



Liebe und Mitgefühl



Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zuflucht

Unterweisung über Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über Anwendung von Bodhicitta

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Um der Anhaftung an sein eigenes Glück und seinen geistigen Frieden entgegen zu wirken, sollte man die Kontemplation auf Liebe und Mitgefühl praktizieren. Wer ausschließlich für sich selbst Frieden und Wohlergehen will, handelt nicht zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Dies ist die Hinayana Einstellung. Wenn man Liebe und Mitgefühl im eigenen Geistesstrom erweckt, denkt man so sehr daran, anderen zu helfen, dass man es unerträglich findet, Befreiung und Glück nur für sich allein zu suchen. Dies ist die Mahayana Einstellung.

Die **Unterweisung über Liebe** hat folgende Unterpunkte:

- Ihre Einteilung,
- ihr Gegenstand,
- ihre Form,
- wie man sie in der Meditation entwickelt,
- das Maß ihrer Vervollkommnung,
- ihr außerordentlicher Nutzen.

In diesen sechs Punkten wird die Unterweisung über Liebe zusammengefasst.

Ihre *Einteilung* ist dreifach:

- Liebe, die sich auf alle fühlenden Wesen richtet.
- Liebe, die sich auf alle Erscheinungen richtet.
- Liebe, die ungerichtet ist, das heißt Liebe, die auf kein bestimmtes Objekt gelenkt ist.

Gegenstand der hier besprochenen Liebe sind alle fühlenden Wesen, die allesamt in früheren Leben unsere Mütter und Väter waren.

Die *Form*, die diese Liebe annimmt, ist die Haltung, die allen Wesen Glück wünscht. Das ist die vollkommene Einstellung.

Wie Liebe in der *Meditation* zu entwickeln ist:

Zuerst sollte man darüber nachdenken, wie man auf die Güte der eigenen Mutter in diesem Leben angewiesen war. Es war unseretwegen, dass sie körperlichen Schmerz, geistiges Leiden, alle Ängste von Schwangerschaft und Geburt sowie der damit verbundenen Todesgefahr ertrug. Welche Handlungen von Güte auch immer danach nötig wurden, sie tat sie für uns. Sie nahm all unseren Dreck und Schmutz mit der gleichen Liebe und Hingabe an, wie man sie für ein kostbares,

heiliges Objekt haben würde. Sie nährte und kleidete uns, bis wir erwachsener wurden. Immer besorgt, dass wir krank werden, sterben, uns verbrennen, ertrinken oder von einer hohen Stelle fallen könnten, versäumte sie es niemals, uns zu beschützen. Sie machte sich von jeglichem Empfinden von Mühsal hinsichtlich dieser Leiden frei, nahm diese mit Freude hin und handelte in jeder nur erdenklich gütigen Weise. Genauso sind alle Wesen ohne irgendeine Ausnahme unsere Mütter und Väter gewesen. Als diese haben sie genau das gleiche für uns getan wie unsere Mutter in diesem Leben, indem sie, wann immer nötig, gütig handelten. Wenn wir derart denken, lassen wir Liebe zu allen Wesen entstehen.

Wie die *Vervollkommnung* von Liebe zu messen ist:

Liebe ist vollkommen, wenn sie unermesslich ist. Sie ist es, wenn man in seinem eigenen Geist die höchste, unaufhörliche Einstellung erzeugt - die unbegrenzte Liebe, die das Glück aller Wesen wünscht, ohne Anhaftung oder Abneigung, und ohne irgendeine Unterscheidung zwischen Freunden und Feinden.

Der *außerordentliche Nutzen* von Liebe ist tatsächlich achtfach, kann aber in folgenden Worten zusammengefasst werden: das Leiden der Angst ist aufgelöst und man erfährt wahres Glück.

Wenn man so über Liebe nachdenkt, entsteht Mitgefühl im Geist, ohne Zögern oder Zweifel.

Die **Unterweisung über Mitgefühl** hat folgende Unterpunkte:

- Seine Einteilung,
- sein Gegenstand,
- seine Form,
- wie es in der Meditation zu entwickeln ist,
- das Maß seiner Vervollkommnung,
- sein außerordentlicher Nutzen.

Diese sechs Punkte umfassen die ganze Unterweisung über Mitgefühl.

Seine *Einteilung* ist dreifach:

Mitgefühl, das auf alle Lebewesen gerichtet ist.

Mitgefühl, das auf alle Erscheinungen gerichtet ist.

Mitgefühl, das ungerichtet ist, das heißt Mitgefühl, das nicht auf ein bestimmtes Objekt gelenkt ist.

Der *Gegenstand* des hier gemeinten Mitgefühls sind alle verschiedenartigen Leiden der Lebewesen.

Seine *Form* ist der Wunsch, dass alle Wesen von der grundlegenden Ursache des Leidens und allem daraus folgenden Schmerz befreit sein mögen. Das ist die vollkommene Einstellung.

Wie Mitgefühl in der *Meditation* zu entwickeln ist:

Erinnere dich, wie du dich auf deine Mutter verlassen hast. Dann stelle dir vor, dass sie von anderen Wesen ermordet, zerschnitten oder lebendig gekocht wird. Male dir aus, dass sie in einem Feuer verbrennt oder in der Kälte so friert, dass am ganzen Körper Blasen ausbrechen. Denke, dass sie an Hunger oder Durst stirbt. Wenn du diese Geschehnisse wirklich mit ansehen müsstest, würde in deinem Geist ohne jede Schwierigkeit oder Künstlichkeit unerträgliches Mitgefühl entstehen.

Genau wie in diesen Beispielen verbrennen alle fühlenden Wesen, die tatsächlich in vergangenen Leben unsere Mütter und Väter waren, in der flammenden Hitze von Samsara und ertrinken im weiten Ozean des Leides, ohne überhaupt eine Möglichkeit der Befreiung zu haben. Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Wesen frei von diesem Leid sein mögen. Oberflächliches Mitgefühl hat keinen Nutzen. Man sollte sich in der Meditation auf Mitgefühl solange üben, bis Mitgefühl im Geist so stark aufscheint, dass man es von ganzem Herzen fühlt und es Fleisch und Knochen durchdringt.

Wie die *Vervollkommnung* von Mitgefühl zu messen ist:

Mitgefühl ist vollkommen, wenn der Geist sich ganz entschieden davon befreit, am Ich als etwas Kostbarem zu haften. Dann entsteht fortwährend vollkommenes Mitgefühl. Vollkommenes Mitgefühl ist die höchste Einstellung, die einzig auf das Wohlergehen anderer ausgerichtet ist.

Der *außerordentliche Nutzen* von Mitgefühl:

Wenn man sich fragt, welche Qualität es ist, die alle erleuchteten Wesen und alle ihre Unterweisungen in einem verkörpert, als lägen sie alle zusammen auf der Fläche der eigenen Hand, so lautet die Antwort: Großes Mitgefühl.

Hiermit endet die Unterweisung über *Liebe* - der Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen, und *Mitgefühl* - der Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein mögen.



BEI ALLEM, was wir tun, sei es gehen, sitzen, essen, arbeiten, schlafen oder was auch immer, müssen wir darauf achten, dass unser Geist niemals von liebender Güte und Mitgefühl getrennt ist. Liebende Güte bedeutet, aus seinem Geist vollständig alle negativen Absichten zu verbannen, sie durch positive zu ersetzen und sich in dieser Weise weiter zu entwickeln, bis man die Fähigkeit erlangt, allen fühlenden Wesen gegenüber mit Körper, Rede und Geist liebende Güte auszudrücken und ihnen einen Zustand dauerhaften Glücks zu wünschen. Mitgefühl bedeutet, darüber nachzudenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die alle unendlich viele Arten von Leiden erfahren. Sie sind in einem Kreislauf des Leidens gefangen. Solange sie darin gefangen sind, werden sie weiterhin negative Gefühle haben, negative Handlungen ausführen und dadurch ein Karma schaffen, das ihnen wiederum noch mehr Leid bringt. Wenn wir wirklich sehen, wie die Wesen, weil sie nicht ihre Unwissenheit als die Wurzel allen Leidens erkennen, in einem Kreislauf von Ursache und Auswirkung des Leidens gefangen sind, gebären wir ein kaum zu ertragendes Mitgefühl. Wir wünschen uns dann zutiefst, alle Wesen vom Leiden und von der Ursache des Leidens befreien zu können. Entsteht dieser starke Wunsch im Geist, so besitzen wir Mitgefühl.

Wenn wir liebende Güte und Mitgefühl entwickeln, sollten wir nicht mehr denken: ‚Dies ist ein sehr negatives Wesen, es ist mein Feind - zu seinen Gunsten werde ich überhaupt nichts tun‘ oder andererseits, ‚dies ist mein Freund, er hilft mir sehr - ich werde ihm helfen, soviel ich kann‘. Wir sollten auch nicht die anderen Wesen einfach vergessen, weil wir glauben, in keiner Beziehung zu ihnen zu stehen. Diese Denkweise ist ganz einseitig und parteiisch und wir müssen uns davon frei machen, damit wir für alle fühlenden Wesen gleichermaßen Mitgefühl entwickeln können, ohne eine Einteilung in gut, schlecht und gleichgültig zu treffen. Wir müssen für alle fühlenden Wesen dieselbe Fürsorge entwickeln, wer oder was auch immer sie sind und unabhängig davon, ob wir glauben eine Beziehung zu ihnen zu haben oder nicht.

Viele machen möglicherweise den Fehler zu denken, sie hätten Mitgefühl, weil sie zu bestimmten Leuten, wie ihren Verwandten, Freunden und Bekannten, die sie besonders gern mögen, eine starke Zuneigung empfinden. Sie lieben sie und denken, dies sei Mitgefühl. Das ist jedoch nicht der Fall. Diese Liebe wird nicht Mitgefühl genannt, sondern ist einfach eine Art weltlicher Anhaftung, bloß Ausdruck unserer eigenen Begierde: die Projektion eines unreinen und engen Geistes.

Wahres Mitgefühl dagegen kennt keine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Wesen, zwischen Verwandten und Fremden, zwischen Freunden und Feinden, sondern äußert sich in dem unwiderstehlichen Wunsch, allen Wesen zu helfen, ohne einige vorzuziehen und andere abzulehnen. Wenn wir diese Geisteshaltung entwickeln, können wir sicher sein, dass wir keine Fehler machen und uns wirklich auf dem Weg des wahren Mitgefühls befinden.

Wir sollten nicht die Anzahl der Wesen, denen wir mit unserem Mitgefühl nutzen wollen, künstlich begrenzen, indem wir denken: ‚Ich kann vielleicht einer oder zwei Personen oder vielleicht einer Stadt oder einer Großstadt oder einer Nation oder der ganzen Erde nützen‘. Dies alles ist nicht genug. Wir sollten uns unendlich viele Wesen vorstellen, so grenzenlos wie der Raum, so unermesslich wie der Himmel selbst. Unser Mitgefühl sollte eine Dimension ohne Grenzen haben, unendlich wie der kosmische Raum sein, sodass kein Wesen, an welchem Ort und welcher Art auch immer, ausgelassen wird. Entwickeln wir in dieser Weise völlig grenzenloses und unermessliches Mitgefühl, so wird die Frucht, die uns daraus erwächst, auch grenzenlos und unermesslich sein. Wir werden dann imstande sein, für zahllose Wesen immer mehr Freude und Glück zu schaffen und unsere Aktivität wird genauso umfassend wie das Weltall selbst sein.

Wenn wir wirklich in echter Weise liebende Güte und Mitgefühl gebären, wird alles, was wir tun, der Ausdruck dieser Aufrichtigkeit und Gutwilligkeit unseres Geistes sein: Ob wir nun Dharma praktizieren oder eine ganz gewöhnliche Tätigkeit ausführen, alles wird zum Weg und dient als Mittel, mehr und mehr wahre liebende Güte in uns zu entwickeln. Alle Umstände werden zu einer Gelegenheit, anderen wirklich zu nützen und für uns dadurch zur unmittelbaren Ursache der Erleuchtung.

ES HEISST: ‚Wenn man seinen Geist nicht von Samsara abwendet, ist man kein Praktizierender des Dharma. Und wenn man immer noch mit sich selbst beschäftigt ist, kann man nicht von Mitgefühl reden.‘

Was ist Mitgefühl?

Wenn ihr an Freunde und Verwandte denkt, die eure Hilfe brauchen, so ist dies nur ein Vorwand, denn in Wirklichkeit seid ihr auf der Suche nach Leuten, die euch helfen. Eine parteiische Einstellung zu hegen, wobei man zwischen Freunden und Fremden unterscheidet, ist immer mit Anhaftung verbunden. Mitgefühl entsteht dann, wenn der Geist in einem bezugsfreien Zustand weilt und ohne Unterschied, in einer universellen Weise allen fühlenden Wesen gegenüber offen ist. Solange ihr denkt, ‚ich werde dieser oder jener Person helfen‘ und sie dabei für wirklich

existierend und völlig verschieden und getrennt von euch selbst haltet, habt ihr nicht wahres Mitgefühl, sondern seid immer noch in dualistische Anhaftung verwickelt. Ein Bodhisattva hat nicht-dualistisches Mitgefühl, er unterscheidet nicht zwischen sich selbst und anderen. Er denkt einzig und allein, dass er nie und nimmer auch nur ein einziges Wesen aus seinem Geist ausschließen wird. Er bevorzugt nicht einzelne Wesen, sondern schließt in seinem Geist fortwährend alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme und Unterschied ein.