
Dhammadūta

Jahrgang 14, Nr. 2 – Oktober 2010



Inhalt	
Editorial	2
Mitgefühl? – Mitgefühl!	
<i>Michael Funk</i>	4
Der Buddha als großer Mitfühlender	
<i>Vijayā</i>	7
<i>Karuṇā</i> – Mitgefühl: das zweite Glied der <i>Brahmavihāras</i>	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	11
<i>Karuṇā</i> – zwischen Sentimentalität und Hartherzigkeit	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	15
<i>Karuṇā</i> – universelles fürsorgliches Mitgefühl. Können wir das entfalten?	
Auch gegenüber Kriminalität?	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	18
Die Mutter als Quelle von <i>Karuṇā</i>	
<i>Puññaratana</i>	20
<i>Karuṇā</i> – oder wer immer strebend sich bemüht	
<i>Dharmavajra</i>	23
<i>Karuṇā</i> – Mitgefühl? Ein innerer Monolog.	
<i>Vijayā</i>	25
Programm	28

Liebe Dhammafrende,

die 28. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kaṭhina*-Robe – übergeben wird. Zu Zeiten des Buddha wanderten die Mönche das ganze Jahr umher und verbreiteten seine Lehre. Dieses Verhalten stieß während der Regenzeit bei der Bevölkerung auf Missmut, da sie das Gras zertraten, die Pflanzen beschädigten und viele kleine Lebewesen zerstörten. Darüber hinaus war die Gefahr, krank zu werden, in dieser Zeit sehr groß. So ordnete der Buddha an, dass sie während der Regenzeit an einem festen Ort zu bleiben hatten. Daran halten sie sich heute noch. Nach dieser Zeit – am sog. *Kaṭhina*-Fest – bringen die Laienanhänger/innen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits benutzen die Abgeschiedenheit zur inneren Einkehr und Meditation.

In Berlin-Schöneiche wurde vor kurzem das **Buddhistische Kloster *Wat Sanghathan Deutschland*** gegründet. Es feiert das *Kaṭhina*-Fest am 21. November. Nähere Informationen erhalten Sie unter info@sanghathan.de oder (030) 65076397.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der *Theravāda*-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

In dieser Ausgabe wird das Thema *Karuṇā* – Mitgefühl – aus unterschiedlichen Gesichtspunkten behandelt: einerseits als ein natürliches menschliches Gefühl, das – ebenso wie Güte,

Mitfreude und Gleichmut – das Zusammenleben in einer Gemeinschaft erst möglich macht, und andererseits als ein Glied der *Brahmavihāra*, der vier „Göttlichen Verweilungszustände“ oder auch der vier „Unermesslichen“ (*apparamaññā*), die wir unter Umständen in der Meditation erleben können.

Die in der vorigen Nummer auf Seite 20 abgebildete Pagode steht in Pagan (Burma/Myanmar). Den Preis, das Buch „Die Kuh die weinte“ von Ajahn Brahm, hat Michael Funk gewonnen.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Dr. Marianne Wachs für das Korrekturlesen. Äußerst leistungswerte Beiträge zu dem Thema *Karuṇā* sind in *Meditationstexte des Pāli-Buddhimus III*¹ (Pāli und Deutsch) enthalten, das ausschließlich den *Brahmavihāra* gewidmet ist.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2011 erscheint, soll das Thema *Vedanā* (Gefühle) behandelt werden. Bekanntlich gibt es positive, negative und neutrale Gefühle; vergänglich sind die einen wie die anderen. Sie gehören zum menschlichen Leben. Wie gehen wir nun aber mit diesen Gefühlen um? Lassen sich Gefühle beeinflussen? Wie und wo entstehen sie? Haben wir sie im Griff oder dominieren sie uns? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 15. Februar 2011** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

¹ Hrsg. Sylvia Kolk, Buddhistischer Studienverlag Berlin 2008/2009; ISBN 978-3-937059-12-9

Mitgefühl? – Mitgefühl!

Mögen alle Wesen glücklich sein! Wer hat diesen Satz nicht schon hundertfach nachgesprochen? Wer ehrlich zu sich selbst ist, weiß, dass es oftmals nur eine Rezitation war, ein frommer Wunsch ohne wirkliche Anteilnahme.

Was umfasst überhaupt Mitgefühl? - Zunächst im wörtlichen Sinn: mitfühlen, Gefühle nachempfinden, sich in andere hinein versetzen. Ich würde dies die eher passive, innere Komponente nennen, die in der Regel zuerst auftritt. Weiterhin umfasst es Unterstützung, Hilfeleistung, Hilfestellung geben, Auffangen des Anderen, Mitverantwortung übernehmen. Dies bezeichne ich als die mehr aktive, äußere Komponente, die mitunter auch fehlt. Im Normalfall treten beide Komponenten gemeinsam auf, wobei je nach Situation eine von beiden überwiegen kann.

Mitgefühl ist nach der von Herzen kommenden Freundlichkeit der zweite der Hohen Zustände (auch brahmische Verweilungen oder Unermesslichkeiten genannt). Ich rechne sie zu den Herzgestaltungen, deren Kennzeichen es ist, dass sie ohne Vorbehalt sind und sich im Laufe des Lebens entwickeln. Je nachdem, in welche Umgebung ein Mensch geboren wird, wie er aufwächst und welche Anlagen er mitbringt, geht es schneller oder langsamer, in eine heilsame oder unheilsame Richtung.

Der Alltag in unserer individualistischen Gesellschaft ist nicht dazu angetan, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude zu aktivieren und zu realisieren, selbst der Gleichmut bleibt meist auf der Strecke. Wo Konkurrenzdruck herrscht, werden Durchsetzungsvermögen, Aggressivität und andere unheilsame Gestaltungen gefördert. Durch die tägliche Berührung mit diesen Kräften, tritt eine Gewöhnung ein, die sich mit jedem Tag mehr verfestigt. Wenn man nichts dagegen tut, bleibt es dabei und unheilsame Tugenden wie Gleichgültigkeit, Besitzstreben und Egoismus machen sich breit.

Bereits seit meiner Kindheit habe ich uneingeschränktes Mitgefühl mit allen Tieren. Das kommt daher, weil sie vielfach der menschlichen Willkür ausgesetzt sind und sich kaum dem Menschen mitteilen können. Sie können weder ihren Schmerz noch ihre Wünsche in unserer Sprache ausdrücken. Nur manche Säugetiere können sich über Gesten verständlich machen.

Ferner habe ich schon immer Mitgefühl mit benachteiligten Menschen, denen Unrecht angetan wurde oder denen das Schicksal übel mitgespielt hat. Mir kommt in solchen Situationen spontan der Gedanke: „Mensch, das könnte dir genau so passieren.“ In beiden Fällen habe ich aktives Mitgefühl mit Opfern. Für Täter empfand ich in der Vergangenheit hingegen Verachtung, mitunter auch ohnmächtige Wut bis hin zu Hass.

Es war sehr beeindruckend, als ich die ersten Buddhisten kennenlernte, die ganz anders als Arbeitskollegen und Freunde waren. Dieser sanfte, rücksichtsvolle Umgang miteinander war sofort spürbar und erzeugte ein Gefühl des Wohlbefindens und Aufgehobenseins. Ich fragte mich spontan, was das für eine eindrucksvolle Lehre sein muss, die solche wunderbaren Menschen formt.

Bei der Beschäftigung mit der Lehre des Erwachten stellte ich rasch fest, dass Gier, Hass und Verblendung die ärgsten Geistesgifte sind, die durch Freigiebigkeit, Liebe und Wissen ersetzt werden müssen. Das schließt selbstverständlich Liebe zu und Mitgefühl mit Tätern ein. Dies war allerdings anfangs eine ziemliche Zumutung für meinen Geist. Mitgefühl mit einem Mörder, mit einem Kinderschänder? Da muss man doch durchgreifen. Die verurteilt man doch besser zu der Todesstrafe, die sie ihren Opfern angetan haben! Eine „lebenslange“ Haft-

strafe, die nach nur 15 Jahren enden kann, schreckt nicht ab und ist fast eine Verhöhnung des Opfers. Und überhaupt, unsere Gefängnisse sind mit ihren Freizeitangeboten eher Urlaubshotels. Rückblickend zeigen sich mir hier die fatalen Auswirkungen der alttestamentarischen moralischen Wertvorstellungen des „Auge um Auge, Zahn um Zahn“.

Der entscheidende Ansatzpunkt für das Mitgefühl mit Tätern sind die Auswirkungen der Tat auf den Täter. Beeindruckend sind z.B. folgende Verse aus dem *Dhammapada*²:

(1) Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:
Kommt aus getrübttem Geist dein Wort und dein Betragen,
So folgt dir Unheil, wie dem Zugtier folgt der Wagen.

(15) Der Übeltäter seufzt hier und im nächsten Leben;
Er seufzt, weil er erkennt, wie übel war sein Streben.

(17) Der Übeltäter quält sich hier und drüben sehr;
Es quält ihn, was er tat; die Hölle quält ihn mehr.

(125) Unrecht, dem angetan, der schuldlos wie ein Kind,
Zum Täter kehrt's zurück, wie Staubwurf gegen Wind.

(127) Nicht in der Luft, im Meer, in Bergeseinsamkeit
Ist ein Ort, wo man sich von böser Tat befreit.

Dies hat bei mir einen allmählichen Umdenkprozess in Gang gesetzt. Ob sich der Täter dessen bewusst ist oder nicht, sein unheilvolles Karma wirkt ab dem Tatzeitpunkt. Die Tatabsicht bestimmt seine weitere Erlebensqualität. Er ist, tiefgründig betrachtet, schlimmer dran als das Opfer. Somit verdienen beide unser Mitgefühl.

Wie allgegenwärtig und schwierig die Entwicklung von Mitgefühl im Einzelnen ist, zeigen sowohl der berufliche Alltag als auch Begegnungen mit anderen Menschen auf dem Achtfältigen Übungspfad. Wie ist mein Umgang mit Menschen, die sich auf die Autorität ihrer Lehrer stützen und daraus eigene Führungsansprüche geltend machen? Wie begegne ich Menschen, die ihren spirituellen Fortschritt mit der Zahl der Jahre seit ihrem Eintritt in die Lehre korrelieren?

Das für mich in letzter Zeit schmerzhafteste und einschneidendste Ereignis, über das ich im Nachhinein jedoch sehr dankbar bin, war die fast vollzogene Kündigung eines Mitarbeiters durch buddhistische Funktionäre, ohne dass belastbare und nachvollziehbare Gründe dafür vorlagen. Es gab lediglich Kommunikationsprobleme zwischenmenschlicher Art (die „Chemie“ stimmte nicht), sowie einen Umgestaltungswillen (mehr Effizienz, Straffung der Tätigkeitsfelder). Der Anlass und die Art der Kündigung waren für mich schlicht unfassbar, weil mit der Lehre unvereinbar, und das hat meine Herzgestaltungen binnen zweier Wochen total verändert. Ich habe zunächst eine Identifikation mit dem Opfer erlebt und die typischen, mit einer unvermittelten Kündigung verbundenen Gefühle durchfluteten mich. Ich hatte Schlafstörungen, Alpträume und konnte mich tagsüber nicht richtig auf meine Arbeit konzentrieren. Nach ca. zwei Wochen war es, als wenn bei mir ein Schalter umgelegt wurde und ich konnte wieder klar denken. Nun wusste ich, was zu tun ist.

Zunächst habe ich mich mit Gleichgesinnten ausgetauscht, wie wir dem Gekündigten am effektivsten helfen können. Danach haben wir uns mit den Verantwortlichen intensiv auseinandergesetzt und gemeinsam nach einer einvernehmlichen Lösung für den Mitarbeiter ge-

² In der Übersetzung von Kurt Schmidt

sucht. Das war nicht einfach und ebenfalls schmerzhaft für alle Beteiligten. Nach langem Ringen konnten wir eine Weiterbeschäftigung des Mitarbeiters durch einen nahtlos anschließenden neuen Arbeitsvertrag erreichen. In diesem Fall dauerte es eine ganze Weile, bis ich für die Verantwortlichen Mitgefühl entwickeln konnte.

Insgesamt gesehen hat diese Angelegenheit allen genützt: dem gekündigten Mitarbeiter, den Verantwortlichen und uns Fürsprechern. Jeder von uns hat wichtige Erfahrungen gemacht und wertvolle Erkenntnisse gewonnen. So enthielt ein auf den ersten Blick unheilbares Ereignis doch auch mehrere heilsame Komponenten. Und es war wie in der Medizin: Der Heilung ging der Schmerz voraus.

Seitdem bin ich „dünnhäutig“ und kann mich besser in andere Menschen hineinversetzen. Auf einmal funktioniert es sowohl in der Meditation als auch im Alltag, dass ich Liebe, Mitgefühl und Mitfreude „aufrufen“ kann. Das Wort „aufrufen“ ist nicht ganz zutreffend, es ist eher ein Gewahrwerden tief in mir ruhender Qualitäten. Voraussetzung dafür sind jedoch Aufmerksamkeit und Konzentration. Sobald die Gedanken abschweifen, ist es aus damit.

Eine für mich wichtige Erkenntnis ist die, jede Situation anzunehmen und als Chance zur Weiterentwicklung zu begreifen und zu nutzen. Es gibt kein „Schicksal“, sondern nur „Schaffsal“. Es nützt nichts, etwas erreichen zu wollen, man kann nur geduldig auf geeignete Situationen warten und sie zur Umgestaltung der Herzgestaltungen nutzen.

Manchmal habe ich jedoch noch gemischte Gefühle. Und zwar bei Menschen, die bewusst Unheilbares praktizieren (z.B. Alkohol und Drogen missbrauchen) und dann betteln, um an Nachschub zu kommen. Hier kommt bei mir nur wenig Mitgefühl auf. Ich erwidere solchen Menschen, wenn sie mich ansprechen, dass ich ihnen gern etwas zu essen kaufe, jedoch kein Geld gebe. Niemand wollte bisher etwas zu essen haben. Hierbei sagt mir mein Verstand: Wenn ich einem Suchtkranken zu Alkohol verhelfe, verstärke ich seine Sucht und verlängere sein Leiden. Wenn er um Hilfe bitten würde, ihm anderweitig zu helfen, würde ich dies sofort mit Freude tun.

Ich betrachte diese Einstellung als Momentaufnahme und bin gespannt, nach welchem Schlüsselerlebnis bei mir auch für Suchtkranke volles Mitgefühl aufkommt und ich fähig sein werde, angemessen mit ihnen umzugehen, damit sie in die Lage versetzt werden, von ihrer Sucht los zu kommen. Vielleicht sollte ich mir bei der nächsten Gelegenheit einfach Zeit nehmen und den Betroffenen ansprechen und sehen, wie sich das Gespräch entwickelt. Ich bin mir darüber klar, dass es Menschen gibt, die sich helfen lassen wollen, aber auch Menschen, die sich nicht helfen lassen wollen.

Erst wenn der eingangs genannte Satz zur bleibenden Lebenseinstellung und Selbstverständlichkeit geworden ist, hat man seine Herzensgestaltungen tatsächlich umgekrempelt und der Spruch muss noch nicht einmal mehr rezitiert werden.

Michael Funk

Der Buddha als großer Mitfühlender

Nachdem Siddhartha Gautama die Vier Edlen Wahrheiten erkannt und *Nibbāna* erreicht hatte, überlegte er, ob er diese den Menschen verkünden solle³:

Wozu der Welt verkündigen,
Was ich erlangt mit schwerer Müh'?
Denn wer von Gier und Hass erfüllt,
Kann doch die Wahrheit nicht verstehen.
Was schwierig, tief geheimnisvoll,
Gemeinem Sinn verborgen ist,
Mag schauen nicht, wen Gier ergötzt
Und Erdennebels Nacht umhüllt.

Der Buddha – der aus der Unwissenheit Erwachte – spielte mit dem Gedanken, seine gewonnene vollkommene Freiheit in aller Einsamkeit und Ruhe zu genießen, da es sehr mühsam wäre, den Menschen die von ihm erkannte Lehre zu verkünden, und da wohl niemand sie verstehen würde. Der Überlieferung nach erschien ihm Brahma Sahāmpati und bat ihn, seine Lehre dennoch zu verkünden, denn die Menschen hätten unterschiedliche Geistesgaben und einige wären für die Belehrungen zugänglich. „Aus Mitleid mit den Wesen“ entschloss er sich, der Bitte Brahma Sahāmpatis nachzugeben. So sollten alle Wesen, die ihm vertrauen, die Möglichkeit haben, den Weg zur Befreiung – in die Todlosigkeit/*Nibbāna* – zu gehen. Eine andere Übersetzung⁴ lautet: „der Wesen sich erbarmend“. „Sich erbarmen“ erscheint mir aussagekräftiger, denn es bedeutet laut Wahrig⁵ „Mitleid haben und zu helfen suchen“, enthält also eine aktive Komponente.

„Mitleid“ besagt in diesem Kontext sicher nicht, dass der Buddha **mit** den Menschen **leidet**, sondern dass er ein Gespür für die Leiden der Menschen entwickelt hat und ihr Leid ebenfalls fühlen kann, also „Mitgefühl“⁶ empfindet. Würde er selbst ebenfalls leiden, wäre er – vor lauter Leid – gar nicht in der Lage, seine Lehre allen Wesen unterschiedslos und ohne Erwartungen zu verkünden. Diese mühsame Aufgabe des Unterrichtens bedarf eines gelassenen Gemüts (*upekkhā*) und eines klaren Geistes.

Der Erwachte stellte keine Erwartungen an die Menschen, d.h. er wollte sie nicht zu den von ihm gemachten Erfahrungen bekehren, sondern er beantwortete lediglich an ihn gestellte Fragen. An der Art der Frage erkannte er den Geisteszustand der betreffenden Person und formulierte seine Antwort entsprechend. So kommt es, dass sowohl abstrakte, scheinbar widersprüchliche, als auch ganz bildhafte Lehrreden überliefert sind. Es wird auch berichtet, dass der Buddha schon das eine oder andere Mal die Antwort verweigert hätte, wenn sie dem Fragesteller nicht von Nutzen gewesen wäre, um die Bedingungen seines Daseins zu verbessern. Diese verschiedenen Formen der Darlegung des *Dhamma* führten später unter anderem dazu, dass die Gewichtung einzelner Gesichtspunkte der Lehre unterschiedlich ausgefallen ist.

Wem sollte der Buddha nun als Erstes seine Lehre verkünden? Er dachte an die fünf Asketen, mit denen er nach seinem Gang in die Hauslosigkeit geübt hatte. Als er sich ihnen näherte, misstrauten sie ihm zunächst, weil er die Askese aufgegeben hatte und scheinbar im Überfluss lebte. Sie warfen ihm vor, selbst mit Askese – wie damals üblich – weder über-

³ Kurt Schmidt, *Buddhas Reden, Majjhimanikāya*, Kristeitz Verlag, Leimen 1989: 88ff.

⁴ Hermann Oldenberg, *Die Reden des Buddha*, Herder, Freiburg 1993: 91

⁵ Wahrig, *Deutsches Wörterbuch*, Bertelsmann, Gütersloh 1994

⁶ lt. Wahrig: „Teilnahme an fremdem Leid“

menschliche Kraft errungen, noch völlige Erkenntnis erreicht zu haben. Der Buddha überzeugte sie jedoch davon, dass er *Nibbāna* erlangt habe und vollkommen erwacht, also ein *Tathāgata*, sei. Auch sie könnten noch in diesem Leben den *Dhamma* erkennen und *Nibbāna* verwirklichen. Der Überlieferung nach gelang den Asketen die Verwirklichung von *Nibbāna*.

Bereits nach kurzer Zeit hatte der Buddha zahlreiche Schüler, so dass ein Orden (*sangha*) entstand. Schon bald versuchte sein Vetter Devadatta die Leitung dieses Ordens übernehmen und strengere Regeln einführen, was der Erwachte ihm nicht zugestand.⁷ So wollte Devadatta ihn deshalb umbringen lassen. Als der gedungene Mörder jedoch vor dem Buddha stand, konnte er seiner Aufgabe nicht nachkommen und fiel voller Reue vor ihm nieder. Der Buddha verurteilte zwar dessen Mordgedanken und die Absicht, diese in die Tat umzusetzen, tröstete ihn aber voller Mitgefühl, da er seinen Fehler eingesehen hatte. Seine Erkenntnis böte ihm die Möglichkeit, sich zu ändern und ein ehrenhaftes, glückliches Leben zu führen. Es heißt dann in der Überlieferung:

„Wie ein reines Gewand, das von schwarzen Flecken frei ist, ganz und gar die Farbe in sich aufnimmt, so ging jenem Mann, wie er dort saß, der Wahrheitsblick frei von Dunst und Unreinheit auf.“⁸

Devadatta startete einen zweiten Mordversuch und warf eigenhändig einen mächtigen Felsblock von einem Berg, um den Buddha umzubringen. „Da neigten sich zwei Bergspitzen und fingen den Felsblock auf.“⁹ Dieser ursprünglich mündlich tradierte Text bringt zum Ausdruck, dass im damaligen Denken sowohl der erwachte Buddha als auch der bösertige Devadatta und die Berge als Teil eines Gesamtsystems empfunden werden, in der **alle** materiellen und geistigen Phänomene nach bestimmten Gesetzen (von Ursache und Wirkung) ablaufen. Es bestand offensichtlich keine (karmische) Ursache, dass der Buddha in diesem Augenblick sterben musste, also verhinderten es die Berge. Der *Tathāgata* wurde folglich nur leicht am Fuß verletzt; er verurteilte die Mordgedanken von Devadatta, der – im Gegensatz zu dem angeheuerten Mörder – kein Einsehen zeigte, demzufolge auch sein Verhalten nicht ändern konnte. Sodann sollte der wilde Elefant Nālāgiri den Buddha töten. Der *Tathāgata* wich ihm jedoch nicht aus, denn „unberührt von Gewalt gehen die Vollendeten in das *Nibbāna* ein“.¹⁰ Er kämpfte nicht mit dem Elefanten, sondern hüllte ihn in liebevolle Gedanken (*mettā*) ein, blieb vor ihm stehen, berührte dessen Stirn und erklärte ihm, dass Gewalt Leid bringe und er sich davor hüten solle. Nālāgiri hob mit seinem Rüssel Staub hoch, streute ihn sich über seinen Kopf und wich, dem Buddha zugewandt, zurück. Diese Haltung wird als Zeichen der Ehrerbietung angesehen. Von nun an war der Elefant Nālāgiri zahm. Devadatta hatte versucht, strenge asketische Verhaltensregeln im Orden einzuführen, denen der Buddha nicht zugestimmt hatte. Er ließ die Mönche über die von ihm aufgestellten Regeln abstimmen und gründete – wie es heißt – mit 500 Mönchen einen eigenen Orden. Der Buddha schickte aus Mitgefühl die Mönche Sāriputta und Moggalāna, zwei seiner treuesten Anhänger, zu ihnen, um den abtrünnigen Mönchen zu erklären: „Was immer dem Gesetz des Entstehens untertan ist, alles das ist auch dem Gesetz des Vergehens untertan.“¹¹ Als die abtrünnigen Mönche verstanden hatten, dass nicht strenge Askese, sondern u.a. das klare Verständnis vom ständigen Wandel aller geistigen und körperlichen Phänomene zur Leidfreiheit führten, kehrten sie in den Orden des Buddha zurück.

⁷ Bereits an dieser überlieferten Geschichte wird deutlich, dass der Buddha – im Gegensatz zu Devadatta – alle Extreme vermieden und einen Mittleren Weg eingeschlagen hat.

⁸ Oldenberg 1993: 110

⁹ Oldenberg 1993: 111

¹⁰ Oldenberg 1993: 112

¹¹ Oldenberg 1993: 118

Nun stellt König Milinda dem ehrwürdigen Nāgasena die Frage, warum der allwissende Buddha¹² seinen Vetter denn überhaupt in den Orden aufgenommen habe? Oder wäre der Erwachte vielleicht doch nicht so allwissend?¹³ Nāgasena antwortet ihm, dass der *Tathāgata* das Verhalten von Devadatta vorausgesehen, ihn jedoch aus Mitgefühl und gerade auf Grund der „allwissenden Erkenntnis“, dass sein Vetter „durch Anhäufung höllischer Taten während vieler hunderttausend Weltperioden von Hölle zu Hölle [...] würde zu eilen haben“, in den Orden aufgenommen habe. Seine Entscheidung beruhte auf der Überlegung: „Wenn dieser Mensch in meinem Orden Aufnahme findet, so wird sein grenzenloses Schicksal (*kamma*) ein begrenztes sein, und das durch sein früheres Wirken bedingtes Leiden gleichfalls begrenzt sein.“ Aus diesem Grunde nahm er Devadatta voll Mitleid in den Orden auf. [...] Wäre Devadatta nicht Mönch geworden, so hätte er durch Ausübung vieler böser, zur Hölle führender Werke manche hunderttausend Weltperioden Leiden zu ertragen [...] und von Abgrund zu Abgrund zu eilen.“¹⁴ Der Buddha vermochte die Handlungen von Devadatta nicht zu verhindern, obwohl er sie vorausgesehen hat, denn auch er konnte die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung nicht aufheben. Er hätte also Devadatta nicht von seinen unheilsamen Handlungen abhalten können, sondern er vermochte lediglich die Bedingungen zu verändern, die diese Wirkungen zum Tragen bringen. Dadurch dass sein Vetter Mönch geworden war, hatte er die Gelegenheit, die Lehre des Buddha zu hören und hätte seinem Leben eine andere – heilsamere – Richtung geben können.

Der *Tathāgata* unterscheidet bei seinem Mitgefühl nicht, ob ihm dieser Mensch lieb ist oder nicht, ob er sein Mitgefühl verdient hat oder nicht und noch viel weniger, ob sein Mitgefühl ihm selbst auch etwas einbringt, sondern erkennt klar und vorausschauend, wie er für den Anderen die (Lebens-) Bedingungen so verändern kann, dass dieser in Zukunft ein heilsames Leben führen kann. Aus einer leidvollen, Mitgefühl erregenden Situation befreien vermag der Buddha niemanden, denn das muss jeder Einzelne selbst tun. Der *Tathāgata* kann aus Mitgefühl mit den Menschen nur den Weg zeigen, auf dem es ihm selbst gelungen ist, die Wirklichkeit als einen Prozess des ständigen Entstehens und Vergehens zu erfahren, in dem kein Ich/keine unwandelbare Persönlichkeit existiert, die am Dasein leidet.¹⁵ Gehen muss diesen Weg jeder Mensch selbst.

Vijayā

¹² Der Buddha hat in der 2. Nachtwache, „Kenntnis vom Abscheiden und Wiederkommen aller Wesen“; er hat das „göttliche Auge“ und ist „allwissend“. Oldenberg 1993: 79 ff.

¹³ Nyānaponika (Hrsg.) *Milindapañha, Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*, Scherz, Bern 1989: 138-141

¹⁴ Nyānaponika (Hrsg.) *Milindapañha* 1989: 139 f

¹⁵ *Visuddhimagga* XVI

Karuṇā* – Mitgefühl: das zweite Glied der *Brahmavihāras

Eigentlich ist es schade, außerhalb des Kontextes der *Brahmavihāras* („göttlichen Verweilungszustände“, auch die „Unermesslichen“ genannt) über *Karuṇā* zu diskutieren. Dies muss jedoch wegen der Themenwahl und im Rahmen der begrenzten Seitenanzahl der Ausgabe von *Dhammadūta* akzeptiert werden.

Mitgefühl ist die zweite Stufe der göttlichen Verweilungszustände und steht in enger Verbindung mit dem ersten Glied *Mettā* (allumfassende liebende Güte) und dem dritten Glied *Muditā* (unterschiedslose Mitfreude), die gleichzeitig stets höher entwickelt werden, einander stützen und zugleich bedingen müssen, bis die krönende vierte Stufe *Upekkhā* (Gleichmut) erreicht wird. Da *Upekkhā* ein unübertrefflicher unerschütterlicher Geisteszustand ist (eine Eigenschaft der Erleuchteten), wird *Karuṇā* als unerlässliches Mittel zum Erreichen von *Nibbāna* angesehen. Als Interpretation für das Wort „Gleichmut“ hat sich allerdings im Laufe der Zeit – fälschlicherweise – „indifferentes Gefühl“ im (buddhistischen) Sprachgebrauch eingebürgert. Wenn Gefühle aber noch vorhanden sind, kann von Vollkommenheit nicht die Rede sein.¹⁶

Das Wort *Karuṇā* kann ferner getrennt oder als ein Glied der *Brahmavihāras* betrachtet bzw. erfahren werden; das ist schon besser, als nie davon gehört zu haben. Wer jedoch *Karuṇā* bereits direkt erlebt hat, würde sein Mitgefühl niemals von Voreingenommenheit steuern lassen. *Karuṇā* als solches ist eine edle Eigenschaft und hat nichts mit Klassifizierung zu tun. Mitgefühl, ebenso wie liebende Güte oder Mitfreude sollte unterschiedslos allen Wesen gegenüber entfaltet werden, ganz gleich, ob wir sie gut kennen, ob sie es aus unserer Sicht verdienen oder was auch immer. Hierbei sollte kein Unterschied gemacht werden. Es geht dabei nicht um Sympathie oder Abneigung, denn *Karuṇā* (ebenso wie *Mettā* und *Muditā*) entfaltet man allen gegenüber, die es benötigen – sowohl den „Guten“ als auch den „Bösen“ gegenüber. Der Grad des Verdienstes der Empfangenen spielt dabei keine Rolle. Ein Obstbaum lässt auch zu, dass seine Früchte ebenso den Durst oder Hunger eines „Sünders“ als auch den eines ehrenhaften Wanderers stillen.

Hiermit kommen wir nun auf die in *Dhammadūta* (Mai 2010) gestellte Frage zurück, wie es eigentlich mit dem völlig ungerechten Chef oder dem arbeitslosen (faulen) Säufer an die Ecke aussieht. Nun, wenn der ungerechte Chef oder der arbeitslose Säufer zurechtgewiesen bzw. bestraft werden, dürfen wir mit höchster Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass sich statt Einsicht und/oder Reue eher ein regelrechter Widerstand entwickelt. Nutzen bringen könnte eine derartige Geistesverfassung weder dem, der rügt, noch der Sache und bestimmt nicht dem Chef oder dem Säufer. Durch spürbar von Herzen kommende liebevolle Worte (statt vorgefertigter Floskeln) könnte sich jedoch die Einstellung dieser Menschen ändern. Das steht ganz im Einklang mit der Tradition der Buddha-Lehre, nach der bestimmte falsche – aus begrenzt durchgearbeiteten Gedanken stammenden – Verhaltensformen nie durch Befehl, sondern nur durch eigenes Einsehen korrigiert werden können. Bestrafungen (falls man dazu überhaupt die Möglichkeit oder das Recht hätte) würden unter Umständen lediglich eine vorübergehende, grollgefüllte Willensbeugung der Betroffenen erzeugen. Strafe ist sinnlos. Der Buddha verurteilt zwar die „Sünde“, aber nicht den „Sünder“.

Im Falle des „ungerechten Chefs“ sollte man zunächst einmal das eigene Verhalten ernsthaft kritisch betrachten. Hat man ihm vielleicht nicht doch selbst einen noch so kleinen Anlass gegeben, dass er sich (in unseren Augen) so ungerecht verhält? Oder ist es einfach feh-

¹⁶ Über *Mettā* und *Upekkhā* sind bereits Artikel in *Dhammadūta* erschienen.

lende Sympathie? An beiden Problemen kann man arbeiten. Mit Fleiß, Ausdauer, *Mettā* und *Karuṇā* gelingt die Problemlösung – in der Regel – nach einer gewissen Zeit.

Anders sieht es bei dem „faulen, arbeitslosen Säufer“ aus, der – mindestens am Anfang seiner Misere – unschuldig in seine Situation hineingerutscht ist. Der soziale Abstieg ist ziemlich schwer aufzuhalten, wenn das Unglück erst einmal zugeschlagen hat. Nicht jeder Arbeitslose ist faul oder wird zum Säufer, aber auch nicht jeder Mensch besitzt die geistige Kraft, seine Ausgrenzung aus der gewohnten Gesellschaft, aus dem bisherigen Umfeld, zu meistern. So einem Menschen sollte also vor allem zu einem menschenwürdigen Leben verholfen werden, damit er ruhig und in Sicherheit über sein momentanes Verhalten nachdenken kann. Der Buddha sagte ebenfalls, dass die Armen, die Hungrigen und andere (z.B. durch Krankheit) Leidenden zunächst mit Speisen versorgt und tatkräftig unterstützt und erst danach belehrt werden sollten. Selbstverständlich gibt es keine Garantie für eine ideale Lösung. Nicht jeder sieht sein eigenes Fehlverhalten ein. Darum geht es hier aber auch nicht. Es geht um *Karuṇā*, das wir allen Wesen gegenüber entfalten können, bzw. sollten und zwar ohne Erwartung auf Erwidern und vor allem, ohne eine auf Sympathie oder auf der Erwägung von Verdienst beruhende Entscheidung.

Karuṇā ist ein wesentlicher Bestandteil des buddhistischen Lebens, d.h. es muss entwickelt werden. Der Buddha mahnte jedoch, dass *Karuṇā* ohne gleichzeitige Entwicklung von Weisheit (*paññā*) in eine unerwünschte bzw. nutzlose, im schlimmsten Fall sogar unheilsame Richtung führen könnte. Ein Mensch voller Erbarmen, der nichts über den Zusammenhang zwischen der Entstehung und der Wirkung von *Kamma*¹⁷ weiß, ließe sich leicht verleiten, beispielsweise einem Menschen einen Wunsch nach Körper und/oder Geist schädigenden Mitteln zu erfüllen. Besonders deutlich wird das falsche „Mitgefühl“ im Falle der Erwachsenen-Kinder-Beziehung, in der das unwiderstehlich bittende Gesicht eines niedlichen Kindes die Vernunft der Erwachsenen auszuschalten fähig ist. Hat der Buddha nicht stets gelehrt, dass Unwissenheit das größte Übel ist?

Leider wird *Karuṇā* des Öfteren zu gewöhnlichem Mitleid degradiert. Schreckliche Bilder oder Berichte über leidende Menschen, Tiere oder über die geschändeten Umwelt – verbreitet durch die verschiedenen Medien – spielen gekonnt mit den zarten Saiten der Gefühlswelt und führen sogar oft zu einer Welle von Hilfsbereitschaft. Leid zu mindern ist schön und nützlich. So würde ich nicht wagen, dadurch das Erwirken einer gewissen Menge heilsamen *Kamma*s für den Helfer zu leugnen. Doch diese Art von Wohltaten wird fast immer durch sporadisch aufflammende Hilfsbereitschaft ausgelöst, die auf Selbstbewunderung, Schulterklopfen, einem Gefühl des Stolzes und nicht selten auf dem Ausleben der eigenen Macht basiert. So liegen ihr vor allem – wenn auch meist unbewusst – egoistische, also „unheilsame“ Motive zugrunde und nicht das Wohl der Anderen. Zahlreiche Wohltätigkeitsveranstaltungen werden organisiert und in luxuriöser Umgebung durchgeführt, auf denen die V.I.P.'s ein lukullisches Mahl einnehmen und sich im Glanze ihrer Kleider übertreffend in Szene setzen, um vor der Kamera ihre Großzügigkeit zur Schau zu stellen, die sie finanziell nicht einmal spüren, die ihnen jedoch zu einem pressewirksamen Auftritt und großer Berühmtheit verhilft. Der Unterschied zwischen egoistischem Mitleid und edlem, selbstverständlich angebotenen Mitgefühl ohne Berechnung ist anhand dieser Beispiele klar zu erkennen.

Ein anderer negativer Aspekt des Mitleids, selbst wenn es von Herzen kommt, ist, dass es die Tatkraft der Helfer eventuell lähmt. Könnte ein Arzt einen Schwerverletzten effektiv behandeln, wenn er vom Mitleid zerrüttet, von Tränen geblendet, mit zitternden Händen ans

¹⁷ Siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 19894: 98 ff.

Werk gehen wollte? Mitleid ist also auch Leid, eine Art Aufregung, nur eine unedle Empfindung, kein idealer Helfer.

Wenden wir uns also lieber wieder dem edlen *Karuṇā*, einer der vier göttlichen Verweilungszustände (des göttlichen Tempels = *brahmavihāra*), zu und betrachten die unterschiedlichen Deutungen dieses Begriffs. *Karuṇā* wird in den Sutten und im *Milinda-Pañhā* bezeichnet als: „heiliges Handeln“, „erhobener Zustand des Mitgefühls für alle Wesen“, „alles, was in der Sphäre des richtigen Einflusses enthalten ist“, „Intention des Mitgefühls“, „Gefühl dem Diktat des Erbarmens folgend“, „in der Qualität des Mitgefühls wurzelnde Tat“, „ein Regenguss von Mitgefühl“ (d.h.: reinigend und erfrischend), „die Macht des Mitgefühls“, „das von Mitgefühl erwärmte Herz“, „das Grenzenlose“, „unmotivierte Liebenswürdigkeit“, „die Meisterleistung des vornehmen Mitgefühls“. Die letzte Bezeichnung ist sozusagen die Krönung, denn sie beschreibt den Zustand des Buddhas, als er sich erhebt, um die Welt zu betrachten und diejenigen zu entdecken, die sein Mitgefühl nötig haben. Diesen Zustand zu erreichen ist unter Umständen für jeden Menschen möglich. Ohne Mitgefühl, meint der Buddha, ist nur „der Bote des Todes“.

Der Buddha beschreibt *Karuṇā* als eine der vier Charaktereigenschaften, die ein menschliches Wesen auszeichnen, das die unbeschränkte Gemütslösung erreicht hat. Selbstverständlich meint er dabei die höchste Stufe! Er erklärte, dass die beiden Qualitäten (*mettā* und *Karuṇā*) einander ergänzen: die allumfassende liebende Güte ist „der Wunsch, den Menschen Wohlergehen und Glück zu ermöglichen“, während Mitgefühl „der Wunsch ist, Verzweiflung und Traurigkeit der anderen zu verhindern“.

Die oben zitierten unterschiedlichen Beschreibungen von *Karuṇā* verdeutlichen, dass Mitgefühl, ebenso wie Liebe-Güte und Mitfreude, zwei Aspekte hat:

- a) einen **aktiven**, bei dem Mitgefühl im täglichen Leben in die Tat umgesetzt wird. Diese Art Mitgefühl ist aus weltlicher Sicht heilsam, ist zweckgerecht und erzeugt *Kamma*. Über diese Form wurde schon anhand der Darstellung des Falles von dem Chef bzw. dem Arbeitslosen gesprochen.
- b) einen **passiven**, bei dem Mitgefühl eine Tugend ist, die während der glückseligen Meditation erweckt wird. Auf diese Art legt die traditionelle/ursprüngliche Buddha-Lehre die größere Betonung! Warum wohl? Erstens ist in der Lehre des Buddha schon die Absicht eine karmisch wirksame Tat, die sich dann in Worte und Werke umsetzt; zweitens und vor allem, weil ein Mensch, ohne die Ethik des Mitgefühls in sich erweckt zu haben, unfähig wäre, die Tugend des Mitgefühls in die Tat umzusetzen. Deshalb lobt der Buddha zwar die erwirkten Charakterzüge der edlen Verweilungszustände, hebt jedoch die große Bedeutung der *Bhāvanā*-Übungen hervor, in denen die vier hohen Tugenden eines Buddha (*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*) erweckt und für alle Wesen in die vier Himmelsrichtungen, als auch nach oben, unten ausgestrahlt werden. Der Buddha verkündete: Wer sich im *Brahmavihāra* aufhält, ist in *Bhāvanā* (konzentrierter, nachdenkender Meditation) versunken. Umgekehrt wird auch erklärt, dass *Bhāvanā* das Erwecken und Weiterentwickeln, im Idealfall auch die Entwicklung bis zur höchsten Stufe, also das Erreichen des perfekten Zustandes – *Brahmavihāra* – ermöglicht. Interessanterweise wurde das Wort „*bhāvanā*“ = „etwas zum Entstehen bringen“ ursprünglich für die Meditation über die „Vier Unermesslichen“ benutzt. In der späteren Literatur etablierte sich das Wort auch auf anderen Gebieten der Hellblicks-Meditation.

Während der Meditation über die drei ersten Unermesslichen (worüber hier nicht in allen Einzelheiten berichtet werden kann) ist stets nur das Erreichen der drei ersten Vertiefungen

möglich, denn das Objekt des Nachdenkens ist zwangsläufig weltlich: *Mettā*, *Karuṇā* und *Muditā* sind an lebende Wesen gerichtet. Die vierte Vertiefung, die durch *Bhāvanā* über das vierte Unermessliche (*upekkhā*) erreicht wird, ist überweltlich, da sie *Nibbāna* zum Ziel hat.

Zur Information und gleichzeitig zur Klärung ist es wichtig, ein paar Worte über die Qualitäten der Unermesslichen zu sagen, wie diese aus der Sicht des *Mahāyāna*-Buddhismus gesehen werden. Dort wird behauptet, dass diese Tugenden in ihrer vollkommenen Form eine Eigenschaft eines *Bodhisatta* sind und ihn befähigen, die irrenden Wesen zu erlösen. Eventuell liegt hier eine fehlerhafte, undurchdachte Wortwahl vor, die sich in der Literatur gefestigt hat. Ist diese Behauptung jedoch ernst gemeint, so kann es sich nur um einen von christlichem Gedankengut gefärbten Irrtum handeln. Der Buddha Gotama erklärte ausdrücklich – und niemand kann weiser als ein *Sammā-Sambuddha* sein –, dass nicht einmal er andere Wesen „erlösen“ kann, denn dies kann nur durch **eigene** Bemühungen und geistige Entwicklung geschehen. Die Fähigkeit eines *Sammā-Sambuddha*, die Lehre jedem Menschen gemäß seiner individuellen Aufnahmefähigkeit zu erklären, so dass der/diejenige selbst zur Wahrheit vordringt, darf nicht mit der Befähigung verwechselt werden, jemand anderen zu „erlösen“.

Jeder von uns sollte beherzigen, dass die Entwicklung von *Karuṇā* Hand in Hand mit seinen Geschwistern im *Brahmavihāra* sowohl in der Meditation als auch als selbstverständliche helfende Tat fleißig geübt werden sollte. In *Mettā*,

Aranyka Chandrasiri

***Karuṇā* – zwischen Sentimentalität und Hartherzigkeit**

Bei der Beschäftigung (sei es in der Theorie oder in der meditativen Praxis) mit den *brahmavihāras*, den „Unermesslichen“, auch „Göttliche Verweilungszustände“ genannt, konzentriert man sich im gegenwärtigen Theravāda sehr häufig auf den Verweilungszustand, welcher in der Tradition immer zuerst genannt wird, *mettā*, die liebevolle Freundlichkeit. Dagegen wird der als zweite genannte, *karuṇā*, das Mitgefühl, beim Praktizieren etwas weniger beachtet, obwohl er in seiner praktischen Umsetzung mehr in den Vordergrund gestellt wird.

Wie sollte nun das Mitgefühl entfaltet werden? Dazu gibt Buddhaghosa im *Visuddhi-Magga* den Ratschlag, sich jemanden vorzustellen, der im Elend lebt, notleidend ist, jemand, „der seinen Bettelnapf vor sich hingestellt hat und im Armenhaus sitzt, indem ihm an Händen und Füßen ein Gewimmel von Ungeziefer hervorkriecht und er dabei Klagelaute ausstößt. Und man soll mit ihm Mitgefühl erwecken, indem man denkt: „Dem Elend, wahrlich, ist dieser Mensch verfallen! Ach, dass er doch von diesem Leid befreit werden möchte!“¹⁸

Diese Herangehensweise stellt natürlich nur einen ersten Schritt da, weil sie noch mit Gedanken arbeitet. Später geht es bei der Meditation auf *karuṇā* – die zu den konzentrativen Meditationsarten gehört! – darum, nach der Erweckung des Mitgefühls ohne Gedanken dieses immer weiter auszudehnen, bis es alle Welten und Wesen ununterschieden erfasst. Dabei gibt es verschiedene Gefahren, die bei der Meditation und vor allem bei der Umsetzung im alltäglichen Leben auftreten können und mit denen ich mich nun etwas näher beschäftigen möchte.

Man spricht bei jeder *brahmavihāra* von einem nahen und von einem fernen Feind. Bei der Bestimmung dieser Feinde in Bezug auf *karuṇā* möchte ich einmal nicht die traditionellen Begriffe verwenden, sondern sie in unseren modernen kulturellen Kontext versetzen. Der eine Feind des Mitgefühls ist die Hartherzigkeit. Nun könnte man meinen, dass die Hartherzigkeit überhaupt nichts mit Mitgefühl zu tun hat, aber sie kann doch in Verbindung damit auftreten. Sie ist immer dann gegeben, wenn die Meditation zu oberflächlich und zu abstrakt bleibt. Es nützt nichts, zu denken: „Möge dieser elende Mensch vom Leiden befreit sein!“, wenn dies ein bloßer Gedanke bleibt. Zusätzlich kann noch im Hintergrund eine kaum bewusste Genugtuung entstehen: „Was bin ich doch für ein guter Mensch, dass ich solches Mitgefühl mit den Wesen empfinde!“ Diese Empfindung von Mitgefühl wird dann vielleicht hervorgerufen, bleibt aber viel zu schwach und ohne Konsequenzen.

Denn – und nun kommen wir zu dem entscheidenden Punkt – das Mitgefühl wird zwar meditativ erzeugt, seine eigentliche Bewährungsprobe hat es aber immer in der Aktivität in der alltäglichen Wirklichkeit! *karuṇā*, das ein bloßes Gefühl bleibt, ist eigentlich nicht *karuṇā*, sondern nur eine Vorstufe dazu! Mitgefühl ist der einzige „Göttliche Verweilungszustand“, der sich in der Realität bewähren muss, sonst wurde er nicht hundertprozentig erreicht, sonst ist er ein zu schwaches Mitgefühl, sonst bleibt eine Andeutung von Hartherzigkeit übrig. In der modernen kritischen Literatur zum Buddhismus werden immer wieder die Beispiele von ordinierten und nichtordinierten Anhänger/innen zitiert (meistens ordinierten), welche in einem asiatischen Land an einem elenden Menschen, der am Straßenrand liegt und am Verhungern ist, vorbei „schweben“ und dabei *karuṇā* ausstrahlen und denken: „Mögest du frei sein von deinem Leiden“ – und dann sind sie vorbei und der Mensch hat weiter Hunger.

An solchen Beispielen zeigt sich aber ganz deutlich, dass diese ordinierten und nichtordinierten Anhänger/innen des Buddha das Mitgefühl höchstens in Ansätzen erreicht, den entscheidenden Schritt jedoch noch nicht getan haben. Im übrigen sei hier auch erwähnt, dass das

¹⁸ *Visuddhi-Magga oder Der Weg zur Reinheit*. Christiani, Konstanz 1989⁵: 359

Hervorrufen der *brahmavihāras* immer etwas Freiwilliges ist. Keiner sollte sich zu Mitgefühl zwingen. Es gibt durchaus Menschen, denen z.B. *mettā* mehr liegt. Im Westen mit seinem wohl teilweise immer noch (wenn auch immer weniger) christlich bestimmten Menschenbild wird oft ein Zwang zum Mitgefühl ausgeübt. Mitgefühl wird als Selbstverständlichkeit hingestellt und nicht hinterfragt – und darum besteht die erste Aufgabe darin, sich von dem Zwang freizumachen und zu sehen, ob man überhaupt die *brahmavihāras* einüben möchte und auf welche davon man sich konzentrieren will. Wir im Westen müssen uns auch von dem Vorurteil frei machen, nur ein Mensch, der anderen hilft, ist ein guter Mensch!

Wenn wir nun aber eine Affinität zu *karuṇā* haben und sie in uns verstärken wollen, dann entwickeln wir uns dahin, dass irgendwann einmal der spontane Impuls zum aktiven Helfen eintritt. *Karuṇā* will sich in der Wirklichkeit bewähren. Diese Tendenz ist im Mitgefühl enthalten. Aber wichtig ist dabei, und das sei noch einmal betont, sicher zu stellen, dass es keinen wie auch immer gearteten Zwang zum Helfen gibt. Ein solcher Zwang kann von außen und von innen kommen. Er kommt von außen, wenn uns andere zum Helfen auffordern und wir ihnen nachgeben, obwohl wir nicht mit ganzem Herzen dabei sind. Er kommt auch von außen, wenn wir meinen, auf Grund einer Konvention müssten wir helfen – weil die hilfsbedürftige Person ein Familienmitglied ist, weil wir nicht in den Augen der anderen als egoistisch dastehen wollen, weil es so üblich ist.

Ein Zwang zur Hilfe kommt von innen, wenn dies unserem Selbstbild als altruistischer Mensch entspricht, wenn wir vor uns selbst nicht als eigensüchtig dastehen wollen, wenn uns die Hilfsbereitschaft schon von frühester Kindheit an eingetrichtert wurde, in dem Sinne: „Du musst immer hilfsbereit sein, sonst bist du ein schlechter Mensch und niemand liebt dich!“ Am letzten Punkt deutet sich bereits an, dass eine weitere Art von innerem Zwang zur Hilfe darin besteht, dass man sich mit der Hilfe die Zuneigung der anderen erkaufen will. Wenn wir tätiges Mitgefühl getrieben von Zwängen ausführen, dann geht dieses unweigerlich in die Irre und wir überfordern uns. Am Ende droht eine Depression oder ein Burn-out. Hier wäre von vornherein eine tiefe Einsicht angebracht, wie sie durch Übungen der Achtsamkeit im Theravāda entwickelt werden kann – und wenn diese Übungen nicht genug sind, dann sollte eben psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden, um die Zwänge zu erkennen und aufzulösen.

Doch selbst wenn man jemanden ohne Zwang bloß bedauert, kann dies in die Irre gehen, denn an dem Punkt droht der zweite Feind von *karuṇā*, den wir hier als Sentimentalität bezeichnen wollen. Wir kennen alle Menschen, die vor Mitleid zerfließen und bei jedem zertretenen Insekt, das sie sehen, zu jammern anfangen. Bei ihnen schwappt das Gefühl über, sie wälzen sich darin, sie ziehen ihr Selbstbewusstsein daraus, sie gefallen sich darin und bringen bei jeder Gelegenheit ihr Mitleid nach außen. Da brauchen sie noch nicht einmal vom Mitleid heruntergezogen werden: Sie ergreifen das Leiden, lassen sich dazu bringen, selbst mitzuleiden – und das ist eine fruchtlose Haltung, da dies niemandem hilft! Sentimentalität ist es, wenn diese Menschen ihre Gefühle automatisch nach außen tragen und in gewisser Hinsicht – in ihren Gefühlen, aber auch vor den anderen – übertreiben. Es ist signifikant, dass solche Menschen ein sentimentales Mitgefühl meist nur dann zeigen, wenn andere da sind – denn diese Form hat etwas Schauspielerisches, etwas Unechtes an sich. Sie bereitet dem, der Sentimentalität beim Anblick des Leidens anderer zur Schau stellt, eigentlich Lust – und deshalb haben wir es hier nicht mit wirklicher *karuṇā* zu tun.

Echtes Mitgefühl schöpft aus der eigenen Leidenserfahrung, hat aber auch immer wenigstens etwas Gleichmütiges an sich. Man bleibt in einer weiten Perspektive, lässt sich nicht hineinziehen, haftet nicht am Leiden des anderen an. Das Wesen, das leidet, wird von dieser Art des Mitfühls erreicht, auch wenn sie erst einmal kalt, zu objektiv zu sein scheint. Es fühlt

sich verstanden und oft schon dadurch etwas getröstet. Wenn dann noch eine aktive Handlung hinzukommt, die sich ganz natürlich ergibt, dann geht dieses Mitgefühl in die korrekte Richtung und kann etwas bewirken.

Man sollte sich aber darüber klar sein, dass man nicht der ganzen Welt helfen, sie sozusagen retten kann, und dass man das grundsätzliche Leiden nur für sich selbst beseitigen kann – nicht aber, wie der Theravāda ganz realistisch sagt, für andere. Das, was gemacht werden kann, ist, den anderen den Weg aus dem Leiden zu weisen. Mehr geht nicht, denn den Weg muss jeder selbst gehen. Das hat sich schon an der Lebensgeschichte des Buddha gezeigt: Auch er konnte mit großem Mitgefühl den Lebewesen nur den Weg zeigen – ihn gehen und die Befreiung bewirken, das mussten sie aber selbst.

Wie zeigt sich nun *karuṇā* aktiv, wenn es genau auf der Mittelachse zwischen Hartherzigkeit und Sentimentalität steht? Ein Zeichen von echtem aktivem Mitgefühl ist, dass spontan geholfen wird und dass die Hilfe aus dem Unbewussten heraus erfolgt und damit zielsicher genau das Richtige treffen kann. Eine Frau steht mit Kinderwagen an einer U-Bahn-Treppe – ich greife mit zu und schleppe den Wagen mit hoch. Punktum. Danach vergesse ich, was ich eben getan habe, verschwende nicht einen Gedanken daran und gehe weiter. Mein Geist ist weit, er beschäftigt sich nicht im Nachhinein mit dem, was nun Vergangenheit ist (im Sinne „Oh, da war ich doch einmal hilfsbereit! Das habe ich gut gemacht! Was bin ich doch für ein guter Mensch!“), sondern bleibt in der ewigen Gegenwart, registriert alles, was passiert, die Menschen, die jetzt vorbeigehen, die von Körper und Geist induzierten Gefühle usw. Er klammert nicht, bleibt im Flow und handelt im Flow. Dies wird erst bei so geringfügigen Dingen wie der Hilfe beim Hochschleppen eines Kinderwagens gelingen, aber schließlich kann auch schwerwiegendere aktive Hilfe geleistet werden, ohne dass die Gegenwart verlassen wird. So kommt es nicht zum Anklammern, nicht zu einem Einspinnen in geistige Kommentare („Soll ich jetzt helfen? Soll ich nicht helfen? Eigentlich müsste ich doch ... War das jetzt richtig, was ich getan oder unterlassen habe?“), sondern zu einem Mitfließen mit den Phänomenen, die dynamisch sind und in ihrer Dynamik wahrgenommen und miterlebt werden.

Und wenn dies erst bei ganz kleinen Dingen gelingt: Das ist ein Anfang. Ich würde mir wünschen, dass die Leser/innen diesen Anfang wagen, damit sie sehen, wie spontan, wie unangestrengt und richtig aktive *karuṇā* sein kann. Und bei denen, welchen dies nicht von der Mentalität her liegt, würde ich mir wünschen, dass sie die anderen Formen der „Göttlichen Verweilungszustände“ praktizieren, ohne sich Vorwürfe zu machen oder sich mit Gewalt zu etwas zu zwingen, was ihnen erst einmal fremd ist. Vielleicht ergibt es sich später dann doch – und wenn nicht, dann heißt es im Buddhismus: „Die Dinge sind, wie sie sind. Punktum.“

Dr. Marianne Wachs



***Karuṇā* – universelles fürsorgliches Mitgefühl. Können wir das entfalten? Auch gegenüber Kriminalität?**

„Mit fühlendem Geist durchstrahlt er alle Richtungen, ebenso nach oben und nach unten, überall, in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit mitfühlendem, weitem, tiefem, unbeschränktem Geist, frei von Abneigung und Übelwollen.“¹⁹

Wie können **wir** das aufrichtig verwirklichen? Wie kann **ich** das aufrichtig verwirklichen, in fürsorgliches Handeln umsetzen in jeder erfahrbaren Situation? Kann ich – wie eine Mutter – ein aus Unwissenheit handelndes, Schaden verursachendes Kind liebevoll in die Arme nehmen und ans rettende Ufer tragen?

Wie sehe ich den Täter, die Tat, die Folgen? Bin ich bereit, der emotionalen Wahrheit ins Auge zu sehen, mich der Wirklichkeit meiner Wahrnehmung zu öffnen, durch die aufwallenden Emotionen hindurchgehend, in einer tieferen Ebene des Bewusstseins leer und in Kontakt zu sein?

Ich bin meinen Lehrern sehr dankbar für diesen Aspekt meiner Übung: nicht nach rationalen Antworten zu suchen, sondern diese Art Fragen wortlos offen zu halten, den Kontakt mit der eigenen Kraft zu bewahren. Es ist meine Übung und das bedeutet, dass es keine Garantie für ein Gelingen gibt – auch keine Garantie, dass ich immer mitfühlend und fürsorglich handle. Und ich kann sehen, dass *Karuṇā* – wie der Buddha es lehrte – etwas zutiefst Menschliches, allen Menschen Mögliches ist.²⁰

Unlängst las ich im *Vimalakīrti-Sutra*: „In Wirklichkeit haben die Dinge weder Sein noch Nichtsein – nur auf Grund des Abhängigen Entstehens treten sie in Erscheinung. Weder gibt es ein ‚Ich‘ (als isolierten Täter), noch eine Tat (die keine Ursachen hätte), noch ein Erleiden der Tat (auch das Opfer ist nicht unabhängig von Bedingungen in diese Lage geraten) und doch bleiben die Folgen der guten und schlechten Taten.“²¹

Tiefes Mitgefühl ist Miterleben der wahrgenommenen Situation und gleichzeitiges unmittelbares Schauen des Bedingungs Zusammenhangs – des Ergebnisses der Kausalität im Sinne von: Alles, was geschieht, hat Folgen. Folgen sind Wirkungen von Ursachen. Beide bedingen einander und sind untrennbar eins, denn im Prozess des Geschehens sind Folgen zugleich Ursache für neue Folgen, d.h. vielfach wirkende Bedingungen.

Fürsorgliches Mitgefühl identifiziert sich weder mit dem Täter noch mit der Tat oder dem Opfer, auch nicht mit dem Gesetz, welches zum Wohle der Gemeinschaft Sühne fordert. Fürsorgliches Mitgefühl ist eine viel tiefere spirituelle Ebene des Bewusstseins, die danach strebt, im Rahmen der jetzt vorhandenen Möglichkeiten heilsamere Bedingungen entstehen zu lassen. Heilsam sind Bedingungen, die den Täter entlasten, die Tat wieder gut zu machen suchen, das Opfer heilen, die Situation öffnen, entspannen und emotional beruhigen.

Durch Zen-Übungen bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass es möglich ist, die Folgen von Taten, denen ich/wir ausgesetzt sind, in dem Sinne zu verändern, dass sie nicht noch schlimmer werden, sondern dass sie meine „Dharma-Tore“ sind, die mich die Wirklichkeit

¹⁹ *Majjhima-Nikāya* 40, 43, 50 u.a.

²⁰ Das Themenheft „Aktives Mitgefühl“ von *Buddhismus aktuell* (1/2010) enthält zahlreiche die Übung unterstützende Gedanken, ebenso wie die überlieferten Lehrreden unserer Dharma-Vorfahren.

²¹ *Vimalakīrti-Sutra* (Die Worte in Klammern hat die Autorin hinzugefügt)

erfahren lassen, und die Kraft, die alles in Bewegung hält. Dharma-Tore sind der Humus für das Wachsen, das Vertiefen und Klarwerden des Geistes.

Was, wo und wie ist der Weg, den ich gehen kann, um mitfühlend fürsorglich zu handeln, um eine der unzähligen, nie gleichen Situationen des alltäglichen Lebens mitfühlend zu leben? In der „Lehrrede bei Sedaka“²² zeigt uns der Erwachte, was wir tun können, wie wir uns verhalten können, wie wir uns und anderen Schutz geben können:

In uns selbst verstärken wir die Achtsamkeit (*satipaṭṭhānam*). Das ist das offene, unpersönliche, umfassende Schauen dessen, was jetzt, in dieser Situation, so ist, und sich davon nicht abwenden, sondern teilnehmend zuwenden – mit ruhigem Geist und fürsorglichem Herzen, „der Leerheit gewärtig“.

Anderen gegenüber sei unser Verhalten geduldig (*khantiyā*), nicht schädigend, nicht verletzend, gewaltlos (*ahimsāya*), bedingungslos liebevoll und gütigen Herzens (*mettā-cittatāya*), anteilnehmend, empathisch, mitfühlend (*anudayatāya*).

Diese Fähigkeiten entwickeln sich in uns, indem wir sie pflegen (*āsevanaya*), entfalten (*bhāvanāya*) und häufig tun (*bahuli-kamma*). Diese Praxis empfiehlt uns der Erwachte als Übung.

Üben heißt, immer wieder von neuem beginnen und mit Freude üben – auch wenn unsere Bemühungen um das Heilsame vergeblich oder ungenügend erscheinen, denn auch diese unsere Aktivitäten im Geist, durch Sprechen oder Handeln, haben Folgen.

„Der einzigartige Windhauch der Wirklichkeit,
siehst du ihn, spürst du ihn?
Im Webstuhl der ununterbrochenen Schöpfung
rast das Schiffchen dahin,
webt einen uralten Brokat –
arbeitet die Formen des Frühlings mit ein
und nichts kann dagegen getan werden ...
Antworte mit strahlendem Licht
auf diese unergründliche Tiefe,
mit Licht, das dem Wasser des Herbstes gleicht ...“
(Meister Hongzhi)

Dr. Ursula Meyer

Literatur:

Meditationstexte des Pāli-Buddhismus III, Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2008
Vimalakīrti-Sutra, Do Evolution, Essen 2008
Leighton, T.D. (Hrsg.), *Das Kultivieren des leeren Feldes*, Kristkeitz, Heidelberg 2009

²² *Samyutta-Nikāya* 47.19

Die Mutter als Quelle von *Karuṇā*

Viele buddhistische Texte, die über vorzügliche menschliche Qualitäten sprechen, machen ihre Aussage durch einfache und lebendige Beispiele deutlich. So wird für *Karuṇā* (Mitgefühl) das Herz einer Mutter als lebendige Quelle angeführt. Diese Aussage wird nicht entkräftet durch die Erfahrung vieler Menschen, die ihre Mutter anders erlebten.

In der buddhistischen Sonntagschule, sowie in der staatlichen Schule und während meiner Ausbildung zum Mönch habe ich viel über *Karuṇā* gehört und gelesen. Wenn ich darüber nachdenke, erinnere ich mich immer sofort an meine Mutter. Bereits als Kind hat sich mir tief eingepägt, dass meine Mutter nicht nur den Namen „*Karuṇā*“ trug, sondern diesen Begriff auch verkörperte.

Reis ist das Hauptnahrungsmittel in Sri Lanka. Wenn meine Mutter Reis kochte, zündete sie ein Feuer an, stellte den Kochtopf mit Wasser und Reis darauf, legte die Hände zum Lotusgruß²³ zusammen und verbeugte sich ehrfürchtig. Als Kind erschien mir diese Zeremonie meiner Mutter jedes Mal seltsam, waren wir doch gewohnt, solche Verbeugung als Grußformel bei der Begegnung mit Menschen zu verwenden. Als ich endlich meine Mutter einmal nach dem Sinn ihrer Verbeugung vor dem Kochtopf fragte, erklärte sie: „Damit bekunde ich meine Dankbarkeit vor all denen, die sich Mühe gegeben haben, den Reis bis in unseren Kochtopf gelangen zu lassen. Außerdem verbinde ich damit eine Segnung für meine Familie. Möge ihnen allen diese Nahrung zur Gesundheit an Geist und Körper dienen!“

Unter dem Einfluss von technischen Errungenschaften hat sich heute in Sri Lanka vor allem in den Städten der Alltag vielerorts verändert, und die Hektik der modernen westlichen Welt hat Einzug gehalten. Je stärker aber die Muße abnimmt, umso häufiger treten durch Stress bedingte Krankheiten auf.

Die Landbevölkerung in Sri Lanka führt weiter ein Leben, wie ich es als Kind kennen lernen durfte. Wir lebten naturverbunden, auch im Kontakt mit Tieren. Meine Mutter redete mit unseren Kühen so freundlich und individuell, als wären sie Familienmitglieder. Sie lobte die Milchkühe und dankte ihnen für ihren Beitrag zu unserem Unterhalt. Uns Kinder leitete sie an, den Arbeitstieren zu danken, dass sie uns bei der Arbeit auf dem Feld unterstützten. Oftmals nahmen wir die Kühe mit, wenn wir zum Teich baden gingen. Mit Kokosshalen schabten wir das Fell der Tiere im Wasser sauber. Mensch und Tier lebten in einer Gemeinschaft, wo einer dem anderen half und für sein Wohlergehen sorgte. In die freundliche Fürsorge wurden selbst gefährliche Tiere, wie Schlangen, einbezogen. Ich hörte meine Mutter wiederholt zu Schlangen sanft sprechen. Sie redete zu ihnen, als wären sie der menschlichen Sprache mächtig. Sie bat sie das Haus zu verlassen, damit die kleinen Kinder sich nicht erschrecken. Die Schlangen gehorchten ihr. Mein eigener Umgang mit Tieren wurde durch ihr Vorbild nachhaltig geprägt.

Wir gehen davon aus, dass die Menschen sich vor für sie gefährlichen Tieren und die Tiere sich vor den Menschen fürchten. Ich habe Gegenteiliges kennen gelernt. Allerdings habe ich seit meiner frühen Kindheit Erzählungen aus dem Leben des Buddha gehört. Ich erfuhr, dass der Buddha selbst in früheren Leben verschiedentlich in Tiergestalt erschien. Unsere Großmutter erzählte uns am Abend gerne *Jātakas*,²⁴ vergleichbar mit den Märchen, die in der

²³ Als übliche Geste werden dabei die Innenhandflächen zusammengeführt, in der Nähe des Herzens an die Brust gelegt und der Kopf wird leicht gebeugt.

²⁴ Geburtsgeschichten, im Sinne eines Märchens aus dem Leben des Buddha, die sich auf frühere Existenzen und Daseinsformen des Buddhas beziehen.

westlichen Welt erzählt werden. Im *Silava Nagaraja Jātaka* wird berichtet, dass der Buddha als große, wunderschöne Schlange wiedergeboren wurde. Viele Menschen versammelten sich, um dieses edle Tier zu bestaunen. Wohl hatte die Schlange die Fähigkeit, Gift zu versprühen und alle zu töten. Der Buddha in Gestalt der Schlange wollte jedoch Mitgefühl üben. Die Schlange wurde von einem Schlangenschwörer gekauft und tanzte nach seiner Flöte. Sich dieser Quellen zu erinnern und aus ihnen zu schöpfen, tut uns heute noch genauso gut wie damals. Sie geben uns die Kraft, ein heilsames Leben zu führen.

Da meine Mutter mich in meiner Kindheit stark geprägt hat, war ihr Tod für mich ein einschneidendes Ereignis. Die Nachricht von ihrem Ableben erreichte mich in Prag. Ich lebte damals seit vielen Jahren in Deutschland und verbrachte in der Regel einen Tag im Jahr bei meiner Mutter und meiner Familie. Für die Beerdigungszeremonie nahm ich mir jedoch mehrere Tage Zeit und erfuhr manches mir Unbekannte aus dem Leben meiner Mutter. Einige ältere Damen weinten und sagten: „Wenn wir auf der Straße vorbeigingen, lud sie uns zu einer Tasse Tee und zu Betelnüssen ein. Sie sorgte für uns, wenn wir krank waren, kaufte uns Medikamente und war uns eine mütterliche Freundin.“

Woher hatte meine Mutter das nötige Geld? Sie verfügte ja nicht über ein festes Einkommen. Die relativ geringen Beträge, die sie von mir und meinen Geschwistern erhielt, verwendeten sie ganz offensichtlich für ihre Mildtätigkeiten. Sie versorgte bedürftige Kinder mit Kleidung, Nahrung und Schulbüchern. Ja, sogar die persönlichen Geschenke von uns, ihren Kindern, reichte sie weiter, sobald sie jemanden traf, der ihr bedürftiger erschien als sie selbst. Ihre eigenen Ansprüche waren äußerst bescheiden. Aber sie war zufrieden und machte den Eindruck, immer etwas geben zu können: ein herzliches Wort, ein freundliches Lächeln, eine Gabe zur Hilfe. Einmal brachte ich ihr als Geschenk eine goldene Kette mit und hoffte, ihr damit eine Freude zu machen. Die meisten asiatischen Frauen schmücken sich gerne mit solchem Geschmeide. Wenn ich sie besuchte, trug meine Mutter diesen Schmuck. Aber meine Schwester vertraute mir an, dass sie die Kette nur anlegte, sobald sie mich erwartete, um mir eine Freude zu machen.

Wer hätte bei meiner Geburt gedacht, dass sich die Beziehung meiner Mutter zu mir in der oben geschilderten Weise gestalten würde! Nach vier Töchtern hielt meine Mutter mich, den sehulich gewünschten Sohn, im Arm. Sie brachte die versprochene große Opfergabe dar. Aber sie rechnete nicht damit, dass ich mit elf Jahren das Elternhaus verlassen wollte, um Mönch zu werden. Das stellte für sie eine unerwartete Enttäuschung dar und verlangte ihr immer wieder das Opfer ab, mich aus ihrer Nähe zu entlassen. Schließlich konnte sie, wenn auch unter Schmerzen, damit einverstanden sein, dass ich die menschlichen Qualitäten, die sie so hoch schätzte und die sie uns vorlebte, mit anderen auch im Ausland teile.

Kein Wunder, dass alle meine Mutter schmerzlich vermissten. Ich selbst beschloss, nach den ersten Stunden der tiefen Trauer, in die Fußstapfen meiner Mutter zu treten und ihre Unterstützungsarbeit fortzusetzen. Damals ahnte ich nicht, dass meine Bemühungen in ein großes Hilfswerk münden sollten, in das *Karuṇā*-Projekt²⁵. Es trägt den Namen meiner Mutter „*Karuṇā* -Mitgefühl“.

Heute bin ich dankbar dafür, dass viele Menschen auf diesem Wege mit dem Grundprinzip *Karuṇā* bekannt werden. Sie lassen sich bewegen, mitfühlend für die Hilfsbedürftigen tätig zu werden. Ihr Mitgefühl erschöpft sich nicht in einem bloßen mitleidigen Fühlen am Abend vor dem Fernseher, wenn sie Szenen vom Elend in der Dritten Welt anschauen. Sie wissen, dass sie aktiv werden müssen, um Lichtblick und Hoffnung in solches Elend zu brin-

²⁵ (www.karuna-samadhi.de)

gen. Eine derart recht verstandene Bedeutung von *Karuṇā* ist nicht beschränkt auf eine Religion, wie zum Beispiel den Buddhismus. Mitgefühl ist vielmehr eine menschliche Eigenschaft. Derjenige, der diese Qualität bei sich kultiviert, wird sie erleben als ein bereicherndes Geschenk für sich selbst und andere.

Bhante Puṇṇaratana



***Karuṇā* – oder wer immer strebend sich bemüht**

Selig ist, wer ohne Hass lebt, obwohl Hass und Lieblosigkeit ringsumher walten. Selig ist, wer ohne Verblendung ist, obwohl die Welt verblendet dahinsieht. Selig ist, wer frei atmen kann, weil er das nimmersatte Raffen aufgegeben hat, obwohl die Welt voller Gier sich selber frisst. Selig ist, wer die Armut gewählt hat, denn ihn durchströmt beseligend-göttliche Heiterkeit.²⁶

Der Buddha weist in seiner Lehre immer wieder auf das Mitgefühl mit allen Wesen hin. Im Mahāyāna hören wir sogar von *Mahākaruṇā*, dem großen, allumfassenden Mitgefühl. Ein hohes, ein hehres Ideal.

Aber wie sieht es oft aus unter Buddhisten und in buddhistischen Zentren? In einem Aufsatz von Vimalo Kulbarz fand ich einige Zeilen, die genau das spiegeln, was ich oft empfunden habe:

Aber es ist schon erstaunlich, wie oft man in buddhistischen Zentren oder Gemeinschaften Intrigen, Machtspiele und ausgesprochen schäbige Verhaltensmuster finden kann. Wer immer wieder sein Handeln, Reden und Denken untersucht, wird sich so wohl nicht verhalten, oder wenn solche Verhaltensmuster auftreten, würden sie anschließend gründlich untersucht werden. Zu einem harmonischen Zusammenleben braucht man wesentlich mehr als hohe Ideale und strenge Regeln.²⁷

Es wäre jedoch müßig, nur auf das Verhalten anderer in buddhistischen Gruppen zu schauen und jene zu kritisieren. Habe ich mich denn selbst immer mitfühlend, umsichtsvoll und unterstützend verhalten? Wir sollten uns selber immer wieder spiegeln, die Buddha-Lehre gibt reichlich Anweisungen dafür. Aber wir sollten uns auch nicht scheuen, Missstände in Gruppen deutlich auszusprechen, ohne Feindseligkeit und Konkurrenzsucht. Obwohl es mich immer wieder wundert, - um nur ein konkretes Beispiel zu nennen – wie ein Gremium hochausgebildeter Dharmalehrer sich so zerstreiten kann, wie es beim Nachfolgestreit um den Nachfolger des 16. Karmapa innerhalb der Karma-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus geschehen ist. Bei meinen eigenen, oft sehr menschlichen Reaktionsweisen mag das eine Sache sein, aber von Linienhaltern und Dharmaeltern großer Lehrer hätte ich eigentlich anderes erwartet. Aber vielleicht sind dies nur meine Erwartungen und Projektionen?

Die Dharmalehrer, die bei mir den größten Eindruck hinterlassen haben, sind Menschen, die zu ihrer Menschlichkeit stehen und trotz menschlicher Fehler ein umfassendes Wissen und Erfahrung in der Lehre des Buddha vermitteln konnten. So waren und sind sie auch imstande, Konflikte innerhalb der eigenen Gruppen zu überbrücken oder zu mildern. Solches Handeln setzt die Fähigkeit zu Mitgefühl voraus.

Wir müssen uns immer wieder bemühen, die Masken zu verbrennen, die wir uns selber aufsetzen. Ohne diese stete Arbeit an uns selber, können wir nicht zum Frieden in einer Gruppe beitragen. Dazu bedarf es eben auch des Mitfühls mit anderen und mit sich selbst. Es sagt sich alles so leicht und ist oft so schwer, wenn man in den Strudel der Ereignisse mit reinzurutschen droht.

²⁶ Dieter Glogowski, *Buddha Shakyamuni: Nepal – Wo Shiva auf Buddha trifft*, Bruckmann, München 2007: 55.

²⁷ Vimalo Kulbarz, *Eine Handvoll Blätter*, Roseburger Schriftenreihe 2002: 263.

Wie wahr ist doch der Vers im *Sutta Nipāta* als ein Fingerzeig und als Warnung, und wie sehr sollten wir uns bewusst bemühen, nicht in diese Falle hinein zu tapen:

Wahrlich ist jedermann
Mit einer Axt im Mund geboren,
Und wer wie ein Narr Böses spricht,
Wird selbst sich daran schneiden.²⁸

Als Gegenmittel war der Buddha sehr radikal in seiner Formulierung, auch wenn er damit meistens den monastischen *Sangha* meinte: „Wenn sich die Jünger treffen, gezieht sich zweierlei: ein Gespräch über die Lehre, oder aber edles Schweigen.“ Wie oft wird in buddhistischen Gruppen über alles mögliche getratscht – andere Mitglieder, andere Gruppen –, aber über die Lehre wird selten geredet. Das muss man doch dem leitenden Mönch oder Lama überlassen, meinen nicht wenige.

Unterwürfigkeit und falsch verstandene Demut einem Dharmalehrer gegenüber führt auch leicht zu dem Gefühl, etwas Besseres zu sein und deshalb andere Dharma-Freunde in der Gruppe kritisieren und terrorisieren zu können. Mit anderen Worten: Hier wird das „Ich“ mit negativen Gefühlen aufgeblasen. Wird dieses Gefühl dann noch mit eingebildetem Mitgefühl und eingebildetem Gleichmut gekoppelt, dann sieht's schon ganz schlimm aus. Ab und an habe ich ähnliches in Dharmagruppen beobachten können.

Als Unerleuchtete haben wir für unser Verhalten gerade in sehr kniffligen Situationen keine Garantie. Aber die stete Anwendung der Lehre im Alltag – und gerade die Übung der *Mettā Bhāvana* ist ein Heilmittel – hilft uns, so manche Klippen zu umschiffen, um allen Wesen mit mehr Mitgefühl begegnen zu können. Zum Heile vieler Wesen, zum Wohle vieler Wesen, aus Mitempfinden mit der Welt.

Dharmavajra

²⁸ *Sutta-Nipāta*, Vers 657, zitiert nach: Nina Van Gorkom, *Abhidhamma im Alltag*, Stiftung für Studien und Verbreitung des Dhamma, Bangkok, 1979: 66.

***Karuṇā* – Mitgefühl? Ein innerer Monolog.**

Karuṇā? Mitgefühl? Ist doch ganz klar! Mitgeföhlt hat doch jeder mit seinen Mitmenschen! Es könnte einem selber auch mal schlecht gehen und dann erwartet man auch Mitgeföhlt von den Anderen. Außerdem könnte ja jeder Andere in einem früheren Leben – wie es im Buddhismus heißt – meine Mutter, mein Vater oder auch ein Freund gewesen sein. Außerdem gibt's da auch noch die Lehre von der „Bedingten Entstehung“, wonach alles miteinander verwoben ist. Der Mensch ist also ein soziales Wesen und ist ohne andere Menschen nicht lebensfähig. Hätte meine Mutter mich nicht als Säugling ernährt, hätte ich nicht überlebt. Also ist es (vorsichtshalber) auf alle Fälle besser, mit allen leidenden Wesen Mitgeföhlt zu empfinden und selbstverständlich auch (gern) zu helfen. Man ist ja kein Unmensch!

Liebevoll, selbstlos und spontan sollte dieses Mitgeföhlt sein und vor allem auch ohne den Hintergedanken, dass ich dadurch „gutes Karma“ erwirke, das mir selbst einmal – in welcher Form und in welchem meiner zukünftigen Leben auch immer – Vorteile verschaffen wird. Ist mir bisher auch ganz gut gelungen: Über die blöden (anderen) Autofahrer ärgere ich mich schon lange nicht mehr, sondern bemitleide sie wegen ihrer Rücksichtslosigkeit: Sie sind eben so! Mit dem nächtlichen Lärm meines Nachbarn ist es nicht mehr ganz so einfach. Aber auch da habe ich es geschafft, diesen Lärm in Gedanken in rauschende Meereswellen zu verwandeln und ruhig einzuschlafen. Sogar meine alte Nachbarin von gegenüber begleite ich voller aufrichtigen Mitgeföhls in ihre vierte Etage, wenn sie wieder einmal zu viel getrunken hat. Sie erzählt mir dann vor lauter Dank zum x-ten Mal ihre Lebensgeschichte. In Gedanken sehe ich in ihr meine in einer anderen Stadt lebende geliebte alte Tante, die auch häufig nachbarliche Unterstützung braucht, und ich wünsche mir, dass sie diese auch erhält. „Was bin ich doch für ein mitfühlender Mensch!“ hab' ich gedacht und war auch noch stolz darauf.

Nach einem Besuch bei einer langjährigen Freundin ist mein ach so wundervolles Selbstbild völlig zusammengebrochen. Hätte ich ihr doch lieber die fünf Euro gegeben, um die sie mich gebeten hatte, damit sie sich Zigaretten kaufen kann! Dann wäre mir jetzt auf dem Heimweg wohler gewesen. Oder war es doch richtig, ihr kein Geld zu geben? Sie wohnt in einem Heim für psychisch kranke Menschen, die sich nicht mehr alleine versorgen können, und darf eigentlich nicht rauchen. Sie tut mir ja Leid, deshalb besuche ich sie auch regelmäßig, aber ... dieses Mal ist alles schief gelaufen. Ich bin entsetzt über mich selbst. Schon bei der Begrüßung ekelte sie mich an: die verwahrloste Kleidung, die triefende Nase (die sie wahrscheinlich gar nicht empfindet), der Geruch nach Urin und auch ihre Mitbewohner/innen, die zum Teil desorientiert auf der Suche nach Zigaretten durch die Flure liefen. Ich konnte es einfach nicht mehr riechen und mein Ekelgeföhlt steigerte sich. Es half auch nichts, dass ich mir sagte, dass sie doch nichts dafür könne, dass sie krank sei, dass dieses Suchtverhalten doch auch zum Krankheitsbild gehöre usw. Auch ihre – in meinen Augen übertriebene – Dankbarkeit über meinen Besuch hat meine unwillkürliche Abneigung noch verstärkt. Von Mitgeföhlt war bei mir keine Spur mehr vorhanden, obwohl (oder gerade weil?) meine Gedanken darauf ausgerichtet waren. So habe ich die erbetenen fünf Euro zwar aus logisch korrekten Gründen verweigert, aber im Grunde genommen, weil ich über diese unerfüllte Gier entsetzt war, die ich hier vor Augen hatte.

Warum kann ich über das Fehlverhalten der Autofahrer, den nächtlichen Lärm meines Nachbarn und die Trunkenheit meiner Nachbarin hinwegsehen und in all diesen Fällen sogar ohne Nachdenken voller Verständnis und/oder Mitgeföhlt handeln und im Falle meiner langjährigen Freundin nicht? In den drei ersten Fällen geht es um Menschen, die mich eigentlich nicht weiter interessieren. Ich begegne ihnen zwar tagtäglich, nehme sie mehr oder weniger wahr, mache mir aber kein Bild von ihnen. So fällt es mir relativ leicht zu sagen: Sie sind

eben so. Im letzten Fall ist das jedoch anders: Ich kannte meine Freundin als liebenswerte, sensible, vertrauenswürdige und intelligente Frau vor Ausbruch ihrer Krankheit. Einerseits war ich vielleicht unbewusst auf der Suche nach dieser intakten Frau, die ganz offensichtlich nicht mehr existiert, andererseits haben mich aber gerade die Dinge besonders gestört, die ich in mir selbst nicht akzeptieren möchte. Das offensichtlichste Beispiel war die maßlose Gier nach Zigaretten. Nun „giere“ ich zwar nicht nach Zigaretten, aber gibt es nicht Gelegenheiten, bei denen auch ich „den Hals nicht voll genug bekommen“ kann? „Muss“ ich nicht immer wieder ein ganz bestimmtes Buch zum Thema Buddhismus haben? „Muss“ ich nicht unbedingt an dem Seminar von XX teilnehmen? „Muss“ dieses Erlebnis in der Meditation nicht unbedingt wiederkommen? Nun kann man natürlich sagen, dass meine „Gier“ sich auf sogenannte heilsame Dinge richtet, die „Gier“ nach Zigaretten jedoch nicht, aber „Gier“ bleibt „Gier“ und verstrickt den Gierenden in Verhaftungen. Wurde mir da nicht ein Spiegel vorgehalten, der mein Mitgefühl in (wenn auch unterdrückte) Aggression bzw. Hass verwandelt hat? Vor meinem nächsten Besuch bei meiner Freundin sollte **ich** mich grundlegend ändern.

Zu dem Thema *Karuṇā* /Mitgefühl wurde mir die Frage gestellt: „Mitgefühl? Was ist das? Nein, kenne ich nicht. Wozu soll das gut sein?“ Meine ganz persönliche Antwort darauf ist: „Um die eindeutige Erfahrung zu machen, dass keine Trennung zwischen den ‚Wesen‘ besteht.“ Was verstehe ich konkret darunter? Oben genanntes Beispiel verdeutlicht das anhand der universellen Gegebenheiten „Gier, Hass und Verblendung“, die dem Mitgefühl im Wege standen. „Verblendung“, da ich unbewusst der Vergänglichkeit – auch der des ehemaligen Charakters meiner Freundin! – nicht wirklich Rechnung getragen habe; meine eigene „Gier“ wurde mir an Hand der Sucht nach Zigaretten vor Augen geführt und mein „Hass“ kam zwar nicht zum Ausbruch, schwelte jedoch in Form unterdrückter Aggression in mir. Auch wenn die einzelnen Lebewesen durch ihre individuelle Form getrennt sein mögen, so leiden alle, so lange sie einen Körper haben und hier auf der Erde leben, unter „Gier, Hass und Verblendung“. Wir alle gehören als Lebewesen (Säugetiere) zur Natur (wir atmen ein, was die Bäume ausatmen und umgekehrt usw.) und sind aus ihr entstanden, ebenso wie aus einem Samen eine Knospe, aus der Knospe eine Blüte und daraus vielleicht eine Frucht entsteht. Diese fällt vom Baum, verwest oder wird verspeist.

Ebenso wie alle Wesen nimmt der Mensch sich selbst und seine Umwelt über seine Sinne wahr. Er macht seine unmittelbaren Erfahrungen – Fühlen, Riechen, Hören, Sehen und Schmecken – in der Gegenwart. Durch seinen sechsten Sinn – das Denken bzw. Bewusstsein – beurteilt und kategorisiert er diese Erfahrungen jedoch im nachhinein. Er ordnet sie in einer zeitlichen Reihenfolge an – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – und bringt sie in einen logischen Zusammenhang. Dadurch grenzt er sich von seinen eigenen Erfahrungen und von anderen Wesen ab: Er vergleicht sich mit ihnen, kommt sich überlegener oder unterlegener vor als die andere usw. Solange diese scheinbare Trennung nicht durch eigene Erfahrung – zunächst in der Meditation und später auch im täglichen Leben – immer wieder aufgehoben wird, kann kein liebevolles, selbstloses und spontanes Mitgefühl entstehen, denn der/das Andere wird als Bedrohung empfunden.

Bedrohung kann nur empfunden werden, wenn ich etwas zu verteidigen habe. Wieso empfinde ich – wie in oben angeführtem Beispiel – meine bedauernswerte kranke Freundin als Bedrohung? Sie hält mir nicht nur einen Spiegel meiner eigenen Unzulänglichkeiten vor, sondern ich empfinde auch Ekel vor ihrem körperlichen und geistigen Zerfall; ich habe Angst angesichts der Vergänglichkeit der menschlichen Existenz. Natürlich weiß ich, dass auch mein Körper vergänglich ist und dass ich jeden Augenblick sterben kann.

Empfinde ich mich allerdings wirklich als bedingt entstanden, als einen „ununterbrochenen Strom der mannigfaltigen körperlichen und geistigen Daseinsphänomene“²⁹, als einen Teil der Natur/des Universums, aus der/dem alles – also auch ich! – entsteht, aus sich selbst heraus wächst und dann vergeht, innerhalb der/dessen der Mensch nur eine ebenbürtige Gattung unter anderen Gattungen ist, so verändert sich die Wertigkeit der Existenz. Dieser Strom strömt unermüdlich, er bleibt sich nicht einen Augenblick gleich, d.h. er ist „von Natur aus“ vergänglich, ebenso wie der Regen „von Natur aus“ regnet. Ich kann diesen Strom nicht aufhalten, ihm jedoch als Mensch durch mein Bewusstsein eine bestimmte Richtung geben. Alle Phänomene sind Strom/Existenz, ohne Anfang und Ende. So besteht auch keine Trennung innerhalb des Stroms, zwischen mir und den Anderen. Aus dieser Erfahrung heraus, kann ich *Karunā* – spontanes und selbstverständliches Mitgefühl – entwickeln, denn alle Angst oder Bedrohung (auch vor dem Tod) ist geschwunden. Die Frage, ob jemand Mitgefühl verdient oder nicht, oder wozu es gut ist und was es mir bringt, ist nicht mehr relevant.

Vijayā

²⁹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 163

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)
Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)
Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)
Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.
Etwa jeden 3. Freitag (19.30 – 21.30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (etwa 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Buddhistisches Zentrum Sambodhi

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

Meditation: montags 18.00 – 19.00 Uhr, freitags 18.00 – 20.00 Uhr

(auch für Anfänger)

dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Araliya Ayurveda Zentrum, Wilhemsau 10,
10715 Berlin

donnerstags 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin

samstags 18.00 – 19.00 Uhr Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum,
Rykestr. 3, 10405 Berlin

Pāli- und Singhalesisch-Unterricht nach Bedarf

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus III*,

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 19.10.; 9.11.; 23.11.; 7.12.; 21.12.2010; 4.1.; 18.1.; 8.2.;
22.2.; 8.3.; 22.3.; 5.4.; 19.4.; 3.5.; 17.5.; 7.6.; 21.6. und 5.7. 2011; anschließend auf
Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz

(auch für Anfänger)