

## Gedanken über Karuna – Mitgefühl



„**Alles brennt**“, so erklärte Gotama zu Beginn der Feuerpredigt im 5. Jahrhundert v. u. Z., [...] Gotama verstand in beunruhigender Weise, wie die Kräfte, die die meisten menschlichen Bestrebungen antreiben, wie verzehrende Feuer wirken. "Womit brennt es?", fragte er. "Mit dem Feuer der Gier, dem Feuer der Abneigung, dem Feuer der Dummheit." Und er verstand, dass eine Welt, in der diese Feuer lodern, unfruchtbar ist, dürr, ein Ödland, in dem nichts wächst und gedeiht.<sup>1</sup>

So leitet Stephen Batchelor einen Artikel in der amerikanischen buddhistischen Zeitschrift „Tricycle“ ein. Der historische Buddha hat damit die Grundlagen seiner Anamnese dargelegt. Gier, Hass und Ignoranz sind die Wurzelgifte, an denen wir und die Welt leiden. Angesichts der unheilsamen Zustände auf diesem Planeten ist die Diagnose „alles brennt“ von beeindruckender Voraus- und Klarsicht.

Mit „leidvoll“ sind die Wirkungen der drei Gifte gut beschrieben. „Dukkha“ nennt Buddha dies:

Geburt ist *dukkha*, Altern ist *dukkha*, Krankheit ist *dukkha*, Tod ist *dukkha*, mit Unliebem vereint sein ist *dukkha*, von Liebem getrennt sein ist *dukkha*, das Gewünschte nicht bekommen ist *dukkha*. Kurzum, diese fünf Bündel sind *dukkha*.<sup>2</sup>

Die Therapie, die Gotama vorschlägt, hat viele Facetten. Wenn wir Stephen Batchelor folgen, geht es um die Erledigung von „vier edlen Aufgaben“:

Leiden (*dukkha*) soll umfassend verstanden (*pariññā*) werden.

Das Entstehen (*samudaya*) soll losgelassen (*pahāna*) werden.

Das Aufhören (*nirodha*) soll betrachtet (*sacchikāta*) werden.

Der Pfad (*magga*) soll kultiviert (*bhāvanā*) werden.

Umgangssprachlich kann die Aufgabe als eine Reihe von Anweisungen zusammengefasst werden:

Umarme das Leben.

Lass alles Entstehende los.

Sieh sein Aufhören.

Handle!<sup>3</sup>

Wenn wir den Buddha auf diese Weise als Pragmatiker sehen, der an esoterischen und metaphysischen Ideen nicht weiter interessiert war, wird der Pfad zur Leitlinie unseres *Handelns*. Insofern sind die Brahmaviharas nicht nur, wie sie oft genannt werden, unermessliche Geisteshaltungen, sondern zugleich Handlungsanweisungen, die mit Inhalt gefüllt werden wollen. Freundlichkeit und Gleichmut haben wir an vorangegangenen Abenden kennengelernt. Mitgefühl (Karuna) ist eine weitere.

Ausgehend von der Tatsache, dass wir alle in mannigfaltiges Leiden verstrickt sind, ist der Wunsch, wir selbst und alle anderen mögen gesund, heiter und voller Freude durch das Leben wandern, geradezu naheliegend. Oft erkennen wir weder unser Leiden noch das der anderen. Natürlich ist es wichtig, zunächst eine innere Haltung zu kultivieren, die von Wohlwollen, Großzügigkeit und Geräumigkeit geprägt ist. Wie oft verfallen wir in eine abwehrende oder aggressive Haltung, wenn wir körperlichen oder mentalen Schmerz erfahren (selbst oder bei anderen) und suchen einen Schuldigen dafür. Mit dem RAIN-Prinzip im Hinterkopf könnten wir beginnen, einen bedachteren und heilsameren Umgang damit zu entwickeln:

Recognize (erkennen)

Accept (zulassen, annehmen)

Investigate (erforschen)

Nurture (nähren)<sup>4</sup>

Wir könnten damit beginnen, zu erkennen, dass da Leid erfahren wird. Wenn wir nichts darüberdecken oder die Situation nicht uminterpretieren, schärft sich unser Bewusstsein und wir schaffen den Raum, das Leiden zuzulassen. Dies könnte bedeuten, dass wir nicht gleich die Flucht ergreifen, sondern uns vergegenwärtigen, dass dies gerade unsere Erfahrung ist. Mit Schönreden hat dies nichts zu tun. Der Schmerz bleibt, aber wir sehen und spüren ihn tatsächlich. Dies eröffnet das Feld der Erforschung. *Wie* fühlt sich das an? *Wie* funktioniert der Schmerz? *Was* macht er mit mir? So wäre es langsam möglich, dem schon vorhandenen Leid nicht auch noch das zusätzliche hinzuzufügen, dass durch die sich oft schnell anschließenden Gedanken entsteht, wie „Warum ausgerechnet ich? Warum trifft es die geliebte Person? Warum trifft es so viele andere? Das haben sie doch nicht

<sup>1</sup> Tricycle, Herbst 2020, S. 46 (Embracing Extinction: Will Buddhism change to face humanity's impending peril?)

<sup>2</sup> Stephen Batchelor: Jenseits des Buddhismus. Eine säkulare Vision des Dharma. edition steinrich, 2017, S109

<sup>3</sup> ebenda, S. 108 f.

<sup>4</sup> nach: Tara Brach: Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of Rain. New York, 2019

verdient.“ Daraus kann ein kluges Handeln folgen, das nicht mehr durch die drei Gifte Gier, Hass und Ignoranz geprägt ist. Gemeinerweise treten sie oft gemeinsam auf und befeuern sich gegenseitig.

Wenn es um Mitgefühl geht, wird deutlich, dass „nähren“ eine Doppelbedeutung haben kann. Nämlich die heilsamen, mitfühlenden Gedanken zu kultivieren und zugleich ein Handeln zu begründen, das von den Gegengiften geprägt ist: Großzügigkeit, Freundlichkeit und Weisheit.

Insofern löst sich auch der vermeintliche Gegensatz zum klassischen RAIN auf, in dem das „N“ für Nichtreagieren steht. Wenn es denn in unserer Praxis darum geht, aus der Reaktivität auszusteigen, also nicht mehr auf die von den Geistesgiften nahegelegten Reaktionsmuster hereinzufallen, so kann dies natürlich nicht bedeuten, dass wir in eine Starre verfallen. Ganz im Gegenteil wird Platz geschaffen für nicht-reaktive Entscheidungen. Aus Großzügigkeit, gepaart mit Freundlichkeit und Weisheit hervorgehende Handlungen führen zu einem ganz anderen Leben. So unterscheidet sich Mitgefühl von Mitleid. Letzteres bleibt passiv und wirkt oft überheblich, während Mitgefühl die Barrieren zwischen uns und den anderen überwindet. Im Palikanon wird an dieser Stelle immer wieder von „*appamāda*“ gesprochen. Ein Wort, das oft mit Sorgfalt, Aufmerksamkeit oder Wachsamkeit übersetzt wird. Wie üblich im Buddhismus ist dies ein „negatives“ Wort. „*Pamāda*“ bedeutet so viel wie „Vernachlässigung“. „*Appamāda*“ bedeutet das Gegenteil davon, sich kümmern, besorgt sein.

Wenn *appamāda* mit Sorge wiedergegeben wird, können wir verstehen, dass es sowohl eine wachsame Aufmerksamkeit (sorgsam sein), als auch ein von Herzen kommendes, sich um das Wohlergehen von sich selbst und anderen kümmern ist (fürsorglich sein), während *pamāda*, sein Gegenteil, sowohl ohne Sorgsamkeit wie ohne Fürsorge sein.<sup>5</sup>

Wie bedeutend die Kultivierung von Karuna sein kann, führt Christina Feldman sehr schön aus:

Indem wir uns dieser äußeren Welt zuwenden, beginnen wir den Kummer und die Herausforderungen in jedem Leben wahrzunehmen. Sich von Schmerz und Leid abzuwenden, bedeutet, ein Leben der Verleugnung, Vermeidung und Erregung zu führen – ein Leben das abgetrennt ist von der universellen Geschichte der Menschen. Sich der Realität von Schmerz und Stress zuzuwenden heißt, dem Mitgefühl die Tür zu öffnen, wodurch es jedem von uns möglich wird, unseren Platz in der Familie der Wesen einzunehmen. Mitgefühl verleiht unserem Leben Würde, indem es den Kreis unserer Anteilnahme erweitert, um alle miteinzuschließen und für alle zu sorgen.<sup>6</sup>

Momente von spontanem Mitgefühl [...] erlauben uns einen Blick in eine Welt, die nicht von „ich“ und „du“ oder „selbst“ und „anderen“ definiert ist, sondern in der alle Lebewesen wohlbehalten, umsorgt und frei von Leid sein mögen. [...] Mitgefühl ist weder ein Zustand noch eine Emotion, sondern ein tiefes verstehen.<sup>7</sup>

### Eine der vielen Übungen:

Sich still hinsetzend, den Körper möglichst entspannt, verbinden wir uns mit dem Empfinden des gegenwärtigen Augenblicks, in unserem Körper verwurzelt. Vergegenwärtigen Sie sich jemanden, der oder sie inmitten von Angst, Verlust, Mangel oder Schmerz lebt und stellen Sie diesen Menschen in die Mitte Ihres Gewahrseins. Spüren Sie, welche Reaktionen innerlich entstehen., und Geschichte des Schmerzes loszulassen und die Achtsamkeit auf die schlichte Wahrheit des Schmerzes zu richten. Empathie hat zwei Seiten: Sie umfasst sowohl die Person, die wir in unser Herz eingeladen haben, als auch unsere eigene Sorge und Verzweiflung. Die Worte sind zweitrangig; vorrangig ist es unsere Absicht und Fähigkeit zu Mitgefühl und Empathie zu kultivieren.

**Mögest du Frieden finden.**

**Mögest du sicher sein.**

**Mögest du von Freundlichkeit berührt sein.**

Es ist wichtig, die Worte nicht zu erzwingen und Raum zwischen ihnen zu lassen, im Wissen, dass sie Verpflichtung ausdrücken, inmitten von Kummer und Sorge präsent zu sein.<sup>8</sup>

Diese Übung können wir auch einfach mit und für uns machen. Manchmal fällt das eine leichter, manchmal das andere. Manchmal brauchen wir das eine, manchmal das andere.

**Hinweis:** Eine Form des praktizierten Mitgefühls sind die Aktivitäten von **Mitgefühl in Aktion** ([www.mia.eu.com](http://www.mia.eu.com)). Auch wenn dies an die berühmten Tropfen auf den heißen Steinen erinnert, entfaltet es doch eine Wirkung.

Was nötig wäre, um im (nicht nur) buddhistischen Sinne den heißen Steinen an die Wurzel zu gehen, wird Gegenstand eines zukünftigen Vortrags sein.

*Sarva mangalam – Rüdiger Meier*



<sup>5</sup> Batchelor: S. 155

<sup>6</sup> Christina Feldman: Aus der Fülle des Herzens. Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, Arbor, 2019, S. 87

<sup>7</sup> ebenda, S. 88 f.

<sup>8</sup> ebenda, S. 115