



Buddha Akṣobhya, von blauer Körperfarbe, verkörpert die Transformation des Hasses in die Vollkommenheit der Weisheit. Die Meditation über ihn hilft, Hass zu überwinden.

Geduld üben, Ruhe bewahren

Geduld, also das Ertragen von Schwierigkeiten, ist eine der kraftvollsten geistigen Übungen. Geshe Pema Samten gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten der Geduld und erklärt einige Übungen.

von Geshe Pema Samten



Geshe Pema Samten ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.

Geduld ist eine der Sechs Vollkommenheiten, die auf dem Weg zur Erleuchtung geübt werden. Oft sprechen wir viel über Geduld, wenden sie aber im täglichen Leben nicht an. Wir denken eher an unseren eigenen Vorteil, und die Kräfte des Zornes und Hasses wirken recht stark, sobald Schwierigkeiten auftauchen. Wir sind sogar überzeugt, dass diese Kräfte uns von Nutzen sind und sehen manchmal den Zorn als unseren Beschützer. In Wirklichkeit betrügt uns aber dieser vermeintliche Beschützer.

Wenn wir es genauer betrachten, werden wir feststellen, dass es überhaupt keinen Vorteil für uns hat, zornig zu sein; im Gegenteil, es besteht eine Gefahr für unseren Geist. Zorn als Gegenteil der Geduld bringt viele Leiden mit sich, nicht nur für uns selbst, wir fügen in diesem Zustand auch den anderen Leiden zu. Deshalb ist es so wichtig, sich intensiv mit den Nachteilen des Zornes und den Vorteilen der Geduld zu beschäftigen. Die Geduld ist tatsächlich in der Lage, uns das ersehnte Glück zu gewähren und es auf andere auszustrahlen.

In schwierigen Lagen ausgeglichen bleiben

Geduld bedeutet, in schwierigen Situationen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren und nicht die Herrschaft über den Geist zu verlieren. In den buddhistischen Schriften werden drei Arten der Geduld erklärt: Die Geduld gegenüber Schädigern, die Geduld angesichts von Leiden und die Geduld der Entschlossenheit bei der spirituellen Praxis.

Die Geduld gegenüber Schädigern ist die wichtigste Art. Wir entwickeln sie, indem wir die Nachteile des Zorns und die Vorteile der Geduld erkennen. Der Hass ist die schlimmste unheilsame Kraft überhaupt. Oft ist Unzufriedenheit der Nährboden dafür, dass wir leicht in Zorn geraten. In Śāntidevas Schrift „Übungen auf dem Weg zur Erleuchtung“ werden im sechsten Kapitel die Nachteile des Zorns und die Vorteile der Geduld auf hervorragende Weise dargelegt. Unter anderem erläutert der indische Meister, dass wir im Zustand des Zornes nicht mehr schlafen können, weil der Geist so aufgewühlt ist, dass wir keinen Appetit haben, dass andere uns nicht schätzen und dass wir unsere Gesundheit ruinieren. Zornige Menschen haben oft hohen Blutdruck oder leiden unter anderen Krankheiten.

Ärger führt zu unheilsamen Handlungen, die ihre negativen Anlagen im Geist hinterlassen. Aus diesen Anlagen wird definitiv Leiden in der Zukunft entstehen, etwa dergestalt, dass andere uns verletzen. Wenn wir andere schädigen, schaffen wir das Karma, selbst geschädigt zu werden. Unter dem Einfluss von Zorn und Hass wird unser Geist unzufrieden und verwirrt, was zu Geisteskrankheiten führen kann, die mitunter sogar im Selbstmord enden können.

„Die feindseligen Wesen sind so weit wie der Raum. Sie zu bezwingen wird nicht gelingen.

Diesen einen eignen Geist voller Wut und Ärger besiegt zu haben ist, als hätte ich alle Feinde geschlagen.“

Śāntideva

Auf der anderen Seite sind die Vorteile der Geduld enorm. Durch einen ausgeglichenen Geisteszustand erlangen wir körperliches und geistiges Glück, unsere Gesundheit bleibt erhalten und unsere äußere Erscheinung ist angenehm. Wer einen ruhigen Geist hat, kann ohne Reue sterben. Die Übung der Geduld verhilft uns dazu, in einem hohen Dasein, in guten äußeren Verhältnissen mit einem angenehmen Äußeren wiedergeboren zu werden.

Üben wir in diesem Leben Geduld, werden wir im nächsten Leben wenige Feinde haben. Jeder von uns möchte an einem Ort leben, wo Harmonie und Frieden

herrschen, wo wir mit Freunden zusammen sein können. Die Ursachen für ein solches Glück kann man hauptsächlich durch die Übung der Geduld in diesem Leben schaffen.

Schaden nicht heimzahlen

Vielleicht haben wir manchmal nicht den Mut, Geduld aufzubringen. Wir unterliegen vielleicht dem Irrtum, Geduld könne nur dann verwirklicht werden, wenn alle Schädiger in der Welt überwunden wären. Geduld ist jedoch ein Faktor im eignen Geist. Sobald jemand durch Gewöhnung Wut und Ärger in sich selbst überwunden hat und angesichts von Schwierigkeiten innere Ruhe bewahren kann, vollendet er damit die Tugend der Geduld. Er kann dann überall hingehen, ohne unter den Feindseligkeiten anderer leiden zu müssen.

Wenn wir Geduld üben, sollten wir die Menschen in unserem unmittelbaren Umfeld einbeziehen, die uns provozieren und uns das Leben schwer machen. Wenn wir es schaffen, in unmittelbarem Kontakt mit Menschen in unserem täglichen Umfeld geduldig zu sein, werden wir den Geist wirklich umwandeln können.

Es gibt viele Methoden und Gedankengänge, um die Geduld zu schulen. Wenn uns ein zorniger Mensch begegnet, können wir denken, er leidet unter einer Geisteskrankheit. Kranken gegenüber sind wir eher zu Mitgefühl fähig. Auch kennen wir unbeherrschte Kinder, die in ihrer Verwirrung sogar ihre Eltern schlagen. Diese reagieren dann aber nicht mit Wut, sondern mit Mitgefühl. Wie diese Kinder sollten wir zornige Menschen in ihrer Verwirrung als unfrei erkennen und in uns den tiefen

Wunsch entwickeln, sie von ihren negativen Geisteszuständen zu befreien.

Die eigentlichen Feinde sind die negativen Geisteszustände und nicht die Menschen, die unter ihrer Kontrolle stehen. Die Menschen sollten wir eher als freundlich und nützlich ansehen. Nur durch andere Menschen können wir Kleidung, Nahrung, Anerkennung, Unterstützung und alles, was wir zum Leben brauchen, bekommen. Deshalb sind die anderen Wesen für unser Leben unabdingbar, die Schädiger sind eine Minderheit. Mit dieser Geisteshaltung werden andere uns nicht so schnell provozieren können.

Einige Schriften machen deutlich, dass die Güte der Lebewesen ebenso groß ist wie die Güte der Buddhas. Wir erachten die Unterweisungen des Buddha als nützlich. Dem Buddha gegenüber Vertrauen zu entwickeln, den Wesen aber kein Mitgefühl entgegenzubringen, wäre gegen die Absichten des Buddha, dem es ausschließlich um das Wohl aller Lebewesen geht. Wir können den Buddha nur erfreuen, wenn wir den Lebewesen nutzen.

Durch die Übung der Geduld werden sehr viele karmische Anlagen gereinigt, die sich andernfalls in großem Leid entladen würden. Deshalb sollten wir in gewisser Weise froh sein, wenn wir als Menschen Leiden erfahren. In anderen Daseinsbereichen wäre dasselbe Karma um ein Vielfaches heftiger. Śāntideva sagt: „Wenn ich schon nicht die Kraft habe, nur die gegenwärtigen Leiden zu erdulden, warum halte ich nicht die Wut zurück, die Ursache aller höllischen Leiden?“ Gelegenheit zur Übung der Geduld haben wir genug in unserem Leben. Je mehr wir Geduld praktizieren, desto stärker wird ihre Kraft und wir sammeln viele Verdienste, die später zu Glück heranreifen werden.

Nur dadurch, dass wir auf Schädiger treffen, können wir Geduld üben. Insofern können wir indirekt sogar dankbar sein, dass es sie gibt. Wären alle Menschen nur nett, könnten wir uns nicht wirklich weiter entwickeln. Natürlich werden auch Leiden auf uns zukommen, wenn wir viel Geduld üben. Aber wir können sicher sein, dass das Leiden größer sein würde, wenn wir gar nicht praktizieren. Dann würde sich eine Gewaltspirale weiterdrehen, wir würden mit gleichen Mitteln heimzahlen, wodurch sich der andere wiederum zu Gewalt motiviert fühlt. So hört die Gewalt nie auf und beide Seiten leiden ewig weiter. Üben wir dagegen Geduld, lösen sich die Konflikte langsam auf.

Leiden entsteht aus Karma

Die zweite Art ist die Geduld angesichts von Leiden wie Krankheiten, Geldproblemen, Naturkatastrophen usw. In diesen Situationen machen wir uns bewusst, dass die Probleme nicht ohne Ursachen und Bedingungen entstehen. Alles, was wir erleben, geht auf unsere eigenen Handlungen der Vergangenheit, auf Karma zurück. Eine unheilsame Tat hinterlässt einen negativen Abdruck im Bewusstsein. Solange wir nicht die vier Kräfte zur Bereinigung anwenden, wie Reue gegenüber unheilsamen Handlungen, werden sich leidvolle Resultate aus diesem Karma ergeben, und damit verbunden ist Leiden für uns selbst in der Zukunft. Wir können unser gegenwärtiges Leiden als Folge von Handlungen aus der Vergangenheit ansehen und uns bewusst machen, dass es besser ist, jetzt diese Resultate in Gestalt von Leiden zu ertragen als in späteren Leben.

Eine besonders kraftvolle, aber auch schwierige Methode ist der Gedanke, dass man durch das eigene Leiden anderen Wesen ihr Leiden abnimmt. Wir denken:

Möge durch mein Leiden das Leiden aller Lebewesen beseitigt werden. Dadurch wird die Kraft des Mitgefühls gesteigert und ein enorm heilsames Potenzial geschaffen.

Diese Meditation hilft uns, in leidvollen Lagen den Geist klar zu halten. Wenn man regelmäßig in dieser Richtung denkt, wird der Geist immer größere Schwierigkeiten ertragen können. Mit der Kraft des Geistes verhält es sich ähnlich wie mit dem körperlichen Training. Wer viel trainiert, kann große Leistungen vollbringen. So können Krankheiten, die wir erleben und nicht ändern können, dazu beitragen, Mitgefühl gegenüber anderen Menschen zu stärken.

Leiden zu erleben kann auch dazu führen, unseren Stolz einzudämmen und nach einer echten Zuflucht zu suchen. So finden wir im Dharma vielfältige Denkweisen, die uns helfen, einen kraftvollen, geduldigen Geist angesichts von Leiden zu entwickeln.

Bei der dritten Art der Geduld geht es darum, Schwierigkeiten zu ertragen, wenn wir Religion praktizieren. Wir machen uns bewusst, dass bestimmte Probleme auftreten werden, wenn wir uns für etwas Sinnvolles einsetzen. Aber wir können überzeugt sein, dass sich aus diesen guten Handlungen positive Wirkungen ergeben werden. Während des Studiums etwa können Hindernisse entstehen wie Verständnisschwierigkeiten, Trägheit usw.. Bringen wir dann Tatkraft und Freude in uns hervor und denken an den großen langfristigen Nutzen des Studiums, stärken wir unsere Geduld. Wenn wir unseren Geist so führen, können wir hingebungsvoll und kontinuierlich Dharma praktizieren ohne Depressionen oder Euphorie, sondern mit gleichbleibender Tatkraft.

Die Praxis der Geduld ist eine der kraftvollsten Dharma-Übungen. Atiśa nannte einmal die Geduld die höchste Wunderkraft, die man entfalten kann. Schon ein kleiner Moment von Geduld bewirkt im Leben sehr viel Gutes und Heilsames.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Oliver Petersen

Tipps zum Lesen

- 📖 Śāntideva. Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit (Bodhicāryāvatāra). Aus dem Tibetischen übersetzt und herausgegeben von Diego Hangartner. Frankfurt 2005
- 📖 Dalai Lama. Mensch der Zukunft, meine Vision. (Kommentar zum Kapitel „Geduld“ von Śāntideva). München 1998
- 📖 Thich Nhat Hanh. Ärger. Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen. München 2002