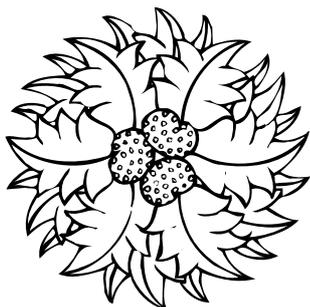


G E D U L D

bei der Übung von Dharma

von Geshe Rabten



Ein sehr wichtiger Punkt bei der Ausübung von Dharma ist die Geduld, das Ertragen. Allgemein unterscheidet man drei Arten der Geduld: Erstens die Geduld, Leiden und Schwierigkeiten anzunehmen, zweitens das Nicht-Erwidern von zugefügtem Schaden, drittens die Ausdauer bei der Übung von Dharma. Alle Arten von Geduld sind für die Dharma-Praxis bedeutsam, vor allem aber das freiwillige Erdulden von Leiden. Warum? Wenn wir Leid wirklich ertragen können, wird es uns gelingen, jede Übung des Dharma, die wir angefangen haben, auch zu Ende zu führen. Ohne diese Tugend wird es sehr schwierig sein, die einzelnen Schulungen zu vollenden. Manchmal sind wir von Glück erfüllt, wenn wir Dharma üben und unsere Meditationen gut gelingen. Wir fühlen uns körperlich und geistig sehr wohl, solche Zustände sind nicht selten. Ein anderes Mal sehen wir uns mit großen Schwierigkeiten konfrontiert, zum Beispiel aufgrund einer fehlerhaften Meditation oder falscher Anwendung des Dharma. Dann liegt vielleicht der Ge-

danke nahe, mit der Übung aufzuhören. Es gibt viele Menschen, die zuerst mit riesigem Enthusiasmus Dharma praktizieren, um es dann nach einiger Zeit einfach fallen zu lassen. Deshalb ist es unerlässlich, die Schwierigkeiten, die bei der Ausübung von Dharma im allgemeinen oder bei der Meditation im besonderen auftreten, zu erdulden. Wir meditieren folgendermaßen:

Wenn wir Dharma üben, werden wir gewiß mit einigen Hindernissen zu kämpfen haben; denn wir haben lange Zeit einen Weg beschritten, der nicht in Übereinstimmung mit dem Dharma stand. Wir haben uns viele negative Eigenschaften angewöhnt, die wir jetzt mit der Dharma-Praxis aufgeben müssen. Das wird nicht ohne Schwierigkeiten möglich sein. Ganz allgemein gehen Handlungen, an die man sich über lange Zeit gewöhnt hat, leichter von der Hand; Neues und Ungewohntes zu beginnen ist mühsam. Versucht man, seinen Geist zu beherrschen, die Fehler des Geistes zurückzudrängen und den Geist vom Leiden zu befreien, werden Hindernisse auftreten. Die Ausübung des Dharma ist mit Mühen verbunden; diese sollten wir auf uns nehmen, denn sie können ein Ansporn sein, mit der Schulung fortzufahren. Dann wird sich ein gutes Resultat einstellen. Wir haben nun

eine gewisse Zeit gelebt, das Altern steht uns bevor. Unser Körper verfällt, wir werden sterben. Schulen wir jetzt den Geist im Dharma, so wird zwar unser Körper altern, aber unser Geist wird klarer und friedlicher; Ruhe und Glück kehren ein. Das wäre eine sehr gute Entwicklung. Wenn man den Geist nicht im Dharma schult, wird man ebenfalls altern und sterben, aber auf andere Art: Man ist bedrückt, Reue bedrängt den Geist, weil man dieses oder jenes in früheren Jahren nicht unternommen hat, und immer mehr geistiges Leid wird sich einschleichen. Wenn die Meditation gut gelingt und wir Glück erleben, dann hängen wir sehr an diesem Zustand und denken: „Jetzt habe ich etwas Außerordentliches erreicht.“ Lassen Sie das Hängen am Glück, und freuen Sie sich nicht allzu sehr! Wenn Dharma-Praxis und Meditation schwierig und leidvoll sind, sollten wir genauso verfahren. Nicht das Hängen an Glück und die Abwehr von Leiden sind von Nutzen, sondern eine möglichst ausgeglichene Dharma-Praxis. Nicht nur bei der Anwendung von Dharma ist es angebracht, übermäßige Freude und Trauer zu vermeiden, sondern auch in weltlichen Dingen. Normalerweise freut man sich übermäßig über Erfolg und ist niedergedrückt, wenn etwas nicht klappt. Nimmt man beides nicht so wichtig, verläuft das Leben insgesamt ruhiger, der Geist bleibt friedlicher und fröhlicher, und es ist leichter, entspannt zu sein.

Durch diese Überlegungen stärken wir unsere Entschlossenheit, Dharma mit Stetigkeit im Leben zu praktizieren. Wir konzentrieren uns auf diesen Entschluß und bitten den Lama und die Buddhas um ihren Segen, daß uns dies gelingen möge. Von den vor uns im Raum visualisierten Zufluchtobjekten geht Licht aus und segnet uns. Das heilsame Potential aus der Meditation widmen wir dem Wohl aller Wesen.

Auszug aus Geshe Rabten: *Auf dem Weg zur Geistigen Freude*. Hamburg 1994.