



Mitgefühl – das Herz der spirituellen Praxis

Die drei Arten des Mitgefühls
nach Candrakīrti

Der indische Meister Candrakīrti (7. Jh.) preist am Anfang seiner berühmten Schrift „Eintritt in den Mittleren Weg“ das Mitgefühl als die herausragende Tugend, auf der alle Arten der Erleuchtung basieren. Geshe Thubten Ngawang erklärt, wie das zu verstehen ist. Er skizziert darüber hinaus die drei Arten des Mitgefühls nach Candrakīrti und erläutert, wie diese zu üben sind.

von Geshe Thubten Ngawang

Auf Seminaren werde ich manchmal mit der Auffassung konfrontiert, der Buddhismus sei eine sehr alte Lehre und in der modernen Zeit überholt. Die Menschen hätten heutzutage eine andere Denkweise, andere Lebensgewohnheiten, und aus diesem Grund sei der Dharma heute nicht mehr anwendbar. Ich denke jedoch, dass die grundlegenden Themen, die der Buddha aufgreift, unabhängig von den äußeren Gegebenheiten gültig sind.

In den Vier Edlen Wahrheiten, der Kernlehre des Buddhismus, steht, was die Ursprünge des Leidens sind, nämlich negative Geisteszustände wie Gier, Hass und Verblendung sowie Handlungen (Karma), die unter der Kontrolle dieser Geistesgifte ausgeübt werden. Buddha hat gezeigt, wie alle Leiden aus diesen Ursachen erwachsen. So wie die Menschen vor 2500 Jahren nicht leiden wollten, setzen auch wir heute alles daran, Schwierigkeiten jeglicher Art abzuwenden. Wir sehnen uns nach Freiheit und echtem, dauerhaftem Glück. Buddha zeigt daher, wie wir die Leiden dadurch beenden, dass wir ihre Ursachen beseitigen, und er weist einen Pfad zur Aufhebung des Leidens. Wer kein Leiden möchte, kann diese spirituellen Mittel nutzen, das ist heute genau so wie früher.

Trotzdem ist zu konzedieren, dass der Buddha-Dharma nicht für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist. Buddhisten erheben nicht den Anspruch, eine universale Lehre für jedermann zu haben. Aber es gibt Menschen, die eine Neigung zum Dharma haben und denen seine Anwendung hilft.

Wer die Vier Wahrheiten hauptsächlich anwendet, um das eigene Leid zu beseitigen und für sich selbst dauerhaftes Wohlergehen zu erlangen, übt das Śrāvākayāna, das Fahrzeug der Hörer. Wer diese Lehren mit einer altruistischen Motivation praktiziert, um die unzähligen Lebewesen von ihren Leiden zu befreien, übt sich im Mahāyāna. Jene, die in das Mahāyāna eingetreten sind, heißen Bodhisattvas. Sie arbeiten aktiv daran, anderen Glück und Wohlergehen zu bringen und stellen ihr eigenes Glück hintan.

Das Bodhisattva-Fahrzeug enthält sehr praktikable Methoden, mit denen wir durch kontinuierliche Schulung unseres Denkens über längere Zeit tatsächlich eine Geisteshaltung entwickeln können, mit der wir uns ganz auf das Wohl der anderen konzentrieren. Schließlich werden wir sogar in der Lage sein, ohne Bedauern alles, was wir zur Verfügung haben – unseren Körper, unsere Güter und Tugenden –, in den Dienst der anderen zu stellen. Es ist möglich, die absolute Gewissheit zu

finden, dass es realistisch ist, eine solche altruistische Geisteshaltung zu entwickeln.

Mitgefühl – das Leiden der Wesen nicht ertragen

In den Schriften des Mahāyāna gibt es zahlreiche und ausführliche Erklärungen, wie Liebe und Mitgefühl zu entwickeln sind. Darüber möchte ich im Folgenden etwas anhand der berühmten Schrift des indischen Meisters Candrakīrti, „Eintritt in den Mittleren Weg“, erklären. Zu Beginn dieser Schrift, im Vers der Verehrung, verehrt der Meister das Mitgefühl: „Das Mitgefühl allein wird wie der Same für die reiche Ernte des Siegers betrachtet, wie das Wasser für das Wachstum und wie die Reifung zum lang andauernden Bestand (der resultierenden Güter). Deshalb lobpreise ich zu Beginn das Mitgefühl.“

Mitgefühl ist eine Geisteshaltung, mit der man wünscht, dass Wesen, die von Leiden geplagt sind und Ursachen von Leid in sich tragen, davon frei sein mögen. Dieser Wunsch nach Leidfreiheit entsteht nicht plötzlich in großer Intensität, sondern kann nur Schritt für Schritt entwickelt werden, so dass wir uns daran gewöhnen.

Damit Mitgefühl entsteht, ist es notwendig, dass wir das Leiden zuerst an uns selbst erkennen – und zwar in all seinen Dimensionen. Wir wünschen nicht die geringsten Schwierigkeiten. Gleichzeitig sind wir mit der Tatsache konfrontiert, dass die Leidensursachen wie Gier, Hass und Verblendung in uns permanent aktiv sind. Diese Lage vor Augen entsteht der Wunsch, sich daraus zu befreien. Solche Gedanken entwickeln wir zuerst im Hinblick auf die eigene Person.

Wir brauchen eine starke Entschlossenheit, dass wir die Mittel anwenden wollen, mit denen sich das Leiden überwinden lässt: Es sind im Wesentlichen Ethik, Konzentration und Weisheit. Diese gilt es kontinuierlich zu üben – über viele Leben hinweg. Dazu ist eine starke Geisteskraft nötig. Wir brauchen den Mut und die Verantwortung, dass wir diese Übungen über lange Zeit anwenden wollen, um die Leidensursachen in uns zu beseitigen, selbst wenn es mehrere Leben dauern sollte.



„Wenn wir nicht einmal

den Wunsch nach eigener Befreiung

haben, wie sollte dann der Wunsch

entstehen, andere zu befreien?“

Solange wir eine solche Geisteskraft nicht haben, ist echtes Mitgefühl mit anderen kaum möglich. Solange wir nicht an der eigenen Person das Leiden in all seinen Dimensionen und die Ursachen des Leidens erkennen und den intensiven Wunsch entwickeln, uns daraus zu befreien, wird auch das Mitgefühl, also der Wunsch nach Freiheit von Leiden und den Ursachen des Leidens für andere, nicht wirklich stabil und dauerhaft sein. Sicher ist es möglich, dass wir ab und zu mehr oder weniger spontan Mitgefühl empfinden, wenn wir andere in Notsituationen sehen, aber die Barmherzigkeit verfliegt sehr schnell wieder, wenn es uns selbst schlecht geht. So fehlt uns die Kraft, Verantwortung für andere auf uns zu nehmen und intensiv etwas gegen das Leid der anderen zu tun.

So sagt auch der indische Meister Śāntideva sinngemäß: Wenn wir nicht einmal den Wunsch nach eigener Befreiung haben, wie soll dann ein echter Wunsch nach Befreiung der anderen entstehen? Wenn wir nicht zuerst sehen, wie wir selbst in diesen Daseinskreislauf verstrickt sind, wenn wir unsere von Grund auf leidvolle Situation nicht durchschauen und nicht nach Befreiung für uns selbst streben, dann wird auch der Wunsch nach Leidfreiheit für andere nicht echt und dauerhaft sein.

Allerdings bleiben wir nicht beim eigenen Leiden stehen, sondern machen uns im nächsten Schritt bewusst, dass die anderen Lebewesen von den gleichen Leiden geplagt sind wie wir selbst und die gleichen Leidensursachen in sich tragen. So kann ein starkes Erbarmen entstehen.

Sehr hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Überlegung, dass eine enge Beziehung zu den Wesen

besteht. In unseren unzähligen Geburten im Daseinskreislauf hatten wir Eltern, Geschwister, Freunde, und sie haben uns sehr viel Güte angedeihen lassen. Wir haben den anderen Wesen sehr viel zu verdanken.

Hinzu kommt, dass die anderen in der Mehrzahl sind. Wir selbst sind nur eine einzelne Person, die anderen sind unzählig. Angesichts dieses Mengenverhältnisses ist es nicht angemessen, dass wir uns hauptsächlich um die eigene Person kümmern und nur daran denken, uns selbst aus dem Leiden zu befreien. Stattdessen ist es sinnvoll, dass wir uns vorrangig um die anderen kümmern und einen Zustand anstreben, in dem wir hauptsächlich den anderen helfen können, sich aus ihren Leiden zu befreien. Auf diese Art und Weise wird aus dem Wunsch, dass andere von Leid frei kommen mögen, die außergewöhnliche Geisteshaltung. Sie besteht in der Verantwortung, andere aus Leiden zu befreien.

Wer sich mit dem Leben des Buddha beschäftigt, wird sehen, dass er ganz auf das Wohl der anderen ausgerichtet war. Aus seinen Vorgeburten wird beispielsweise berichtet, wie er auf viele Arten anderen geholfen hat, ohne sein eigenes Glück zu berücksichtigen. So hat er durch die Übung von Altruismus schließlich den höchsten Zustand der Erleuchtung erlangt. Wir denken: Wenn ich selbst diesem Beispiel folgen will, sollte ich versuchen, so gut es in meinen Kräften steht, mich auf das Wohl der anderen zu konzentrieren.

Der Same, aus dem alle guten Früchte wachsen

Das Mitgefühl ist die Grundlage, die Wurzel für den gesamten Pfad eines Bodhisattva, also für alle Eigenschaften, die auf dem Weg zur Buddhachenschaft entwickelt werden. So sagt Candrakīrti, dass von den drei Übungen, die zur Buddhachenschaft führen – das altruistische Streben nach Erleuchtung, die nicht-duale Weisheit und das Große Mitgefühl – das Mitgefühl die Wurzel ist. Er vergleicht sie mit einem Samen, aus dem die Frucht der Buddhachenschaft erwächst.

Auf dem Pfad bildet Mitgefühl die Grundlage für alle Eigenschaften, die auf dem Weg zur Buddhachenschaft ent-



Greenpeace

Nach Candrakīrti ist das Mitgefühl am Anfang der spirituellen Entwicklung wie der Same, während des Pfades ist es wie Wasser, und am Ende wie die Frucht, die wir genießen.

wickelt werden. Entsprechend ist das Mitgefühl auf dieser Stufe wie Dünger, Wärme und Wasser. Nur wenn der Same mit förderlichen Bedingungen zusammentrifft, kann er eine Frucht hervorbringen. Entsprechend ist für einen Bodhisattva das Mitgefühl die Kraft, die seine spirituellen Tugenden anwachsen lässt.

Wenn ein Übender dann ein Buddha geworden ist, erlangt er kein Zeugnis und keine Bescheinigung, sondern die Fähigkeit, den anderen im größten Ausmaß zu helfen. Der Buddha setzt all seine überragenden Fähigkeiten ununterbrochen ein, um die Wesen aus dem Leiden herauszuführen. Dazu gibt er ihnen vor allem für sie geeignete Lehren, insbesondere die Lehre vom Abhängigen Entstehen. Sein Mitgefühl treibt den Buddha an, den Wesen zu dienen und ihnen ihren unterschiedlichen Voraussetzungen entsprechend Unterweisungen zu erteilen.

Der Buddha hat seinen Zustand hauptsächlich durch das Große Mitgefühl erlangt. Wenn er dann seine Erfahrungen weitergibt und die einzelnen Wesen den auf sie zugeschnittenen Pfad lehrt, dann werden auch sie die jeweilige Erleuchtung erlangen. Ihre Resultate sind abhängig von den Unterweisungen des Buddha. Der Buddha ist wiederum abhängig von dem Mitgefühl. So basiert das Erreichen jeder Art von Erleuchtung auf dem Mitgefühl.

Die drei Arten des Mitgefühls

Candrakīrti erklärt drei Arten des Mitgefühls: 1. das Mitgefühl, das auf fühlende Wesen gerichtet ist, 2. das Mitgefühl, das auf die Phänomene gerichtet ist, und 3. das Mitgefühl, das auf kein Beobachtungsobjekt gerichtet ist. Ich werde noch erläutern, worauf sich diese Fachbegriffe beziehen.

Alle drei Arten des Mitgefühls gleichen sich darin, dass sie auf alle fühlenden Wesen gerichtet sind, mit dem Wunsch, dass diese von ihrem Leid und den Ursachen dafür frei sein mögen. Bei allen drei Arten ist das Große Mitgefühl gemeint. Dieses geht über den bloßen Wunsch hinaus und ist dadurch gekennzeichnet, dass man ein Gefühl der Verantwortung für alle Wesen verspürt, um sie aktiv

aus dem Leiden herauszuführen. Wichtig dabei ist, dass man kein Wesen von dem Mitgefühl ausnimmt.



„Übung macht den Meister:

Wir werden irgendwann in der Lage sein, ohne Bedauern alles, was wir haben in den Dienst der anderen zu stellen – unseren Körper, die Güter und Tugenden.“

Die Wesen in ihrem Leiden wahrnehmen:

Bei der ersten Art des Mitgefühls geht es darum, die Wesen nur in ihrem Leiden wahrzunehmen. Candrakīrti vergleicht unsere Situation im Daseinskreislauf mit einem Brunnen, in dem die Eimer hoch und wieder herunter wandern. Ähnlich durchlaufen wir unfreiwillig durch die Kraft der Geistesgifte und der Taten Geburt um Geburt. (Tibet und Buddhismus, Heft 73, S.11).

Wer Mitgefühl entwickeln möchte, führt sich vor Augen, dass all die fühlenden Wesen in dieser Situation sind. Einige leben gerade in den höheren Bereichen des Daseinskreislaufes, andere in den elenden Gefilden, aber alle wandern von einer Existenz in die nächste, und es gibt kein Leiden, für das sie nicht die Ursachen hätten. Die Wesen, die das erleben, sind unsere früheren Eltern, Verwandte und Freunde, von denen wir in vergangenen Leben viel Freundlichkeit erfahren haben. Machen wir uns bewusst, wie nah uns diese Wesen sind, kann sich das Mitgefühl noch weiter entfalten. Auf diese Weise wird die erste Art des Mitgefühls geübt. Wir sollten dieses Mitgefühl zuerst schulen, ehe wir uns der zweiten Art zuwenden.

Die leidenden Wesen in ihrer Unbeständigkeit betrachten: Die zweite Art, die Candrakīrti darlegt,

heißt „das Mitgefühl, das auf die Phänomene gerichtet ist.“ Allgemein bezeichnet das Wort Phänomene alles, was in den verschiedenen Sinnesbereichen wahrnehmbar ist.

Hier bezieht es sich auf den



Ginger Neumann

Wer Mitgefühl üben möchte, kann sich von Avalokiteśvara, dem Buddha des Mitgefühls, inspirieren lassen.

Bereich derjenigen Phänomene, die mit dem Denken, dem geistigen Bewusstsein, erfasst werden. Speziell geht es um die Unbeständigkeit. Diese können wir nicht sehen oder hören; sie ist nur vom Denken zu erkennen. Bei der zweiten Art des Mitgefühls betrachten wir die fühlenden Wesen in ihrer Unbeständigkeit. Wir unterscheiden im Buddhismus die grobe und die subtile Unbe-

ständigkeit. Die grobe Form bezieht sich darauf, dass fühlende Wesen geboren werden, altern und sterben. Dieses ist offensichtlich. Die subtile Unbeständigkeit bedeutet, dass sich alles Geschaffene, und dazu zählen die fühlenden Wesen, von Moment zu Moment wandelt und vergeht. Kein Augenblick bleibt bestehen und setzt sich fort, sondern die Dinge vergehen in jedem Moment, aus dem ein nächster Moment hervorgeht usw.

Candrakīrti vergleicht diese subtile Unbeständigkeit der Wesen mit der Spiegelung des Mondes auf dem Meer. Stellen wir uns die Oberfläche eines Meeres vor, wenn ein leichter Wind weht. Wir sehen dann Wellen, die unaufhörlich entstehen und vergehen. Bei Vollmond und klarem Himmel bildet sich auf jeder Welle ein Spiegelbild des Mondes ab. Und wenn die Welle bricht und vergeht, verflüchtigt sich damit auch dieses Spiegelbild. So gibt es ein ständiges Entstehen und Vergehen der Spiegelbilder des Mondes.

Normalerweise denken wir von uns nicht so. Wir haben in Bezug auf uns selbst das Gefühl, wir würden die Zeit überdauern und eine gewisse Zeitspanne unveränderlich leben. Wir erkennen zwar die grobe Unbeständigkeit, die sich etwa im Altern zeigt, aber uns ist nicht bewusst, dass wir von Moment zu Moment vergehen.

Wenn wir nachdenken, erschließt es sich uns: Wir schauen auf die Uhr und sehen, wie die Zeit verrinnt: Eine Sekunde folgt der anderen, eine Minute der nächsten. Der Tag immer kürzer, bis 24 Stunden aufgebraucht sind und ein neuer Tag beginnt. Jede Sekunde, die vorbeigeht, ist unwiederbringlich. Der vergangene Augenblick war etwas Einmaliges, er wird nie mehr zurückkehren. So vergehen wir tatsächlich mit jedem Augenblick. Eine neue Situation wird kommen, die vielleicht ähnlich sein kann, aber sie ist neu.

Die falsche Vorstellung der Beständigkeit zeigt sich in unserem Glauben, dass ein früherer Moment später noch vorhanden ist und ein wechselhaftes Ding mehrere Momente unveränderlich sei. Das ist die Art und Weise, wie wir uns selbst erscheinen und wie wir andere Wesen und Dinge wahrnehmen.

In dem Vergleich, den Candrakīrti heranzieht, bildet sich der Mond auf den einzelnen Wellen im Wasser ab. Es erscheint, als befände sich der Mond im Wasser, tatsächlich handelt es sich nur um das flüchtige Spiegelbild im Wasser. In ähnlicher Weise erscheinen uns die Dinge beständig und dauerhaft, obwohl sie tatsächlich von Augenblick zu Augenblick vergehen.

Die zweite Art des Mitgefühls nimmt die fühlenden Wesen in ihrer Eigenschaft der Unbeständigkeit wahr. Dabei machen wir uns bewusst, dass sie dem Irrtum der Beständigkeit unterliegen. Wir entwickeln den Wunsch, dass sie von diesem Irrtum, diesem Leiden freikommen mögen. Die Erkenntnis der Unbeständigkeit begleitet oder unterstützt diesen Geisteszustand, der wünscht, dass die Wesen vom Leiden befreit sind. Das Mitgefühl selbst bleibt gleich. Es ist der Wunsch, die Wesen vom Leiden und seinen Ursachen zu befreien.

Die leidenden Wesen in ihrer eigentlichen Natur betrachten: Die dritte Art, die Candrakīrti erwähnt, ist „das Mitgefühl, das auf kein Beobachtungsobjekt gerichtet ist.“ Dies hat einen Bezug zur endgültigen Bestehensweise aller Phänomene, hier speziell der fühlenden Wesen, nämlich ihre Leerheit.

Wir haben die Vorstellung, das Selbst, die Person bestünde aus sich selbst, inhärent oder unabhängig von anderem. Wenn wir diese dritte Art des Mitgefühls schulen, machen wir uns bewusst, dass die Lebewesen der Täuschung unterliegen, sich selbst für unabhängig zu halten, und dass daraus die verschiedenen Leiden erwachsen. In Wirklichkeit gibt es kein inhärentes, unabhängig existierendes Selbst, weil die Wesen bloß abhängig existieren. Die Person ist abhängig

von all den körperlichen und geistigen Faktoren. In ihrer Verblendung halten sie die Person jedoch für etwas Konkretes, von den körperlichen und geistigen Faktoren losgelöstes.

Dieses unabhängige Wesen existiert nicht. Da wir in Verbindung mit der dritten Art des Mitgefühls sehen, dass die Wesen kein solches inhärentes Selbst besitzen, wird es das Mitgefühl genannt, das auf kein Beobachtungsobjekt gerichtet ist. Ein Beobachtungsobjekt wäre in diesem Fall die wahre, inhärente Existenz der Person.

Candrakīrti vergleicht dieses Mitgefühl mit dem Spiegelbild des Mondes auf dem Wasser. Wenn wir dieses sehen, denken wir, der Mond sei wirklich im Wasser vorhanden. Aber das Spiegelbild ist leer davon, ein echter Mond zu sein; es ist nur die Erscheinung des Mondes. In ähnlicher Weise erscheint uns unsere Person als ein inhärentes Selbst, obwohl es sich nur um eine Erscheinung handelt, ähnlich dem Bild des Mondes im Wasser.

Die dritte Art des Mitgefühls ist also der Wunsch, dass die fühlenden Wesen vom Leiden und seinen Ursachen frei sein mögen. Dieser wird unterstützt von der gültigen Erkenntnis, dass die Wesen nicht als ein unabhängig existierendes Selbst existieren.

Damit habe ich die drei Arten des Mitgefühls skizziert. Das Wesentliche ist, sich die Notlage der fühlenden Wesen vor Augen zu führen: Sie sind durch verblendete Geisteszustände im Daseinskreislauf gefangen. Dabei haben sie eine Vorstellung der Beständigkeit, die nicht der Wirklichkeit entspricht. Weiter haben sie ein falsches Denken in Bezug auf ihre eigene Person, die sie für ein unabhängiges, losgelöstes Selbst halten. Diese Unwissenheit ist die Wurzel allen Leidens, aus der alle anderen schädlichen Geisteszustände und Handlungen hervorgehen.

Die Meditation des Mitgefühls

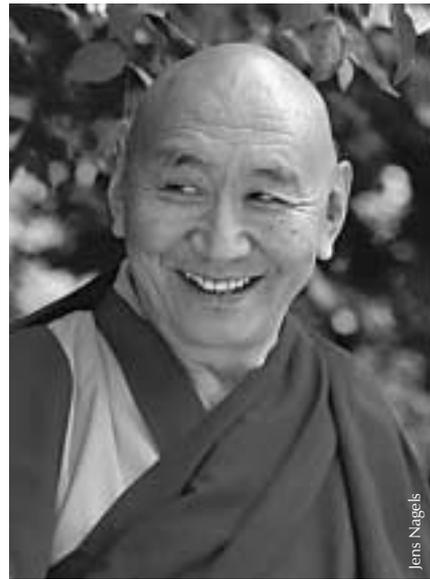
In der Meditation ist es hilfreich, sich die Lebewesen konkret vorzustellen: diejenigen, die wir kennen, und darüber hinaus eine große Anzahl von Wesen um uns herum wie auf einer

großen Ebene. Dadurch entsteht eine engere Beziehung zu den Wesen.

Wenn wir die Wesen und ihre Leiden betrachten, entwickeln wir den innigen Wunsch, dass sie von diesem Leid und den Ursachen dafür frei kommen. Weiter fragen wir uns, welche Mittel zur Befreiung es gibt und was wir selbst dazu tun können. In der Meditation gehen wir die verschiedenen Gruppen von Lebewesen durch: solche, die uns nah stehen, neutrale Personen und andere, die uns unangenehm sind. Auf diese Weise wird das Mitgefühl geübt.

Buddhisten können auch ihre Zufluchtobjekte um Unterstützung bitten. Avalokiteśvara beispielsweise verkörpert das Mitgefühl aller Buddhas. Wir bitten um seinen Segen und seine Unterstützung bei der Entwicklung von Mitgefühl. Es ist hilfreich, wenn die eigene Geistes-schulung mit den Zufluchtobjekten zusammengebracht wird.

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Christof Spitz*



Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war von 1979 bis zu seinem Tod 2003 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums.