

Mitgefühl – *Karuṇā* im Sinn der Buddha-Lehre

„Die Weisen, die nicht verletzen,
die sich immerwährend mit dem Körper zurückhalten,
gehen zum todlosen Reich,
wo es keine Sorgen gibt.“
Dhammapada 225

In der Aufzählung der *Brahmavihārā* in den Suttā finden wir immer dieselbe Abfolge, wenn der Buddha anleitet, alle vier zu praktizieren. *Karuṇā* folgt als zweiter *Brahmavihāra* nach *mettā*.

Karuṇā wird übersetzt als Mitgefühl. Wir haben aus christlicher Tradition die Begriffe Erbarmen, Barmherzigkeit und Karitas, die diesen Geisteszustand auch beschreiben.

Mettā-Liebe ist eine Vorstufe für Mitgefühl. Mitgefühl ergänzt liebende Güte, denn nicht in allen Situationen ist *mettā* allein günstig. Oft braucht es auch der Ergänzung von *karuṇā*, wie wir in diesem Artikel sehen werden.

Das Merkmal des Mitgefühls besteht im Bestreben, sich selbst und den anderen Wesen zu helfen, von Leiden frei zu werden, sich von Leiden zu befreien.

„...*karuṇā* ist das, was die Herzen der guten Menschen bewegt, wenn sie andere leiden sehen; oder das, was der anderen Leiden tilgt, zerstört oder vernichtet; oder das, was sich über die Leidenden ergießt und sich in durchdringender Weise ausbreitet...“¹

Mettā ist der Wunsch für Glückseligkeit für andere und für sich selbst. Man sieht das Glück anderer Wesen oder das eigene und wünscht, daß es anhält oder sich vermehrt.

Karuṇā bedeutet, das Leiden anderer Wesen zu sehen und den Wunsch zu entwickeln, es zu lindern oder zu überwinden.

Das Pāliwort *karuṇā* ist abgeleitet von der Wortwurzel *kar*, die machen, tun, handeln bedeutet.

Karuṇā ist energetischer und handlungsorientierter als *mettā*. *Mettā* ist sanfter und weicher.

Echtes Mitgefühl ist ein kraftvoller, stabiler Geisteszustand.

Neben der Meditation sollte sich *karuṇā* auch in Handlung äußern.

Das Handeln kann sich in Wort oder Tat äußern. *Karuṇā* beinhaltet Handlungen, die das Leiden der Wesen überwinden. Es kann sich auf weltliche Angelegenheiten beziehen und auch auf die Überwindung des Leidens auf grundsätzliche Art durch den Dhamma, die Buddha-Lehre.

Das Geben des Dhamma, die Lehre von den Gesetzen des Daseins, ist die höchste Form, das Leiden der Wesen zu verringern oder zu überwinden.

Wir finden in den Suttā auch das Wort *anukampā*, welches eine mitfühlende Haltung ausdrückt. Die Vorsilbe *anu* bedeutet auf etwas zu, vorwärts. Sie wird benutzt für Verben, die eine Bewegung ausdrücken. Das Verb *kampati* bedeutet schütteln, erschüttern, ins Wanken bringen, beben, zittern. Es drückt einen anderen Aspekt des Mitgefühls aus, nämlich daß uns das Leiden anderer oder unser eigenes berührt, betrifft oder gar erschüttert. Wenn man erschüttert wird, bedeutet es, daß sich etwas in Bewegung setzt. Man kann dem Leiden (*dukkha*) nicht ausweichen, denn es bewegt sich mit einem. Nur wenn wir betroffen sind vom Leiden anderer, können wir andere verstehen und entsprechend helfen. Nur wenn wir unser eigenes Leiden als solches erkennen, können wir uns um Lösungsmöglichkeiten der Überwindung bemühen. Die Vorsilbe *anu*, die eine Bewegungsrichtung ausdrückt, drückt auch aus, daß es kein erstarrter, zurückhaltender Zustand ist. Sie drückt aus, daß *anukampā* andere und einen selbst in ihrem Leiden begleitet. Wenn man erschüttert ist, bewegt sich etwas heftig in einem, man kann also auch nicht wegschauen und das Leiden anderer oder das eigene ignorieren.

¹ Buddhagosa: Visuddhi Magga, Übersetzung Nyanatiloka Mahathera, Jhāna-Verlag Uttenbühl, 1997, S. 363

Mitgefühl ist nicht nur Warmherzigkeit und Sympathie, sondern auch Entschlossenheit, das Leiden der Wesen zu lindern und dafür alles erdenklich Mögliche zu unternehmen. Es bedeutet, die Nöte, Schwierigkeiten und Probleme der Wesen wirklich zu sehen, zu verstehen und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

So ist der Buddha auch vorgegangen. Im Erkennen des Leidens und im Suchen nach Lösungen zur Überwindung, darin liegt der gesamte buddhistische Pfad. Durch die Untersuchung und die Erweichung des Herzens wird die Sicht für das, was Leiden für die Wesen bedeutet immer feiner. Je mehr man mit Menschen zu tun hat, sie einem über ihr Leben erzählen, je sensibler wird man dafür, was Leiden ist und wie sehr die Wesen leiden.

Wenn wir Mitgefühl üben, macht es uns selbst glücklich, während fordern und kritisieren uns immer unglücklicher macht. Mitgefühl macht uns glücklich, weil es ein heilsamer Geisteszustand ist. Es ist nicht Glück über das Leiden, sondern über die Bereitschaft es zu überwinden, im eigenen Bewußtseinsstrom oder in dem anderer. Es gibt sehr viel Leiden in dieser Welt und viele Möglichkeiten mitfühlend anderen Wesen zu helfen. Liebende Güte zu entwickeln, ist die Voraussetzung, um dann darauf basierend tatkräftiges Mitgefühl zu entwickeln.

Mitgefühl beinhaltet, wie auch *mettā*, eine altruistische Sichtweise. Bei wahren Mitgefühl eines Wesens, welches anderen auf dem Weg zum Erwachen hilft, geht es darum, das eigene Glück zurückzustellen und anderen zu helfen, Leiden zu überwinden. Da die gesamte buddhistische Praxis darauf basiert, zu erkennen, daß es ein 'Ich' nicht gibt, ist das altruistische Mitgefühl eine Handlungs- und Sichtweise, die den Geist auf die Erkenntnis der Selbstlosigkeit (*anatta*) in der *Vipassanā*-Meditation vorbereitet. Ist das alltägliche Handeln nur von egoistischen Absichten geprägt, kann in der Meditation Nicht-Selbst (*anatta*) auch nicht gesehen und verstanden werden.

Karuṇā bedeutet das Verzichten auf das eigene Glück zugunsten der Hilfe an andere, die in Not sind oder leiden. Anderen Hilfe geben, kann bedeuten, sich selbst in Gefahr zu bringen, auf Lebensnotwendigkeiten, wie Schlaf oder Nahrung, zu verzichten und die dadurch eventuell verursachte eigene Krankheit zu akzeptieren.

Wenn wir Mitgefühl entwickeln, wendet sich unser Geist von dem Verwickeltsein in die eigene Glückssuche und dem eigenen Leiden ab und dem Leiden anderer zu. Wenn man das eigene Leiden und das anderer Wesen nicht erkennt, kann man auch nicht die heilsame Qualität des Mitgefühls entwickeln. Grundlage für das Entwickeln von Mitgefühl ist es, Leiden zu sehen und zu verstehen. Der Buddha benutzt das Beispiel eines schmutzigen Tuchs. Wenn ein Blinder gar nicht sieht, daß ein Tuch schmutzig ist, wäscht er es auch nicht.

Je mehr man Leiden versteht, je größer wird die Verantwortung, für einen selbst und für andere Mitgefühl zu entwickeln. Leiden kann nur durch diese heilsame Qualität überwunden werden. Kämpft man mit Abneigung, Sorge, Trauer und Angst gegen Leiden oder verdrängt es durch Verlangen nach Sinnesgenüssen, wird das Leiden nur stärker und verlagert sich auf tiefere Ebenen des Geistes.

Sich mit der Buddha-Lehre zu beschäftigen, ist ein Weg, das Leiden zu erkennen und konstruktiv zu überwinden.

Liebende Güte ist die Basis im Geist für Mitgefühl. Wenn wir das Leiden anderer sehen und wünschen, daß sie frei davon sein mögen und Schritte unternehmen, ihnen zu helfen, müssen wir zuerst wünschen, daß sie Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden erfahren.

Mitgefühl mit Weisheit

Mitgefühl im buddhistischen Sinn unterscheidet sich vom weltlichen Gebrauch dieses Wortes durch die Verbindung mit Weisheit. Das Entwickeln von Mitgefühl im buddhistischen Sinn geht immer mit dem Entwickeln von Weisheit Hand in Hand.

Weltliches Mitgefühl bezieht sich auf Unterstützung, dieses Leben eines Wesens angenehmer und würdiger zu gestalten und im Fall von Menschen menschlicher zu machen. Weltliches Mitgefühl sieht eine leidhafte Situation anderer Wesen und versucht Hilfe zu schaffen. Das ist eine

wohlwollende, hilfsbereite Einstellung den Wesen gegenüber.

Die meisten Menschen in der westlichen Welt glauben nicht, daß nach diesem Leben weitere Leben folgen. Deshalb geht es ihnen bei der Entwicklung von Mitgefühl darum, die Bedingungen für sich selbst und für andere im Hier und Jetzt so angenehm wie möglich zu machen. Weltliches Mitgefühl entsteht auch oft dadurch, daß man das Leiden anderer nicht ertragen kann. Es kann das eigene Genießen beeinträchtigen, wenn man zum Beispiel mit Armut und Krankheit konfrontiert wird. Aus dieser Sicht, Leiden in der Gegenwart zu vermindern, hilft man durch materielle Gaben oder dienende Unterstützung. Das sind heilsame Handlungen, die in der Zukunft angenehme Resultate bringen werden.

Der Buddha konnte viele Leben an seinem eigenen Bewußtseinsstrom und auch an dem anderer Wesen zurückgehen. Das war aufgrund seiner starken Konzentration und Weisheit möglich. Er konnte weder an seinem eigenen Bewußtseinsstrom einen Anfang finden, noch an dem anderer. Er konnte aber die Ursachen sehen, wie immer wieder neues Leben und damit auch neue Schwierigkeiten zustande kommen. Er konnte auch durch diese Praxis der Betrachtung der Vergangenheit herausfinden, daß es nichts Beständiges an einem Wesen gibt. Er konnte sehen, daß es nur einen Fluß von Handlungen in Körper, Sprache und Geist gibt, die neue Erfahrungen als ihre Resultate hervorbringen. Aus Unwissenheit begehen die Wesen immer wieder unheilsame Handlungen und erleben dadurch eine Vielfalt von Schwierigkeiten, von latenter Unzufriedenheit bis zu schweren Krankheiten, von materieller Armut bis zu angstausslösenden Bedrohungen, von roher Gewalt bis zu subtilem innerem Unwohlsein.

Auf dem Boden dieser Einsichten entstand das große Mitgefühl des Buddha, den Wesen zu helfen, diesen Leidenskreislauf durch das Entwickeln von Weisheit zu durchbrechen. Diese Art von Mitgefühl hat er auch gelehrt. Und diese Art von Mitgefühl, die sich entwickelt und immer stärker wird mit dem Entwickeln von Weisheit, gilt es für das Ziel der Befreiung von allen Schwierigkeiten zu üben und immer mehr zu entfalten.

Durch das tiefgründige Verstehen von Handlungen und ihren Wirkungen hat das Mitgefühl oft eine andere Richtung als das schnelle Helfen im Hier und Jetzt. Es ist mehr darauf ausgerichtet, das Verstehen der Wesen zu fördern, um ihnen zu helfen, unheilsame Handlungen zu unterlassen. Unheilsame Handlungen bringen immer unangenehme Erfahrungen in der Zukunft, sowohl für den oder die Handelnde als auch für mehr oder weniger viele andere Wesen.

Mitgefühl im Sinn der Buddha-Lehre hat das Ziel Leiden, wie zum Beispiel als Krankheit, Altern und Tod oder wie es sich grundsätzlich in Form der fünf Daseinsgruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein) zeigt, zu überwinden. Dieses Mitgefühl wird immer stärker durch das Untersuchen der Wirklichkeit.

Das Entwickeln von Weisheit ist ein innerer Weg, die Lehre des Buddha auf das eigene Denken, Sprechen und Handeln anzuwenden.

Eine begleitende Komponente für das Entwickeln von Weisheit ist Entsagung. Da der Buddha aufsteigendes Bewußtsein detailliert analysieren konnte, wußte er, daß Genießen von Sinnesobjekten immer mit Verblendung verbunden ist. Verblendung ist das Gegenteil von Weisheit. Da Verblendung verhindert, die Erfahrungen zu verstehen und auch verhindert, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, der buddhistische Befreiungsweg vom Leiden aber nur durch Verstehen unseres Lebens erfolgreich gegangen werden kann, kommt man durch Sinnesgenüsse in eine Sackgasse. Das Gegenteil von Sinnesgenüssen ist Entsagung. Zu Sinnesgenüssen zählen alle Geisteszustände, die mit Verlangen verbunden sind, dazu gehören auch Machtstreben, Genießen der eigenen Person und Unterhaltung und Genuß mit und von anderen Menschen.

Durch das Mitgefühl des Buddha und vieler in seiner Nachfolge ist es uns heute möglich, diesen Weg des Verstehens zu gehen und das Ziel zu erreichen.

Mitgefühl ist nicht nur auf das eigene Wohl ausgerichtet, sondern auch auf das Wohl aller Wesen. Zweites beinhaltet auch ein Moment der Entsagung des eigenen Genießens von Sinnesobjekten. Mitgefühl zeigt sich besonders im ersten der drei buddhistischen Trainings, was Ethik ist. Ethik beinhaltet vor allem, Abstand davon zu nehmen, andere Wesen zu verletzen, ihren Besitz zu stehlen, sie zur Befriedigung eigener Bedürfnisse zu benutzen, sie zu belügen und sich selbst mit

Drogen oder Alkohol in einen benebelten Geisteszustand zu versetzen.

Eine durch Mitgefühl bestimmte Ethik geht jedoch über das Abstandhalten von unethischem Verhalten (*vāriṭṭa*) hinaus. Aus Mitgefühl werden aktiv Bedingungen geschaffen, anderen Wesen das Leben zu erleichtern und Leiden zu vermeiden (*cāriṭṭa*). Weisheit ist hier notwendig, um einmal eine langfristige Sicht zu entwickeln und andererseits im konkreten Fall die richtigen Mittel anzuwenden.

Durch Weisheit sollte der mitfühlend handelnde Mensch sich seiner Motivation und des Ziels seiner Handlungen bewußt sein. Es geht nicht um blinde Hilfeleistung, ohne eine Vorstellung davon zu haben, wohin das Mitgefühl das andere Wesen führen soll. Das Ziel im buddhistischen Sinn ist immer die endgültige Befreiung vom Leiden aller Wesen. Dadurch drückt sich Mitgefühl manchmal anders aus als spontane Hilfeleistung für Notleidende. Mit Weisheit muß man immer wieder reflektieren, was zu leisten ist, was wichtig und zum Ziel führend ist. Unsere Mittel sind durch unsere körperlichen und geistigen Mittel begrenzt. Deshalb muß man Prioritäten setzen im eigenen Engagement.

Mitgefühl im ethischen Zusammenhang besteht auch darin, Leben zu schützen, Gewalttaten zu verhindern, soziale Versorgung zu sichern, Bildung zu gewährleisten usw.. Dazu gehören auch soziale Tätigkeiten, politische Arbeit für bessere soziale Bedingungen, Gesetzeserlasse und alle Arten von Wohlfahrtsverbänden. In unserem Land sind diese Tätigkeiten weitgehend institutionalisiert und der mitfühlende Aspekt wird nicht immer deutlich. Oft sehen es die Menschen mehr als ihren Job auf der einen Seite und als ihr Recht etwas zu bekommen auf der anderen Seite. Das gesamte Sozialleistungssystem, das Bildungssystem, Krankenversorgungssystem sind Bereiche, die sich durch Mitgefühl mit dem weltlichen Leiden der Wesen entwickelt haben.

In helfenden Berufen hängt es von der eigenen Motivation ab, ob Mitgefühl, Gleichgültigkeit oder Eigeninteressen vorrangig kultiviert werden.

Weisheit ist immer wieder notwendig zu entwickeln, um in unserem eigenen Inneren Leiden und deren Ursachen und die Gesetzmäßigkeiten von Existenz tiefgründig zu verstehen. Aus diesem Verständnis ergibt sich immer tiefgründigeres Mitgefühl für alle Wesen, für alles Existierende im allgemeinen.

Um Weisheit zu vertiefen und effektives Mitgefühl mit weiser Perspektive zu entwickeln, ist Meditation unerlässlich. Auch lange retreat-Zeiten sind notwendig, um das eigene Dasein und das anderer Wesen mit Weisheit zu verstehen. Nur dadurch kann sich selbstloses Mitgefühl mit einer realistischen Perspektive der Befreiung vom Leiden ergeben. Lange retreat-Zeiten sollten mit einer derartigen Motivation, der Befreiung der Wesen vom Leiden, begonnen werden. Jede selbstsüchtige Absicht läßt ein buddhistisches Meditationsretreat entweder zum Erholungsurlaub werden oder zu einem Frustrationserlebnis. Tiefgründige Einsichten können auf einer selbstsüchtigen, nicht mitfühlenden Absicht nicht entstehen.

Um Abirrungen sowohl bezüglich des Entwickelns von Weisheit als auch bezüglich des Entwickelns von Mitgefühl zu vermeiden, ist es aus Mitgefühl für alle Wesen im Hier und Jetzt als auch in der Zukunft notwendig, sich intensiv mit den ursprünglichen buddhistischen Schriften des Pālikanon zu beschäftigen.

Hier finden wir den grundlegenden Rahmen für das Entwickeln von Weisheit, als auch von Mitgefühl und der Kombination beider.

Durch diesen Weg des sich ergänzenden Entwickelns von Mitgefühl und Weisheit richtet Mitgefühl sich immer mehr aus auf grundsätzliche Lösungen zur Überwindung von Leiden, so wie wir es als einen Rahmen in den vier edlen Wahrheiten finden. Die vier edlen Wahrheiten sind das Herz der gesamten Buddha-Lehre. Mitgefühl ohne diesen Hintergrund ist häufig geprägt durch ängstliche Vermeidungsstrategien für einen selbst und andere. Diese Vermeidungsstrategien führen oft zu neuen unheilsamen Handlungen und daraus resultierendem Leiden.

Der Weg der Selbstläuterung durch Weisheit im buddhistischen Sinn ist notwendige Grundlage für Mitgefühl, welches sich in Handlungen anderen Wesen gegenüber äußert. Wirkliches Mitgefühl ist dann keine sentimentale, emotionale Verbundenheit mit anderen, sondern eine Beziehung, die auf klarer Sicht und Nicht-Anhaftung basiert. Solange Anhaftung, in welcher Art auch immer, an die Wesen, denen man mitfühlend hilft, vorhanden ist, kann sich Mitgefühl im Sinn von befreiendem

Mitgefühl nicht zeigen. Mitgefühl ohne Emotionen und Sentimentalität bedeutet nicht, daß dieses kalt, ohne Sympathie, Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit ist. Mitgefühl ohne Sentimentalität ist ohne Verwicklungen und Abhängigkeiten.

Es gibt Zeiten, in denen mehr die eine und in denen mehr die andere Qualität der beiden Weisheit und Mitgefühl entwickelt wird. Dieses zyklische Entwickeln hängt auch von der eigenen kammischen Situation ab. Es gibt Zeiten, in denen der Zugang zur Meditation und damit zum Entwickeln von Weisheit nicht so einfach ist, und man vielleicht sogar denkt, retreats sind nicht förderlich für die eigene Entwicklung. In solchen Zeiten kommt unheilsames Kamma zur Wirkung, und man sollte sich mehr auf das Entwickeln von Mitgefühl in Form von Dienen, besonders für den Dhamma, ausrichten.

***Dukkha* – ein universelles Daseinsmerkmal**

Um Mitgefühl zu entwickeln, ist es notwendig, Leiden als solches zu erkennen und anzunehmen. Erkennt man Leiden nicht, kann man auch kein Mitgefühl entwickeln. Beim Erkennen des Leidens ist es wichtig, dieses wirklich anzunehmen. Die gewöhnliche, ungeübte Reaktion auf alles Unangenehme ist Abneigung. Abneigung verhindert das Entwickeln von Mitgefühl. Läßt man häufig Abneigung zu und verwickelt sich in dieses bezüglich des eigenen Leidens als auch bezüglich des Leidens anderer, wird es immer schwieriger Mitgefühl zu entwickeln. Abneigung führt leicht zu Erschöpfung durch das unangenehme Gefühl, welches diese begleitet. Auch durch die Materie, welche durch diese Bewußtseinsmomente mit der Wurzel Abneigung produziert wird, entsteht leicht Erschöpfung, weil sie sehr unausgewogen ist.

Um Leiden als solches anzunehmen und nicht abzulehnen, sind die Geistesfaktoren Achtsamkeit und Vertrauen notwendig. Achtsamkeit für den eigenen Geisteszustand ist sehr wichtig für das konstruktive Annehmen des Leidens. Vertrauen bezieht sich vor allem auf eine Heilslehre wie die Buddha-Lehre, aber auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Leben sind wichtig. Beide heilsamen Geistesfaktoren, Achtsamkeit und Vertrauen, werden gestärkt durch heilsames Bewußtsein. Deshalb sind andere vorausgehende Übungen für das Entwickeln von Mitgefühl unterstützend. *Mettā* ist eine gute Vorbereitung, aber auch die Achtsamkeit auf den Atem als ein neutrales Objekt ist hilfreich. Auch die Übung im Alltag in Großzügigkeit ist sehr unterstützend für das Entwickeln von Mitgefühl.

In der Pālisprache finden wir das Wort *dukkha*, welches meistens mit Leiden übersetzt wird. Diese Übersetzung drückt eigentlich starkes Unbehagen aus. Das Wort *dukkha* beinhaltet jedoch alle Stufen von Unwohlsein, von der subtilsten Unbehaglichkeit bis zu schwerstem Leiden wie Krankheit, Armut, Hunger. Es beinhaltet eigentlich alle Schwierigkeiten, welche uns in dieser Existenz begegnen. Schwierigkeiten machen einen großen Teil unseres Daseins aus. Gäbe es keine Schwierigkeiten, bräuchten wir die vielen therapeutischen Einrichtungen nicht.

Das Wort *dukkha* drückt auch alles aus, was uns unangenehm ist und nicht gefällt, das Ungute, das Unangenehme, alles Üble, alles, was Schmerz und das Empfinden körperlichen Unbehagens hervorruft, alle geistig oder emotional erfahrenen Unbehaglichkeiten.

Oft ist Leiden begleitet von dem Gefühl des Scheiterns. Leiden wird verstärkt durch Unverständnis und Unwissenheit bezüglich des Gesetzes von Ursache und Wirkung.

Die spirituelle Bewältigung des Leidens geschieht mit dem klaren Sehen des Leidens, dem Erkennen des Leidens als solchem, anstelle des Verdrängens des Leidens. Das Annehmen des Leidens schafft eine Verbundenheit mit anderen und führt zu der Erkenntnis universellen Leidens. Dadurch kann sich der Geist immer mehr dem Leiden der Wesen öffnen, unabhängig vom individuellen Wesen und so universelles Mitgefühl entwickeln.

Wenn wir *dukkha* als Merkmal der Existenz sehen, verringert sich die Vereinnahmung durch persönliches Leiden.

Für die Praxis der *Karuṇā*-Meditation ist es sinnvoll, sich zu vergegenwärtigen, was der Buddha als Leiden gelehrt hat. In der großen Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit - Mahā-

satipaṭṭhānasuttaṃ DN 22 heißt es:

Und was, Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Unbefriedigenden (dukkha)?

Geburt ist dukkha, auch Altern ist dukkha, auch Tod ist dukkha, auch Sorge, Klagen, körperliche Beschwerden, geistiges Unwohlsein, Verzweiflung sind dukkha.

Auch Zusammensein mit dem, was man nicht mag, ist dukkha,

Getrenntsein von dem, was man mag, ist dukkha;

nicht zu bekommen, was man möchte, das ist auch dukkha;

in Kürze, die fünf Daseinsgruppen der Anhaftung sind dukkha.

Die fünf Daseinsgruppen (*khandhā*) sind das, was wir fälschlicherweise als Person identifizieren, nämlich Körper (*rūpa*) und Geist (*nāma*), wobei Geist in vier Faktoren aufgeteilt wird, nämlich in Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Absicht mit den begleitenden Gestaltungen des Bewußtseins (*cetanā* mit *saṅkhārā*) und Bewußtsein (*viññāṇaṃ*).

Die Geburt wird als Leiden bezeichnet, weil sie die Grundlage bildet für die vielfachen Arten von Leiden, in Erscheinung treten zu können.

In derselben Lehrrede, wie in vielen anderen, stellt der Buddha als die Ursache des Leidens den Durst (*taṇhā*) dar. Der Durst, gleichbedeutend mit Verlangen, wird in drei Bereichen dargestellt, als Durst nach Sinnesgenüssen, als Durst nach Existenz (Ewigkeitsglaube; Glaube an eine Seele, die von Existenz zu Existenz wandert), als Durst nach Nicht-Existenz (materialistische Weltanschauung; Glaube, daß nur dieses jetzige Leben existiert, das Gesetz von Ursache und Wirkung ignorierend). Dieses Verlangen manifestiert sich in den Daseinsgruppen. Aus wiederholtem Verlangen resultiert Anhaftung.

Kein Lebewesen ist frei von den genannten Arten von Leiden, da wir alle geboren wurden, und wir alle sterben werden. Man bekommt nie alles, was man zu bekommen wünscht, man ist nie nur mit denjenigen verbunden, mit denen man verbunden sein möchte, man erfährt nie ausschließlich wünschenswerte Bedingungen.

Es gibt zwei Ebenen des Leidens, eine gewöhnliche Ebene, nämlich Leiden wie Schmerz, Trauer, Krankheiten, Verlust, Armut usw. und eine zweite Ebene des Leidens, welche die fünf Daseinsgruppen aufgrund ihrer vergänglichen Natur als Leiden empfindet. Die zweite Ebene kann nur verstanden werden durch *Vipassanā*-Meditation. Diese Ebene des Leidens kann nur durch das Überwinden der Unwissenheit überwunden werden. Darin liegt der gesamte buddhistische Befreiungsweg.

Wenn wir die fünf Daseinsgruppen mit Konzentration und kontinuierlicher Bewußtheit (*sati*) in der *Vipassanā*-Meditation beobachten, können wir sehen, daß sie ständig entstehen und vergehen oder sich auflösen von einem Moment zum anderen. Sie sind unbeständig und daher unbefriedigend (*dukkha*). Sie sind auch deshalb *dukkha*, weil Leiden wie Krankheit, Schmerz, Sorge, Verzweiflung nur durch die Existenz der fünf Daseinsgruppen entstehen kann. Solange sie bestehen, besteht auch Leiden, weil sie die Grundlage der Leidensentstehung sind.

In der Lehrrede DN 33 Übereinkunft - Sangītisuttaṃ werden drei Arten von *dukkha* beschrieben:

- *Dukkha-Dukkha*: die offensichtliche Art von Leiden, wie Schmerz, Tod, Trauer usw.,

- *Vipariṇama-Dukkha*: das Unbefriedigende, welches durch immer-während wechselnde Umstände verursacht wird. Weltliches Glück ist nie von langanhaltender Dauer und daher unbefriedigend. So erfahren wir viele Male am Tag den Wechsel zwischen Hunger und Sattsein, zwischen Kälte und Wärme, zwischen Müdigkeit und Erholtsein usw..

- *Saṅkhāra-Dukkha*: das Unbefriedigende der fünf Daseinsgruppen aufgrund ihrer unkontrollierbaren und vergänglichen Natur.

Man kann auch unterscheiden zwischen offensichtlichem Leiden und verstecktem Leiden.

Die fünf Daseinsgruppen sind das Feld für beide Arten von Leiden. Es kann Leiden stark und offensichtlich als schwere Krankheit mit viel Schmerzen auftreten, aber die Daseinsgruppen bergen auch ununterbrochen das versteckte Leiden in sich. Körper und Geist sind so hoch em-

pfänglich, daß in jedem Moment die Gefahr der Verletzung besteht oder, daß Körperfunktionen nicht richtig ablaufen, so daß Schmerz oder Unbehagen entsteht. Sei es nur durch Temperaturwechsel, dem wir ständig ausgesetzt sind. Auch die Tatsache, daß wir regelmäßig Nahrung zu uns nehmen müssen, ist ein großes Feld des Leidens. Wie schnell können wir etwas zu uns nehmen, was unverträglich ist oder wie schnell kann es zu Mangel an bestimmten Nährstoffen kommen.

Wenn man *dukkha* in unangenehmen Situationen nicht erkennt, entsteht Abneigung und Verlangen. Sieht man *dukkha* klar, kann man für sich selbst und andere Mitgefühl (*karuṇā*) entwickeln.

So sollte man mit sich selbst praktizieren, aber auch im Umgang mit anderen Menschen. Dadurch werden viele Konflikte schon im Vorfeld vermieden. Wenn man sieht, daß sich der andere Mensch aufgrund von Leiden fehlverhält, fällt es sehr viel leichter, Mitgefühl zu entwickeln, statt zu kämpfen.

Die meisten Berufe haben etwas mit der Linderung von *dukkha* zu tun. In helfenden, therapeutischen, beratenden Berufen geht es eigentlich nur um dieses Thema: Wie kann man anderen helfen, Schwierigkeiten körperlicher und geistiger Art zu lösen und zu überwinden. Aber auch in anderen Berufen, auch wenn man etwas verkauft, hat es meistens etwas mit der Linderung von *dukkha* zu tun. Auf jeden Fall ist es ein heilsamer Aspekt, *dukkha* zu erkennen, auf den man seine Arbeit ausrichten sollte, um Verlangen bis zu Gier zu vermeiden. Auch wenn man Staubsauger verkauft, kann man unter dem Aspekt, daß es Menschen in einer sauberen Umgebung besser geht, handeln. Auch wenn man putzt für andere, sei es im eigenen Haushalt oder berufsmäßig, sowie beim gesamten Umgang mit Nahrungsmitteln, kann man es unter diesem Aspekt, nämlich unter dem der Linderung von *dukkha*, sehen. Dann entsteht heilsames Mitgefühl.

Da die gesamte buddhistische Einsichtslehre darauf basiert, herauszufinden, daß ein ‚Ich‘ nicht existiert, gibt es eigentlich auch kein individuelles Leiden. Leidhafte Erfahrungen manifestieren sich an einem Bewußtseinsstrom aufgrund von Ursachen, welche in früheren Zeiten an diesem Bewußtseinsstrom gesetzt wurden. Da aber alle Wesen Leiden erfahren, handelt es sich um ein universelles Prinzip und es gehört eigentlich niemandem. Solange es Bewußtsein gibt, welches erfahren kann, gibt es Leiden.

Ende des Leidens bedeutet, daß die Sicht eines ‚Ich‘ aufhört und damit das geistige Leiden. Das bedeutet nicht, daß jegliches Leiden in der Welt aufhört.

Es geht bei der Mitgefühlspraxis basierend auf *Vipassanā*-Meditation darum, diese Einsicht immer mehr zu vertiefen. Es geht dann in keiner Weise darum, individuelles Leiden auf Kosten anderer Wesen zu reduzieren. Je mehr man *Vipassanā*-Meditation und *Brahmavihārā* praktiziert, findet man heraus, daß es bei echtem Mitgefühl nur um eine universelle Überwindung von Leiden gehen kann. Jeder andere Versuch basiert auf Verblendung und hat damit, da Verblendung ein unheilvoller Geistesfaktor ist, zwangsläufig neues Leiden zur Folge.

Andere Wesen zu benutzen, um scheinbar individuelles Leiden zu vermindern, vergrößert das Leiden in diesem Universum, und zwar auf beiden Seiten.

Wirkliches Mitgefühl benötigt deshalb einen weiten Horizont und das Einbeziehen aller Wesen in die entsprechenden Gedanken und daraus eventuell folgenden Handlungen.

Wirkliches Mitgefühl kann nur Hand in Hand mit Weisheit entstehen. Weisheit im buddhistischen Sinn beinhaltet, herauszufinden, daß eine Person, wie sie der in der Buddha-Lehre ungebildete Mensch schafft, letztendlich nicht existiert.

Mitgefühl im Sinn der Buddha-Lehre geht deshalb einher mit einem Öffnen für alle Wesen. Nur dadurch wird der eigene Erkenntnisprozeß gestärkt. Unser innerliches Wachsen kann nur stattfinden, wenn wir Leiden überall sehen und dafür Mitgefühl entwickeln. Wenn sich unsere Gedanken und Handlungen nur um das Überwinden des eigenen Leidens drehen, können wir weder innerlich wachsen, noch etwas erreichen auf dem buddhistischen Einsichtsweg.

Das Denken wie ‚ich ...‘, ‚meine Emotionen ...‘, ‚meine buddhistische Praxis ...‘ führen auf einen Weg, der zwangsläufig zu Leiden führt.

Das Erwachen oder die Erleuchtung im buddhistischen Sinn ist nicht ein individueller Akt, sondern schließt die Sicht der Verbundenheit allen Lebens ein. Die Sicht eines Ich wird im Erwachensbewußtsein, schon auf der ersten Stufe zerstört. Es geht dann nur noch um das vollkommene Überwinden von Unwissenheit, um Leiden zu beenden. Dadurch entsteht auf der Handlungsebene gegenseitige Fürsorge.

Wir werden nur empfänglich für diese Erfahrung und diese Sicht, wenn wir aufhören, ausschließlich unsere individuellen Bedürfnisse, zumeist materielle, und unsere egoistischen Wünsche zu sehen. Denn nur wenn wir unser eigenes Bewußtsein transformieren, können wir den Geschmack anderen Glücks bekommen als den der so flüchtigen Sinnesvergnügen. Deshalb müssen wir die *Brahmavihārā* üben.

Ursachen von Leiden sind alle unheilsamen Geisteszustände, vor allem aber das Anhaften, denn es klammert Vergänglichkeit aus. Wenn man Vergänglichkeit ausklammert, kann man grundsätzliches Leiden nicht sehen und nicht verstehen und somit auch kein grundsätzliches Mitgefühl entwickeln.

Mitgefühl - Mitleid

In deutschen Übersetzungen der Pāḷitexte wird für *karuṇā* manchmal das deutsche Wort Mitleid benutzt. Hier muß man sehr gut differenzieren, worum es bei der Entwicklung von Mitgefühl geht.

Mitleid drückt aus, daß man mit dem anderen Wesen mitleidet. Man spürt sich in die Gefühle oder Emotionen eines anderen Wesens ein und empfindet sie als leidhaft. Darin liegt aber nur ein erster Schritt dessen, was mit *karuṇā*, übersetzt als Mitgefühl, gemeint ist.

Da alle Wesen Glück erfahren wollen, entsteht bei einem Menschen, der ungeübt ist in der Achtsamkeitspraxis, sehr schnell Abneigung gegen jede Art von Leiden. Je nach Gewohnheiten, verharren manche Menschen länger in der Abneigung gegen das Leiden, andere suchen durch Verlangen nach angenehmen Objekten Ablenkung.

Bleibt es bei Mitleid, dem Einspüren in die unangenehmen Erfahrungen anderer, kommt es leicht zu Abneigung gegen das Leiden. Abneigung ist eine unheilsame Wurzel und immer mit Verblendung verbunden.

Mitgefühl geht weit über dieses Mitleiden hinaus. Es besteht weder aus Abneigung gegen das Leiden, noch ist es Ablenkung von dem Leiden. Mitgefühl hat eine klare Absicht, das Leiden zu überwinden oder zumindest zu lindern. Das ist eine sehr positive, heilsame Sicht. Für die Entwicklung von Mitgefühl ist das Erkennen des Leidens wichtig, weil sonst nicht der Wunsch der Leidfreiheit entstehen kann. Dazu ist auch ein gewisses Einfühlungsvermögen (Empathie) notwendig. Aber Mitgefühl bleibt nicht bei dem Erkennen des Leidens stehen. Es bleibt auch nicht bei dem Einfühlen in die Gefühle, Emotionen und Sichtweisen der leidenden Wesen stehen.

Achtsamkeit ist der heilsame Faktor, der mit der Entwicklung des Mitgefühls geschult werden muß. Achtsamkeit ist der Geistesfaktor, der das Leiden (*dukkha*) klar erkennt. Achtsamkeit ist auch der Geistesfaktor, der genauer sieht, welche Faktoren in Körper und Geist genau das Leiden ausmachen. Aufgrund der heilsamen Achtsamkeit kann damit begleitetes Mitgefühl nicht in Abneigung wurzeln.

Mitgefühl geht über das Erkennen des Leidens hinaus. Mitgefühl ist der klare Wunsch, das Leiden zu mindern oder zu überwinden. Dadurch entstehen angenehme Gefühle, wobei bei Abneigung gegen das Leiden unangenehme Gefühle entstehen. Das Überwinden oder Mindern des Leidens kann durch weltliche Mittel geschehen oder durch spirituelle.

Die Buddha-Lehre bietet einen grundsätzlichen Weg aus dem Leiden heraus. Je mehr Einsicht man im buddhistischen Sinn durch Weisheit entwickelt, je klarer wird diese Perspektive. Mitgefühl bezieht sich in der Buddha-Lehre nicht nur auf kurzfristige Hilfe, Leiden in Teilbereichen des Lebens zu mindern. Mitgefühl in der Buddha-Lehre bezieht sich auf den Wunsch, daß die Wesen durch das Überwinden von geistigen Verunreinigungen vollkommen frei werden von Leiden. Da das potentiell für alle Wesen in längeren oder kürzeren Zeiträumen möglich ist, gibt es auch keine Perspektivlosigkeit. Selbst wenn jemand unheilbar körperlich krank ist, gibt es die Möglichkeit

geistig von Verunreinigungen frei zu werden und dadurch endgültige Befreiung vom Leiden zu finden. Mitleid sieht eigentlich keine Perspektive, während Mitgefühl Lösungsmöglichkeiten sucht oder kennt und anwendet. Mitleid kann aufgrund der Verwicklung in das Leiden zu Erschöpfung, Depressionen oder Ängsten führen. Mitgefühl hingegen gibt Kraft und Energie, weil es die Leidfreiheit als klare Perspektive hat. In der gleichen Weise ist der Unterschied zwischen Selbstmitleid und Selbstmitgefühl zu sehen.

Mitgefühl in sozialen Handlungen

Für das Entwickeln von Mitgefühl in sozialen, altruistischen Handlungen bietet sich ein breites Feld. Dadurch, daß es überall Leiden und Notstände gibt, kann man in Handlungen im gesellschaftlichen Zusammenhang viel Nützliches geben und für sich selbst die geistige Qualität des Mitgefühls stärken.

Auf diese Weise Mitgefühl zu stärken, führt von einer selbstbezogenen Sichtweise zu mehr Offenheit unter Einbeziehung der Bedürfnisse anderer Wesen. Auch darin liegt ein Zugang zur Meditation und Konzentration. Gerade für Menschen, die Schwierigkeiten haben, lange zu meditieren, oder es nicht so wichtig finden, liegt hier ein großes heilsames Wirkungsgebiet.

Der Buddha hat gelehrt, daß man nicht nur achtsam auf die eigenen fünf Daseinsgruppen achten sollte, sondern auch auf die externen, das heißt auf die anderer Wesen. So kann man diese Übung gut in die mitfühlenden sozialen Handlungen integrieren. Man beobachtet nicht nur, was im eigenen Körper und Geist vor sich geht, sondern auch im Körper und Geist anderer Wesen. Dadurch wird *dukkha* schnell offensichtlich.

Die Bewußtheit für *dukkha* wird klarer, nicht nur im eigenen psychisch-physischen Geschehen, sondern auch in dem anderer Wesen. Lernt man in den helfenden Handlungen immer mehr *dukkha* zu akzeptieren, anstatt blind dagegen zu kämpfen, wird Weisheit immer stärker.

Auf diese Weise werden die drei unheilsamen Wurzeln, auch Geistesgifte genannt, nämlich Verlangen, Abneigung und Verblendung, auf eine praktische, helfende Art verringert. Gleichzeitig wird vor allem die heilsame Wurzel Nicht-Verlangen, sofern es sich um wirklich altruistische Tätigkeiten handelt, gestärkt.

Der Geist entwickelt durch soziale Handlungen mehr die Haltung von Geben als ein Tor zur Meditation, als die enge Haltung des Forderns und Habenwollens.

Je mehr man heilsame Handlungen mitfühlend, wohlwollend und fürsorglich für andere ausführt, je weniger kann zu diesen Zeiten unheilsames Kamma zur Wirkung kommen.

Wenn man in diese helfenden Handlungen noch buddhistisches Gedankengut, sei es nur ethisches Denken, mit einfließen lassen kann, ist das Ergebnis für alle Seiten noch kraftvoller. Außerdem haben alle Menschen das gute, heilsame Potential in sich. Viele können es nicht umsetzen, weil ihnen gute Beispiele fehlen oder sie anderweitig verursachte Hemmungen haben. Geht man selbst als gutes Beispiel voraus, zieht es auch andere mit in die Richtung heilsamer, helfender Handlungen.

*„Alle fürchten sich vor Strafe, allen ist das Leben lieb.
Sich selbst zum Beispiel machend,
sollte man nicht töten und nicht töten lassen.“*

Dhammpada 130

Mitgefühl für das eigene Leiden

Der untrainierte Geist bewegt sich gewohnheitsmäßig zwischen Verlangen und Abneigung. Das Verlangen ist ausgerichtet auf die Erfahrung angenehmer Objekte, werden diese nicht gefunden oder kommen unangenehme Erfahrungen in das Bewußtsein, wird mit Abneigung reagiert. So äußert sich auch bei den meisten Menschen die Reaktion auf körperliche Beschwerden und manifeste Krankheiten.

Sowohl Verlangen, als auch Abneigung sind unheilsame Geisteszustände, beide sind immer

verbunden mit Verblendung und Unruhe. Verblendung verhindert die Dinge, mit denen man in Kontakt kommt, zu verstehen. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung bringen sowohl Verlangen als auch Abneigung als unheilsame Geistesfaktoren unangenehme Resultate in der nahen oder fernen Zukunft. Deshalb sind diese Geisteszustände zu vermeiden.

Die meisten Menschen versuchen Leiden sofort zu verdrängen. Es ist in unserer Gesellschaft auch üblich, daß wir uns gegenseitig vormachen, daß Leiden nicht bestehen würde, oder daß wir das Überwinden von Leiden vollkommen im Griff hätten.

Das Verdrängen von Leiden geschieht durch Verlangen nach etwas anderem als dem, was man gerade erfährt, ohne die leidhafte Erfahrung als solche zu erkennen.

Um dieses unheilsame Denken zu vermeiden, ist es notwendig, das Leiden als solches zuerst einmal zu realisieren. Nur dann kann man aus Mitgefühl, aus einem heilsamen Geisteszustand, begleitet von Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung, nach Lösungen der Linderung oder Überwindung von Leiden suchen.

Allein das mitfühlende Bewußtsein trägt schon zur Heilung des Leidens bei, während das verlangende und abgeneigte Bewußtsein das Leiden verstärkt.

Wesentlich für den buddhistischen Befreiungsweg ist es auch, Leiden (*dukkha*) zu verstehen. Verstehen ist im Falle von Verdrängen ausgeschlossen. Wir können nur etwas verstehen, wenn wir es klar als solches erkennen und untersuchen.

Man kann alle alltäglichen Notwendigkeiten, wie Essen, Schlafen, Sichausruhen, Sichbewegen mit Mitgefühl machen, anstatt mit Abneigung gegen den einen Zustand und Verlangen nach einem anderen. Um *dukkha* klar zu erkennen, als Grundlage für Handlungen, ist die Entwicklung von Achtsamkeit (*sati*) unumgänglich. Auch im Fall von Krankheit oder Schmerzen liegt in dem klaren Erkennen der Beschwerden als solche und dem daraus entwickelten Mitgefühl, diese zu lindern, ein großes Heilungspotential.

Die meisten Menschen scheuen sich davor, Leiden als solches zu erkennen, weil sie meinen, dann wird es noch stärker. Die Verstärkung des Leidens und der geistig unangenehmen Gefühle kommt nur zustande durch Abneigung. Abneigung ist immer von unangenehmem Gefühl begleitet. Leiden (*dukkha*) klar zu erkennen, ist entweder von angenehmem Gefühl und gleichzeitiger Freude oder von erhabenem gleichmütigem Gefühl begleitet.

Man kann essen, weil man einen besonderen Geschmack genießen möchte. Oder man kann essen, weil man das Leiden des Hungers wahrnehmen kann und dieses überwinden möchte. Bei der ersten Möglichkeit entsteht Verlangen, bei der zweiten Möglichkeit entsteht Mitgefühl. Man kann auch essen, indem man kontempliert, daß dieser Körper bestimmte Nahrungsstoffe benötigt, um gesund zu bleiben und um seine Aufgaben, einschließlich der Praxis der inneren Befreiung, zu erfüllen.

Man kann sich an der frischen Luft bewegen, weil man die schöne Natur genießen möchte oder man kann einen Spaziergang machen, weil der Körper sonst nach langem Sitzen unbeweglich und schmerzhaft werden würde. Auch hier basiert die erste Denkvariante auf Verlangen, die zweite auf Mitgefühl.

Man kann in jeder schwierigen Lebenssituation, ohne diese zu reflektieren, nach angenehmen Erfahrungen verlangen und Abneigung gegen die gegenwärtige Situation entstehen lassen. Man kann aber auch mit Achtsamkeit alle Faktoren, die die schwierige Situation ausmachen, versuchen, so weit wie möglich zu erfassen. Das sollte intern, im eigenen Körper und Geist, als auch extern, bezüglich der äußeren Gegebenheiten geschehen. Dann kann man aus Mitgefühl die Situation verändern, weil die Bedingungen hinderlich sind für die Gesundheit, für die Konzentration oder für die heilsamen Handlungen des Alltags.

So könnte man ärgerlich auf Geräusche reagieren. Man kann aber auch wahrnehmen, daß diese im Körper, speziell im Ohr, unangenehme Gefühle auslösen. Entweder man kann dann seine Tätigkeit oder die Meditation mit diesem Wissen fortsetzen oder aus Mitgefühl die Situation verändern. Durch das heilsame Bewußtsein bei der Achtsamkeitspraxis können wir, ohne Schaden zu erfahren, weitaus mehr ertragen, als wenn wir mit Abneigung und Verlangen reagieren.

Auch Mitgefühl für die eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler ist notwendig zu entwickeln, um nicht einerseits in Selbstverurteilung, verbunden mit Abneigung oder andererseits in Vertuschen oder Beschönigen zu verfallen. Bei Fehlern, die wir machen, geht es darum, die eigene

Unwissenheit zu erkennen und anzunehmen. Dazu ist Achtsamkeit notwendig. Unwissenheit ist ein Geistesfaktor, den wir, wie der Buddha sagt, seit anfanglosen Zeiten kultiviert haben. Das bedeutet nicht, sie als unüberwindbar anzunehmen. Aus Mitgefühl öffnen sich dann aus dieser realistischen Sicht mehr Möglichkeiten, die Unwissenheit zu überwinden, als wenn wir uns selbst verdammen.

Sieht man die eigenen Unzulänglichkeiten mit Mitgefühl, entstehen auch Vertrauen und Geschicklichkeit. Entwickelt man Abneigung gegen die eigenen Unzulänglichkeiten oder versucht sie vor sich selbst und anderen zu verstecken, entstehen oft diffuse Ängste, Depressionen oder auch körperliche Krankheiten. Der Druck im Körper steigt, und es entstehen entsprechende Beschwerden. Durch jede Art von innerem Kampf nehmen auch diffuse Gedanken zu und die Konzentration in der Meditation fällt schwer.

Durch Mitgefühl sich selbst gegenüber entsteht angenehme Materie und der Geist ist offener und fähiger, Konzentration zu entwickeln.

Mitgefühl für sich selbst bedeutet nicht, sich im Leiden zu suhlen, im Gegenteil, es bedeutet, das Leiden zu sehen und konstruktive, realistische Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Je mehr man Leiden realisiert, erkennt man, daß die Überwindung des Leidens nur in der Überwindung der Unwissenheit liegen kann. Dazu bietet die Buddha-Lehre einen einzigartigen Weg.

Mitgefühl für sich selbst besteht nicht in der Suggestion von positiven Gedanken, sondern in der klaren Einschätzung der Realität. Das Sehen der Realität bedeutet auch das Erkennen, daß alle Erscheinungen bedingt entstanden sind und vergänglich sind.

Der große Topf Unwissenheit ist die Ursache für alles Mißbehagen, man kann es unpersonifiziert sehen, Unwissenheit innerlich und äußerlich, es ist einfach Unwissenheit, die Leiden schafft.

Die beste Grundlage, Mitgefühl für alle Wesen zu entwickeln, kommt aus der bewußten Wahrnehmung der eigenen leidvollen Erfahrung. Wenn man das eigene Leiden annimmt und versteht, fällt es einem leichter, Mitgefühl für andere und schließlich für alle Wesen zu entwickeln.

Leiden entsteht so lange, wie wir die Sinnesorgane haben, denn es ist ihre Natur, daß wir Unangenehmes und Angenehmes erfahren. Dieses zu erkennen und anzunehmen, ist Mitgefühl uns selbst gegenüber.

Das wiederholte Erkennen von *dukkha* in alltäglichen Zusammenhängen ist auch ein wichtiger Zugang zur buddhistischen Meditationspraxis und den damit verbundenen Erreichungen.

Wir finden wiederholt Fälle in den alten Pälischriften, wie Menschen durch das bewußte Erkennen von *dukkha*, von Schwierigkeiten in ihrem Leben, Mitgefühl für sich entwickelten und in die Hauslosigkeit zogen und dann auch sehr schnell das höchste Ziel der Lehre, Arahantschaft, erlangten.

Es gibt die Lebensgeschichte der reichen Kaufmannstochter Patācārā aus Sāvattḥī. Sie verliebte sich in einen Diener. Die Eltern waren nicht mit der Beziehung einverstanden und so verließ sie heimlich mit ihrem Geliebten das Elternhaus. Sie zogen in ein Dorf ziemlich weit von Sāvattḥī entfernt. Ihr Ehemann bestellte Felder, und Patācārā mußte schwer arbeiten, um den Haushalt zu führen. Nach einiger Zeit wurde sie schwanger. Es war Brauch in Indien, daß das erste Kind im Haus der Eltern zur Welt gebracht wurde. Patācārā wollte diesem Brauch folgen und hoffte auch, daß ihre Eltern ihr vergeben würden. Ihr Ehemann, besorgt, sie zu verlieren, weigerte sich, mit ihr zu den Eltern zu gehen. So machte sie sich heimlich allein auf den Weg. Als ihr Mann nach Hause kam und das leere Haus vorfand, folgte er ihr. Sie gebar einen Sohn auf dem Weg nach Sāvattḥī. Da es nun keinen Grund mehr gab, zu ihrem Elternhaus in Sāvattḥī zu gehen, gingen sie zurück in ihr Haus.

Nach einiger Zeit wurde sie erneut schwanger. Als die Geburt nahe war, bat sie ihren Mann wieder mit ihr nach Sāvattḥī zu gehen. Und er verweigerte wieder, sie zu begleiten. Sie machte sich allein mit ihrem Sohn auf den Weg. Ihr Mann folgte ihr. Es geschah zum zweiten Mal, daß die Wehen auf dem Weg einsetzten. Zur selben Zeit zog ein Gewitter auf. Ihr Mann ging los, um Blätter und Äste zu sammeln für eine Hütte als Unterschlupf für seine Frau und die Kinder. Unglücklicherweise wurde er auf dem Weg von einer giftigen Schlange gebissen und starb auf der Stelle. Patācārā

gebar inzwischen einen zweiten Sohn. Sie schützte ihre Kinder mit ihrem eigenen Körper vor dem Gewitter.

Als die Dämmerung kam, nahm sie ihre beiden Kinder, um ihren Mann zu suchen. Sie fand ihn bald tot am Boden liegend. Sie war schockiert und weinte sehr. Aber sie verließ die Stelle und ging weiter in Richtung Sāvathī. Nach einiger Zeit kam sie an einen Fluß, der Hochwasser und eine starke Strömung aufgrund des nächtlichen Gewitters hatte. Sie mußte den Fluß durchqueren. Sie ließ den älteren Sohn am Ufer und trug das neugeborene Baby durch die Strömung. Als sie den Fluß durchquert hatte, legte sie das Baby am Ufer ins Gras unter einen Baum, um zurückzugehen und den älteren Sohn durch den Fluß zu tragen. Als sie in der Mitte des Flußes war, sah sie einen Raubvogel, der das Baby in den Schnabel nahm und wegflog. Patācārā schrie hilflos. Als der ältere Sohn, auch noch ein kleines Kind, dieses Schreien hörte, dachte er, die Mutter ruft ihn. Er lief in die Strömung und wurde weggespült. Patācārā weinte, überwältigt von Trauer über den Verlust ihrer ganzen Familie. Sie setzte ihre Reise fort. Auf dem Weg traf sie einen Mann, den sie kannte. Sie fragte ihn nach ihren Eltern. Er erzählte ihr, daß aufgrund des starken Sturms in der letzten Nacht, das Haus der Eltern eingestürzt sei und beide Eltern, sowie ihr Bruder, unter den Trümmern starben.

Als Patācārā auch noch diese schlechten Nachrichten hörte, verlor sie ihren Verstand. Sie ging weiter nach Sāvathī. Sie zog ihre Kleidung aus und irrte durch die Straßen. Sie kam schließlich zu der Stelle, wo der Buddha war. Ein Mann gab ihr mitfühlend seine Oberrobe. So ging sie auf den Buddha zu und erzählte ihm ihre tragische Geschichte. Der Buddha gab ihr mitfühlend einen Vortrag über Tod und Vergänglichkeit.

Patācārā erwachte aus ihrem Wahnsinn und verstand, was ihr geschehen war. Sie erreichte den Stromeintritt. Sie konnte nun mit Mitgefühl ihre schwere Lebenssituation betrachten und bat den Buddha um Ordination. Sie wurde eine buddhistische Nonne und erreichte später das vollkommene Erwachen, Arahantschaft.

Auswirkungen von Mitgefühl

In MN 135 Die kürzere Darlegung zu den Handlungen - Cūḷakammavibhaṅgasuttaṃ heißt es:

„Aber, Student, da enthält sich irgendein Mann oder eine Frau davon, Lebewesen zu töten, indem er es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt er voll Mitgefühl für alle Lebewesen. Weil er solch eine Handlung begeht und auf sich nimmt, - erscheint er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod an einem glücklichen Bestimmungsort wieder, ja sogar in der himmlischen Welt.

- Wenn er aber bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod nicht an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in der himmlischen Welt, sondern stattdessen in das menschliche Dasein zurückkehrt, dann ist er langlebig, wo immer er auch wiedergeboren wird.

Dies ist der Weg, Student, der zu einem langen Leben führt, nämlich wenn man sich davon enthält, Lebewesen zu töten, indem man es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt man voll Mitgefühl für alle Lebewesen.“

Wenn man sich davon enthält, Lebewesen zu verletzen, kann man dieselben Ergebnisse bezüglich einer erneuten Geburt erwarten. Außerdem heißt es in demselben Sutta:

„... dann ist er von guter Gesundheit, wo immer er auch geboren wird. Dies ist der Weg, Student, der zu guter Gesundheit führt, nämlich wenn man nicht dazu geneigt ist, Lebewesen zu verletzen ...“

Feinde des Mitgefühls

Für das Mitgefühl gilt Kummer als naher Feind. Kummer und Sorgen entstehen sehr schnell bei Kontakt mit Leiden, vor allem wenn es nahe stehende Menschen oder die eigene Person betrifft.

Kummer und Sorgen sind unheilsame Geisteszustände, die unangenehme Resultate bringen. Sie wurzeln in Abneigung. Es ist eine milde Form von Abneigung. Da Abneigung immer mit Ver-

blendung zusammen auftritt, ist es schwierig aus einem solchen Geisteszustand konstruktive Lösungen für Probleme zu finden. Man sollte deshalb achtsam sein, und derartige Geisteszustände sowohl für das eigene Wohl, als auch das anderer Wesen vermeiden. Mitgefühl sieht das Leiden klar, verwickelt sich aber nicht in Abneigung. Es bedarf der Übung mit Achtsamkeit, die Abneigung dem Leiden gegenüber immer wieder zu erkennen, um sie zu überwinden. Nur so kann heilsames, kraftvolles Mitgefühl entstehen. Abneigung kann sich in milder Form wie Trauer, Furcht, Kummer und Sorge äußern oder in grober Form als Ärger, Wut, Zorn und Haß.

Als entfernter Feind des Mitgefühls gilt die Grausamkeit (*vihimsa*), und zwar weil beide einander unähnlich sind. Mitgefühl ist das Gegenmittel zu Grausamkeit. Auch Grausamkeit ist immer mit der Wurzel Abneigung verbunden. Hier ist Achtsamkeit notwendig, um auch die subtilsten grausamen Gedanken zu vermeiden. Dazu ist es notwendig, das Leiden der Wesen zu sehen, auf die sich die grausamen Gedanken beziehen. Grausame Gedanken können sich ausdrücken, indem man anderen, die einen stören, Leiden wünscht. Sie können auftreten mit dem Inhalt, daß man Tiere, die stören, töten möchte. Auch, wenn man sich ausmalt, wie man anderen, zum Beispiel Kollegen, die sich nicht so verhalten, wie man es sich wünscht, Schwierigkeiten bereiten könnte, ist es Grausamkeit. Mitgefühl ist frei von Grausamkeit. Es manifestiert sich als Nicht-Grausamkeit (*avihimsa*).

Beim Entwickeln von Mitgefühl (*karuṇā*) muß man außerdem aufpassen, daß man bei der Hilfe anderen gegenüber nicht Stolz entwickelt, sich stark und mächtig findet, und überheblich wird. Um Stolz zu vermeiden, ist es immer wieder notwendig mit dem eigenen Leben und damit auch mit den eigenen Schwierigkeiten in Kontakt zu sein. Auch die Betrachtung der Vergänglichkeit ist ein gutes Mittel, Stolz nicht aufkommen zu lassen. Man sollte niemals aus Arroganz helfen, mit der Einstellung: ‚Die anderen leiden ja so, ich gebe ein bißchen ab.‘

Mitgefühl ist auch nicht die Haltung, ‚Ich liebe alle Wesen, damit sie mich auch lieben und ich Vorteile von ihnen genießen kann.‘

Ein weiterer Feind von Mitgefühl ist die Schadenfreude. Diese ist auch unheilsam und wird unangenehme Resultate in der Zukunft bringen. Es ist besser sich das Leiden der Person zu vergegenwärtigen und Mitgefühl zu entwickeln. Auch Mitgefühl ist immer von Freude begleitet, aber von heilsamer Freude.

Um reines Mitgefühl zu entwickeln, welches nicht überschattet ist von den Feinden oder abwechselnd mit diesen auftritt, ist Achtsamkeit für das eigene Bewußtsein notwendig. Für das eigene Wohl und das aller anderen Wesen liegt hier ein großes Übungsgebiet.

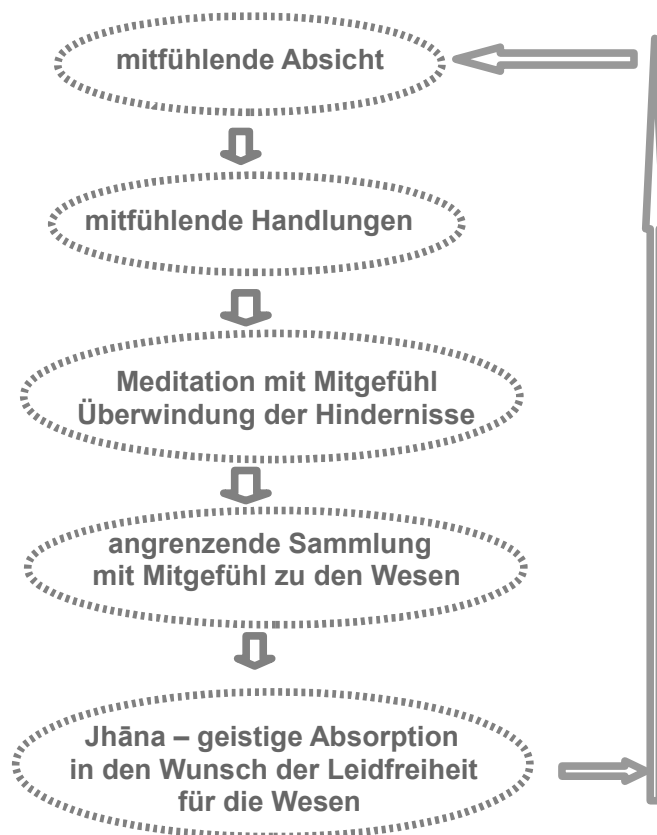
Mitgefühl (*karuṇā*) als *Samatha*-Konzentrationsmeditation

Wie nun unter verschiedenen Aspekten beschrieben wurde, kann Mitgefühl in der Handlung geübt werden. Diese Entfaltung des Mitgefühls in den Handlungen ist eine Voraussetzung für das Entfalten des Mitgefühls in der Meditation, um Konzentration zu erlangen.

Karuṇā für Wesen ist eines der 40 Objekte, die wir im Pāḷikanon finden, geeignet für das Entwickeln von Konzentration. Man kann die *Karuṇā*-Meditation mit angrenzender Sammlung (*upacāra samādhi*) und mit voller Konzentration (*appanā samādhi*) praktizieren. Mit der Entfaltung von *karuṇā* für Wesen kann man bis zum dritten feinmateriellen *jhāna* erreichen.

Wesentlich ist für die Entfaltung des Mitgefühls, daß man Wesen, einzelne, eine Gruppe oder alle Wesen, als Objekt nimmt.

Wir finden in den Suttā immer die Entwicklung des Mitgefühls an zweiter Stelle, nach dem Entwickeln von liebender Güte. Es ist sinnvoll, so zu praktizieren. Man sollte zuerst *mettā*, freundliches Wohlwollen als Konzentrationsmeditation mit oder ohne *jhānā* für die Wesen entwickeln und dann zur *Karuṇā*-Meditation übergehen.



Mitfühlendes Handeln und *Samatha*-Meditation mit Mitgefühl unterstützen sich gegenseitig.

Bewußtsein bei der Praxis von Mitgefühl (*karuṇā*)

Bewußtseinsprozesse verbunden mit *karuṇā* sind heilsame Geisteszustände, die frei sind von Verlangen (*lobha*). Es sind Bewußtseinsprozesse, die das Wohl anderer Wesen über das Streben nach eigenem Wohl stellen.

Karuṇā ist ein spezieller Geistesfaktor, der nur auftritt, wenn wirklich Mitgefühl entwickelt wird. Er tritt immer zusammen mit den beiden heilsamen Wurzeln Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung auf. Er wird auch begleitet von den angenehmen Geistesfaktoren Vertrauen, Harmonie, Stille, Leichtigkeit, Weichheit, Geschmeidigkeit, Aufrichtigkeit und auch von dem Geistesfaktor Achtsamkeit (*sati*). Wenn man wirklich mitfühlend denkt und handelt, wird auch die Achtsamkeit gestärkt.

Mitgefühl als Geistesfaktor kann nie in unheilbarem Bewußtsein auftreten. Mitgefühl ist immer begleitet von angenehmem Gefühl und Freude. Mitgefühl kann im Sinnessphärenbewußtsein nie ohne Freude auftreten.

Mitgefühl kann mit Sinnessphären-Bewußtsein auftreten. Das ist unser gewöhnliches Denkbewußtsein. Mitgefühl kann auch mit feinmateriellem Bewußtsein auftreten. Das ist das Bewußtsein, welches in den geistigen Absorptionen (*jhāna*) auftritt. Obwohl dieses feinmaterielle Bewußtsein eben sehr fein ist, ist es sehr kraftvoll. Es ist ein leichtes Bewußtsein und kann sich deshalb auch so gut unbegrenzt in alle Richtungen ausdehnen. Sinnessphären-Bewußtsein ist schwerer und das Ausdehnen des Bewußtseins ist dadurch damit schwieriger als in der geistigen Absorption mit dem feinmateriellen Bewußtsein.

Zur Praxis des Mitgefühls

Wunsch für das Entfalten von Mitgefühl

Für die *Karuṇā*-Meditation gibt es nur den einen Wunsch:

Möge diese Person frei sein von Leiden (*dukkha muccatu*).

Dieser Wunsch sollte tief aus dem Herzen für die entsprechende Person entwickelt werden: Möge er oder sie frei sein von Elend, Leiden und allem Unwohlsein.

Bei der Mitgefühlsmeditation ist es zwar wichtig, das Leiden der Wesen zu sehen, aber der Geist ist ausgerichtet, auf den Wunsch nach Leidfreiheit. Es ist somit keine Kontemplation über *dukkha*, sondern der Geist ist fokussiert auf den positiven Wunsch des Freiseins von Leiden.

Wenn die entsprechende Person gegenwärtig nicht leidet, sollte man diesen Wunsch trotzdem entwickeln, indem man wünscht, daß diese Person frei werden möge von dem grundsätzlichen Leiden des Daseinskreislaufs, von *saṃsāra*. Man sollte auf jeden Fall versuchen, bei dem klaren Wunsch zu bleiben, damit die Feinde des Mitgefühls nicht auftauchen können. Der nahe Feind ist Sorge um die Person. Ein entfernter Feind ist Ärger oder Rachsucht gegenüber einer Person, die das Leiden verursacht hat.

Um Mitgefühl gegenüber Wesen zu entwickeln, die nicht offensichtlich leiden, kann man darüber reflektieren, daß Körper und Geist immer das Potential haben, Leiden hervorzurufen. Alle Wesen müssen die Resultate der unheilsamen Taten, die sie begangen haben, während sie durch die Runden der Geburten wanderten, erfahren. Außerdem ist niemand frei von dem Leiden des Alterns, der Krankheit und des Todes. Solange die Wesen die fünf Daseinsgruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein) fälschlicherweise als ‚Ich‘ und ‚mein‘ sehen, begehen sie immer wieder subtile und grobe unheilsame Handlungen und werden das daraus resultierende Leiden erfahren. Dieses ist die Art des Mitgefühls, die sich mit zunehmender Einsicht der Praktizierenden entwickelt. Der Wunsch nach Leidfreiheit kann dann nur darin bestehen, den Wesen das endgültige Erwachen zu wünschen. Nur dieses ist verbunden mit dem restlosen Überwinden aller unheilsamen Geistesfaktoren und falscher Sichtweisen.

Um auch bei der Mitgefühlsmeditation die Beschränkungen unter den Wesen aufzuheben, ist es wichtig, auch für die schwierigen Personen Mitgefühl zu entwickeln. Vielleicht hat man für ein leidendes Wesen einfach Mitgefühl entwickeln können. Wurde das Leiden eines Wesens durch ein anderes Wesen hervorgerufen, ist es wichtig, auch für den ‚Täter‘ Mitgefühl zu entwickeln. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung führen alle unheilsamen Handlungen zu unangenehmen, schmerzhaften Folgen, wenn nicht sofort, dann in der entfernteren Zukunft. So kann man Mitgefühl für den ‚Täter‘ entwickeln, wissend, daß sein gegenwärtiges Verhalten ihm Leiden bringen wird. Wenn man wünscht, daß er frei sein möge von Leiden, beinhaltet dieser Wunsch, daß er aufhört unheilsame Handlungen zu begehen.

Wenn es schwierig ist, überhaupt Mitgefühl zu entwickeln oder zu empfinden, kann man auch beginnen, über leidende Wesen zu reflektieren. Man kann beginnen, sich Wesen, die in Not oder Elend geraten sind, die große Schwierigkeiten haben, grundlegende Lebensnotwendigkeiten zu bekommen, vorzustellen. Man kann an arme, kranke, schwer leidende Wesen denken und versuchen, ihnen Mitgefühl entgegen zu bringen. Man kann auch eine Person wählen, die einsam ist, die keine Hilfe von anderen bekommt, die keine Freunde oder Verwandten hat.

Man kann einen sehr kranken Menschen wählen, dessen Leiden einen nicht emotional berührt. Mitgefühl ist keine emotionale Verwicklung, sondern ein klares Erkennen des Leidens und der positive, konstruktive Wunsch des Freiseins von Leiden. Oder man kann sich einen armen Bettler, eine obdachlose Frau, jemand der aufgrund einer Katastrophe oder aufgrund von Krieg Besitz und Verwandte verloren hat und sich sehr um existenzielle Mittel bemühen muß, vorstellen. Für verwaiste Kinder ist es auch oft einfach Mitgefühl und den Wunsch nach Leidfreiheit zu entwickeln. Man kann auch ein Kind wählen, welches man im Fernsehen oder auf einem Bild gesehen hat, wenn einen der Eindruck des Leidens dieses Wesens sehr berührt hat.

Man kann auch über die Nachteile der Grausamkeit nachdenken, um Mitgefühl im eigenen Geist zu wecken.

Mögen alle Wesen frei sein von Leiden (*dukkha muccantu*).

Auszug aus:

Christina Garbe: *Brahmavihārā* – Göttliche Verweilungen im Theravāda-Buddhismus, 2021