

OSHO

Empathie

Fülle

Reife

Mitgefühl

Liebe

Vertrauen

Kraft



Die Texte für dieses Buch sind ausgesuchte Transkripte aus verschiedenen Diskurs-Serien, die Osho vor einer internationalen Zuhörerschaft gehalten hat. Alle Osho Diskurse sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der Online-Bibliothek „Osho Library“ bei www.osho.com

Titel der Originalausgabe:

Compassion, St. Martin's Griffin, New York, USA

Ebook-Ausgabe 2022

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net

Übersetzung: Renate Schilling

Zusammengestellt von Osho International Foundation, Zürich

© 1978 Osho International Foundation, Zürich, Schweiz

www.osho.com/copyright

© 2017, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Osho ist eine registrierte Handelsmarke der Osho International

Foundation, www.osho.com/trademarks

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags

www.innenwelt-verlag.de

eISBN 978-3-947508-93-8

Empathie

**Fülle - Reife - Mitgefühl - Liebe -
Vertrauen - Kraft**

OSHO

Inhalt

Einführung

TEIL I Empathie, Energie und Verlangen

Mitgefühl ist überfließende Liebe
Meditation ist eine Blume, Mitgefühl ist ihr Duft
Eine Begierde ist eine Begierde ist eine
Begierde—Antworten auf Fragen

Teil II Der Wolf im Schafspelz: Was Mitgefühl nicht ist

Beginne bei dir selbst
Liebevoller Güte und andere großartige
Illusionen
Der Zenmeister und der Dieb – eine Parabel
über Vergebung
Antworten auf Fragen

TEIL III Mitgefühl in Aktion

Fördert die Liebe in euch – dann teilt sie
Über Verbrechen und Strafe
Antworten auf Fragen

TEIL IV Die heilende Kraft der Liebe

Seid einfach nur Menschen: Totalität statt
Perfektionismus
Mitgefühl wirkt heilend

Im Zen ist Mitgefühl bedingungslos und
wertfrei

Über den Autor

Einführung

Wir wissen, was Gefühl ist; daher ist es nicht schwierig zu verstehen, was Empathie - Mitgefühl sein könnte.* Leidenschaftliche Gefühle sind ein Zustand biologischen Feuers - es ist heiß, man ist beinahe besessen von unbewussten biologischen Energien. Man ist nicht mehr sein eigener Meister, man ist nur noch ein Sklave.

Mitgefühl bedeutet, dass man die Biologie transzendiert hat, dass man die Physiologie transzendiert hat. Man ist kein Sklave mehr, man ist zum Meister geworden. Nun funktioniert man bewusst. Man wird nicht mehr von unbewussten Kräften getrieben, hierhin und dorthin gezogen; man kann selbst entscheiden, wofür man seine Energien einsetzen möchte. Man ist vollkommen frei. Dann wird dieselbe Energie, die sich vorher in Gefühlen manifestiert hat, in Mitgefühl verwandelt.

Gefühl ist Begierde, Mitgefühl ist Liebe. Gefühl ist Verlangen, Mitgefühl ist ohne jedes Verlangen. Gefühle sind gierig, Mitgefühl teilt. Gefühle benutzen den anderen als Mittel zum Zweck, Mitgefühl respektiert den anderen als Selbstzweck. Gefühle halten dich auf der Erde fest, im Schlamm, sodass du niemals zu einem Lotus wirst. Mitgefühl macht dich zum Lotus. Du beginnst dich über die schlammige Welt der Sehnsüchte, Begierden, Ängste und Leidenschaften zu erheben. Mitgefühl bedeutet eine Transformation deiner Energie. Normalerweise bist du

zerstreut, fragmentiert. Ein Teil deiner Energie wird von deinem Zorn aufgebraucht, ein Teil von deiner Gier, ein Teil von deiner Lust und so weiter. Und es gibt so viele Leidenschaften und Begierden in dir, dass du ohne Energie zurückbleibst, hohl und leer.

Denkt daran, was William Blake sagte - denn seine Aussage enthält sehr viel Weisheit: „Energie ist Entzücken.“ Doch ihr habt keine Energie mehr übrig; all eure Energie wird in Gefühle und Leidenschaften umgesetzt. Wenn all diese Energie nicht mehr verschwendet wird, dann sammelt sie sich an wie in einem inneren See, dann erfüllt sie dein ganzes Wesen. Du wirst voll. Ein großes Entzücken entsteht in dir. Und sobald du überfließt, bist du zum Buddha geworden und hast eine unerschöpfliche Quelle gefunden.

Und erst wenn du ein Buddha bist, wirst du erfahren, was Mitgefühl ist. Es ist kühle Liebe - aber nicht etwa kalt - kühle Liebe. Es ist ein Teilen deiner Freude mit der gesamten Existenz. Du wirst zu einem Segen für dich selbst und zu einem Segen für die gesamte Existenz. Das ist Mitgefühl. Gefühle sind ein Fluch - Empathie, Mitgefühl ist ein Segen.

* Das deutsche Wortpaar „Gefühl“ und „Mitgefühl“ entspricht zwar nicht ganz der Gegenüberstellung von „passion“ (Leidenschaft) und „compassion“ (Mitgefühl) im Englischen, doch ist es die einzige Möglichkeit, die Symmetrie von Oshos Aussage zu erhalten. Mit „Gefühl“ ist in diesem Zusammenhang also immer das leidenschaftliche Gefühl gemeint. (Anm. d. Ü.)

TEIL I

Empathie, Energie und Verlangen

Mitgefühl ist überfließende Energie

Buddha lebte noch vierzig Jahre, nachdem er erleuchtet war. Er lebte er noch vierzig weitere Jahre nachdem alles Verlangen aufgelöst und das Ego verschwunden war. Viele Male wurde er gefragt: „Warum bist du noch immer im Körper?“ Wenn die Sache erledigt ist, sollte man verschwinden. Es wirkt unlogisch: Warum sollte Buddha auch nur einen einzigen Augenblick lang im Körper verweilen? Wenn kein Verlangen mehr vorhanden ist, wie kann der Körper da überhaupt weiter existieren?

In diesem Zusammenhang gilt es etwas sehr Tiefes zu verstehen: Wenn das Verlangen verschwindet, bleibt die Energie, die sich bisher in diesem Verlangen ausgedrückt hat, erhalten; sie kann nicht einfach verschwinden. Verlangen ist nur eine Form von Energie. Aus diesem Grund kann sich ein Verlangen so leicht in ein anderes verwandeln. Zorn kann zu Lust werden, Lust kann zu Zorn werden. Lust kann zu Habgier werden; wenn jemand sehr habgierig ist, ist seine sexuelle Begierde eher gering.

Wenn jemand vollkommen von Habgier erfüllt ist, wird er überhaupt keine sexuellen Begierden mehr verspüren, wird er enthaltsam sein - denn seine gesamte Energie fließt in die Habgier. Wenn jemand dagegen sehr sexuell ist, lässt sich immer feststellen, dass er nicht habgierig ist, weil ihm keine Energie mehr für Habgier bleibt. Jemand, der seine Sexualität unterdrückt, wird dagegen zornig sein; der Zorn

kann jederzeit in ihm aufwallen. Man kann es an seinen Augen, an seinem Gesicht erkennen, dass er zornig ist; seine gesamte sexuelle Energie ist zu Zorn geworden.

Aus diesem Grund sind eure sogenannten Mönche und Sadhus immer zornig. Sie zeigen ihren Zorn in der Art und Weise, wie sie gehen, wie sie euch ansehen. Ihre Stille ist nur oberflächlich – fasst sie an, und sie werden zornig. Sexualität wird zu Zorn.

Dies sind die Ausdrucksformen; das Leben ist die Energie. Was geschieht, wenn alle Begierden verschwinden? Energie kann nicht verschwinden, Energie ist unzerstörbar. Fragt nur einmal die Physiker; selbst sie sagen, dass Energie nicht vernichtet werden kann. Eine bestimmte Energie war in Gautama Buddha vorhanden, als er erleuchtet wurde. Diese Energie war bisher in Sexualität geflossen, in Zorn, in Gier, in Millionen von Ausdrucksformen.

Dann verschwanden diese Ausdrucksformen und was wurde aus der Energie? Sie kann nicht einfach so verschwinden, und wenn kein Verlangen mehr vorhanden ist, wird die Energie formlos, aber sie ist immer noch da. Was ist nun ihre Funktion? Diese Energie wird zu Mitgefühl. Ihr habt kein Mitgefühl, weil ihr keine Energie habt.

All eure Energie ist zerstreut und fließt in bestimmte Ausdrucksformen – sei es Sexualität, sei es Zorn, sei es Gier. Mitgefühl ist keine Ausdrucksform. Erst wenn all eure Begierden verschwunden sind, wird eure Energie zu Mitgefühl. Mitgefühl kann man nicht kultivieren. Sobald man ohne Verlangen ist, taucht Mitgefühl ganz von selbst auf; die gesamte Energie fließt dann in Mitgefühl. Und die Bewegung dabei ist eine andere. Verlangen besitzt eine Motivation, ein Ziel; Mitgefühl ist unmotiviert, ohne Ziel. Mitgefühl ist einfach nur überfließende Energie. Gautama

Buddhas Betonung von Mitgefühl war ein neues Phänomen im Vergleich zu den alten Mystikern. Gautama Buddha bildet damit eine historische Grenzlinie gegenüber der Vergangenheit. Vor ihm genügte Meditation; niemand vor ihm hatte Mitgefühl in Verbindung mit Meditation betont. Der Grund dafür war, dass Meditation zur Erleuchtung führt, zum Erblühen, zum letztendlichen Ausdruck des eigenen Seins- und was braucht es mehr? Soweit es das Individuum betrifft, ist Meditation genug.

Buddhas Größe bestand darin, dass er das Mitgefühl betont, bevor jemand zu meditieren beginnt: Man sollte liebevoller sein, freundlicher, mitfühlender. Dahinter steckt eine verborgene Weisheit. Denn wenn man ein Herz voller Mitgefühl hat, bevor man erleuchtet wird, besteht die Möglichkeit, dass man nach der Erleuchtung anderen helfen kann, dieselbe Schönheit, dieselbe Größe, dasselbe Entzücken zu erreichen, das man selbst erreicht hat. Gautama Buddha machte es möglich, dass Erleuchtung ansteckend wird.

Denn wenn ein Mensch das Gefühl hat, dass er nach Hause gekommen ist, warum sollte er sich dann noch um andere kümmern? Bei Buddha wird Erleuchtung zum ersten Mal selbstlos; sie wird zu einer sozialen Verantwortung. Das ist eine enorme Veränderung der Perspektive. Doch Mitgefühl sollte erlernt werden, bevor Erleuchtung geschieht. Denn wenn sie nicht bereits zuvor erlernt wurde, gibt es nach der Erleuchtung nichts mehr zu lernen. Wenn man so voller Ekstase in sich selbst ist, dann scheint selbst Mitgefühl die eigene Freude zu behindern und eine Art Störung der eigenen Ekstase zu sein. Das ist der Grund, warum es Hunderte von Erleuchteten gab, doch nur sehr wenige Meister.

Erleuchtet zu sein bedeutet nicht unbedingt, ein Meister zu werden. Ein Meister zu werden bedeutet, dass man

enormes Mitgefühl hat und sich schämt, allein in diese wunderbaren Sphären einzutreten, die durch die Erleuchtung möglich werden. Man möchte denen helfen, die blind sind und im Dunkeln nach dem Weg suchen. Es wird zu einer Freude, ihnen zu helfen, es ist keine Störung. Tatsächlich wird die Ekstase noch größer, wenn man so viele Menschen um sich herum erblühen sieht; man ist dann kein Baum mehr, der als einziger in einem Wald erblüht, in dem kein anderer Baum in Blüte steht. Wenn der ganze Wald mit einem zusammen erblüht, nimmt die Freude tausendfach zu. Man hat seine Erleuchtung dazu benutzt, um die Welt zu revolutionieren.

Gautama Buddha war nicht nur erleuchtet, er war ein erleuchteter Revolutionär. Sein Mitgefühl für die Welt, für die Menschen war enorm. Er lehrte seine Schüler, nichts für sich zu behalten, wenn durch die Meditation eine tiefe Stille, Heiterkeit und Freude sich ihnen auftat, sondern all dies an die ganze Welt weiterzugeben. Und sich dabei keine Sorgen zu machen, denn je mehr man gibt, desto mehr wird man fähig zu empfangen. Die Geste des Gebens ist von enormer Bedeutung sobald man weiß, dass Geben einem nichts nimmt, dass es im Gegenteil die eigene Erfahrung vervielfacht. Doch jemand, der niemals mitfühlend war, kennt das Geheimnis des Gebens nicht, kennt das Geheimnis des Teilens nicht.

Es geschah eines Tages, dass einer von Buddhas Schülern- kein Sannyasin, aber Gautama Buddha sehr ergeben - sagte: „Ich will es ja tun ... aber ich möchte eine einzige Ausnahme machen. Ich werde meine Freude und die Früchte meiner Meditation und meine inneren Reichtümer der ganzen Welt schenken - außer meinem Nachbarn, weil das ein wirklich unangenehmer Mensch ist.“

Nachbarn sind immer unangenehme Menschen.

Gautama Buddha sagte zu ihm: „Dann vergiss die ganze Welt und schenke alles einfach nur deinem Nachbarn.“

Der Mann war verwirrt: „Was soll das heißen?“

Buddha antwortete ihm: „Nur wenn du deinem Nachbarn etwas geben kannst, wirst du frei werden von dieser feindseligen Haltung den Menschen gegenüber.“

Mitgefühl bedeutet im Grunde nichts anderes, als die Fehler der Menschen zu akzeptieren, ihre Schwächen zu akzeptieren und nicht von ihnen zu erwarten, dass sie sich wie Götter verhalten. Solch eine Erwartung ist grausam, weil sie nicht in der Lage sind, sich wie Götter zu verhalten, und dadurch werden sie in deinen Augen und auch in ihrer eigenen Wertschätzung sinken. Dadurch werden sie verkrüppelt, dadurch wird ihnen ihre Würde genommen.

Eine der Grundlagen von Mitgefühl ist, jeden zu würdigen und allen bewusst zu machen, dass das, was mit dir geschehen ist, auch mit ihnen geschehen kann; dass niemand ein hoffnungsloser Fall ist, dass niemand unwürdig ist, dass Erleuchtung nichts ist, was man sich verdienen muss, dass sie der Natur des eigenen Selbst entspricht. Doch diese Worte sollten von einem Erleuchteten kommen, denn nur dann können sie Vertrauen wecken. Wenn sie von einem nicht erleuchteten Gelehrten kommen, können solche Worte kein Vertrauen wecken.

Werden sie dagegen von einem Erleuchteten ausgesprochen, beginnen sie zu atmen, bekommen sie einen eigenen Herzschlag. Sie werden lebendig und fließen geradewegs in dein Herz - dann ist es keine bloß intellektuelle Gymnastik.

Aber bei Gelehrten ist es etwas anderes. Ein Gelehrter ist sich dessen, was er sagt und was er schreibt, nicht wirklich

sicher. Er lebt in derselben Ungewissheit wie alle anderen.

Gautama Buddha bedeutet einen Meilenstein in der Evolution des Bewusstseins; sein Beitrag ist enorm, unermesslich. Und das Wichtigste an seinem Beitrag ist die Idee des Mitgefühls. Doch ihr müsst euch bewusst sein, dass ihr durch Mitgefühl nicht höher steht, sonst verderbt ihr die ganze Sache. Dann wird sie zum Egotrip. Denkt daran, die anderen durch euer Mitgefühl nicht zu demütigen; sonst seid ihr nicht mitfühlend - sonst genießt ihr dahinter einfach nur die Demütigung der anderen.

Mitgefühl ist Liebe, die zur Reife gelangt ist. Gewöhnliche Liebe ist kindisch, sie ist ein Spiel für Teenager. Je schneller ihr aus ihr herauswacht, desto besser, denn diese Form von Liebe ist einfach nur eine blinde biologische Kraft. Sie hat nichts mit spirituellem Wachstum zu tun. Aus diesem Grund verwandeln sich alle Liebesaffären irgendwann auf seltsame Art und Weise und werden bitter. Was so verlockend war, so aufregend, so herausfordernd, wofür ihr hättet sterben können ... irgendwann wollt ihr nicht mehr für die Beziehung sterben, sondern nur noch dafür, sie loszuwerden!

Liebe ist eine blinde Kraft. Die einzigen erfolgreich Liebenden waren jene, denen es niemals gelang, mit dem Geliebten zusammenzukommen. Alle großen Liebesgeschichten ... von Laila und Majnu, Shiri und Farhad, Soni und Mahival - das sind die drei großen Liebesgeschichten des Ostens, vergleichbar mit Romeo und Julia. Doch all diese großen Liebenden kamen niemals zusammen. Die Gesellschaft, die Eltern, alles wurde ihnen zum Hindernis. Und ich denke, vielleicht war das auch gut so.

Sobald Liebende heiraten, bleibt keine Liebesgeschichte mehr übrig. Majnu hatte Glück, dass er seine Laila niemals bekam. Denn was geschieht, wenn zwei blinde Kräfte

zusammenkommen? Weil beide blind und unbewusst sind, kann das Ergebnis nicht sehr harmonisch sein. Das Ergebnis kann nur ein Schlachtfeld sein, auf dem um die Vorherrschaft gekämpft wird, auf dem gedemütigt wird, auf dem alle möglichen Konflikte auftauchen.

Doch wenn Wachheit und Bewusstheit hinzukommen, wird die gesamte Energie der Liebe verfeinert; sie wird zu Mitgefühl. Gewöhnliche Liebe gilt immer einer einzigen Person, und ihre tiefste Sehnsucht ist, diese Person zu besitzen. Das gilt für beide Seiten - und macht das Leben für beide Beteiligten zur Hölle. Mitgefühl richtet sich auf niemand Bestimmten. Mitgefühl ist keine Beziehung, es ist einfach dein innerstes Wesen. Du genießt es, mitfühlend zu den Bäumen, den Vögeln, den Tieren, den Menschen zu sein, zu allem und jedem - ohne Bedingungen, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten. Mitgefühl bedeutet frei zu sein von blinder Biologie.

Bevor ihr erleuchtet werdet, solltet ihr aber dafür sorgen, dass eure Liebesenergie nicht unterdrückt wird. Das war es, was die alten Religionen immer gemacht haben: Sie lehrten euch, den biologischen Ausdruck eurer Liebe zu verurteilen. Also unterdrückt ihr eure Liebesenergie ... und das ist genau die Energie, die sich in Mitgefühl verwandeln kann! Verurteilt man sie, kann sie sich nicht verwandeln. Deshalb sind eure Heiligen vollkommen ohne jedes Mitgefühl; in ihren Augen könnt ihr kein Mitgefühl erkennen. Sie sind vertrocknete Knochen, ohne jeden Saft. Vierundzwanzig Stunden mit einem Heiligen zu verbringen genügt, um zu erleben was die Hölle ist. Möglicherweise sind sich die Menschen dieser Tatsache bewusst; deshalb berühren sie nur kurz die Füße des Heiligen und rennen dann rasch weg.

Einer der großen Philosophen unserer Zeit, Bertrand Russell, hat einmal mit Nachdruck erklärt: „Wenn es

tatsächlich Himmel und Hölle gibt, ziehe ich die Hölle vor.“ Warum? Um den Heiligen nicht zu begegnen, denn der Himmel wird voll sein mit all diesen toten, düsteren, staubigen Heiligen. Und Bertrand Russell denkt sich: „Diese Gesellschaft könnte ich keine Minute lang ertragen. Und mir vorzustellen, die ganze Ewigkeit hindurch, für immer und ewig, von diesen Kadavern umgeben zu sein, die keine Liebe kennen, die keine Freundschaft kennen, die niemals Urlaub machen ...!“

Ein Heiliger ist sieben Tage in der Woche ein Heiliger. Es ist ihm nicht einmal an einem Tag in der Woche, am Sonntag, erlaubt, ein menschliches Wesen zu sein. Nein, er bleibt steif, und diese Steifheit wird im Laufe der Zeit immer größer. Ich kann Bertrand Russells Wunsch, lieber in der Hölle zu sein, sehr gut nachvollziehen, denn ich verstehe, was er damit meint. Er will damit sagen, dass man in der Hölle all die wirklich interessanten Menschen dieser Welt findet – die Poeten, die Maler, die rebellischen Geister, die Wissenschaftler, die kreativen Menschen, die Tänzer, die Schauspieler, die Sänger, die Musiker. Die Hölle muss in Wahrheit ein richtiger Himmel sein, denn der Himmel ist einfach die reine Hölle!

Die Dinge sind vollkommen falsch gelaufen, und der Grund dafür, ist die Unterdrückung der Liebesenergie. Gautama Buddhas Beitrag dazu lautet: „Unterdrückt eure Liebesenergie nicht. Verfeinert sie, und benutzt Meditation, um sie zu verfeinern.“

Wenn die Meditation nach und nach immer tiefer wird, wird sie eure Liebesenergie immer mehr verfeinern und sie in Mitgefühl verwandeln. Kurz bevor die Meditation in euch den Höhepunkt erreicht und zu einer wunderbaren Erfahrung von Erleuchtung explodiert, wird das Mitgefühl bereits sehr nahe sein. Für den Erleuchteten ist es dann möglich, seine Energie durch die Wurzeln des Mitgefühls

fließen zu lassen - und nun steht ihm alle Energie der Welt zur Verfügung - zu all jenen, die bereit sind, sie zu empfangen. Nur diese Art von Mensch wird zu einem Meister.

Erleuchtet zu werden ist einfach, doch ein Meister zu werden ist ein sehr komplexes Phänomen, denn es braucht dafür Meditation und Mitgefühl. Meditation allein ist einfach, Mitgefühl allein ist einfach, doch beides zusammen gleichermaßen wachsen zu lassen ist ein komplexes Unterfangen. Aber die Menschen, die erleuchtet werden und ihre Erfahrung nie mit anderen teilen, weil sie kein Mitgefühl verspüren, helfen der Evolution des Bewusstseins auf Erden nicht weiter. Sie heben das Bewusstsein der Menschheit nicht an.

Nur Meister sind in der Lage, das Bewusstsein der Menschen anzuheben. Das wenige Bewusstsein, das ihr habt, verdankt ihr den wenigen Meistern, denen es gelungen ist, selbst nach ihrer Erleuchtung mitfühlend zu bleiben. Das mag für euch schwierig zu verstehen sein ... doch die Erleuchtung ist so überwältigend, dass man dazu neigt, die ganze Welt darüber zu vergessen. Man ist so vollkommen zufrieden, dass kein Raum mehr bleibt, um an jene Millionen von Menschen zu denken, die sich nach derselben Erfahrung sehnen, bewusst oder unbewusst, auf die richtige oder auf die falsche Art und Weise. Wenn Mitgefühl vorhanden ist, dann ist es unmöglich, diese Menschen zu vergessen. Tatsächlich ist das der Augenblick, in dem man zum ersten Mal etwas zu geben hat, etwas zu teilen hat. Und Teilen macht so viel Freude. Durch Mitgefühl erfährt man nach und nach, dass man umso mehr hat, je mehr man teilt. Wenn man sogar seine Erleuchtung mit anderen teilen kann, wird diese Erleuchtung noch mehr Reichtum besitzen, noch mehr Lebendigkeit, noch mehr Entzücken, noch mehr Dimensionen.

Erleuchtung kann eindimensional sein – das ist etwas, was vielen Menschen passiert ist. Sie waren vollkommen zufrieden und haben sich in der universellen Quelle aufgelöst. Doch Erleuchtung kann auch vieldimensional sein, sie kann so viele Blumen in diese Welt bringen. Und ihr schuldet dieser Welt etwas, denn ihr seid Söhne und Töchter dieser Erde.

Das erinnert mich an eine Aussage Zarathustras: „Vergiss niemals die Erde. Selbst wenn du den höchsten Gipfel erreicht hast, vergiss die Erde nicht, denn sie ist deine Mutter. Und vergiss die Menschen nicht. Sie mögen dir Hindernisse gewesen sein, sie mögen dir Feinde gewesen sein. Sie mögen versucht haben, dich auf jede nur mögliche Art und Weise zu vernichten; sie mögen dich gekreuzigt, zu Tode gesteinigt oder vergiftet haben – doch vergiss sie nicht. Was immer sie getan haben, haben sie aus Unbewusstheit getan. Wer soll ihnen vergeben, wenn du ihnen nicht vergeben kannst? Und deine Vergebung wird dich unermesslich reich machen.“

Achtet darauf, nichts zu fördern, was gegen Mitgefühl gerichtet ist. Eifersucht, Konkurrenzdenken, Dominanzstreben – all das richtet sich gegen Mitgefühl. Und ihr werdet es sofort bemerken, denn euer Mitgefühl wird ins Wanken geraten. In dem Augenblick, in dem ihr spürt, dass euer Mitgefühl ins Wanken gerät, muss euch bewusst werden, dass ihr etwas tut, was sich dagegen richtet. Ihr könnt euer Mitgefühl durch dumme Dinge vergiften, die euch nichts einbringen außer Angst, Sorge und Kampf und die nichts anderes sind als reine Verschwendung kostbarer Lebenskraft.

Hier eine wunderbare Geschichte für euch:

Paddy kommt eine Stunde früher als gewöhnlich nach Hause und findet seine Frau splinternackt auf dem Bett sitzen. Als er nach dem Grund dafür fragt, sagt sie zu ihm:

„Damit protestiere ich dagegen, dass ich nichts zum Anziehen habe.“

Paddy öffnet die Tür des Kleiderschranks. „Das ist doch lächerlich“, sagt er. „Schau her: ein gelbes Kleid, ein rotes Kleid, ein gemustertes Kleid, ein Hosenanzug ... Hallo, Bill!“ Und er fährt fort: „Ein grünes Kleid ... “

Das ist Mitgefühl! Mitgefühl mit seiner Frau und Mitgefühl mit Bill. Keine Eifersucht, kein Kampf, einfach nur: „Hallo, Bill! Wie geht es dir?“, und dann macht er weiter. Er fragt nicht einmal: „Was machst du denn hier im Schrank?“

Mitgefühl ist voller Verständnis. Es ist das größte Verständnis, das dem Menschen möglich ist. Ein Mensch mit Mitgefühl sollte sich durch die kleinen Dinge im Leben, die jeden Augenblick geschehen, nicht aus der Ruhe bringen lassen. Nur dadurch kann man indirekt dafür sorgen, dass die Energie des Mitgefühls sich ansammeln kann, sich kristallisieren kann, stärker werden und gemeinsam mit der Meditation wachsen kann. Sodass an dem Tag, an dem der segensreiche Augenblick kommt, in dem du voller Licht bist, zumindest ein Begleiter da ist – Mitgefühl. Und sofort ein neuer Lebensstil ... denn nun hast du so viel, dass du die ganze Welt damit segnen kannst. Obwohl Gautama Buddha immer auf Mitgefühl bestand, musste er schließlich eine Unterscheidung treffen, eine Einteilung unter seinen Schülern.

Die einen nennt er *Arhats*; sie sind erleuchtet, doch ohne Mitgefühl. Sie haben ihre gesamte Energie auf Meditation verwandt, ohne das zu beachten, was Buddha über das Mitgefühl lehrt. Und die anderen nennt er *Bodhisattvas*; sie haben auf seine Botschaft des Mitgefühls gehört. Sie sind erleuchtet und voller Mitgefühl, sodass sie es nicht eilig haben, ans andere Ufer zu gelangen; sie möchten auf

dieser Seite bleiben, mit all ihren Schwierigkeiten, um den Menschen zu helfen. Ihr Boot ist angekommen, und der Kapitän sagt vielleicht: „Verliere keine Zeit, der Ruf vom anderen Ufer, auf den du dein ganzes Leben lang gewartet hast, ist ergangen.“ Doch sie überreden den Kapitän, noch ein bisschen zu warten, damit sie ihre Freude, ihre Weisheit, ihr Licht, ihre Liebe mit all jenen Menschen teilen können, die genau danach suchen. Dadurch entsteht ein Gefühl des Vertrauens in ihnen: „Ja, es gibt ein anderes Ufer, und wenn man reif dafür ist, kommt ein Boot, um einen zum anderen Ufer zu bringen. Es gibt ein Ufer der Unsterblichen, ein Ufer, an dem kein Elend herrscht, wo das Leben ein Singen und Tanzen von Augenblick zu Augenblick ist. Doch lass mich diesen Menschen nur einen kleinen Geschmack davon geben, bevor ich diese Welt verlasse.“

Meister haben immer versucht, sich an irgendetwas festzuhalten, um nicht ans andere Ufer getrieben zu werden. Laut Buddha ist Mitgefühl dafür am besten geeignet, denn letzten Endes ist auch Mitgefühl ein Verlangen.

Die Vorstellung, jemandem helfen zu wollen, ist ebenfalls ein Verlangen, und solange man an diesem Verlangen festhält, kann man nicht ans andere Ufer gelangen. Es ist ein dünner Faden, der einen an die Welt gefesselt hält. Alles andere ist verschwunden, alle Ketten sind gelöst - bis auf einen dünnen Faden der Liebe. Doch Buddhas Aufforderung ist, diesen dünnen Faden so lange wie möglich festzuhalten und so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Deine Erleuchtung sollte nicht selbstsüchtig sein, sie sollte nicht einfach nur deine eigene Erfahrung sein; du solltest sie mit so vielen Menschen wie möglich teilen. Das ist die einzige Möglichkeit, das Bewusstsein auf dieser

Erde anzuheben - auf dieser Erde, die dir das Leben ermöglicht hat, die dir die Möglichkeit geschenkt hat, erleuchtet zu werden.

Dies ist der Augenblick, um etwas zurückzuzahlen, auch wenn du nicht alles zurückzahlen kannst, was das Leben dir geschenkt hat. Doch ein wenig - zwei Blüten kannst du zurückgeben in Dankbarkeit.

Meditation ist eine Blume - Mitgefühl ist ihr Duft

Genauso geschieht es: Die Blume erblüht, und der Duft verbreitet sich mit dem Wind in alle Richtungen bis ans Ende der Welt. Doch die Grundlage ist das Erblühen der Blume. Auch der Mensch trägt das Potenzial zum Erblühen in sich. Solange das innere Wesen des Menschen noch nicht erblüht ist, ist der Duft des Mitgefühls nicht möglich. Mitgefühl lässt sich nicht üben. Es ist keine Disziplin. Man kann es nicht machen. Es existiert jenseits von dir. Wenn du zu meditieren beginnst, wird dir eines Tages ganz plötzlich ein neues Phänomen bewusst werden, etwas vollkommen Seltsames - aus deinem Wesen fließt Mitgefühl zur gesamten Existenz. Ungerichtet, unmotiviert fließt es bis zu den Enden der Erde.

Ohne Meditation bleibt die Energie im Bereich der Gefühle*; durch Meditation wird aus derselben Energie Mitgefühl. Gefühl und Mitgefühl sind nicht zwei verschiedene Energien, sondern ein und dieselbe Energie. Sobald Gefühl sich mit Meditation verbindet, wird es umgeformt, verwandelt; es wird qualitativ anders. Gefühl bewegt sich nach unten, Mitgefühl bewegt sich nach oben; Gefühl ist charakterisiert durch Begierde, Mitgefühl ist charakterisiert durch Begierdelosigkeit; Gefühle sind eine Ablenkung, um das Elend zu vergessen, in dem du lebst, Mitgefühl ist ein Feiern, ein Tanz der Erfüllung, des

Ankommens ... du bist so erfüllt, dass du mit anderen teilen kannst. Nun steht nichts mehr aus; nun hast du die Bestimmung erfüllt, die du seit Jahrtausenden wie ein nicht erblühtes Potenzial in dir getragen hast, wie eine Knospe. Nun ist die Knospe erblüht und tanzt im Licht. Du hast dein Ziel erreicht, du bist erfüllt, es gibt nichts mehr zu erreichen, nichts mehr zu tun, nirgendwo mehr hinzugehen.

Was geschieht nun mit der Energie? Du beginnst sie mit anderen zu teilen. Dieselbe Energie, die sich durch die dunklen Schichten der Gefühle und Leidenschaften bewegte, bewegt sich nun mit den Strahlen des Lichts nach oben, durch kein Verlangen getrübt, durch keine Konditionierung verdorben. Sie ist durch keinerlei Motive verunreinigt - daher vergleiche ich sie mit einem Duft. Eine Blume ist begrenzt, aber nicht ihr Duft. Eine Blume hat Begrenzungen; sie ist an die Erde gebunden. Doch ihr Duft ist nicht gebunden. Er bewegt sich mit dem Wind, er lässt sich tragen vom Wind, er besitzt keine Bindung an die Erde.

Meditation ist eine Blume. Sie besitzt Wurzeln. Sie wächst in dir. Doch wenn Mitgefühl entsteht, ist es nicht mehr gebunden; es bewegt sich einfach immer weiter und weiter. Buddha ist verschwunden, doch nicht sein Mitgefühl. Jede Blume wird früher oder später sterben - sie ist ein Teil der Erde, und Staub kehrt zum Staub zurück -, doch der freigesetzte Duft bleibt für immer und ewig. Buddha ist verschwunden, Jesus ist verschwunden, doch nicht ihr Duft. Ihr Mitgefühl ist immer noch vorhanden, und jeder, der offen dafür ist, kann seine Wirkung unmittelbar spüren, kann sich davon bewegen lassen, kann sich davon auf eine neue Reise mitnehmen lassen, auf eine neue Pilgerschaft.