

In den buddhistischen Schriften heißt es, daß Geduld die höchste Askese ist und dessen Gegenteil Haß und Ärger die zerstörerischen Kräfte überhaupt sind. Geduld wird definiert als die „Nicht-Verwirrung des Geistes angesichts von Schwierigkeiten“. Es werden drei Arten der Geduld unterschieden: Die Geduld angesichts von Schwierigkeiten (ohne die Einwirkung anderer Personen), die Geduld der Gewaltlosigkeit angesichts von Schädigern und die Geduld in Form der Entschlossenheit bei der Dharma-Praxis.

In der Meditation können wir dahingehend kontemplieren, daß wir leidvolle Umstände, die ohne die Einwirkung anderer Personen auf uns kommen, wie z.B. Krankheiten und andere Schicksalsschläge, mit gefestigtem Geist ertragen lernen:

- Wir benutzen das Leiden, um unsere Illusionen über die weltlichen Annehmlichkeiten zu zerstören, so daß wir uns unterschiedener den echten Zufluchtobjekten und der Befreiung zuwenden.
- Wir vergegenwärtigen uns, daß die karmischen Ursachen für das Leiden von uns selbst angesammelt wurden und nehmen uns vor, in Zukunft solche Ursachen nicht mehr zu setzen, also das Unheilsame aufzugeben.
- Wir machen uns bewußt, daß die Erfahrung von Leiden die negativen karmischen Ursachen aufbraucht, deren Wirkung wir dann in der Zukunft bzw. den späteren Leben nicht mehr erleben müssen.

## Geduld: Probleme umwandeln als spirituelle Übung

von Gelong Dschampa Tendsin

- Leidvolle Erfahrungen können darüber hinaus genutzt werden, den eigenen Stolz zu schwächen, der uns denken läßt, wir könnten ganz ohne die anderen auskommen und seien quasi unverwundbar.

- Die eigene Erfahrung von Leiden kann überdies unser Bewußtsein für das Leiden anderer stärken und uns so zu echtem Mitgefühl befähigen. Wenn es uns gelingt, uns vorzustellen, daß wir das eigene Leiden stellvertretend für die anderen auf uns nehmen, können wir selbst während einer Krankheit im Geist unbeschwert sein und machen große Fortschritte auf dem Weg des Bodhisattva.

Bei der Entwicklung von Geduld wird nicht verlangt, daß man das Leiden sucht. Vielmehr geht es darum, wie man mit dem nicht zu vermeidenden Leiden so umgeht, daß durch unsere Unfähigkeit, die Situation zu akzeptieren, nicht zusätzlich starkes geistiges Leiden und unheilsame Denkweisen hinzukommen. Śāntideva sagt dazu:

„Wenn es eine Lösungsmöglichkeit gibt, warum dann unzufrieden sein? Und was sollte es hel-

fen, unzufrieden zu sein, wenn es keine Lösungsmöglichkeit gibt?“

Wer die Geduld vervollkommen hat, wird auf keine Situation mehr treffen, die seine innere Ruhe zerstören könnte. Das letztliche Mittel dazu ist die Erkenntnis der nicht inhärenten Existenz des Leidens und des Erlebenden. Es ist sinnvoll, sich entsprechende leidhafte Situationen vorzustellen und sich dann in der Anwendung der Gegenmittel zu schulen. So ist man vorbereitet, wenn einen das Leiden tatsächlich ereilt.

Nachdem wir unsere Wahrnehmung des Leidens mit diesen Kontemplationen verändert haben, entschließen wir uns, in der Zukunft in leidvollen Situationen den Geist entschlossen auf den Dharma zu richten. Wir konzentrieren uns schließlich auf die Erfahrung von Geduld, die in uns entstanden ist. Wenn wir bemerken, daß der Geist überanstrengt wird, beenden wir die Meditation mit einem freudigen Geist und der Absicht, das Thema später wieder aufzunehmen.

Abschließend visualisieren wir, daß der Buddha aufgrund unserer heilsamen Bemühungen erfreut Licht aussendet, das uns erreicht und alle Hindernisse für die Entwicklung der Tugend der Geduld bereinigt. Das Heilsame, das aus dieser Meditation entstanden ist, widmen wir allen Wesen.

*(In der nächsten Ausgabe folgt die Kontemplation über die Geduld angesichts von Schädigern)*