr gut klingen, aber wie viele Lebewesen sind praktisch gesehen wirklich Gegenstand unserer Liebe und unseres Mitgefühls? Manchmal überschreitet ihre Zahl vielleicht nicht einmal zehn. Dies zeigt uns den Unterschied zwischen dem, was wir denken, planen und worüber wir sprechen – und der Realität der tatsächlichen Größe unseres Mitgefühls. Der erste Grund, warum dies wichtig ist, ist, dass alle fühlenden Wesen, unabhängig von ihrer Religion, Nationalität, politischen Überzeugung oder Hautfarbe, dieselbe Natur haben. Sie wollen glücklich sein und Leiden vermeiden. Das gilt für alle Wesen – Katzen, Hunde, Tiere, Elefanten, Fische – wir sind alle gleich. Das ist der Hauptgrund, warum wir Liebe und Mitgefühl wertschätzen und zeigen sollten. Alle fühlenden Wesen haben zwei Gefühle gemeinsam: das Verlangen nach großem Glück und den Wunsch, frei von Leiden zu sein. Es kommt nur darauf an, wie wir ihre Gefühle wahrnehmen. Bei Haustieren ist es einfacher, ihre Gefühle zu beobachten, daher können wir uns nicht vorstellen, ihnen wehzutun oder grob zu ihnen zu sein, weil wir ein gemeinsames Verständnis teilen. Auch wenn sie keine menschliche Sprache sprechen, ist ihre Körpersprache bezaubernd. Sie spüren und erkennen die Freundlichkeit, die ihnen entgegengebracht wird. Diese mitfühlende Sprache schafft eine sehr stabile Verbindung. Wenn man untersucht, was zwei Lebewesen so nah zusammenbringt, besteht die wichtigste Verbindung aus Liebe und Mitgefühl. Empathie ist der zentrale Grund. Der Besitzer empfindet Empathie für das Haustier, und das Haustier empfindet Empathie für den Besitzer. Dieses gegenseitige Verständnis und die Empathie sind die Hauptquellen der Verbindung.

Es kann jedoch eine Herausforderung sein, alle fühlenden Wesen zum Gegenstand unseres Mitgefühls zu machen, insbesondere wenn wir sie nach ihrem Hintergrund beurteilen – ob sie Buddhisten, Hindus, Christen oder Muslime sind – oder nach ihren politischen oder kulturellen Ansichten. Wenn wir dies tun, stumpft unser Verständnis ab. Einfach ausgedrückt: Dann ignorieren wir die Gefühle dieser Menschen. Das Hauptziel ist es, Verständnis zu entwickeln. Im Laufe der Weltgeschichte gab es sehr schreckliche Zeiten, in denen die Menschen glaubten, dass Krieg die beste Lösung für Glück und Entwicklung sei. Viele intelligente Menschen erkannten jedoch, dass Einheit, Liebe und Mitgefühl die Hauptquellen des Friedens sind. Dieser Glaube führte zu Vereinigungen wie der Weltunion und

der Europäischen Union. Ursprünglich entstanden diese Vereinigungen aus Leid heraus und wurden von einigen wenigen großen Persönlichkeiten angeführt. Später, als sie wuchsen, vermischten sie sich mit Politik.

Im vergangenen Jahr haben wir zunehmenden Hass erlebt. Vor der COVID-19-Pandemie gab es erheblichen Hass gegenüber Donald Trump und seiner politischen Partei. Harte Kritik schien akzeptabel zu sein. Es ist zwar legitim, einige seiner Projekte zu kritisieren, aber wir vergessen dabei, dass er immer noch ein Mensch ist. Dann kam die Pandemie, und China wurde zum Ziel. Daraufhin begann die Debatte über Impfstoffe. Selbst in kleinen Gemeinschaften oder Sanghas kam es zu Spaltungen. Was uns hier fehlt, ist Empathie und das Verständnis, dass wir alle dasselbe wollen – glücklich sein und Leid vermeiden. Mitgefühl, das sich lediglich auf die eigene Familie oder das eigene Land erstreckt, kann nicht auf andere ausgeweitet werden. Wenn wir unser Mitgefühl jedoch auf die Tatsache stützen, dass alle fühlenden Wesen die gleichen Gefühle teilen, erweitert sich unser Mitgefühl ganz natürlich. Gemäß den Lehren nennen wir dies Weisheit, und durch diese Weisheit können wir Mitgefühl für alle fühlenden Wesen entwickeln. Wenn wir Liebe und Mitgefühl für alle empfinden, nehmen unser Hass, unsere Zweifel und unser Misstrauen automatisch ab.

2. Den Dharma in den Fokus stellen

Hier bezieht sich Dharma nicht auf religiöse Praxis, sondern auf Phänomene – auf alle Dinge, die existieren. Das zentrale Verständnis hierbei ist das der Vergänglichkeit. Normalerweise handeln wir so, als ob alles dauerhaft wäre. Wir planen unsere Tage und unser Leben in der Annahme, dass alles so bleibt, wie es ist. Aber alles verändert sich in jeder Sekunde, und unser Verstand akzeptiert dies nicht. Dadurch wird Leid verursacht. Wenn wir beispielsweise an einer Blume hängen, vergessen wir vielleicht, dass sie verwelken wird. Wenn dies geschieht, leiden wir, weil wir die Blume festhalten wollen. Dieser Kampf verursacht Schmerz. Wenn wir die Vergänglichkeit verstehen, verwandelt sich unsere Anhaftung in Wertschätzung und nicht in Festhalten. Das Gleiche gilt für Menschen. Wenn wir verstehen, dass unsere Eltern oder unsere Lieben eines Tages sterben werden, können wir ohne Verleugnung dieser Tatsache tiefere Liebe für sie empfinden. Andernfalls wird der Verlust unerträglich. Vergänglichkeit gibt uns den Mut, loszulassen. Eine Geschichte veranschaulicht dies: Ich traf einen russischen Geschäftsmann, einen Freund des ehemaligen Königs von Nepal, der viele Resorts und Reichtümer besaß, aber nicht in den Ruhestand gehen konnte. Sein hoher Blutdruck war nicht auf eine Krankheit zurückzuführen, sondern auf seine Unfähigkeit, loszulassen. Seine Vision und die Realität waren völlig unterschiedlich. Das verursachte Leiden – und diese Erkenntnis ließ in mir Mitgefühl für ihn entstehen. Selbst während des Lockdowns lernten viele, dass Loslassen und Akzeptieren der Gegenwart die Dinge leichter machten. Das Akzeptieren der Vergänglichkeit gibt uns die Kraft, mit Veränderungen und Verlusten umzugehen. Deshalb ist Mitgefühl in Verbindung mit dem Wissen um Vergänglichkeit so wichtig.

3. Mitgefühl jenseits von Fokus

Dies bedeutet, über das konzeptuelle Denken hinauszugehen. Normalerweise etikettieren wir alles – gut/schlecht, richtig/falsch, möglich/nicht möglich. Aber das sind Konstrukte. Wenn Babys geboren werden, sind sie frei von diesen Konzepten. Sie weinen, wenn sie Hunger haben, und ansonsten lächeln sie. Während wir aufwachsen, lernen wir von unseren Eltern, unserer Kultur, unserer Religion und unserer Schule, was richtig und falsch, gut und schlecht ist. Diese Konzepte werden zur Quelle sowohl von Leid als auch von Glück. Weinliebhaber empfinden beispielsweise Freude beim Verkosten seltener Weine, aber jemand, der sich damit nicht auskennt, schmeckt keinen Unterschied. Die Freude liegt in der Erklärung, im Konzept. Dies zeigt, dass die Realität jenseits unserer Konzepte liegt. Wahres Mitgefühl entsteht, wenn wir sehen, dass Lebewesen aufgrund dieser konzeptuellen Strukturen leiden. Ein weiteres Beispiel: Ich habe eine Katze, die auf ihr eigenes Spiegelbild reagiert – manchmal wütend, manchmal verspielt. Aber es existiert keine andere Katze. Wenn man dies beobachtet, empfindet man Mitgefühl, weil die Katze an etwas glaubt, das nicht real ist. Wenn Lebewesen also aufgrund mentaler Konstrukte – richtig/falsch, gut/schlecht – leiden, empfinden wir Mitgefühl. Die Erkenntnis daraus ist: Man braucht keinen Grund, um Mitgefühl zu empfinden. Die Tatsache, dass ein Lebewesen lebt, ist genug.

Wie man über Mitgefühl meditiert

Wenn dieses Mitgefühl durch Meditation stark entwickelt wird, verringert sich Hass automatisch. Diese Art der Meditation erfordert keine bestimmte Körperhaltung. Sie wird als analytische Meditation bezeichnet – man sitzt und denkt nach. Während des Lockdowns empfand ich manchmal nicht sofort Mitgefühl. Aber indem ich tief über das Leid von Menschen nachdachte – warum sie betteln, warum sie auf der Straße leben – entstand echtes Mitgefühl. Auch wenn wir nicht direkt helfen können, können wir beten oder unsere Gefühle mitteilen. Das Teilen von Liebe und Mitgefühl hilft, das eigene Gefühl der Hilflosigkeit zu heilen. Wenn wir solche Situationen wiederholt ignorieren, kann es sein, dass wir auch dann nicht handeln, wenn wir helfen könnten. Wenn wir nur in Meditation sitzen, ohne nachzudenken, entwickeln wir kein Mitgefühl. Meditation über Mitgefühl bedeutet, tiefgründig nachzudenken und die Situation anderer zu verstehen.

Abschließende Gedanken

Gibt es in den buddhistischen Lehren Unterschiede zwischen Konzentration und Meditation? Ja. Zum Beispiel kann jemand starke Konzentration aufbringen, wenn er etwas Schädliches plant. Das ist keine Meditation. Meditation beinhaltet ein positives Objekt. Neutrale Aktivitäten wie Kochen oder Blumenarrangements können je nach Absicht sowohl Konzentration als auch Meditation beinhalten.

Bodhichitta und Widmung

Bodhichitta bedeutet grenzenlose Liebe und Mitgefühl. Dieses Gebet ist für alle Wesen, die noch keine grenzenlose Liebe und kein Mitgefühl haben – auf dass sie diese entwickeln mögen. Für diejenigen, die bereits darüber verfügen, mögen sie niemals nachlassen, sondern immer stärker und tiefer werden. Dies ist insbesondere notwendig für politische Führer, die in Konflikte verwickelt sind, wie beispielsweise in Syrien oder Palästina. Familien verlieren ihre Kinder. Kinder verlieren ihre Eltern. Wenn wir für sie beten und unsere Zufriedenheit, unser Glück und unseren guten Willen mit ihnen teilen, ist das das größte Geschenk – egal, ob man an Gott, Jesus, Allah oder Buddha glaubt. Hier geht es nicht um Religion. Es geht um ethischen Reichtum und den Sinn des Lebens.

Ich glaube, wir haben großes Glück. Heute, am Ende dieser Reise, können wir unsere Verdienste gemeinsam allen fühlenden Wesen widmen.

Abschrift von Dolpo Tulku Rinpoche's Belehrungen über Mitgefühl durch Meditation im Jahr 2021 in München. Transkribiert und redigiert von Arne Schelling, übersetzt von Martina Weitendorf.