

# GEDULD

## Schaden nicht heimzahlen

von *Gelong Dschampa Tendsin*

**D**ie Fähigkeit zu kraftvoller Meditation entwickelt sich nicht ohne die entsprechenden Ursachen und Umstände. Vor allem ist eine kontinuierliche Bemühung über einen längeren Zeitraum hinweg erforderlich. Eine einseitige Ausrichtung auf kurzfristige Resultate wird zur Enttäuschung und Abwendung von der Übung führen. Der tibetische Name für Meditation „gom“ bedeutet soviel wie „Gewöhnung“, „sich vertraut machen“. Man gewöhnt den Geist durch die stetige Übung an die Eigenschaften, die es im Dharma zu entwickeln gilt, bis sie zu einem Teil des eigenen Charakters werden.

Günstige Bedingungen für die Meditation sind Gebete, die den Geist von den vielen Hindernissen reinigen und ihm Kraft verleihen. Vertrauen, Genügsamkeit und eine ethische Lebensführung sind unabdingbare Voraussetzungen für einen ruhigen, entspannten Geist. Das Meditationsthema sollte bei einem qualifizierten Lehrer studiert worden sein. Äußere Umstände wie ein Altar mit Statuen und Opfergaben und die korrekte Sitzhaltung fördern die inneren Bemühungen. Selbst die Reinhaltung des Meditationsortes kann ein wichtiger Umstand für den Prozeß innerer Läuterung sein. Außerhalb der Meditationssitzungen sollte man mit achtsamem Verhalten und mit dem rechten Maß beim Essen und Schlafen dafür sorgen, daß der Geist nicht abgelenkt wird. Die Sinne müssen gezügelt werden, will man die Kraft, die in der Meditation entsteht, bewahren.

**E**IN ENTSCHIEDENDES Thema im Dharma ist die Tugend der Geduld. Eine Form der Geduld, die Entwicklung der Geduld angesichts von Schicksalschlägen, wurde in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift erläutert. Die zweite Art dieser Vollkommenheit ist die Geduld angesichts von Schädigern. Man sollte dabei auch die Geistesschulungstexte (Lodschong) großer Bodhisattvas wie Śāntideva, Atiśa oder Togme Sangpo hinzu-

ziehen. Sie lehren die rechte Art, mit Schädigungen, die man durch andere erfährt, dem Dharma gemäß umzugehen:

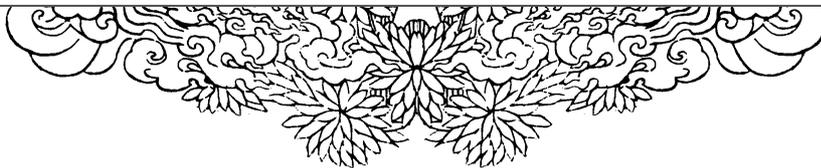
- Den Schädiger betrachtet man als eine Person, die von ihren Leidenschaften wie von einer Krankheit beherrscht ist. Wenn überhaupt Zorn angebracht wäre, sollte er sich logischerweise nicht auf die Person richten, sondern auf ihre Leidenschaften, denn sie sind die eigentlichen Schädiger. Ähnlich wie wir uns

an einem Geisteskranken nicht rächen würden, wenn er uns in seinem Wahn Schaden zufügt, so sollten wir auch eine Person, die von Haß verwirrt ist, mit Mitgefühl betrachten. Tatsächlich bedarf diese Person unserer besonderen Sorge, denn sie schafft sich in ihrem Zustand grober Unwissenheit ständig neue Leiden. Wie eine Mutter ihr Kind, das im Fiebertraum nach ihr schlägt, nur noch mehr liebt, so können wir Schädigern ihren Schaden mit Güte vergelten.

- Wir führen uns vor Augen, daß die sogenannten Feinde nicht immer Schädiger bleiben, sondern im Laufe der Zeit vielleicht sogar unsere Freunde werden. Über viele Leben hinweg wandeln sich die Beziehungen der Wesen untereinander permanent, und es gibt niemanden, der immer unser Feind sein wird und nicht veränderlich wäre.

- Als nächstes machen wir uns bewußt, daß ein Schädiger uns erlaubt, die Fähigkeit des Ertragens kraftvoll zu entwickeln. Wir könnten diese Tugend kaum lernen, wenn alle Menschen freundlich zu uns wären und uns nutzten. Ein Bodhisattva freut sich über jede Gelegenheit, Geduld zu üben, als hätte er ein wunscherfüllendes Juwel gefunden.

- Betrachten wir das Gesetz von Karma, sollte uns deutlich sein, daß wir selbst mitverantwortlich für unsere mißliche Situation sind. Wir haben durch unheilsame Handlungen in der Vergangenheit Ursachen dafür gelegt, daß wir heute leiden und durch andere geschädigt werden. So heißt es in den Schriften: Die Ursache für unsere Verletzungen



liegt darin, daß wir selbst in der Vergangenheit andere verletzt haben. Es ist eine Gesetzmäßigkeit von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma), daß die Wirkungen immer den Ursachen entsprechend erlebt werden. Der Schädiger könnte uns nicht schaden, wenn wir nicht aus Unwissenheit die Voraussetzungen dafür geschaffen hätten.

- Ein anderer Aspekt unseres Leidens hängt mit Begierde zusammen. Oft ist die eigentliche Ursache für unser Leiden die Begierde im eigenen Geist, die uns treibt, andere als Widersacher zu sehen.

ALL DIESE ÜBERLEGUNGEN führen zu dem Schluß: Wenn wir auf Schaden mit Schaden reagieren, wird der Kreislauf der Gewalt niemals ein Ende haben. Reagieren wir dagegen geduldig und ruhig, wird unser Widersacher oftmals sein Fehlverhalten selbst einsehen und korrigieren.

Langfristig ergibt sich somit die Möglichkeit zu echtem Frieden. Deshalb beinhaltet die Lehre der Gewaltlosigkeit im Christentum und Buddhismus besonders die Feindesliebe und nicht nur die Zuneigung zu Freunden und Verwandten. Letztere kann sogar eine Quelle von Leidenschaften werden. Das letztendliche Mittel gegen Zorn und seine Anlagen im eigenen

Geist ist die Meditation über die Leerheit von unabhängiger Existenz des Schädigers, des Schädens und unserer eigenen Person.

WIR KONTEMPLIEREN so vielfältig wie möglich über die Nachteile des Hasses nicht nur im persönlichen Leben, sondern auch in Gesellschaft und Politik. Permanenter Ärger wirkt sich schlecht auf unsere Gesundheit aus und

läßt in der Familie eine schlechte Atmosphäre entstehen. Auf globaler Ebene führt Haß zu Kriegen und anderen Formen der Gewalt. Schließlich fassen wir den Entschluß, in Zukunft auf Schädiger nicht mit Schaden zu reagieren und uns in Geduld und Mitgefühl zu üben. Auch wenn es uns zunächst schwerfallen wird, den Schädiger zu lieben, so können wir doch durch diese Meditation, wenn wir sie regelmäßig üben, den aufgewühlten Geist schrittweise beruhigen.

WIR KONZENTRIEREN uns auf die so entstandene Erfahrung von Geduld, vertiefen sie dadurch und lassen sie „vom Kopf ins Herz wandern.“

WENN WIR BEMERKEN, daß unser Geist überanstrengt ist, beenden wir die Sitzung mit einem freudigen Geist und dem

Wunsch, die Kontemplationen später fortzusetzen. Abschließend bitten wir den Buddha um seinen Segen und widmen das Heilsame aus dieser Übung dem Wohle aller Wesen – besonders jenen, die uns schaden wollen.

(In der nächsten Ausgabe folgt die Meditation über die Geduld bei der Dharma Praxis)



*Mit aller Macht versuchen die Dämonen den Buddha kurz vor der Erleuchtung zu behindern, indem sie Unrat, Giftpfeile und vieles mehr auf ihn schleudern. Alle Geschosse verwandeln sich jedoch durch die Kraft seiner Liebe in Blumen und fallen sanft zu Boden.*