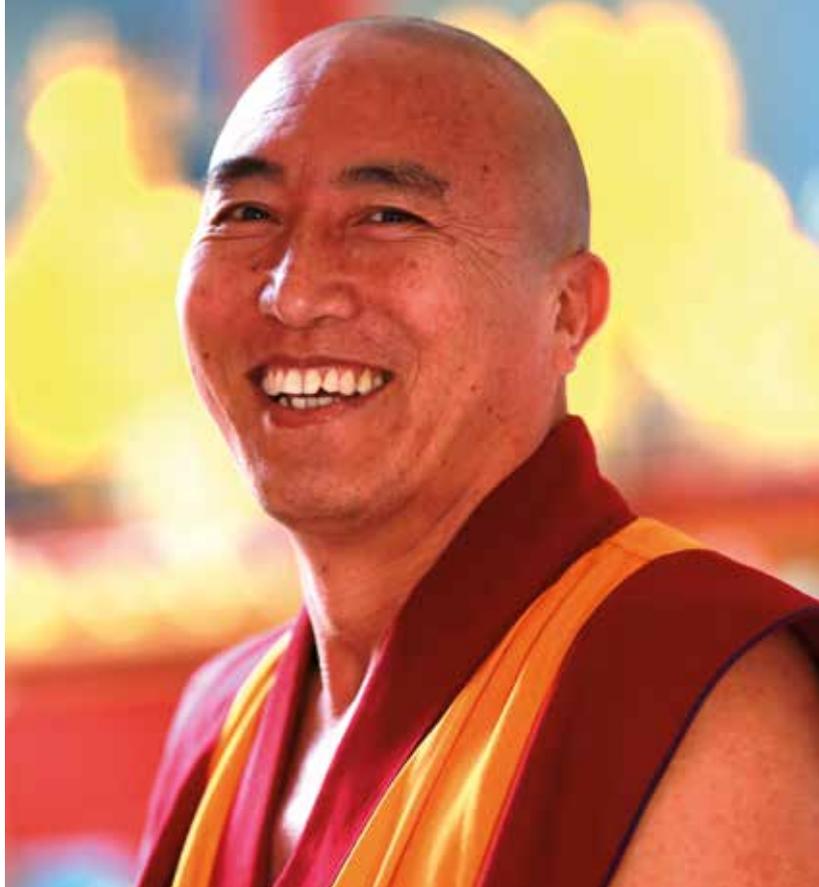


Hoffnung im Chaos

GESHE PALDEN ÖSER



Im Leben begegnen wir sehr vielen verstörenden Umständen, müssen viele Schwierigkeiten und Leiden an Körper und Geist über uns ergehen lassen, die sich nicht immer beseitigen lassen. Naturgemäß wird der Geist dadurch in Zustände von Unfrieden versetzt. Was wir dann brauchen, ist die Stärke der Geduld: Resilienz, kraftvoll ertragen und aushalten können, Widerstandskraft – tibetisch Söpa (bzod pa). Um Geduld, diese besondere Kraft, entwickeln, meditieren und anwenden zu können, muss man erst einmal genau wissen, was sie bedeutet. Ohne eine Ahnung, was „Geduld“ beinhaltet, funktioniert das nicht. Im Buddhismus versteht man unter Geduld einen Geist, der die Stärke hat, unerschütterlich zu bleiben, unter allen Umständen. Ein Geist, der nicht „betäubt“ und damit nicht getäubt ist – und deshalb unerschütterlich – wirkt vor allem als ein Gegenmittel gegen Ärger. In einem Geist, der über die Stärke der Geduld durch Geübtheit verfügt, hat Hass keine Chance, sich darin auszubreiten und Schaden anzurichten. In der Lama Chöpa schreibt Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltsän dazu:

„Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der Geduld vollende, die verlangt, dass selbst wenn all die neun Arten der Wesen zornig würden, sie mich beschimpften, bloßstellten, bedrohten oder sogar töteten, ich unerschütterlich bleibe und ihre Schädigung damit beantworte, dass ich ihnen Nutzen bringe.“

Sich selbst davor hüten, Verhaltensweisen wie Beschimpfen, herabsetzende Rede, Bloßstellen, Bedrohen, Schlagen und Töten aus Ärger auszuüben, sondern ein Entgleiten in sie mit Geduld von vorneherein aktiv unterbinden, darum geht es. Durch Fehler, die man sieht oder zu sehen glaubt, gerät man in Rage. Doch dieser Geisteszustand führt niemals zu etwas Gutem. Er

wird erzeugt aus dem Greifen nach einem Selbst und beschwört nur mehr Schwierigkeiten herauf. Dieses Greifen ist die eigentliche Ursache für all unsere Probleme. Alles Unerwünschte, der gesamte Unfrieden im Geist, wurzelt in der Unwissenheit, die mit dem Greifen nach einem Selbst einhergeht. Ihr muss man auf den Grund gehen.

Um Geduld zu kultivieren, wird tieferes Wissen über Geduld benötigt. Man hat deshalb das weite Feld der Geduld strukturiert und in drei zu überdenkende Kategorien unterteilt:

1. Die Geduld gegenüber schwierigen Situationen
2. Die Geduld gegenüber aktiver Schädigung
3. Die Geduld gegenüber dem Dharma

Zunächst einmal muss man sich die Gründe einprägen, warum Geduld entwickelt werden sollte. Warum kann ich nicht einfach meinem Ärger freien Lauf lassen, wenn er doch nach meinem Verständnis und Gefühl vollkommen gerechtfertigt zu sein scheint? Dazu muss man die Nachteile von Ärger sehen. Das überzeugt, sich auf die absichtsvolle Entwicklung von Geduld einzulassen. Was sind deren Vorteile? Mit Geduld geht man gewappneter und gefasster durch das Leben, der Geist erhält innere, friedvolle Stabilität, aber auch körperlich ergeben sich durch so einen Geist Gesundheit und Energie. Langfristig heißt es, dass die heilsamen Potentiale durch Geduld, das gute Karma, dafür sorgt, dass wir in einer guten Familie wiedergeboren werden, in einer höheren Wiedergeburt, mit einem sympathischen, attraktiven Äußeren, das anziehend auf andere wirkt. Und man wendet so die Umstände ab, die dafür sorgen, dass man überhaupt Geduld entwickeln muss. Final trägt die vervollkommnete Kraft der Geduld zum Erreichen der Ebene eines Buddha bei. Denn für die Erlangung von Bodhicitta, dem altruistischen Erleuchtungsgeist, und auch für die Vollendung der anderen „Fünf Vollkommenheiten“ braucht es naturgemäß die Stärke der Geduld in großem Ausmaß. Wie sollten Großzügigkeit, Ethik, Tatkraft, Meditation und Weisheit und dazu ein allumfassendes



Mitgefühl, das allen Wohlwollen entgegenbringt und jedes Wesen als liebenswert betrachtet, sonst wohl erreicht werden? Diese genannten kurz- und langfristigen Vorteile von Geduld sollte man sich daher einprägen und als gedankliche Argumente gegen das Aufkommen von Ärger einsetzen. Bedeuten einem diese verheißenen Resultate des Bemühens um Geduld im Herzen etwas, kommt der Wunsch, aktiv Geduld zu entwickeln, ganz automatisch auf. Dann können wir die Situationen, in denen Geduld gefordert ist, nicht nur bloß zähneknirschend ertragen, sondern erfreut als gute Gelegenheit erkennen, jetzt die Grundlagen für das Anwachsen aller positiven Resultate zu legen.

Die Geduld des Akzeptierens schwieriger Situationen

An schwierigen Situationen zum Üben von Geduld wird es uns selten mangeln. Immer wieder treten mehr oder weniger üble Hindernisse auf, leidvolle und beschwerliche Erfahrungen, sei es geistig oder körperlich durch Krankheiten und Unpässlichkeiten in unterschiedlichen Schmerz- und Schweregraden. Davor ist kein Leben gefeit. Dann gilt es, uns unserer Überzeugung bewusst zu werden, dass kein Leid einfach willkürlich über uns hereinbricht, sondern es aufgrund von Ursachen und Bedingungen durch Karma und Klesha entstand. Andere können uns nicht ohne die Beteiligung dieser Ursachen, die in unserem Kontinuum liegen, leiden lassen, und auch wir können anderen Wesen Ursachen für Leid oder Glück nicht einfach übertragen. Was in diesem Leben an negativem Karma angehäuft wurde, wird in späteren Leben als Leid zur Reife kommen. Aber wenn ein entsprechendes Handeln unterblieb und somit dessen Karma nicht angesammelt wird, kann uns auch keine Folge davon treffen. Erfahren wir gegenwärtig Leid, können wir uns das sagen: „Es lohnt sich nicht, sich darüber unnötig verrückt zu machen, denn es ist unausweichlich gewesen, dass mir dies widerfährt. Karma durch unheilsame Handlungen wurde angehäuft und kam als Leiderfahrung zur Reife.“

Die Akzeptanz von Leid, das geduldige Annehmen, wenn es keine Möglichkeit gibt, es schnell oder überhaupt zu än-

dern, bewirkt auch, dass wir das Leid nicht forcieren. Ohne Geduld kann es schnell passieren, dass selbst ein kleines Leid, ein nicht so starker Schmerz, durch den aufgeregten Geist stark übertrieben wird, und sich so noch schlimmer anfühlt, als das sein müsste. Wir empfinden es auch bei anderen als überzogen und anstrengend, wenn diese aus jedem geringen Leid ein riesiges Drama machen. Mit der Kraft der Geduld dagegen behält man die Fassung und kann sich mit klarerem Geist Strategien dagegen überlegen, Dharma-Praxis anwenden, sich mit Arbeit ablenken und dabei zumindest das Leid nicht noch unnötig künstlich verstärken. Ist der Geist aufgewühlt, macht das nichts besser; mit einem geduldig beherrschten Geist lassen sich Krisen dagegen geschickter bewältigen. So lässt sich dann auch mit schwerer Krankheit besser umgehen.

Insbesondere verbale Äußerungen regen uns schnell auf. Irgendjemand sagt etwas Empörendes oder Beleidigendes, was uns unerträglich zu sein scheint. Wieviel Stress wir dadurch vermeiden können, wenn wir in solchen Momenten Geduld bewahren könnten, nicht aus der Haut fahren und womöglich uns durch unseren von Ärger getrüben Geist dazu hinreißen lassen, Beleidigungen zurückzubrüllen. Gelassen bleiben zu können, statt erhitzt und erbost zu streiten, bewahrt den Frieden in sich selbst und im Außen.

Dabei können wir uns den Buddha als Vorbild nehmen, der ohne Schonung seiner selbst jahraus, jahrein über sechs Jahre hinweg, der Witterung schutzlos ausgeliefert, mit äußerster Geduld alle Härten ertrug, um sein Ziel der Erleuchtung zu erlangen. Die Sonne glühte gnadenlos vom Sommerhimmel, in der Regenzeit hockte er im Schlamm durchnässt von starken Regengüssen, und dabei verfügte er nur über kargste Nahrung. Statt also mit schwierigen Gegebenheiten zu rechnen und geduldig damit umzugehen, ertappen wir uns oft dabei, uns darüber zu ärgern, dass die Realität nicht den eigenen Vorstellungen entspricht, nicht ideal ist. Aus gereizter Unzufriedenheit resultiert niemals ein positiver, klarer Geisteszustand. Wir mögen diese Unduldsamkeit nicht gleich komplett abstellen können, aber wenn wir den Ärger mit Geduld zumindest zur Hälfte herunterfahren könnten, wäre das bereits sehr gut. Erinnern wir uns daran, dass die wahren Ursachen für das Unangenehme in unserem Leben im eigenen angehäuften schlechten Karma liegen. Das hilft, aufkommenden Ärger abzukühlen. Wir brauchen diesen Moment voller gefasster Achtsamkeit, den die Geübtheit in Geduld ermöglicht, um die Freiheit zu gewinnen, nicht einfach wie bisher von dem reißenden Fluss starker Emotionen wie Ärger völlig weggerissen zu werden. Ist der Ärger erst einmal mit Macht aufgeflammt und hat alles in Brand gesetzt, ist es zu spät und die Chance verpasst, Geduld zu entwickeln. Damit uns das nicht wieder und wieder geschieht, sollte man Ärger bewusst bereuen und sich ermahnen, in Zukunft rechtzeitig mit geschickten Mitteln Geduld aufzubringen sowie den Widersacher nicht als Feind zu sehen und zu hassen. Und

dazu muss Geduld mit Meditation vertieft werden. Das alles heißt natürlich nicht, dass wir nicht auch nach praktischen Lösungen für unsere Probleme suchen sollten, bei Krankheit die entsprechende Medizin nehmen sollten, die der Arzt verschreibt oder dass man sich nicht schützen sollte, aber auch dies gelingt besser mit geduldiger Widerstandskraft.

Die Geduld gegenüber aktiver Schädigung

Die besonderen Fälle, in denen wir Geduld mit Schädigung durch Personen üben, fordern uns einiges ab, weil wir sie persönlich nehmen und uns selbst angegriffen fühlen – was besonders schmerzt. Aber stimmt das auch? Müssen wir ungeschöne Aussagen über uns, die uns verletzen und herabsetzen sollen, persönlich nehmen? Warum schmerzt Kritik uns so, auch wenn sie eventuell gar nicht wahr ist? Wir könnten auch einfach sagen: „Ach, es ist nur Gerede!“ Schmähung schädigt uns nicht körperlich, denn die Schädigung besteht bloß in dem, was unser Geist daraus macht. Und das können wir selbst bestimmen, in dem wir weise Geduld entwickeln. Geht es nicht tatsächlich dabei um etwas vergleichsweise Unbedeutendes? Wir sollten das Gesagte einfach an uns vorbeiziehen lassen. Auch hier hilft es, sich die Konsequenzen zu überlegen, wenn irgendein kleines falsches Wort uns in Rage versetzt, und wir aus dem Ärger heraus dann unheilsame Handlungen begehen und damit wiederum Ursachen für solche leidvollen Erfahrungen ansammeln. Damit ist nichts gewonnen; es wird alles nur schlimmer. Haken wir es daher als eine unangenehme Erscheinung ab, ohne dem zu großes Gewicht zu geben. Davon werden mit Sicherheit noch mehr kommen, daher sollten wir mit Geduld gewappnet sein.

Schaffen wir es sogar, Schädigern gegenüber wohlwollenden Gleichmut zu bewahren, bleibt Raum für eine mögliche positive Entwicklung. Rachedgedanken, die leicht aufkommen, können wir mit dem Wissen parieren, dass diese Schädiger letztlich nur durch das eigene Karma heraufbeschworen sind. Rache würde das Leid in einer Endlosschleife fortführen. Angesichts all des vielen unheilsamen Geredes und schlechter Taten immerzu in Ärger zu verfallen, schädigt uns selbst, indem es unseren Geist in Unfrieden hält und noch mehr Chaos in ihn hineinbringt. Daraus entsteht negatives Handeln von Körper, Rede und Geist, was dann wiederum in Zukunft alles schlechter macht. Auch der Schädiger ist verstrickt in Karma und verdient daher Mitgefühl, denn es erwächst Leid aus seinem Tun.

Wenn wir in unserem sozialen Umfeld, Familie, unter Kollegen etc. eben nicht jedes Wort empfindlich auf die Goldwaage legen, sondern mit Geduld auch mal verletzende Worte aushalten ohne gleich verbal scharf zurückzuschießen, weil wir wissen, wie schnell so etwas über die Lippen rutscht, dass es zwischen Menschen immer leicht Reibereien gibt, sogar unter engen Freunden etc., bewahren wir den Frieden für uns und die an-

deren. Konflikte weiten sich nicht unnötig aus. Niemandem ist doch damit gedient, wenn Beziehungen wegen solcher alltäglichen Vorkommnisse abgebrochen werden. In diesen Konfliktsituationen steckt das größte Potential, Stärke der Geduld zu entwickeln, daher sollte man sie begrüßen, und auch den Schädiger als willkommenen Trainingspartner betrachten, der einem letztlich hilft. In den Geistesschulungstesten wie z.B. den „Acht Versen“ heißt es provokant, dass man die Schädiger im Grunde als heilsame Lehrer ansehen kann, denn sie verhelfen uns zu mehr Kraft der Geduld, die wir ohne sie nicht erreichen würden und damit zu mehr Tiefe und Klarheit des Geistes, am Ende zur Buddhaschaft. In diesem Wissen könnten wir es geradezu freudig begrüßen, wenn uns jemand böse Worte an den Kopf wirft, weil wir dann Geduld entwickeln können, was sie stärkt und uns noch haufenweise gutes Karma beschert. Im Angesicht von Schädigern geht es hauptsächlich darum, mit klarem Geist gleichmütiges Wohlwollen gegenüber den schädigenden Personen beibehalten zu können. Diese Form der Geduld gilt es hier zu entwickeln. Wenn es gelingt, über diese beiden Arten von Geduld als innerer Kraft stets zu verfügen, wird das Leben von Stabilität, innerem Glück und weiser Gelassenheit geprägt sein.

Geduld mit dem Dharma

In der Welt folgt man sicherlich anderen Verhaltensnormen. Man belächelt solche Geduld als Schwäche und empfindet es als geradezu lächerlich, auf Beleidigung nicht mit Gegenbeleidigung zu reagieren, nicht in einen Schlagabtausch einzutreten. Der Gegner wird abgewertet, erscheint als durch und durch schlecht, und man lässt sich doch schließlich nichts gefallen! Aber Dharma ist eben gerade nicht weltlich. Wie effektiv die weltlichen Methoden sind, zeigt der Zustand der Welt voller Streit und Gewalt. Diese weltlichen Strategien heizen die Konflikte bloß an. Dharma ist keine weltfremde, esoterische Lehre jenseits der realen Welt, ihr Nutzen kann hier und jetzt erfahren werden. Die gewohnten weltlichen Sichtweisen lassen sich jedoch leider nicht über Nacht ändern. Sie stecken uns scheinbar in den Genen, es fühlt sich seltsam an, sich gegen diese Vertrautheit mit ihnen zu wenden und sie bewusst durch Dharma zu ersetzen. Auch dafür braucht es Geduld, immer wieder diese Anstrengung auf sich zu nehmen. Wir müssen strategisch gegen diesen inneren Feind vorgehen: am besten verhindern wir Eskalation, indem wir den Ärger schon im Keim ersticken. Ist das Feuer des Ärgers bereits groß, lässt sich der Brand im Geist viel schwerer löschen. Mit Achtsamkeit und Wachsamkeit müssen wir also das Entstehen so eines Brandherdes bemerken, sowie er auftritt, denn dann muss nicht so viel Kraft aufgewendet werden, ihn zu löschen, und es stellt sich Geübtheit darin ein. Auch hier müssen wir durch gezielte Meditation diese Fähigkeiten vertiefen und Erkenntnisse aus Meditation gewinnen. Dass das Geduld und Zeit braucht, leuchtet ein.