

**Chapter 8, Tolerance and Compassion:**<https://vimeo.com/123535564>**Kapitel 8, Toleranz and Mitgefühl:**

00:00

Wir wollten Toleranz nicht rausschmeißen, das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Helen Keller: "Das höchste Ergebnis von Bildung ist Toleranz." Ihr wisst wer Helen Keller ist? Sie kam taub und blind zur Welt und wurde zu einer wunderbaren, genialen Person, die einen Beitrag leistete und Schriftstellerin wurde. Eine brillante Frau, die niemals hören oder sehen konnte. Was für eine Inspiration. Mitgefühl. Ihr kennt alle den Dalai (Lama): "Wenn du willst, dass andere glücklich sind, übe Mitgefühl. Wenn du glücklich sein willst, übe Mitgefühl." Das ist so wahr. Die Sache ist die, die Kehrseite davon ist, wenn du kein Mitgefühl hast, und viele von uns haben Schwierigkeiten damit. Manchmal denke ich: "Mitgefühl, sei mitfühlend, sei mitfühlend, sei... verflucht! Sei mitfühlend, du kannst das, Rickie, komm, sei mitfühlend, spüre das."

01:13

Manchmal ist es echt schwer mitfühlend zu sein. Das Problem ist, wenn du nicht mitfühlend sein kannst, wirst du niemals wirklich glücklich sein. Ausserdem wirst du niemals aufwachen. Du wirst niemals aufwachen, weil du dich nicht mit dem anderen Bewusstsein verbindest. Du bist immer kritisch gegenüber der Person. Wenn du kritisch dem gegenüber bist, was mit einer Person geschieht, bist du nicht in deinem höheren Bewusstsein, nicht in deinem göttlichen Selbst.

01:50

Mitgefühl. Nelson (Mandela) sagt: "Unser menschliches Mitgefühl verbindet einen mit dem anderen - nicht in Mitleid oder herablassend, sondern als Menschen, die gelernt haben unser gemeinsames Leid in Hoffnung für die Zukunft umzuwandeln." Nelson Mandela hatte viel Zeit, um in Stille zu sein. Er hatte viel Zeit aufzuwachen und das hat er auch gemacht. Das ist wunderschön. So schön, danke, Nelson.

02:40

Wie viele von Euch kennen Ram Dass? Ram Dass ist heute ein großartiger Lehrer und ein Befürworter psychedelischer Drogen. Er hat durch LSD, Marihuana und einige andere psychedelische Drogen Erleuchtung gefunden. Er ist zu einem großen Philosophen geworden und sehr renommiert. "Ich möchte, dass mein Leben eine Erklärung von Liebe und Mitgefühl ist - und wo es das nicht ist, dort liegt meine Arbeit." Und es ist Arbeit.

03:15

Frage: „Wer Ist Ram Dass?“ Er hat vor vielen Jahren ein Buch geschrieben, es heißt "Sei jetzt hier". Das ist wahrscheinlich das bisher wichtigste, veröffentlichte Buch über das Gegenwärtig sein. Lange bevor Eckhart mit der

„Kraft der Gegenwart“ rauskam. Ram Dass schrieb „Sei jetzt hier“. Das ist ein wundervolles Buch, dass man noch bekommen kann. Es ist wunderbar. Das ist das letzte Dia und dann hören wir auf. Das kann jemand für mich lesen.

03:51

Steve Jobs: „Im Gedächtnis zu behalten, dass ich bald Tod sein werde ist das wichtigste Werkzeug, dem ich jemals begegnet bin, das mir dabei hilft die großen Entscheidungen in meinem Leben zu treffen. Denn fast alles - alle äußeren Erwartungen, aller Stolz, alle Angst vor Peinlichkeit oder Versagen - diese Dinge fallen im Angesicht des Todes einfach ab und hinterlassen nur das wirklich Wichtige. Im Gedächtnis zu behalten, dass du sterben wirst, ist die beste Art, die ich kenne, die Falle zu umgehen zu denken, dass du etwas verlieren kannst. Du bist bereits nackt. Es gibt keinen Grund nicht deinem Herzen zu folgen.“

04:45

Irgendwelche Fragen über die Formel selbst? Sonja: „Ich habe eine Frage bezüglich Empathie und Mitgefühl. Du hast mich mal gefragt „Kennst du den Unterschied?“ Und ich sagte „Ja.“ Seither denke ich, dass ich den Unterschied nicht kenne, zwischen Empathie und Mitgefühl.“ Ich denke Empathie ist, wenn du dich mit jemandem identifizierst und dich einfühlst: „Ich habe das schon erlebt.“ Ich kann mich in sie einfühlen, ich weiss, wie das ist. Und Mitgefühl ist, dass du den Schmerz nachempfinden kannst.

05:27

Was bei Mitgefühl interessant ist, wenn du echtes Mitgefühl hast, gibt es etwas in dir, dass helfen will. Wenn du Mitgefühl hast, willst du was tun. Du willst dem Menschen ein bisschen helfen. Du willst etwas nettes tun. Du siehst jemandem im Krankenhausbett frieren und hast das Gefühl eine Decke holen zu wollen und sie zuzudecken. Du willst was tun. Empathie ist sich zu identifizieren. Henry: „Das ist ein Schlüssel, nicht wahr? Ein Aktionsaufruf ist Mitgefühl.“ Genau, es ist ein Aufruf zur Hilfe.

Zeit: 6'18

Fragen:

- 1, Was für eine Beziehung besteht zwischen Toleranz und Mitgefühl?
- 2, Was für eine Beziehung besteht zwischen Glück und Mitgefühl?
- 3, Was ist der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl?