

# Sich jedem in Gleichmut verbunden fühlen

„Alle wünschen Glück und kein Leiden“ wird S.H. der Dalai Lama nicht müde zu sagen. Jeffrey Hopkins, lange Jahre Übersetzer des Dalai Lama, erklärt praxisnah und mit Humor, wie wir den abstrakt erscheinenden Satz verinnerlichen, so dass ein Gefühl echter Nähe zu anderen entsteht. Die folgende Meditation ist dem Buch von Jeffrey Hopkins entnommen: „Mitgefühl und Liebe.“ Mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

von Jeffrey Hopkins

Unser gewohntes Denken ist: „Wie kann der andere zu meinem Glück beitragen und mir Schmerzen ersparen?“ Wenn ich mir jedoch bewusst mache, dass ich nach Glück strebe und frei sein will von Leiden und der andere genau dasselbe möchte, kann ich unmöglich von ihm verlangen, mir zu Diensten zu sein.

Seitdem ich meine fehlende Bereitschaft, mir ständig dieser Ureigenschaft aller fühlenden Wesen – nicht nur der Menschen, sondern auch der Tiere – bewusst zu sein, erkannt habe, versuche ich herauszufinden, warum es mir an dieser Bereitschaft mangelt. Wir haben so viel gemeinsam, doch wie leicht geht man darüber hinweg, um die anderen Menschen für sich nützlich zu machen – auf Arten und Weisen, mit denen man selbst nie benutzt werden möchte. Weit davon entfernt, das Wohl anderer an die erste Stelle zu setzen, erwarten wir, dass alle anderen sich um unser Wohl bemühen. Und wenn sie das nicht tun, wehe ihnen!

## Die Meditation der Gleichheit

Zu unserem gewohnten Verhalten gehört, dass wir uns bisweilen freuen, wenn wir jemanden leiden sehen: „Das hat er verdient!“ Wer sich zur Entfaltung von Mitgefühl ent-

schlossen hat und solche Reaktionen ändern will, muss wissen, wie. Geht es einem Freund schlecht, tut uns das natürlich Leid, bei einem Feind freut es uns, bei neutralen Personen ist es uns gleich. Liest man in der Zeitung, dass ein Unbekannter im Krankenhaus gestorben ist, hat man das beim nächsten Artikel schon wieder vergessen. Zur Entfaltung des Mitgefühls und um mit jedem Wesen gleichermaßen mitzufühlen, muss man sich allen Wesen verbunden fühlen – müssen sie einem so lieb und teuer sein wie der beste Freund.

Der erste Schritt dazu ist, zu erkennen, dass alle Wesen Gemeinsamkeiten haben. In der Großstadt meint man oft, nicht einmal seine Nachbarn zu kennen, aber man kennt sie recht gut: Sie suchen Glück und wollen frei sein von Leid. Die Bewusstmachung dieser Gemeinsamkeit ist nicht oberflächlich, nicht dasselbe, als wenn man sich sagt: Jeder hat Haare in der Nase. Natürlich ist das auch eine Gemeinsamkeit, jeder hat Haare in der Nase, aber diese Tatsache ist nicht wesentlich. Sie ist nicht so wichtig wie die Tatsache, dass wir alle unser Glück suchen und frei sein wollen von Leid. Wer sich eingehend mit dieser Tatsache befasst, wird sich anderen Menschen gegenüber anders verhalten.

Der erste Schritt zur Entfaltung von Mitgefühl besteht also einfach darin, dass man über seinen Bekanntenkreis nachdenkt, zuerst über Freunde, dann über neutrale Personen und schließlich über Feinde. Stellen Sie in der Meditation folgende Betrachtung an: „Genauso wie ich mich nach Glück sehne und frei sein will von Leid, so ersehnt auch diese Person Glück und will frei sein von Leid.“ Diese vorbereitende Meditation wird die Einübung von Gleichmut genannt, weil dabei der Grundsatz der Gleichheit zum Ausgangspunkt aller zwischenmenschlichen Beziehungen gemacht wird.

Wichtig ist, die Gleichheit zwischen sich und anderen wirklich zu erfahren. Es genügt nicht, den Satz immer wieder vor sich hin zu sagen. Spüren Sie also zunächst dem ersten Teil der Aussage nach: „Genauso wie ich mich nach Glück sehne“, dann dem zweiten Teil: „und frei sein will von Leid.“ Dehnen Sie jetzt dieses Nachspüren auf jemand anderen aus: „so ersehnt auch diese Person Glück und will frei sein von Leid.“ Durch dieses gefühlsmäßige Erfassen wird Ihnen die primäre Gefühlsbezogenheit der anderen zu Bewusstsein kommen und damit auch deren Gleichheit mit Ihnen. Die Wahrnehmung dieser prinzipiellen Gleichheit ist entscheidend.

Mit einer großen Geste allein ist es allerdings nicht getan, weil sie sofort wieder in Vergessenheit gerät, sobald einem jemand in die Quere kommt. Dann endet man leicht im Gedanken: „Mögen alle Wesen glücklich sein; genauso wie ich Glück ersehne und frei sein will von Leid, so sehnen sich alle Wesen nach Glück und wollen frei sein von Leid – aber du, geh mir bloß aus dem Weg!“ Deshalb muss man konkret über einzelne Personen meditieren. Die Meditation bleibt zu vage, wenn man sich lediglich vorstellt, „jeder“ sei für einen irgendwann im Laufe des Lebens einmal eine neutrale Person, ein Freund und ein Feind gewesen. Wenn dann nämlich jemand unfreundlich zu einem ist, ist das plötzlich etwas anderes. Vielleicht hilft diese Meditation ein wenig weiter, aber in konkreten Situationen versagt sie. Fangen Sie also mit leichteren Fällen an – mit Freunden und neutralen Personen – und gehen Sie dann zu den schwierigeren über: kleineren Feinden und so weiter. Sie müssen sich in der Meditation wirklich so weit in das Leid der anderen hineinversetzen, dass es Sie berührt.

Das dauert natürlich. Und man braucht Sinn für Humor, wenn man sieht, wie schwer einem die Anerkennung dieses einfachen Grundsatzes fällt. „Genauso wie ich Glück ersehne und frei sein will von Leid, so sehnt sich auch meine Nachbarin im Flugzeug – die mich dauernd am Schlafen hindert! – nach Glück und will frei sein von Leid.“ Gehen Sie alle Menschen im Flugzeug durch, einen nach dem anderen: „Der Pilot sehnt sich nach Glück und will frei sein von Leid ...“ Denken Sie an Menschen im Berufsleben, die Sie nicht kennen, an die Helferin in der Apotheke – es ist erschütternd, sich ihre Menschlichkeit bewusst zu machen: „Sie sehnt sich nach Glück und will frei sein von Leid ...“ Dieser einfache Gedanke kann erstaunliche Einsichten zutage fördern.

Wenn Sie sich ganz konkret zunächst Freunden und dann neutralen Personen gegenüber im Gleichmut geübt

haben, dann erst dehnen Sie die Übung auf Feinde aus: auf diejenigen, die Ihnen geschadet haben, Ihnen jetzt schaden oder Ihnen und Ihren Freunden schaden werden. Fangen Sie nicht mit den ärgsten Feinden an; beginnen Sie mit den unbedeutendsten. „Genauso wie ich Glück ersehne und frei sein will von Leid, so ersehnt der Soundso, dieser Mistkerl, Glück und will frei sein von Leid.“ Nein, nein, nein, nein! Halten Sie nicht an Ihrem Widerwillen fest. Lösen Sie sich davon.

Gleichmut bedeutet allerdings nicht, dass wir die Methoden gut heißen, mit denen andere ihr Glück erreichen wollen. Ganz im Gegenteil: Wir werden solche Methoden immer besser durchschauen können. Die Rechthaberei des anderen ist erbärmlich, nicht wahr? Die Menschen haben verschiedene Auffassungen vom Glück und dem Weg dorthin. Sie greifen zu allen möglichen Tricks, und oft sind diese ziemlich dumm. Bezüglich seiner Rechthaberei mag der Betreffende keine Ähnlichkeit mit Ihnen haben, aber in einer ganz wichtigen Hinsicht gleicht er Ihnen: Er sehnt sich nach Glück und will frei sein von Leid. Dass jemand blind ist bei der Verfolgung dieses Ziels, sollte eher Mitgefühl in Ihnen erregen als einen Grund darstellen, die Person abzulehnen. Wie schade, dass sie ihrem Ziel, ohne es zu wissen, derartig zuwiderhandelt! Sie sehnt sich nach Glück und will frei sein von Leid; sie verursacht durch ihr Verhalten aber weiteres Leid. Ist das nicht traurig? Die Vehemenz, mit der jemand blind an der Verfolgung seines Ziels festhält, liefert umso mehr Grund zum Mitgefühl.

Gleichmut – die Anerkennung, dass alle gleichermaßen ihr Heil suchen und Leid loswerden wollen – ist die Grundlage der Liebe, des Mitgefühls und der Güte. Bei der Gleichmutsübung und auch bei den darauf folgenden Übungen geht es um unser Gefühl – das Herz – und nicht um abstrakte Prinzipien. Ebenso wenig geht es um etwas, das „der Buddha gesagt hat“.

Der Ausgangspunkt ist unser normales Befinden. Es entspricht unserer ureigenen Natur, dass wir uns wohl fühlen und Schmerzen vermeiden wollen; es bedarf keiner weiteren Begründung. Das Feuer brennt und ist heiß, das ist so. Das nennt man die Logik der Natur. Dass wir nach Glück und Freiheit von Leid verlangen, entspricht unserem Wesen, und deshalb lehrt der Buddhismus auch nicht, dass wir das Streben nach Glück aufgeben sollen, sondern er rät uns lediglich, klüger dabei vorzugehen. Die Übung des Gleichmuts ist ein erster wichtiger Schritt.



Jeffrey Hopkins, Mitgefühl und Liebe, Übersetzung: Ilse Fath-Engelhardt, deutschsprachige Ausgabe 2002, erschienen im Goldmann Verlag, München, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House.