
Dhammadūta

Jahrgang 18, Nr. 2 – Oktober 2014



Thema: Geduld

Inhalt

Editorial	2
Zum Tode von Brigitte Deane	4
<i>Vijayā</i>	
Aspekte von <i>Khanti</i> : von der Geduld zur Unerschütterlichkeit	6
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	
Haben Sie doch ein bisschen Geduld!	9
<i>Michael Funk</i>	
Geduld – ein heilsames Übungsfeld	12
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	
Geduld und Co. – <i>Khanti</i> , die ich seit Erlangen meines Bewusstseins zu üben lerne	14
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	
Geduld/Nachsicht	19
<i>Puññaratana</i>	
Geduld gegenüber allen Phänomenen	22
<i>Dr. Inigo Deane</i>	
Geduld üben	24
<i>Shanti R. Strauch</i>	
Programme	28

Liebe Dhammafrende,

die 36. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kāṭhina*-Robe – übergeben wird. Zu Zeiten des Buddha wanderten die Mönche das ganze Jahr umher und verbreiteten seine Lehre. Dieses Verhalten stieß während der Regenzeit bei der Bevölkerung auf Missmut, da die Mönche das Gras zertraten, die Pflanzen beschädigten und viele kleine Lebewesen zerstörten. Darüber hinaus war die Gefahr, krank zu werden, in dieser Zeit sehr groß. So ordnete der Buddha an, dass die Mönche während der Regenzeit an einem festen Ort zu bleiben hatten. Daran halten sie sich heute noch. Nach dieser Zeit – am sog. *Kāṭhina*-Fest – bringen die Laienanhänger/innen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits benutzen die Abgeschiedenheit zur inneren Einkehr und Meditation.

Dhammadūta ist erhältlich auf der Theravāda-Website unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download), unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*, und unter www.bghh.de/html/dhammaduta.html, der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Volker Köpke hat alle bereits erschienen Ausgaben zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank für diese Initiative und die damit verbundene Arbeit. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema „**Geduld**“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven betrachtet: einerseits als Glied der zehn Vollkommenheiten (*pāramī*), andererseits als ganz praktisches Übungsfeld, um das tägliche Miteinander zu bewältigen.

Es scheint ein allgemeiner Konsens darüber zu bestehen, dass es sich bei Geduld immer um eine positive, tugendhafte Eigenschaft handelt, die es stets auszuüben gilt. Aber ist Geduld wirklich unter allen Umständen angebracht? Sie sollte vor allem stets mit einem gewissen Grad von Verstand – Verständnis für die jeweilige Gegebenheit – einhergehen, um verantwortlich zu handeln. Ajahn Sumedho beschreibt in seinem Artikel „Patience“ in *Bodhi Leaves* No. 8 103 ausführlich die Bedeutung von Geduld für die buddhistische Praxis. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2015 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Gewaltlosigkeit**“ (*ahiṃsā*) vorgesehen. Dabei geht es um Gewaltlosigkeit in Gedanken, Worten und Taten, denn von Hass und Gier geprägte Gedanken beeinflussen unsere Handlungen und wirken sich negativ auf unsere Welt-sicht aus. Soll man sich nun aber widerstandslos Gewalt von anderen gefallen lassen? Wie sieht es aus, wenn in meiner Gegenwart ein wehrloses Kind misshandelt wird? Fordert diese Gewalt nicht zur Gegengewalt heraus? Wie ist dann die im Acht-fachen Pfad gepriesene Sittlichkeit (*sīla*) zu handhaben? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. Februar 2015** an die Redak-tion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>

Zum Tode von Brigitte Deane (24.3.1967 - 13.06.2014)

Es ist immer sehr schmerzlich, wenn eine geliebte Person von uns geht. Besonders bitter ist es aber, wenn dieser Mensch noch mitten im Leben steht und sein Tod völlig überraschend kommt. Brigitte war zwar lange krank, aber es bestand gerade wieder Hoffnung auf baldige Genesung.

Im *Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau* waren Brigitte, ihr Ehemann Inigo und später auch ihr Sohn William (*2001) wohl bekannt und geschätzt. Sie zeichneten sich durch ihre großzügigen Spenden an die dort residierenden Mönche aus und nahmen regen Anteil an allen Ereignissen. Es wurde immer mal wieder der Wunsch geäußert, doch regelmäßig über die neu angereisten Mönche, die unterschiedlichen Referenten und andere Begebenheiten im *Buddhisten Haus* informiert zu werden. So kamen wir im Frühjahr 1997 auf den Gedanken, eine entsprechende Broschüre herauszugeben. Brigitte und Inigo Deane waren maßgeblich daran beteiligt. So entstand die erste Ausgabe von *Dhammadūta*, um die im *Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau* anwesenden Personen miteinander bekannt zu machen und auch selbst zu Worte kommen zu lassen. Auf Vorschlag von Inigo – der anfangs ganz allein die Kopierkosten bestritt¹ – hatte sie das Motto „Ehi passiko!“, „Komm und sieh!“, denn der historische Buddha hielt in seiner Rede an die Kālāma seine Gefolgschaft stets dazu an, nur das als wahr anzuerkennen, was sie selbst erfahren haben.

Auch wenn die erste Ausgabe von *Dhammadūta* noch sehr dünn und unscheinbar war, mussten einige Fragen gelöst werden, die heute zur Routine geworden sind. So musste die Genehmigung des *Museums für Indische Kunst* in Berlin-Dahlem eingeholt werden, um eine Abbildung des Osttors des Stupas von Sanchi als Titelblatt zu verwenden, oder bei der Redaktion der *Lotosblätter* die Erlaubnis, einen dort erschienenen Artikel zum 50. Todestag von Bertha Dahlke veröffentlichen zu dürfen. Um zahlreiche dieser „kleinen“, unauffälligen – m. E. äußerst nervenaufreibenden! – Arbeiten kümmerte sich Brigitte in ihrer freundlichen Art. Ohne ihre tatkräftige Unterstützung auch bei den mühseligen Kopierarbeiten, die wir anfangs zu dritt noch alleine bewältigt haben, würde *Dhammadūta* heute sicher nicht mehr existieren.

Nach der Geburt ihres Sohnes William gründete sie im Januar 2002 die Kindergruppe *Singemäuse*, die sich einmal wöchentlich im *Satipaṭṭhāna*-Raum im *Ceylon-Haus* des *Buddhistischen Hauses* traf. Die Gruppe bestand aus Kindern zwischen ein und zwei Jahren, die gemeinsam mit ihren Müttern passend zu den Jahreszeiten gesungen und gespielt haben.² Es ging dabei vor allem darum, auch die kleinsten Kinder ganz natürlich ein buddhistisches Umfeld erfahren zu lassen, das von liebevollem gegenseitigem Respekt allen Wesen gegenüber geprägt ist.

Auch wenn Vergänglichkeit – *anicca* – als eins der drei Daseinsmerkmale³ im buddhistischen Kontext häufig (in der Meditation) reflektiert wird und jeder von uns sich dessen bewusst ist, dass er sich jeden Moment verändert und unweigerlich eines Tages sterben wird, bleibt die durch den Tod eines geliebten Menschen entstan-

¹ Marlies Wanjura, Bürgermeisterin des Bezirksamts Reinickendorf von Berlin, hat dann Ende Mai 1999 den aus ihrem persönlichen Einkommen dotierten „Reinickendorfer Taler“ für die Kopierkosten von *Dhammadūta* zur Verfügung gestellt. S. *Dhammadūta* Jg. 3, Nr. 2 – Oktober 1999

² S. *Dhammadūta* Jg. 6, Nr. 1 – Mai 2002

³ neben *dukkha* (Leidunterworfenheit) und *anattā* (Unpersönlichkeit)

dene Trennung ein schmerzliches Ereignis (*dukkha*). Hat nicht auch Ānanda, ein Anhänger des Buddha, Tränen vergossen, als der Buddha diese Welt verlassen hat?

Die – wenn auch leidvolle – Erfahrung der Vergänglichkeit führt uns vor Augen, dass wir unsere kostbare Lebenszeit als Mensch nicht vergeuden sollten. Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass wir jeden Augenblick unverhofft sterben können und deshalb mit uns und unserer Umwelt stets im Reinen sein. Wir danken Brigitte für ihre Tätigkeit für *Dhammadūta* und ihr liebevolles Verständnis für alle zwischenmenschlichen Probleme. Möge sie auf ihrem weiteren Weg die höchste Weisheit erlangen!

Vijayā



Aspekte von *Khanti*: von der Geduld zur Unerschütterlichkeit

Khanti gehört zu den zehn „Vollkommenheiten“ (*pāramī/pāramitā*), die in den kanonischen Werken des frühen Buddhismus noch keine so große Rolle gespielt haben, aber später im *Mahāyāna* von eminenter Bedeutung wurden. Nur die nach Nyānatiloka offenbar apokryphen Werke *Buddhavamsa* und *Cariya-Pitaka* führen sie an.⁴ *Khanti* gilt als sechste der *Pāramitās*, die zur Buddhaschaft führen,⁵ und wird von Nyānatiloka mit „Nachsicht“ übersetzt. Er erläutert es damit näher, dass Nachsicht in Hinblick auf die verschiedenen Verfehlungen der Wesen geübt wird und dass ein gegebenes Versprechen, „etwas zu geben oder zu tun“,⁶ nicht gebrochen wird. Das letztere wird wieder besonders im *Mahāyāna* hervorgehoben und dort im tibetischen Buddhismus, wo es darum geht, Gelübde abzulegen und ihnen getreulich zu folgen.

An Nyānatilokas Übersetzung und Erläuterung scheint bereits verdeckt auf, dass *Khanti*, dieser in den Buddhismus eingeführte Begriff, nicht zu einer frühen Entwicklungsstufe gehört, was allerdings nur für die Personen ersichtlich ist, welche sich im gesamten Buddhismus gut auskennen. Der Terminus setzt nämlich eine andere Auffassung vom *Bodhisattva-Bodhisatta* voraus, wie sie sich bereits in den dem Kanon des frühen Buddhismus zuzurechnenden, aber darin zeitlich sehr späten *Jātakas* ankündigt. Der *Bodhisattva* ist hier – zwar nicht explizit, aber dafür implizit – nicht mehr eine singuläre Gestalt, nämlich der historische Buddha Gotama/Gautama, sondern jeder Mensch, welcher Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen und mit dem Eintritt ins *Nirvāna/Nibbāna* warten möchte, bis alle Lebewesen eingetreten sind.⁷ Es sei hier nicht diskutiert, inwieweit dahinter bereits eine metaphysisch-religiöse Auffassung aufscheint, wie sie im Kern des frühen Buddhismus noch nicht gegeben ist und aller Wahrscheinlichkeit nach auch vom historischen Buddha, der den Mittleren Weg lehrte, abgelehnt wurde. Es sei statt dessen hier nur betont, dass ein solcher *Bodhisattva* ganz natürlich die sog. „Vollkommenheiten“ praktizieren muss, um allen Wesen helfen zu können – und das kann er nur, wenn er wirklich in den zehn dazu zu rechnenden Eigenschaften (Freigebigkeit, Ethik, Entsagung, Wissen, Energie, Nachsicht, Wahrhaftigkeit, Entschluss, Liebevoller Freundlichkeit, Gleichmut) vollkommen geworden ist! Realistisch gesehen ist dies natürlich völlig unmöglich, da es im *Samsāra* keine Vollkommenheit, keine Perfektion gibt.

Die *Jātakas* sind Märchen und teilweise Fabeln, in denen vermenschlichte Tiere auftreten. Viele dieser Märchen sind identisch mit entsprechenden Märchen des Hinduismus, abgesehen von der Rahmenhandlung. In sehr vielen *Jātaka*-Geschichten wird die Eigenschaft von *Khanti* sehr hervorgehoben. Die darin handelnden Personen verhalten sich in einer Weise nachsichtig, geduldig, nehmen alle ihnen zu Unrecht aufgebürdeten Leiden so klaglos und freundlich hin, dass dies märchenhaft-übertrieben, aber nicht realistisch erscheint, dass man vielleicht noch von einer gewissen psychologischen Wahrheit, aber nicht mehr von einem Wirklichkeitsgehalt sprechen kann.

⁴ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983, S.159

⁵ Auch dies ein Zeichen, dass der zu diskutierende Begriff eher dem *Mahāyāna* zuzurechnen ist, da es ja im *Mahāyāna* darum geht, die Buddhaschaft zu erlangen, um allen lebenden Wesen zu helfen.

⁶ s.o.; S. 159-161

⁷ Und das bedeutet natürlich, dass dieser Eintritt niemals geschehen wird, da niemals alle Lebewesen ins *Nirvāna* eingetreten sein werden!

Khanti wird in den Geschichten als vollkommene Geduld verstanden: Die Geduld, mit den ungünstigsten Lebensumständen fertig zu werden, sie einfach anzunehmen, ohne sich zu wehren, aber auch ohne zu versuchen, sie zu ändern. Immer wenn es in diesen „Wiedergeburtsgeschichten“ um Geduld geht, wird eine so vollständig passive Haltung gezeigt, dass sie jede Initiative vermissen lässt und damit auch nicht gerade im Sinne des frühen Buddhismus – und im Sinne des rechten Handelns – ist.

In den Lehrreden, die zeitlich früher als die *Jātakas* anzusiedeln sind, wird auch Geduld angesprochen, allerdings nicht so häufig. Diese Geduld beinhaltet in den Lehrreden einen bestimmten Bedeutungsgehalt, auf welchen bereits in der Definition von *Nyānatiloka* teilweise angespielt wurde. Es geht dabei immer um den Einzelnen/die Einzelne und seine/ihre Handlungsweise, und dies in dreierlei Beziehung: einmal auf sich selbst bezogen, einmal auf die äußeren Umstände und einmal auf die anderen Lebewesen bezogen. Diese drei Aspekte wollen wir nun näher betrachten.

Bei der Geduld auf sich selbst bezogen handelt es sich darum, seine eigenen Fehler nach deren Erkennen nicht zu verurteilen oder sich gar deswegen schuldig zu fühlen – den Begriff der sog. „Schuld“ gibt es im Buddhismus nicht. Statt dessen werden die Fehler immer wieder zur Kenntnis genommen und geschickte Mittel werden erdacht, wie sie überwunden werden können. Und dieses „immer wieder“ verlangt Geduld, bis die Überwindung vollbracht ist.

Unter diesem Aspekt ist Geduld auch in der Meditation in einem großen Umfang erforderlich: Es heißt, zum Meditationsobjekt zurückzukehren, wenn bemerkt wird, dass man in Gedanken verstrickt ist. Dieses Zurückkehren bedeutet nicht nur, sich ein paar Mal zurückzubedenken, sondern notfalls eine Million Mal zum Meditationsobjekt zurückkehren – egal, wie lange es dauert, bis sich endlich Erfolg einstellt! Es gibt kein Instant-Erwachen und Ungeduld ist nur ein Hindernis. Auf die *Samatha*-Meditation bezogen, ist Geduld ebenfalls äußerst notwendig: Die Geduld, immer wieder auf ein einspitziges Meditationsobjekt (also einen Punkt) zurückzukehren und bei ihm zu bleiben, und zwar – im Unterschied zur *Vipassanā*-Meditation, ohne, dass der Wille dabei eine Rolle spielt. Erst dann wird es möglich sein, die Tiefenzustände, die *Jhānas* zu erreichen. Um einmal aus eigener Erfahrung zu berichten: Wenn man sich voll auf das potentiell einspitzige Meditationsobjekt einlässt und nichts weiter erreichen will, als bei ihm zu bleiben, also keinen Gedanken an irgendeinen Fortschritt verschwendet, dann kommt es sehr schnell zu dem *Nimitta*, d.h. dem hellen Objekt, welches die angrenzende Sammlung kennzeichnet, und wenn dann kein Gedanke daran verschwendet wird, dass dies ja die angrenzende Sammlung ist und man also etwas erreicht hat, sondern man sich mit völliger Leichtigkeit, ohne die geringste Anstrengung (denn bei der Anstrengung spielt der Wille mit und genau das ist kontraproduktiv!) weiter konzentriert, tritt irgendwann ein Gefühl von Weichheit und Nachgiebigkeit ein, dem dann der Zug in das *Nimitta* hinein folgt – und danach geht alles sehr schnell. Allerdings sollte man sich hinterher immer deutlich machen, dass die *Samatha*-Meditation zwei Nachteile hat: Sie entwickelt nicht den Geist zur dauerhaften Leidfreiheit hin und sie beinhaltet eine Suchtgefahr.

Nun zur Geduld mit den äußeren Umständen. Dies bedeutet, sich allen Umständen anpassen, sich davon nicht in der geistigen Verfassung beeinflussen zu lassen, sondern in Richtung Gleichmut und sogar Unerschütterlichkeit zu gehen: Am Ende bleibt man im schlimmsten Gewusel ruhig und folgt seinem eigenen Weg, ohne sich von Störungen beirren zu lassen. Was sich dann aber einstellt, ist zuerst die Ruhe,

danach der Gleichmut und dann die – allerdings realistischerweise immer nur relative – Unerschütterlichkeit. Äußere Ereignisse können einen in diesem Zustand nur in dem Fall aus der Bahn werfen, wenn sie ein sehr großes Maß z.B. an Lebensbedrohlichkeit erreichen. Aber hierbei muss man warnen: Wenn man nicht in gleichem Maße Mitgefühl wie Weisheit entwickelt hat, dann bedeutet diese Unerschütterlichkeit (die schließlich sogar so weit geht, dass egal, was passiert, im Geist nicht das geringste unangenehme Gefühl entsteht), dass man ungerührt die Menschen leiden sieht oder bemerkt, wie sie Hilfe brauchen, die man geben könnte, und nicht hilft. Man schwebt quasi über den Dingen und lächelt nur leise über die Unwissenheit der Leute. Dies passiert übrigens auch nach dem Stromeintritt, wenn man vorher nicht genügend Mitgefühl entwickelt hat: Da man nach dem Stromeintritt – zumindest für eine beträchtliche Zeit, bevor man weiter am spirituellen Fortschritt arbeiten muss – fähig ist, sich immer wieder aus dem *Samsāra* zurückzuziehen, sieht man die Verwicklungen und das Klammern, die Gier, die Aggressivität, die den Handlungen der Lebewesen zu Grunde liegen, quasi grinsend – und lässt es einfach dabei. Erst im weiteren Verlauf der eigenen Entwicklung kommt man, wenn man sich wenigstens etwas um Mitgefühl bemüht, dahin, diese Außenstellung aufzugeben und einzugreifen, wenn es gerade notwendig ist und man dazu fähig ist – aber ohne sich dabei selbst zu überlasten und ohne dass der Geist dabei in irgendeiner Weise beeinflusst ist.

Und was heißt Geduld mit den Lebewesen, der letzte Aspekt der Geduld? Es heißt, dass man sich in keiner Weise über ihre Fehler aufregt, dass man ihre Unwissenheit einfach zur Kenntnis nimmt, ohne ihr in Gedanken endlos nachzugehen, dass man ihre ungerechtfertigten Ansprüche und falschen Ansichten freundlich, aber bestimmt zurückweist und richtig stellt, ohne Gegenanschuldigungen aufzustellen, und sich, wenn man bemerkt, dass sie in ihren falschen Ansichten beharren, abwendet – es ist ihr Karma! Dies bedeutet aber nicht, es an Mitgefühl mit den Menschen missen zu lassen: Im Abwenden sendet man ihnen geistig liebevolle Freundlichkeit und gute Wünsche zu. Auf diese Weise entwickelt man im Laufe der eigenen spirituellen „Karriere“ immer mehr „geschickte Mittel“, mit denen den unwissenden Lebewesen auf die eine oder andere Weise weitergeholfen werden kann. Also auch hier gilt: Weisheit und Mitgefühl, nicht bloß eines von beiden!

Dr. Marianne Wachs

Haben Sie doch ein bisschen Geduld!

Wir alle haben diese Aufforderung schon mehrfach gehört. Hat es etwas genützt? Langfristig gesehen leider nein. Wir sind nach wie vor ungeduldig, ob beim Einkauf, wenn gerade einmal fünf Kunden vor uns stehen oder im Straßenverkehr, wenn ein „Sonntagsfahrer“ vor uns „fast einschläft“.

Warum ist das so? Der Hauptgrund ist unser Ego. Wir nehmen uns heraus, unser Denken und Empfinden zum Maßstab für den Rest der Menschheit zu machen. Die anderen sollen so sein wie wir und sie sollen so handeln wie wir. Verhalten sie sich nicht so, dann fühlen wir uns herausgefordert. „Was müssen diese ganzen Leute gerade jetzt einkaufen und die Kasse blockieren!“ „Was will der Schläfer auf der Straße, er soll sich lieber wieder ins Bett legen!“ Solche Gedanken kommen bei den beschriebenen Beispiel-Situationen häufig auf.

Warum kommen solche Gedanken auf? Weil die erste und wichtigste Fessel, der Ich-Wahn (die Persönlichkeitsansicht) noch nicht überwunden ist. Wir haben Sinneskontakte, wir empfinden, wir nehmen wahr, wir denken und wir schlussfolgern daraus – leider falsch. „Ich denke, also bin ich.“⁸ Geistert noch fröhlich in unserem Kopf. Das späte Mittelalter lässt grüßen. Es ist methodisch sicher am einfachsten, anzunehmen, wenn ich etwas empfinde, dass da ein Ich, das empfindet, sein muss. Unsere Sprache unterstützt diesen Schluss. Dies wird weiterhin durch geistige Bequemlichkeit und Einfalt unterstützt.

Aber so einfach sollten wir uns das nicht machen, denn sonst bewegen wir uns nur eine weitere Runde im Hamsterrad. Als Buddhist mache ich mir die Mühe, den Dingen auf den Grund zu gehen. Dabei ist nicht nur Scharfsinn, sondern auch Geduld gefragt. Geduld, weil ich nicht an einem Tag alles durchschauen kann. Geduld also mit dem „status quo“⁹. Geduld mit mir und Geduld mit meinen Mitmenschen, solange die Dualität noch empfunden wird.

Leider ist Geduld eine Tugend, die nicht jeder in ausreichendem Maß hat und die weder in der Schule, noch bei der Berufsausbildung ein Thema ist. Man ist hier vollkommen auf sich gestellt und muss sie lernen, was je nach den persönlichen Voraussetzungen mehr oder weniger mühevoll ist. Ich hatte das Glück, dass ich schon als Kind sehr ehrgeizig und dabei geduldig war. Am liebsten habe ich technische Güter zerlegt und wieder zusammengebaut, wenn doch mal ein Teil übrig blieb, habe ich alles wieder auseinander geschraubt und von vorn angefangen.

Warum ist die erste Fessel so schwer zu überwinden? Es ist unsere Angst, die das verhindert, die Angst, in der Bedeutungslosigkeit zu versinken, keinen Halt mehr zu haben. Die falsche Antwort auf unsere Zukunftsangst. Die falsche Antwort auf unsere Frage nach dem Lebenssinn. Wir nehmen unsere Person und unser Tun wichtig, leider zu wichtig.

Und mit genau dieser Überbetonung geht es auch an buddhistische Inhalte. Da werden ausländische Fachbegriffe auswendig gelernt, Rituale mechanisch nachgeahmt, alle möglichen Retreats besucht, stumpfsinniges Herumsitzen als Meditations-

⁸ René Descartes: „cogito ergo sum“

⁹ Bestehender Zustand, Ist-Zustand

übung aufgefasst, Halbwissen als Weisheit missverstanden, rationale Erkenntnis als Eintritt in eine Heilstufe angesehen usw. In unserer schnelllebigen, individualistischen und profitorientierten Gesellschaft kann es für nicht wenige nicht schnell genug gehen, schnell reich werden, schnell berühmt werden, schnell *Nibbāna* erreichen. Ein Kursangebot „In 14 Tagen zum Stromeintritt“ wäre im Nu ausgebucht. Es ist wohl nur eine Frage der Zeit, bis buddhistische Trittbrettfahrer damit abkassieren und den Teilnehmern ein X für ein U vormachen. Und das *Nibbāna* soll bitteschön so sein, wie im Christentum der Himmel bzw. im Märchen das Schlaraffenland.

Aber selbst Menschen, die ernsthaft praktizieren möchten, laufen in zahlreiche Fallen. Da ist zunächst die Riten-Falle (dritte Fessel). Man beginnt den Alltag „buddhistisch“ zu strukturieren, früh 15 Minuten Meditation, mittags Gehmeditation, abends 30 Minuten Meditation, noch bevor man richtig meditieren kann. Man rezitiert Verse oder Mantras und erwartet Wunder. Man beliest sich und denkt, ja so einfach ist das mit der Lehre, das habe ich schnell begriffen. Man wird Vegetarier und meint, ab jetzt schade ich keinem Lebewesen mehr (als ob Regenwürmer, Käfer, Mäuse, Feldhasen beim Ackern nicht geschädigt oder getötet würden) und attackiert die „bösen“ Fleischesser.

Die nächste Falle ist die Zweifelsfalle (zweite Fessel). Bleibt der Fortschritt aus, wird die Lehre angezweifelt. – „So eine untaugliche Lehre, da muss schnell etwas anderes her.“ Daher ist mit dieser Falle die Aversion (fünfte Fessel) eng verbunden.

Eine weitere Falle ist die nach wie vor ungestillte Sinnengier (vierte Fessel). Konsumieren, Erleben, Gestalten dominieren. Abgewandelt: „Ich kaufe, also bin ich.“ Hier ist auch der Retreat-Tourismus einzuordnen. „Ach, wie toll/mies war es in XXX. Nächsten Monat fahre ich nach YYY.“

Doch kommen wir zur grundlegenden Fessel zurück.

Der Gedanke, es gibt kein Ich, erschreckt uns zutiefst. Wie, was bin ich dann? Ein Lebewesen mit Bewusstsein, hm, na gut. Die anderen Menschen sind es wohl auch. Und die Tiere? Haben die etwa auch ein Bewusstsein? Stehen wir vielleicht mit denen auf einer Stufe? Nein, das kann nicht sein, denn zahlreiche Biologen haben festgestellt, dass lediglich wir Menschen ein voll ausgebildetes Bewusstsein haben und nur manche Säugetiere ein eingeschränktes Bewusstsein haben. Gott sei Dank! Die Christen sagen ja auch, dass wir die Krönung der Schöpfung sind. Das passt wunderbar zu der Aussage des Buddha: „Es ist ein großer Verdienst, als Mensch geboren zu werden.“ Klar, weil ich mich in vorhergehenden Leben angestrengt und viel Verdienst gesammelt habe, bin ich nun wieder Mensch. Wer, wenn nicht ich, soll denn den Verdienst gesammelt haben, der mir jetzt zugute kommt? Ich glaube, da haben einige etwas falsch verstanden, die das Ich negieren. Und überhaupt, schließlich verehren die Tibeter den Buddha des Ewigen Lebens (den Roten Amitayus).

So, haben wir das? Ich glaube nicht. Sinneskontakt, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen und Bewusstsein sind da. Muss deshalb ein Ich da sein? Nicht notwendigerweise. Ein Roboter funktioniert und lernt auch selbständig und hat mit Sicherheit kein Ich. Was wären denn die Kriterien für ein Ich? Es müsste ewig bestehen, es müsste aktiv gestalten können. Leider können wir unseren Körper und unseren Gesundheitszustand nicht wesentlich ändern und sterben müssen wir auch. Körper und Bewusstsein bilden ein siamesisches Paar, wenn eins wegfällt, hat

das andere keine Grundlage mehr. Medizinisch kann man zwar einen Körper ohne Bewusstsein am Leben erhalten, aber unter natürlichen Umständen ist solch ein Körper zum Sterben verurteilt.

Und wohin „geht“ das Bewusstsein beim Tod des Körpers? Es verlischt wie eine abgebrannte Kerze, deren Brennstoff verbraucht ist. Keiner kann sagen, wohin das Feuer der erloschenen Kerze entwindet. Aber wenn eine neue Kerze angezündet wird, dann brennt sie wie die vorherige eine Zeitlang. Das heißt, wenn die Bedingungen gegeben sind, entsteht eine neue Flamme bzw. ein neuer Körper entwickelt ein neues Bewusstsein. Der Körper muss nicht gleich gebaut sein, es gibt große und kleine, weiße und bunte Kerzen, ebenso große und kleine Menschen unterschiedlichster Haar- und Hautfarbe, aber sowohl die Flamme, als auch das Bewusstsein sind prinzipiell gleich. Natürlich gibt es gelbe, weiße, rötliche Flammen, genauso gibt es unterschiedliche Bewusstseinsarten wie gutmütig, aggressiv, phlegmatisch usw., aber Flamme = Flamme und Bewusstsein = Bewusstsein. Sie sind verschieden und gleich zugleich wie Schrödingers Katze¹⁰.

Warum soll ich dann weiter der Vorstellung anhängen, es gäbe ein Ich? Vorstellungen und Gefühle können hilfreich, aber auch störend sein. Im vorliegenden Fall sind sie störend, denn sie behindern uns. Es lebt sich leichter, wenn man weiß, dass es kein Ich gibt, man kann dann nichts mehr verlieren, ist in allem enthalten und vor allem geborgen. Ich erkenne mich in allen Lebewesen wieder und verstehe sie (ohne Worte). Ich habe eine neue, wirkliche Sicherheit gefunden.

Und noch ein abschließender Hinweis: Grundlegende Erkenntnisse und Verhaltensänderungen kann man nicht (ausschließlich) durch Studium gewinnen oder antrainieren; man muss in eine günstige Situation kommen, dann kann es durchaus vorkommen, dass mit einem Schlag ein Schalter von 0 auf 1 gestellt wird und sich der Herzgeist öffnet. Man weiß nicht wieso und weshalb, aber es passiert und hält an. Bis es so weit ist hilft nur Geduld, Annehmen jeder Situation (auch wenn es ab und an weh tut), lernen damit umzugehen. *Samsāra* ist nun mal kein Paradies und lässt sich auch leider nicht grundlegend verbessern. Die besten Gelegenheiten zur Selbsterkenntnis und Läuterung sind die misslichsten Umstände, bei denen wir meinen, es gibt keinen Ausweg. Eine oder mehrere Nächte schlecht geschlafen, dann steht plötzlich ein Tor offen. Aber, wer vorher überhaupt nicht studiert und trainiert hat, für den öffnet sich auch kein Tor.

Michael Funk

¹⁰ Ein Gedankenexperiment des Physikers Erwin Schrödinger: Eine Katze wird in eine Stahlkiste gesperrt, in der durch eine sehr schwache radioaktive Quelle mit Zählrohr und Hammer ein Blausäureröhrchen zertrümmert wird, wenn ein Atomkern zerfällt; da man nicht sehen kann, ob das der Fall ist, ist die Katze nach einer Stunde sowohl lebendig, als auch tot.

Hinweis: Alle Anmerkungen wurden bei Wikipedia nachgeschlagen und sind dort ausführlich nachzulesen.

Geduld – ein heilsames Übungsfeld

Wer von uns kennt sie nicht, die Unfälle, Krisen, Konflikte und zerbrochenen Beziehungen, die durch unseren Leichtsinn, gepaart mit Ungeduld, entstanden sind. Schuldzuweisungen und Reue können nichts wieder gut machen. Was also können wir tun?

Die vier Schritte, die der Erwachte uns vorgelebt hat, zeigen uns den Ausweg aus der Bedrängnis von Schmerz, Selbstvorwürfen und Schuldzuweisungen. Es gibt einen Weg, den wir gehen und üben können, es gibt den Weg ins Freie.

Welches sind diese vier Schritte, mit denen wir den Weg des Neuanfangs beschreiten?

- Wir sehen an, was in uns geschieht: den Schmerz, die Verzweiflung, das Gefangensein in unaufhörlichen Gedankenketten.
- Wir finden die Ursache: Leichtsinn und Ungeduld unseres Geisteszustands, die die leidvolle Situation erzeugt haben.
- Wir sehen ein, dass sich das ändern lässt.
- Wir finden eine Möglichkeit, uns anders zu orientieren und sind bereit, uns darin zu üben.

Der edle achtfache Pfad gibt diese Orientierung und auf dem Weg zu mehr Geduld finden wir hier den Aspekt „Rechtes Bemühen“. Ayya Khema benannte hierzu die leicht zu merkenden Stichworte „vertreiben – vermeiden und entfalten – erhalten“ (das Bemühen entstandenes Unheilsames zu vertreiben, nicht entstandenes Unheilsames zu vermeiden, nicht vorhandenes Heilsames zu entfalten und vorhandenes Heilsames zu erhalten). Wir wenden dieses Rezept nun an – auf unsere Ungeduld und das Entwickeln von heilsamer Geduld.

Geduld, Langmut ist eine edle Tugend, sie ist eine **Fähigkeit**, die allen Menschen potentiell angeboren ist und die in individuell verschiedenem Maß mit zunehmender Reife der Persönlichkeit offenbar wird. Wie alle unsere Geistesaktivitäten (*Skandhas*) ist sie situationsabhängig in ihrem Entstehen und Vergehen, doch Geduld ist trainierbar, kann sich durch Übung entfalten und erhalten, wachsen und gedeihen. Ungeduld ist oft ein Zeichen von innerer Unruhe. Deshalb ist jede Übung, die beruhigend wirkt, auch geeignet, unsere Geduld zu entfalten, sie zu stärken und zu erhalten. Die buddhistische Praxis bietet dazu vielfältige Möglichkeiten und unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, diese Möglichkeiten meditativ in den Alltag zu integrieren.

Der buddhistische Sanskrit-Terminus für Geduld ist **Shanti**, in Pāli **Khanti**. Sie gilt als eine der 10 bzw. 12 Vollkommenheiten (*Pāramī*) des Bodhisattva. In der traditionellen Aufzählung wird die Tatkraft (*Viriya*) flankiert von Weisheit (*Pañña*) und Geduld (**Khanti**). Das bedeutet: Wenn Weisheit und Geduld unser Handeln bestimmen, können Konflikte, Leiden und unheilsame Folgen in Abhängigkeit von den Umständen verhindert oder vermindert werden.

In der Übung gehen wir tiefer und bewusster in unsere Gefühle von Ungeduld und Geduld hinein, empfinden genauer, was sie bewirken, verlangsamen alles, was wir tun und erweitern die Möglichkeiten, eine Situation geschehen zu lassen, ohne sie

beschleunigen zu wollen. Geduld ist: abwarten können, langmütig sein. Geduld ist: bereit sein, mit ungestillten Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen zu leben oder sie bewusst zurückzustellen – wenn auch oft zusammen mit der Hoffnung auf spätere Erfüllung. Geduld ist: die jetzige Situation mit Ausdauer standhaft und beharrlich ertragen können, jede Einzelheit unseres Tuns beobachten können. All dies können wir in der Meditation und im Alltag üben.

Die *Pāramī Khantī* ist mehr noch als das, ist mehr als aushalten, ausdauern können, ist mehr und umfassender als zum Beispiel in Geduld sein Altern hinnehmen können, sein durch widrige Umstände erzeugtes Leiden ertragen können.

Die *Pāramī Khantī* hat etwas von müheloser Unerschütterlichkeit, von mitfühlender Gelassenheit in allen Lebenslagen, von erwartungsloser Offenheit und Weite für das, was jetzt so ist und für das, was kommt. Diese Art von Geduld erwartet nichts, will nichts erreichen, haftet an nichts und will nichts festhalten. *Khantī* (Geduld) und *Upekkha* (Gelassenheit) sind Geschwister. Treffen sie sich, so lassen sie unmittelbar aus sich Freude (*Pīti*) und Kraft (*Viriya*) entstehen. Mit dieser Kraft wird aus *Khantī* auch ein grenzenloser Kredit an Toleranz, an Nachsicht, den wir den Menschen schenken, die uns bedrängen, oder mit denen wir es gerade zu tun haben.

Durch die Übung der Meditation können wir vielfältige Einsichten in diese Zusammenhänge gewinnen. Die Praxis der Meditation trainiert die Fähigkeit der Geduld in all ihren Aspekten, sodass sie in den unvorhersehbaren Situationen des Alltags ihre heilsame Wirkung entfalten kann.

In den Praxis-Anleitungen des Zen-Meisters Hongzhi heißt es:

Ziehe dich von der Unruhe zurück
und begegne allem, was vor dir erscheint.

Folge dem Wechsel und gehe mit der Wandlung.
Dann erreichst du den Grund der großen Freiheit.¹¹

Dr. Ursula Meyer

¹¹ Leighton, Taigen Dan (Hrsg.), *Das Kultivieren des leeren Feldes. Praxisanleitungen zur schweigenden Erleuchtung von Zen-Meister Hongzhi Zhengjue* (Wanshi Shogaku, 1091 - 1157), Werner Kristkeiz Verlag, Heidelberg 2009.

Geduld und Co. – *Khanti*, die ich seit Erlangen meines Bewusstseins zu üben lerne

Meine lieben Schwester-Leserinnen und Bruder-Leser!

Würden Sie mir die Ehre erweisen, meine Zeilen zu lesen? Ich hoffe, meine Weinigkeit hat wenigstens etwas mitzuteilen, was ihr Interesse erwecken könnte. In diesem Fall werde ich mich für Sie und mich selbst freuen und Ihnen meinen herzlichen Dank aussprechen...

Nun, Hand aufs Herz: Wie hört sich diese Art der Sprache an? Der süßliche Ton ist – besonders in der westlichen Welt – nicht nur ausgestorben, sondern grenzt im Gegensatz zu den gängigen respektlosen, überheblichen Umgangsformen geradezu an Lächerlichkeit, Unterwürfigkeit, und suggeriert sogar eine Prise Einfältigkeit. Zu Unrecht! Denn auf diesen Kommunikationsstil wird in Asien, besonders in religiösen Kreisen, immer noch großen Wert gelegt, wo man als Beweis für eine – den anderen bewusst verehrende, unvoreingenommen akzeptierende – Sprache praktiziert. Interessanterweise pflegen noch überwiegend hoch gelehrte, wohlerzogene Menschen in verehrungswürdigen Positionen auf diese schätzenswerte Art zu reden. Dies bedarf eines hohen Maßes an *Khanti-bala*, d.h. an Kraft von Nachsicht, Sanftmut, also Geduld in all ihren Variationen. Aus dieser Kraft folgt ganz selbstverständlich, also automatisch, *Khanti-sovaccassatā*, d.h. eine liebenswürdige Sprachform. *Khanti-bala* und *Khanti-sovaccassatā* bedingen sich gegenseitig.

In den frühesten Übersetzungen der alten buddhistischen Texte wurden – völlig zu Recht – Begriffe wie Nachsicht, Versöhnlichkeit, Sanftheit, Liebenswürdigkeit und Geduld verwendet. All diese Synonyme sind Ausdruck von aus dem Herzen kommenden Eigenschaften, die einen reibungslosen Umgang mit anderen Menschen ermöglichen. Aus diesem Grunde musste zu Lebzeiten des historischen Buddha die heutzutage so wichtige Eigenschaft wie Toleranz (und Geduld) gar nicht erwähnt werden, denn sie war selbstverständlich. Im Grunde genommen ist fehlende Toleranz eine unvermeidliche Folge von Ungeduld! Denn wenn Ungeduld im täglichen Miteinander einmal Reibereien verursacht hatte, die allen Beteiligten unangenehm geworden waren, so musste einfach um des lieben Friedens willen ein Erdulden entwickelt werden, sogar gegen den noch bestehenden eigenen Unmut.¹² Die zunehmend egoistische Lebensweise macht es heutzutage erforderlich, Toleranz als artverwandt mit Geduld anzusehen und trotz eventueller innerer Widerstände zu erlernen. Der Buddha hat stets über *Khanti* gesprochen und wir dürfen getrost auch Durchhaltevermögen bzw. Ausdauer zu der Kategorie dieses Verhaltens hinzufügen. Diese Eigenschaften des Begriffs Geduld sich selbst oder anderen gegenüber wurden damals ganz selbstverständlich geistig geübt oder in Taten umgesetzt.

Um die Bedeutung von *Khanti* besser begreifen zu können, sollte man sich auch mit *Akkhanti* = Ungeduld beschäftigen, da der weltlich orientierte Mensch sein Umfeld unter Zuhilfenahme von Dualität beurteilt. Hat man als Beobachter oder Angegrif-

¹² Toleranz bzw. Intoleranz wurden bereits in *Dhammadūta* Jg. 16, Nr. 1 Mai 2012 behandelt. Ich zitiere hier zwecks besserer Verständlichkeit einige Sätze aus meinem eigenen Artikel, da die Begriffe Geduld und Toleranz eng miteinander verbunden sind.

feiner selbst Ungeduld erfahren, so kann man das Gegenteil, also Geduld, viel besser verstehen und wünschen. Es gibt zahlreiche individuelle oder organisierte Hilfsaktionen für Andersdenkende, obwohl man die Meinung, die Ideologie der anderen, auf keinen Fall teilen sollte. Es gibt, jedoch täglich Ereignisse im privaten familiären, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen oder gar politischen Leben, die von der sanftesten Ungeduld bis zur groben Einmischung ins Leben Einzelner, Gruppen oder ganzer Völker zeugen.

Ich möchte darauf hinweisen, dass Geduld bzw. Ungeduld als Veranlagung karmisch bedingt sind. Der im Mutterleib entstehende Mensch bringt sie aufgrund seiner *Kammavipāka* (in geistigen Dingen bestehende Karmawirkung) mit.¹³ Die Enge der monatelangen Behausung erfordert Duldsamkeit, die einige Babys nicht aufbringen können. Einige machen sich früher auf den Weg, manche boxen ständig, während andere sich kaum bemerkbar machen. Der Eintritt ins Leben mit lauten Stimmen, ungewohnten Geräuschen und groben Stoffen auf der zarten Haut muss erduldet werden. Im Kindesalter in der Familie und in der Schule werden weitere Erfahrungen gesammelt.

Kinder sind grundsätzlich etwas ungeduldig. Die Zeit bis zum ersehnten Feiertag erscheint ihnen furchtbar lang, so dass sie nervös werden. Einige Kinder sind leicht erziehbar, folgsam und geduldig, während andere schreien, brüllen, mit den Füßen stampfen, um ihren Willen durchzusetzen oder lange schmollen, falls ihre Wünsche nicht erfüllt werden. Manche Erwachsenen benehmen sich allerdings ebenso kindisch, auch wenn ihr Verhalten andere Formen angenommen hat. Denn anders als für die Kinder nähert sich der Tag X für den Erwachsenen mit scheinbar rasanter Geschwindigkeit und die Sorge, mit allem rechtzeitig fertig zu werden, erfüllt sie mit Unruhe. Vorsicht: Unruhe ist eine Form der Ungeduld! Leider gibt es auch sehr verletzende Arten ungeduldigen Benehmens, bis hin zur Aggressivität.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Geduld, Nachsicht, Durchhaltevermögen, Liebenswürdigkeit und Toleranz kann und muss erlernt, anerzogen, durch eigene Erfahrung herbei gewünscht, weiter entwickelt und bewusst kultiviert werden! D.h. man sollte seine karmisch mitgebrachte Ungeduld nicht als unveränderbaren Fakt hinnehmen.

Grundsätzlich lässt sich Geduld in aktives oder passives Verhalten unterteilen. Passive Duldsamkeit meint Nicht-Einmischen, auch wenn man innerlich sehr unzufrieden ist. Aktive Geduld nährt sich von einem besonnenen Gemüt und erleichtert das Ertragen des Unangenehmen oder gar Verletzenden. Diese aktive Geduld animiert gegebenenfalls zur Hilfeleistung, die dann zum Abbau der gegnerischen Intoleranz führen kann.

Es liegt in der menschlichen Natur, geliebten und verehrten Menschen und auch sich selbst gegenüber mehr Geduld aufzubringen als anderen, unsympathischen Menschen oder sogar Feinden gegenüber. Hier treffen *Khanti* und *Mettā* aufeinander; in den Schriften ist dann von *Khanti-mettā* (von liebevollem Langmut bzw. langmütiger Liebe) die Rede.

¹³ Siehe: *Vipāka* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

Wir Menschen sind im täglichen Alltag alle reizbar. Die Frage ist nur, wo liegt die individuelle Grenze der Duldsamkeit. Sie ist bedingt durch den Charakter, die Erziehung, den Egoismus, die Umgebung oder Reizfrequenz; diese ist sogar bei ein und demselben Menschen von Fall zu Fall unterschiedlich.

Nachsicht/Toleranz bedeutet aber auch, Verantwortung zu übernehmen, d.h. dass lebendige Wesen das Recht und die Pflicht haben, sich selbst, die Ihrigen, ihre Schutzbefohlenen und praktisch alle anderen Wesen zu schützen. So ist es durchaus verständlich, dass einem Menschen der Geduldsfaden reißt und er die eingeübte, erlernte und durch Verhaltensregeln erzwungene oder sogar die vom Herzen kommende duldsame Haltung verliert. Im Interesse der Wahrheit kann und muss der Langmut sogar manchmal aufgegeben werden. Denn das bequeme Schulterzucken und die Nichteinmischung unter dem Deckmantel der Nachsicht kann böse und gefährliche Folgen haben. Der geduldige Mensch würde sich jedoch die Mühe machen, Konflikte mit Geduld zu lösen. Ein gutes Beispiel und liebevolle, hilfsbereite Erklärungen können größeren Nutzen bringen. Manchmal kann die tief wurzelnde Intoleranz eines Gegners weder besänftigt noch ausgemerzt werden; ein Wahrheitssucher versucht jedoch stets, gemäß der Lehre des Buddha mit sanften Methoden zu überzeugen und ein gutes Beispiel zu geben. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass wir handeln müssen und nicht aus falsch verstandener Geduld tolerieren dürfen, wenn der *Buddha-Dhamma* böswillig und systematisch mit unzulässigen Methoden verdrängt wird.

Man braucht selbst große Geduld – und auch die der anderen –, um der eigenen Ungeduld entgegen zu wirken. Das Leben bietet unzählige Möglichkeiten, ungeduldig zu werden. Man hätte die oberste Sprosse der Karriereleiter gern schneller erklommen, man würde gern den Fahrweg mit einem leistungsfähigeren Auto verkürzen, besser wohnen, sich schöner kleiden, in der Schlange zur Kasse zügiger vorwärtskommen oder Dränglern die Leviten lesen. Man würde dem Boss manchmal gern energisch die Meinung sagen dürfen, die Kollegen möglichst gar nicht sehen, den Angestellten ohne Umschweife des Besseren belehren, die Kinder schneller wachsen sehen und sie als überdurchschnittlich kluge Wesen präsentieren, man wartet viel zu ungeduldig auf den Heilungsprozess. In vielen Fällen erscheint jeder dieser Wünsche schwer erfüllbar zu sein. Gerade eine Krankheit kann sich jedoch als eine gute Lehrmeisterin entpuppen. Der Ungeduld freie Bahn zu lassen ist gefährlich. Man muss allen Wesen mit Geduld begegnen und sich mit der abweichenden Meinung aller Menschen arrangieren, ganz gleich, ob es sich um soziale, religiöse oder gar politische Angelegenheiten handelt. Es ist jedoch zweckmäßig, darauf hinzuweisen, dass man eine Meinung nicht teilt und für falsch hält; dabei darf man nicht erwarten, dass der „Gegner“ seine Meinung ändert.

Die eigene Geduld im Zaume zu halten, schränkt zwar öfter das Ego ein, führt aber zu immer größerer Geduld und Frieden für sich selbst und andere. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass in sich ruhende Menschen nicht nur sich selbst Gutes in Form von Geistesruhe tun, sondern auch für andere ein Fels in der Brandung sein können. Anders sieht es mit den Ungeduldigen aus, die stets nervös sind und deren Unruhe sie dazu zwingt, sich unaufgefordert in die banalsten Angelegenheiten der anderen einzumischen. Sie verstehen nicht, warum in aller Welt sie dauernd in Zank verwickelt sind. Selbstverständlich ist es also für das Individuum und auch für die ganze Menschheit besser, mit Hilfe von Geduld und einer sanftmütigen Sprache ein angenehmes Leben zu führen.

Es lohnt sich, über die Beziehung zwischen Geduld bzw. Ungeduld und Ego zu sprechen: Ungeduld ist durch Egoismus bedingt, dessen Nebenprodukt sie gewissermaßen ist, obwohl die Wurzel dieses Übels bekanntlich im Nichtwissen (*avijjā*) zu suchen ist. Wurzel und Auswuchs müssen gleichermaßen überwunden werden. Aber wie sieht es mit der Geduld aus? Nun hört es sich wahrscheinlich paradox an, dass für die Überwindung der Ungeduld – also für die Entwicklung von Geduld – eine unter Kontrolle gehaltene, gewisse Menge Ego von Nöten ist.

Das ist jedoch ganz einfach zu verstehen, denn wenn der Mensch merkt, dass es ihm mit ruhigem Gemüt viel besser geht, tut er sich selbst (aus egoistischen Gründen) etwas Gutes an, wenn er sich von der Ungeduld befreit. Keine Angst vor einem kleinen bisschen Ego! Es muss ebenfalls mit Geduld betrachtet werden, da es im Moment des Eintritts ins *Nibbāna* sowieso von uns allen abfällt!

Khanti ist keine Ware mit finanziell definierbarem Wert! Man muss sich vor der Gefahr hüten, sich „kaufen“ zu lassen, um im Falle kleinerer oder gar größerer Unrechtmäßigkeiten trotz der eigenen Überzeugung falsche Geduld walten zu lassen. Laut der Lehre des Buddha ist Geduld so wichtig, dass sie in den Lehrreden einen besonderen Platz einnimmt: Sie ist ein Glied der zehn Vollkommenheiten (*pāramitā*), nämlich: Freigebigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Wissen, Willenskraft, **Nachsicht**, Wahrhaftigkeit, Entschluss, Güte und Gleichmut. Bei dieser Aufzählung stehen die Glieder stets in der Reihenfolge des stets höheren Grades. Gleichmut ist beispielsweise immer die höchste Stufe, aber Geduld steht sichtlich schon in der zweiten Hälfte der Reihe. Nun bedeutet dies nicht, dass die anderen anfangs aufgeführten Qualitäten nicht wichtig wären. Es gilt, sich stets in allen zehn Tugenden gleichzeitig und zwar stets in einem höher entwickelten Maße zu üben, denn das Ziel ist schließlich *Nibbāna*. Die Gruppe der zehn Vollkommenheiten als Einheit (*dasapāramitā*) kennzeichnet die vollkommene Ausübung der zehn Tugenden eines *Bodhisatta*!

Unduldsamkeit ist also ein großer Stolperstein auf dem ins *Nibbāna* führenden Weg. Trotzdem gehört sie zum Arsenal der meisten Menschen; dabei machen die Anhänger der Buddha-Lehre keine Ausnahme.

Der Buddha hat jedoch so viele gut verständliche und von allen Menschen ausführbare Ratschläge gegeben, dass es unmöglich geworden ist, sich im Falle schlechten Benehmens auf Unwissenheit zu berufen. Durch diese kostbare Hilfe ist jeder Einzelne in der Lage, die schrittweise dargelegten Übungen mit Entschlossenheit zu praktizieren und den Weg in Richtung *Nibbāna* einzuschlagen. Es ist nie zu spät, mit der Übung und mit dem Dazulernen zu beginnen, denn selbst wenn der Status des ungreifbaren Zustandes (*nibbāna*) in diesem Leben nicht erreicht wird, kann jeder Augenblick Gelegenheit zum Erwirken heilsamen *Kammas* bieten. Hierzu braucht man in erster Linie die allergrößte Geduld sich selbst gegenüber, denn eilig ausgeführte Übungen bringen das Ziel nicht näher. Im Gegenteil, denn das gewünschte Ergebnis rutscht sogar in weite Ferne. Nachsicht ist ebenfalls gegenüber manchen eigenen oder von anderen erlebten „Misserfolgen“ notwendig, denn Fehler können durchaus lehrhaft sein. Toleranz gegenüber anderen, die evtl. unbewusst oder gar willentlich stören, soll auch aufgebracht werden. Versöhnlichkeit möge man denjenigen gegenüber üben, die bewusst versuchen, die Übung zu verhindern. Mit Liebenswürdigkeit möge man die Hilfesuchenden behandeln, die ihren eigenen Weg suchen. Mit Sanfttheit möge man denjenigen behandeln, der schwer von Begriff ist

und intensivere Hilfe benötigt. Ausdauer möge man praktizieren, wenn Geist und Körper müde sind.

Selbstverständlich sind diese Eigenschaften nicht nur im Falle des Schreitens auf dem ins *Nibbāna* führenden Weg nützlich, sondern in allen Bereichen des täglichen Lebens – auch für Menschen anderer Religionen.

Wir alle, die heute leben, können sicher sein, dass wir seit anfanglosen Zeiten im *Samsāra* eine unermessliche Menge Geduld gegenüber unserer eigenen Unwissenheit und gegenüber den vielen heilsamen und unheilsamen Taten bzw. deren Wirkungen aufgebracht haben. Immerhin waren die *Kammās* überwiegend heilsam, da wir als Menschen wieder an das Dasein angeknüpft haben. Mit all dieser Geduld ausgestattet, sollte es uns nur ein Bruchteil der geduldigen Anstrengung verursachen, an dem baldigen Erwirken des *Nibbāna* zu arbeiten!

Danke für ihre Geduld, in *Mettā*,

Aranyka (Fr.) Chandrasiri

Geduld/Nachsicht

Das Thema „Geduld“ erinnert mich an eine Geschichte, die ich als junger Mönch gelesen habe. Sie berichtet, dass ein Meister für seine Schüler einen ruhigen Aufenthaltsort in Frankreich ausgewählt hatte, um mit ihnen meditieren zu üben. Die Schüler begannen also, in ihrer neuen Unterkunft zu meditieren. Ein Mitschüler störte sie jedoch durch sein unfreundliches Verhalten und brachte sie außerdem häufig in unangenehme Situationen. Die Schüler beschlossen schließlich, ihren Meister zu informieren, um mit ihm zu besprechen, was in dieser Lage zu tun wäre. Nachdem sie den Sachverhalt ausführlich geschildert hatten, baten sie ihren Lehrer, den betreffenden Mitschüler wegzuschicken. Der Lehrer wunderte sich offensichtlich nicht und sprach sich dagegen aus. Er besänftigte die aufgeregten Gemüter und ermunterte die Schüler, Geduld zu haben und auf Besserung zu hoffen.

Aber auch einige Wochen später hatte der betreffende Mitschüler sein Verhalten noch nicht geändert. Wieder sprachen die Schüler ihren Lehrer deswegen an. Er reagierte wie beim ersten Mal. Nach weiteren Monaten hatten sich die Schüler dann an das unerfreuliche Verhalten gewöhnt. Da trat jedoch eine Situation ein, die sie erneut in Unruhe versetzte. Jeder sollte einen bestimmten Betrag für Unterkunft und Verpflegung zahlen. Einer aus der Gruppe war verantwortlich für das Einsammeln der Beträge. Er stellte nun fest, dass der Meister den Betrag für den unfreundlichen Mitschüler bereits bezahlt hatte. Als die anderen Schüler davon Kenntnis bekamen, wollte zunächst erneut Unmut aufkommen. Langsam aber begriffen sie, dass ihr Lehrer den Störenfried absichtlich mitgenommen hatte, um allen Gelegenheit zu geben, Geduld zu üben.

Auch heutzutage begegnen wir in unserem Alltagsleben oft Menschen, die sich nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten. Dann ärgern wir uns – wie die oben erwähnten Schüler – über ihr in unseren Augen unangebrachtes Verhalten, werden ungehalten und reagieren gereizt. Mit unserer inneren Gelassenheit und der Möglichkeit, die Situation objektiv zu betrachten, ist es vorbei. So kann im privaten Bereich Streit und zwischen den Völkern Krieg ausbrechen, der großen Schaden anrichtet und den beide Seiten bedauern. Wir sollten also jede uns aus der Ruhe bringende Gelegenheit nutzen, um unsere eigene Ungeduld wahrzunehmen und Geduld zu üben, denn nur im Miteinander können wir uns unserer Schwächen bewusst werden und diese abstellen.

Als Menschen können wir nicht alleine leben, sondern sind auf die anderen angewiesen. Im Säuglingsalter werden wir geduldig von unserer Mutter versorgt; als Schulkind lernen wir von unseren Lehrern, die es nicht immer leicht mit uns haben. Als Erwachsene sind wir in einen Arbeitsprozess eingebunden, sei es im weltlichen oder klösterlichen Leben. Das ganze Leben besteht aus einem steten geduldigen Nehmen und Geben. Dazu ist gegenseitige Rücksichtnahme erforderlich. Wir würden beispielsweise nichts zu Essen haben, würde der Bauer nicht geduldig das Feld bestellen und ernten, der Bäcker nicht das Brot backen, der Händler nicht die Zutaten verkaufen oder die Mutter nicht das Essen zubereiten. Dafür sollten wir dankbar sein, auch wenn das Essen uns vielleicht nicht immer schmeckt. Aus dieser Einsicht heraus sollte es uns leicht fallen, tiefe Dankbarkeit unseren Mitmenschen gegenüber zu empfinden und bei Missverständnissen und Auseinandersetzungen Geduld zu üben.

Wäre es möglich, alleine – als Einsiedler – zu leben, müssten wir nur uns selbst gegenüber Mitgefühl, Freundlichkeit und Geduld üben, die in jeder Gemeinschaft unerlässlich sind, denn sie fördern das Gemeinschaftsleben. Im Alltagsleben begegnen uns nicht nur angenehme und liebevolle Menschen und auch wir selbst verhalten uns ja nicht immer liebenswert. Als Menschen sind wir alle unterschiedlichen Stimmungen unterworfen. Sind wir uns dessen bewusst, so müssen wir unsere Ungeduld, unseren Hass oder Neid nicht ausagieren. Wir können diese Gefühle geduldig wahrnehmen, wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen und uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber mitfühlend und freundlich verhalten.

Bekanntlich ist es schwierig, zwei Menschen zu finden, die gleicher Meinung sind. Wir kennen Ehepaare, die sich lange Zeit liebten. Aber auch bei ihnen zeigen sich Disharmonien, die zur Scheidung führen können. Das Zusammenleben, sei es im kleinen Kreis der Familie, sei es in einer größeren Gemeinschaft, erfordert stets Kompromisse. Jeder Einzelne muss dem anderen geduldig und unvoreingenommen zuhören, versuchen dessen Argumentation zu verstehen und dessen Vorstellungen gegebenenfalls entgegenkommen, um eine für alle Beteiligten annehmbare Lösung für ein bestehendes Problem zu finden. Dazu gehört viel Geduld, denn nicht die eigenen (oft egoistischen) Wünsche stehen im Vordergrund, sondern das Wohl und Wehe einer ganzen Gruppe.

Viele Menschen sind mit ihrem eigenen Leben unzufrieden. Sie hatten sich ihre Zukunft anders vorgestellt und trauern jetzt ihren Träumen nach. Aber auch diese Vorstellungen sind nicht von allein entstanden, sondern bauen auf Forderungen auf, die ihre Eltern oder andere Personen an sie gestellt haben. Auch sie machen sich ständig Vorstellungen von anderen Menschen und sind enttäuscht, wenn diese sich nicht so verhalten, wie es erwarten. Es bedarf großer Geduld, diesen Prozess zu durchschauen und sich selbst und jedem anderen Menschen wirklich in jedem Augenblick unvoreingenommen zu begegnen. Wir müssen uns der Konzepte, die uns selbst und unsere Wahrnehmung der Welt prägen, immer wieder bewusst werden.

Normalerweise freuen wir uns, wenn in unserem Leben etwas Gutes passiert. Aber wir versuchen in unserem Alltag, mit den angenehmen und den unangenehmen Angelegenheiten Geduld zu üben. Alle bedeutenden Personen wie beispielsweise der Buddha und Jesus von Nazareth haben derartige Situationen in ihrem Leben erlebt und in beiden Fällen Geduld geübt. Als der Buddha das damalige Kastensystem in Indien kritisierte, hatte er viele Gegner. Er gab seine Erkenntnisse an alle Menschen weiter, ganz gleich, aus welcher Kaste sie kamen. So nahm auch die bekannte Prostituierte Sundarī beim Buddha Zuflucht. Sie kam häufig abends, um dem Buddha ihre Aufwartung zu machen und seine Ausführungen zu hören. Einige Schüler des Buddhas sahen das und brachten sie um. Sie versteckten ihren Leichnam zwischen den Altarblumen an dem Ort, an dem der Buddha lebte. Am nächsten Tag wurde die Prostituierte vergeblich gesucht. Die Mörder gaben vor, die tote Prostituierte gefunden zu haben und behaupteten, der Buddha hätte sie getötet. Sie wollten ihn in Verhaftung bringen und behaupteten: „Der Buddha spricht so sanfte Worte, aber in Wahrheit ist er heimlich mit der Prostituierten zusammen gewesen. Dann hat er sie getötet, um seinen guten Ruf zu wahren.“ Als der Buddha nach diesen Vorfällen zum Almosensammeln ging, gaben ihm die Menschen nichts mehr. Die jungen Männer schrien hinter ihm her und beschimpften ihn. Ānanda bat den Buddha, die Stadt zu verlassen und an einen anderen Ort zu ziehen. Der Buddha antwortete ihm: "Das ist keine gute Lösung. Wir warten ab und üben uns in Geduld – dann werden sich unsere Probleme

von alleine lösen.“ Nach ein paar Tagen verriet tatsächlich einer der Täter, von seinem Gewissen getrieben, den wahren Sachverhalt. Er verriet die Täter, die Schmiergelder empfangen und unter Alkoholgenuss die Tat begangen hatten.

Der Buddha vergleicht unser Leben mit einem Rad, das sich ständig bewegt und kreist. Dieses Rad besteht aus folgenden acht Speichen: Freude und Leid – Gewinn und Verlust – Tadel und Belohnung – Anerkennung und Verachtung. Da das Rad kreist, wiederholen sich diese acht Zustände zwar, gehen aber auch jedes Mal vorüber. Wenn wir die Vergänglichkeit all dieser Phänomene wirklich erkennen, können wir sie auch mit Geduld ertragen, denn sie machen das Leben aus. Wir können sie nicht abschaffen, sondern nur unsere Einstellung zu ihnen ändern. An diesem Beispiel wird erkennbar, dass wir viel Zeit und Geduld brauchen, um in schwierigen Situationen angemessene Lösungen zu finden. Eile und Ungeduld würden nur noch mehr Chaos in unser Leben bringen.

Diese Vergänglichkeit nehmen wir gerne zur Kenntnis, wenn es sich um für uns unangenehme Ereignisse handelt, jedoch nicht so gern, wenn es um freudige Begebenheiten geht, die wir gerne festhalten möchten. Weder Freude noch Leid lassen sich verhindern oder festhalten. Das Gleiche gilt für die anderen Speichen des Lebensrades: Gewinn und Verlust – Tadel und Belohnung – Anerkennung und Verachtung. Es erfordert große Geduld, die wir uns selbst gegenüber aufbringen müssen, um uns darin zu üben, keines dieser Phänomene zu bewerten, d.h. sie weder abzulehnen noch festzuhalten, sondern ohne Bewertung einfach als gegeben zu akzeptieren. Diese Geduld lässt sich in der Meditation üben, bei der wir in unser Inneres schauen, unsere Konzepte erkennen und dann fallen lassen können.

Bhante Puññarata

Geduld gegenüber allen Phänomenen

Khanti bedeutet Geduld, Duldsamkeit und Vergebung. Auf den ersten Blick scheint es sich um etwas zu handeln, womit wir uns nicht zu beschäftigen brauchen. Schnelle Ergebnisse und reibungslose Erfolge sind uns weitaus wichtiger!

Im Kontext der buddhistischen Praxis wird *Khanti* sowohl auf dem Weg praktiziert, als auch durch diese Praxis weiter entwickelt. Wir benötigen Geduld uns selbst und anderen gegenüber, wenn diese sich in einer Art und Weise verhalten, die wir missbilligen. Geduld und Duldsamkeit werden im Allgemeinen so verstanden, dass jemand in schwierigen Situationen gelassen handelt; die Entwicklung von Geduld in der buddhistischen Praxis bedeutet jedoch vor allem ein Perspektivenwechsel. Geduld steht in enger Beziehung zu liebender Güte und zur Akzeptanz des gegenwärtigen Augenblicks, ohne etwas ändern zu wollen. Wünschen wir uns, dass der gegenwärtige Augenblick anders wäre und wollten wir ihn verändern, so verursachen wir selbst eine Menge Leiden.

Ungeduld ist eng verbunden mit Ruhelosigkeit, der letzten Fessel, die von jemandem, der den Weg bis zu Ende gegangen ist und Arahatschaft erreicht hat, gelöst werden muss. Unter diesem Gesichtspunkt gilt es, die Ruhelosigkeit kennen zu lernen und mit ihr eine Zeit lang geduldig umzugehen!

Wie üben und kultivieren wir nun Geduld?

Geduld entsteht ganz natürlich aus der rechten Erkenntnis heraus. Darunter ist in erster Linie eine Perspektive gemeint, aus der erkannt wird, „dass weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen etwas besteht, das man als unabhängige Persönlichkeit bezeichnen könnte“¹⁴ und nicht ein stoisches Durchhalten in einer schwierigen persönlichen Situation. Zur Entwicklung von Duldsamkeit bedarf es deshalb vor allem der Entwicklung von rechter Einsicht mit Hilfe von Meditation.

Ungeduld wird mit Abneigung der augenblicklichen Situation und dem Wunsch assoziiert, diese zu ändern. So ist sie also mit Abneigung und Begierde nach etwas anderem verbunden. Diese Abneigung basiert auf Identifikation mit etwas anderem und ist von der Vorstellung untermauert: „Ich mag das nicht“. Es findet eine Identifikation mit einer Erfahrung statt – d.h. mit den Sinneseindrücken und damit einhergehenden Gefühlen und Geisteszuständen –, die als „meine“ Gefühle und Geisteszustände empfunden werden und zu der aufgetretenen Reaktion führen.

Bei der Meditation können wir beobachten, wie die Aufmerksamkeit des Geistes von dem Meditationsobjekt von „wichtigen“ Sorgen abgelenkt wird, und wie Gefühle den aufkommenden neuen Gedanken Bedeutung verleihen. Durch die Meditation merken wir und nehmen wahr, wie unser Geist von Objekten leer wird. Diese Wahrnehmung der Bewegung des Geistes wird Achtsamkeit genannt, „als Fähigkeit, als Kraft, als rechte Besinnung“.¹⁵ Nachdem wir erkannt haben, dass der Geist von Störfaktoren – vielleicht von eindrucksvollen, wichtigen Gedanken – abgelenkt wird, lassen wir diese Störung zu und entspannen uns in die beengende geistige Umklammerung im Umkreis des Störfaktors, indem wir unseren Geist und Körper lockern, dann lächeln wir, um den Geist aufzuhellen und kehren zum Meditationsobjekt zurück.

¹⁴ Siehe *Anattā* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

¹⁵ siehe *Sati* in: dto

Im täglichen Leben können wir mit unserem flatterhaften Geist, der von den Gedanken hin und her getrieben wird und Ungeduld oder Ruhelosigkeit verursacht, ebenso verfahren. Der Prozess, durch den die Aufmerksamkeit des Geistes ständig in Bewegung gerät, ist der gleiche wie in der Meditation; er wird in der "Bedingten Entstehung" beschrieben.¹⁶ Gefühle oder Empfindungen in Verbindung mit Störungen erzeugen Begierde, die als Spannung des Geistes auftritt; daraus entsteht wiederum Anhaftung, die Gedanken hervorruft, wie beispielsweise, warum mag man etwas oder nicht, was ist als Störung aufgetreten etc. Darauf folgen Gedanken- und Handlungsmuster, die abgesehen von Mögen oder Nichtmögen, zu einer neuen Situation führen.

Ist liebende Güte unser Meditationsobjekt, dann beabsichtigen wir, dieses Objekt den ganzen Tag lang so lange wie möglich beizubehalten, oder wie im „Mettā Sutta“ empfohlen wird: stehend, gehend, sitzend, liegend, so lange keine Trägheit aufkommt. Praktizieren wir diese Achtsamkeit, so erreichen wir hier und jetzt einen „himmlischen Zustand“. Das erfordert große Geduld und liebende Güte uns selbst gegenüber. Wir brauchen Geduld, um unseren Geist zu schulen, denn dem stellen sich hartnäckige Hindernisse in den Weg. Wir können nicht sofort lernen, uns zu entspannen, die unheilsamen Zustände loszulassen und unseren Geist behutsam zu dem heilsamen Objekt zurückzubringen, sei es ein Meditationsobjekt oder eine dringend zu erledigende Aufgabe.

Hier zeigt sich, dass die „Kontrollinstanz“ in unserem Kopf kein unabhängiges Selbst ist, sondern eine Reaktion des Geistes auf kontinuierliche innere und äußere Sinneseindrücke und insbesondere auf sie verursachende Eindrücke.

Unglückliche Ereignisse stimmen uns traurig; gerade dann benötigen wir Geduld. Die aufkommenden Gefühle sind schmerzlich und in diesem Augenblick sind sie für uns wahrhaftig. Dieser aufsteigende Scherz ist eine Realität, die akzeptiert werden muss, gegen die nicht mit Gedanken angekämpft werden darf. Wenn wir gedanklich gegen das ankämpfen, was wir nicht mögen, verstärken wie die unangenehmen Gedanken. Stattdessen sollten wir alle Gefühle und Gedanken zulassen. In diesem Moment sind sie für uns Wirklichkeit und diese Wirklichkeit ist in Ordnung, so wie sie ist. Wir entspannen unseren Geist, erinnern uns daran zu lächeln und kehren zu unserem Meditationsobjekt zurück. Der Schmerz wird nicht sofort verschwinden, das ist ebenfalls in Ordnung, aber nach einer Weile wird er an Heftigkeit verlieren, wenn wir ihn nicht dadurch verstärken, dass wir ihn vermeiden wollen und uns gedanklich dagegen auflehnen.

Um unseren Geist zu entwickeln, benötigen wir vor allem Geduld uns selbst gegenüber. Im „Mettā Sutta“ wird deutlich, dass liebende Güte kontinuierlich entwickelt werden muss. Unser Geist hat jedoch die tief verwurzelte Neigung, unsere Existenz als eine für sich bestehende Persönlichkeit anzusehen; dadurch entstehen Ruhelosigkeit, Unwissenheit, Begehren und Ablehnung. Es ist keine einfache Aufgabe, diese Ansichten zu entwurzeln! Es erfordert große Geduld, unseren Geist in die Lage zu versetzen, sich mit der Unmenge von verschiedenen Sinneseindrücken und Geisteszuständen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen – nicht nur während der Meditation – zu befassen, damit er die Unpersönlichkeit des ganzen Daseinsprozesses durchschauen kann, an dem wir teilhaben.

Dr. Inigo Deane

¹⁶ siehe *Paṭiccasamuppāda* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

Geduld üben

Schier endlos wälzt sich der Geburtenkreislauf eines Bodhisatta dahin, unausdenkbar fern liegt das vollkommene Erwachen. Da bedarf es der höchsten Geduld, die zahllosen Daseinsrunden mit ihrem Horror zu überstehen. Duldsamkeit ist eine der zehn geistigen Disziplinen, die ein Bodhisatta bis zur Vollkommenheit (*khanti-pāramā*) entwickeln muss. Duldsamkeit gilt als die härteste Askese.¹⁷ Das Training schenkt aber auch, wie jede Sportart, Glücksmomente des siegreichen Erfolges. Davon will ich erzählen.

Zum Aufwärmen empfiehlt es sich, bewusst mal einen Tag lang auf einige gewohnte Annehmlichkeiten des bürgerlichen Lebens zu verzichten, wie auf Sex, aufs Fernsehen, aufs Abendessen. Kriegst du das hin, kannst du das Mangelgefühl aushalten? Lenk dich nicht mit irgendwelchen Ersatzaktivitäten ab, setz dich am besten hin und entspann dich in diese Bedürftigkeit und Leere hinein. Merkst du, dass du über den Verzicht tiefer mit dir selber in Kontakt kommen kannst als über die Befriedigung der Bedürfnisse? Am nächsten Tag kannst du umso dankbarer die Annehmlichkeiten wieder genießen. Vielleicht magst du gelegentlich den Fastentag wiederholen, vielleicht sogar einen bestimmten Tag in der Woche für die Übung reservieren. Die buddhistische Tradition kennt weitere Steigerungen des Trainings. Als Hausloser beschränkst du dich generell auf das Lebensnotwendige. Als Mönch oder Nonne be gibst du dich in ein Intensivtraining.

Fünf Jahre lang übte ich mich als Bhikkhu in strengster Enthaltensamkeit und geistiger Zucht, zeitweilig im Dschungel Sri Lankas, sieben Monate lang auf Wanderschaft in Südeuropa. Mit nichts als den sieben Bedarfsgegenständen belastet, hat man hervorragende Übungsbedingungen, Duldsamkeit zu entwickeln. - „Was, ihr Mönche, ist der Weg der Geduld? Da erträgt einer geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst sowie die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere. Standhaft erträgt er gehässige, unfreundliche Worte, sowie aufgestiegene körperliche Schmerzgefühle, scharfe, stechende, brennende, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“¹⁸ Einige Hilfsmittel und Überlegungen, die sich auf der Wanderschaft bewährt haben und die ich auch für das Training im Alltag empfehlen kann, will ich hier mitteilen. Das Übungsfeld für Geduld ist grenzenlos; ich werde mich beschränken auf den Umgang mit Stress, der in der Begegnung mit anderen Menschen, im weiteren Sinne mit der Umwelt entstehen kann.

Wie bin ich als Wandermönch damit umgegangen, wenn mich jemand einen elenden Nichtsnutz und Parasiten nannte? Anfangs bin ich wortlos weitergegangen; wider zu schimpfen ist ja nun gar nicht im Sinne der Übung. Aber es wurmte dann stundenlang in mir, und nachts konnte ich kaum einschlafen. Ich mache dann eine spezielle Art Tiefenentspannung, die immer hilft, auch bei körperlichen Schmerzen. Irgendwann kam ich auf die Idee, diese Übung gleich an Ort und Stelle zu machen, also genau dann, wenn ich gerade beschimpft werde. Das klappte auf Anhieb, und es geht so: Blickkontakt zum Gegenüber halten, zugleich die Aufmerksamkeit in die Fußsohlen senken. Spür den Kontakt zum Boden. Die Knie nicht durchdrücken, ein wenig nach vorn fallen lassen. Spür den Übergang der Beine ins Becken und die Weite der Beckenschale. Der Bauch hat vollen Raum für den Atem. Öffne dich in den Achseln, spür auch nach oben durch die Schädeldecke in den Himmel. Entspann dich in die Körperhaltung, in die Gefühle, in die ganze Situation hinein. Die Erregung durchflutet den Leibraum wie eine Dusche: du wirst auf der Stelle hellwach und klar! Das Ganze dauert kaum eine Minute. Bleib in Stille, im Blickkontakt und lass den Atem frei fließen. Was immer dein Gegenüber dir vorzuwerfen hat, sei für alles offen und lass es durch. Ist er fertig, geh erfrischt und beschwingt weiter, nicht ohne dich

¹⁷ *Dhammapada* 184

¹⁸ *Anguttara Nikāya* IV, 165

freundlich zu bedanken. Oft sagt der andere dann aber auch etwas Verbindliches, worauf du antworten kannst – wunderbar! Wenn du mehrfach Gelegenheit hattest, diesen Umgang zu üben, lernst du den Segen des Beschimpft-Werdens schätzen. Einige sehr schöne Begegnungen auf meiner Wanderschaft starteten auf diese Weise.

Mein lieber Freund Godwin sagte einmal: „Warum regen wir uns eigentlich auf, wenn uns jemand einen Dummkopf nennt? Weil wir der festen Überzeugung sind, wir wären keiner.“ Genau das ist es. Wir schließen ganze Wesensanteile von uns aus, identifizieren uns mit anderen und wollen dieses verengte Selbstbild von anderen anerkannt wissen. Doch ohne dass wir es wollen, tritt der eine oder verdrängte Wesenteil bei passender Gelegenheit hervor und wird von den Mitmenschen sogleich bemerkt. Ein Glück, wenn er dann nicht taktvoll übersehen, sondern beherzt angesprochen wird. Unsere Persönlichkeit zeigt nach außen mehr Aspekte, als uns lieb sein mag. In ruhiger Minute versetze ich mich in die Lage des andern und stell mir vor, welches Bild ich aus seiner Perspektive abgebe: barfüßig, kahl geschoren, eingewickelt in ein Flickentuch zweifelhafter Herkunft, kein anderes Gepäck als die Betelschale – für Bürger ein Anstoß und Schrecken ... Mein Motto: erweitere dein Selbstbild! Der Dummkopf gehört – jedenfalls bei mir – längst zum Völkchen, auch der Nichtsnutz. Schwächen zu integrieren erfordert Weitherzigkeit und Geduld. Ein ganzer Kosmos von Wesenheiten lebt in diesem klafferlangen Körper!

Wenn ich auf der Straße etwas beobachte, das mich unangenehm erregt, sei es Ärger, Neid, Empörung, oder Abscheu – gut zu wissen: ich bin kein neutraler Beobachter des Geschehens, sondern aktiv daran beteiligt! Da ist aktiver Drang, etwas zu bewirken, zu erlangen, zu vermeiden, zu verhindern. Nüchtern betrachtet sind es Sinneseindrücke wie zahllose andere, die mich treffen, aber einige davon triggern die Gefühle auf ziemlich heftige Weise. Wie gehe ich angemessen mit dieser Erregung um? Ausagieren ist eine Möglichkeit, Unterdrücken eine andere. Manchmal ist spontanes Reagieren notwendig und angemessen. Aber längst nicht immer! Also, wenn es nicht wirklich erforderlich ist, bleib ich hübsch bei mir und übe mich, mit genau diesem Drang noch besser umzugehen. Wo immer ich mich aufrege, habe ich etwas zur lernen. Nichtreagieren erfordert Geduld, zumal wenn man ein Hitzkopf ist. Ungeduld ist ein fragwürdiger Antrieb, umfassendes Gewahrsein ist allemal besser.

Alles was ich wahrnehme, läuft durch den Filter meiner Gefühle und Interpretationen. Offenbar gibt es keinen unmittelbaren Zugang zu einer gibelständigen Welt da draußen, nur Varianten von Weltwahrnehmung, gefärbt durch die eigene innere Verfassung. Mir fällt gerade das Gleichnis von der Münzprägung ein, das ich schon oft erzählt habe. Angenommen, die Prägemaschine wirft lauter fehlerhafte Münzen aus. Ist es dann sinnvoll, die Münzen einzeln mit der Feile nachzuarbeiten? Ist es nicht viel gescheiter, die Prägemaschine anzuhalten und sich mal Prägestempel und Matrize genauer anzuschauen? Genau diesen prüfenden Forscherblick ermöglicht die *Vipassanā*-Meditation. Unser Geist arbeitet tatsächlich wie eine Prägemaschine, seine jeweilige Struktur prägt sich in die Sinnesdaten ein und macht Weltwahrnehmung daraus. Ergebnis: der wirre Geist blickt in ein Chaos, der klare Geist erkennt Zusammenhänge und Gesetze. Jeder meint, er sähe die Welt als solche.

Individuelles Dasein ist charakterisiert durch die schizoide Ich-Umwelt-Spaltung. Den Horror, der mit verbunden ist, lastet man gern der Umwelt an. Wenn sie nur in Ordnung wäre, so meint man, könne man glücklich und in Frieden leben. Aber, liebe Leute, so wie man in den Himmel versetzt ist mit all den tief sitzenden Neigungen von Gier und Widerstreben – man lebte dort wie von Zerrspiegeln umgeben, und das möglicherweise äonenlang – ein absoluter Horror! Nein, glücklicherweise erfährt jedes Wesen die Welt gemäß seiner karmisch gewirkten Struktur, so auch ich. Insofern ist mir die Welt mit all ihren Widersprüchen genau angemessen. Wenn ich das Leiden an der Welt überwinden will, ist es ziemlich uneffektiv, immer nur an der Welt, an den karmischen Wirkungen herumzubasteln; ich muss an die Ursachen heran.

Um die Ursache des Leidens herauszufinden, nutze ich die jeweilige Leidenserfahrung als Forschungsaufgabe, jedenfalls soweit mir dies möglich ist. Trauer, Wut, Enttäuschung, körperliche Schmerzen, depressive Anwandlungen, all dies lade ich ein, sich im gesamten Leibraum auszubreiten und auch in den umgebenden Raum zu fließen. Ich will genau wissen, wie sich das anfühlt, und die Besonderheiten dieses Zustands intim kennen lernen. Immer wieder erfahre ich es: erhebliche Leidensanteile sind Folge einer Wahrnehmungsverengung, in der ich mich als Opfer übler Umstände erlebe. Es sind aber gar nicht die Umstände, sondern mein innerer verkrafter Zustand. Sobald ich mein Festhalten und Widerstreben aufgebe und mich der Wirklichkeit ganz anvertraue, kommt wieder alles in Fluss. Damit sind nicht gleich die Bauchschmerzen weg, aber aller Schmerz wird zu einem bloß unangenehmen Gefühl und ist nicht mehr leidvoll.

Geduld kann in einem passiven Hinnehmen und Erdulden des Unabänderlichen bestehen; zeitweilig wird man sich beherrschen, sich zusammenreißen, heroisch durchhalten müssen. Bei gutem Übungsfortschritt kann man erprobte Tricks anwenden, wird auch gelassen über manchem stehen, das einen früher auf die Palme brachte. Meine Geduld besteht oft in einem freundlichen, interessierten, bisweilen sogar dankbaren Annehmen. Zum Beispiel Liebeskummer: wenn mich die Liebste verlassen hat und mit ihr anscheinend alle guten Geister – ich werde mich nicht verlassen! Keinesfalls werde ich den Liebeskummer verdrängen. Zusammen mit meinem Liebeskummer setze ich mich aufs Meditationsbänkchen, gehe indisch essen oder mache sonst was Schönes. Selten fühle ich mich so tief mit mir selber verbunden, so verantwortlich und fürsorglich für mich selber wie in Zuständen des Mangels, der Scham, der Schuld, der Hilflosigkeit.

Jedes Wesen will Glück erlangen und Leid vermeiden, nur wie das gelingen kann, ist fragwürdig. Unter allen individuellen Existenzen, so heißt es, ist die menschliche noch die beste. Glück und Leid sind hier so gemischt, dass die Entwicklung von Intelligenz und Einfühlungsvermögen optimal gefördert wird. Es braucht viel Geduld, den optimalen Weg herauszufinden. Dumpfe Triebbefriedigung tut es nicht, Askese auch nicht. Ich achte auf meine Bedürfnisse und tue das Angemessene, sie zu befriedigen, aber ich bestehe nicht darauf, dass all meine Wünsche erfüllt werden. Der Herzenswunsch eines Bodhisatta ist ja: „Mögen alle Wesen glücklich sein“. Dieser wunderbare Wunsch macht mich selber glücklich; wie weit er sich für alle Wesen erfüllt, kontrolliere ich erst gar nicht. Trotzdem zweifle ich nicht an der Wirksamkeit guter Wünsche. Wünsche prägen die geistige Struktur. Keine Energie geht verloren.

Doch ein Bodhisatta kann es unmöglich bei guten Wünschen belassen. Geduld ist eine der zehn Disziplinen, die auf seinem Trainingsplan stehen. Energie (*virīya*) eine andere. Energisches Bemühen um das Wohl und Heil aller Wesen ist ja sein Leitmotiv und Daseinszweck. So arbeite ich selbstverständlich, wo immer möglich, auch direkt an der Verbesserung der Welt mit, unterstütze Amnesty, SOS Kinderdörfer, Ärzte ohne Grenzen, UNO Flüchtlingshilfe, Handicap, Greenpeace mit Spenden, repariere kaputte Sachen, recycle Batterien, gehe auf Demos etc. Früher war ich noch wesentlich radikaler um eine menschenwürdige Gesellschaft bemüht. Die Einsicht in den Bewusstseinsprozess relativiert freilich derlei Aktivitäten. Ich sehe das heute weniger als Arbeit an, eher als mein persönliches Hobby. Nimm mal an, du bist in der Hölle wiedergeboren. Reformbedarf gibt es da an allen Ecken; also gründest du eine Widerstandsgruppe, die mit hohem Einsatz für weniger Kohle unter den Kesseln kämpft. Deine guten Absichten wirken sich zweifellos positiv auf deine geistige Struktur aus, aber erwarte nicht, dass sich die Hölle dadurch wesentlich ändert. Für die Himmelswesen erscheint die Menschenwelt wie die Hölle, für den Bodhisatta jedwede Form individueller Existenz. Mein eigentlicher Daseinszweck besteht nicht darin, die Hölle zu reformieren, sondern für mich selbst wie für andere Wesen den Fluchtweg zu erkunden, der aus der Hölle herausführt.

Geduld gründet sich auf Vertrauen und Zuversicht. Vertrauen auch darauf, dass wie in jedem Training die Anforderungen steigen müssen, damit weitere Fortschritte erzielt werden können. In letzter Zeit werde ich zunehmend vergesslicher und verliere an Körperkraft – anspruchsvollere Übungsbedingungen für Fortgeschrittene! Früher genoss ich das subtile Machtgefühl, gewaltlos und siegreich mit einer äußeren Provokation umgegangen zu sein. Heute ist es mehr ein nachsichtiges Schmunzeln, mit dem ich die eigene Trotteligkeit hinnehme. Wie könnte ich anders Geduld üben, als konfrontiert mit misslichen Umständen? Ginge alles nach meinem Wünschen, gäbe es doch dazu gar keine Gelegenheit. Um die Vollkommenheit der Geduld zu entwickeln, braucht es starke, wenn nicht stärkste Herausforderungen. Vielleicht ist die höchste Geduld gerade dann gefragt, wenn man einsehen muss, dass man an seiner Aufgabe gescheitert ist. Die Welt retten – was für ein Irrsinn! Ich sage mir: Alter, der Mittelpunkt deiner Welt, das bist DU! Solange du als Mittelpunkt deiner Welt achtsam und klarbewusst deinen Job machst, ist die Welt im Kern doch schon mal in Ordnung, oder? Freilich sind deine Kräfte beschränkt; erwarte also rundum keine spektakulären Resultate. Nur Geduld – und bleib offen für Wunder!

Wer niemals Geduld geübt hat, hat keine Ahnung von Ihrer enorm inspirierenden Kraft, der mag sie für Trägheit, für Feigheit, für Schwäche und Torheit halten. Über dieses Thema gibt es im Kanon eine lebhaftige Diskussion zwischen Göttern und Dämonen, die mit dem Sieg der Götter durch einen guten Spruch endet:

„Mag auch der Tor vermeinen, er sei der Stärkere:
 Höheres gibt es nicht, als die Geduld, für den Guten.
 Schwäche nennt man´s, wenn einer in Torheit sich stark fühlt;
 wirkliche Stärke im Rechte ist unüberwindbar.
 Wenn nun der Starke die Torheit des Schwachen erduldet,
 nennt man das höchste Geduld. Genug schon leidet der Schwache.
 Dem Zornigen wider zu zürnen, hieße nur selber sich schwächen.
 Wer aber nicht wider zürnt, besteht und erringt im Kampfe
 den Sieg, der wahrlich schwer zu erringen.
 Beiden zum Segen wirkt der besonnene Starke,
 der, wenn der andere erzürnt ist, achtsam die Ruhe bewahrt.
 Heilung und Frieden erwirkt er sich selbst und dem anderen,
 Schwäche nennt´s nur der Tor, der die gute Lehre nicht kennt.“¹⁹

Shanti R. Strauch

¹⁹ *Samyutta-Nikāya* XI, 5

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
 Di. 11:00 – 14:00 Uhr: Arbeitskreis Avatamsaka-Sutra
 Di. 19:00 – 20.30 Uhr: Achtsamkeit mit Musik
 Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)
 Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
 So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin Studiengruppe: *Samyutta-Nikāya* (Gruppierte Sammlung) Buch I

In dieser Saison wollen wir uns mit dem leicht verständlichen Buch I beschäftigen und vor allem schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zu dem eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr am 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 30.12.2014 und 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5. 2015
 (Einstieg jederzeit möglich)

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz