Mitgefühl

Eine von Gurumayi Chidvilasananda ausgewählte Tugend für *Birthday Bliss - Geburtstagsglückseligkeit*

Kommentar von Rober Rachins, einem Siddha Yoga Schüler

Es gibt auf Sanskrit viele Wörter für Mitgefühl, und die Spanne ihrer Bedeutung ist groß und sehr differenziert. Einer dieser Sanskritbegriffe, *dayā*, kann auch „Barmherzigkeit“, „Verständnis für das Leben“ oder „liebevolle Güte“ bedeuten. *Dayā* bezeichnet mehr als nur ein Mitgefühl. Es hat vielmehr die Kraft, das Leiden eines anderen durch die eigene Liebe zu heilen.

Gurumayi spricht so über Mitgefühl:

Bist du aber wahrhaft mitfühlend, werden deine Gedanken rein, und dein Herz spürt seine eigene Integrität, seine Würde und strotzende Kraft. Du fühlst dich wie neugeboren. Die Gaben und Segnungen, die das Mitgefühl gewährt, sind viel größer als deren blasse Imitationen, die das Mitleid hervorruft. Wenn man Mitgefühl verspürt, regt sich im Herzen buchstäblich Liebe, und derjenige, der das auslöst, empfängt Liebe und auch Heilung.¹

Wenn wir voller Mitgefühl sind, erleben wir den erhabenen Zustand, der von der Verbindung zum Herzen, dem innersten Selbst, herrührt. Wahres Mitgefühl ist nicht gleichbedeutend mit Mitleid. Mitleid beinhaltet eine versteckte Wertung seiner selbst im Vergleich zur Situation des anderen. Es findet eine Trennung statt zwischen dem, der leidet, und dem, der bemitleidet.

¹ Swami Chidvilasananda, *Gott liebt ein reines Herz: Der Yoga der göttlichen Tugenden* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1998) Seite 101.

Hast du nicht schon einmal dieses festgestellt: Du sagst manchmal zwar jemandem, wie Leid er dir tut, aber es scheint dem anderen dadurch nicht wirklich besser zu gehen? Manchmal scheint es ihm dadurch noch schlechter zu gehen. Er weist vielleicht sogar dein Angebot zu helfen zurück. Dann fragst du dich, was los ist. Du glaubst, dass du einen großen Beitrag leistest, und dann kommt nichts dabei heraus. Wieso? Weil der andere die Herablassung in deinem Mitgefühl fühlt und nicht das Einfühlungsvermögen und den Schutz, was alles aufrichtigem Mitgefühl entspringt.

Mitgefühl macht weit. Wenn wir mit unserem Herzen in Verbindung stehen, erweitert sich unser Gewahrsein dessen, wer wir sind, und es schließt die Erfahrung des anderen mit ein— sogar die Erfahrungen aller Wesen. Mitgefühl ist ein Zugang zur Göttlichkeit. Wenn man sich jemandem zärtlich aus der Sicht des Einsseins heraus zuwendet, schafft das eine Verbindung zum Göttlichen — sowohl für den, der Mitgefühl gibt, als auch für den, der es empfängt.

Und hier liegt das Paradoxon: Dem Mitgefühl wohnt starke Liebe inne. Beim Mitgefühl geht es nicht darum, das Ego zu hätscheln oder den Geist zu Fantasiebildern anzuregen. Es geht darum, dem anderen die Zuversicht zu vermitteln, dass er seine Vorhaben und Ziele erreichen kann. Beim Mitgefühl geht es darum, Selbstmitleid in Zuversicht zu verwandeln. „Du schaffst das!“

Jnaneshvar Maharaj, ein Heiliger aus Maharashtra aus dem 13. Jahrhundert, schrieb einen erleuchteten Kommentar zur *Bhagavad Gita*. Darin beschreibt er, wie ein mitfühlender Mensch diejenigen, die leiden, wahrnimmt:

अगा पुढिलाचा दोषु । करूनि आपुलिये दिठी चोखु ।

मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

*agā puḍhilātsa doṣu, karūni āpulyā dīḥi tsokhu,
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.*

Er schaut sie erst an, nachdem er sie mit seinem eigenen reinen Blick geläutert hat.²

Jnaneshvar spricht davon, dass man die verborgene Göttlichkeit in demjenigen wahrnimmt, den man erblickt. Für Jnaneshvar ist Mitgefühl nicht nur die Art und Weise, wie man auf denjenigen in Not zugeht, sondern auch die Art, wie man ihn zuerst einmal wahrnimmt. Jnaneshwar zeigt uns ein Kontinuum von innerer Handlung zu äußerer Handlung, von der Wahrnehmung zur Interaktion, und dieser Zusammenhang führt zu der Gelegenheit, Mitgefühl auszudrücken.

Wenn du das wahre Wesen von Mitgefühl zu erfassen beginnst und übst, von diesem Zustand aus dein Mitgefühl zu zeigen, dann wirst du Mitgefühl nicht nur in deinem äußeren Handeln erleben, sondern auch in deinem inneren, in deinen Gedanken und Wahrnehmungen. Du wirst dein eigenes Herz erleben und das Mitgefühl als Teil seines wahren Wesens erkennen. Dann kannst du diese heilige Tugend mit anderen teilen und so das Göttliche in allen ehren, die dir begegnen.

Affirmation für Mitgefühl

Ich bringe in Gedanken, Worten und Taten
Mitgefühl zum Ausdruck.

² *Jnaneshvari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260