

Die Bedeutung der Geduld im buddhistischen Kontext – Ajahn Succito

GEDULD FÜHRT zu einer Überprüfung unserer emotionalen Reaktionsweisen, sollte aber nicht als eine Verneinung emotionaler Intelligenz verstanden werden. Geduld geht mit einem Bauchgefühl einher, das erkennt, dass man vor einem Problem oder einem Schmerz nicht davonlaufen oder aufgebracht oder selbstmitleidig reagieren sollte. Sie enthält die Weisheit, dass wir den Schritten, durch die wir unser Leiden beseitigen können, Vorrang geben müssen.

Es kann durchaus möglich sein, einen alternativen Weg ans Ziel zu finden; es muss eventuell auch mehr verhandelt werden, um das Problem zu lösen. Möglicherweise existiert sogar eine Medizin, die unseren Schmerz erleichtert.

Zuallererst sollten wir jedoch nicht reagieren – nicht toben, nicht verzweifeln oder dem Leid zu erlauben, zu viel Raum in unseren Gedanken einzunehmen. Als erstes sollten wir eine Linie um das Leid ziehen, einen Schritt zurücktreten und uns darüber im Klaren sein: »So ist das.« Dann sollten wir uns in Erinnerung rufen, dass wir frei von Leid sein wollen: Wir können loslassen, wir brauchen das Leid nicht in uns aufzunehmen und es als endgültig, real und beständig mit uns herumzutragen. Aus dieser anfänglichen Erinnerung heraus finden wir den Mut, die Sache genauer zu untersuchen und schließlich den Widerhaken zu entfernen, der unser Herz immer an die Härten unseres Lebens zu binden sucht.

All das erfordert Geduld. Geduld hält uns im Hier und Jetzt mit dem Leid in einem weiten Raum und ermutigt den Geist, sich zu öffnen. Und ein offener Geist fühlt sich wesentlich friedvoller an und hat darüber hinaus eine bessere Einsicht in die Ursache des Leids.

Geduld ist keine dumpfe Schicksalsergebenheit gegenüber den Schwierigkeiten des Lebens; es bedeutet nicht, dass das Leiden in Ordnung sei. Es bedeutet nicht, dass wir die Dinge einfach abschütteln und nicht nach einer Verbesserung unseres Verhaltens streben sollten. Auch bedeutet es nicht, etwas so lange zu ertragen, bis es von selber wieder verschwindet. Die Praxis der Geduld bedeutet, *Dukkha* zu ertragen, ohne zu erwarten, dass es verschwindet. In ihrer Perfektion bedeutet Geduld, dem Leben keinerlei Frist zu setzen, sodass der Geist heiter und gelassen ist. Aber wenn unsere Geduld noch nicht rein ist (und es ist viel Zeit notwendig, um Geduld zu entwickeln!), fühlt sich der Geist immer noch drängend oder abwehrend an. Unreine Geduld ist die Einstellung: „Bleib einfach am Ball, dann wird schließlich alles besser; ich bekomme am Ende doch meinen Willen, wenn ich nur geduldig genug bin.“ Diese Herangehensweise kann dem Leid vorübergehend seine Schärfe nehmen oder abschwächen, aber die Wurzel des Leids, Widerstand oder Anhaftung, bleiben unberührt.

Reine Geduld ist die Art Akzeptanz, welche die Gegenwart anerkennt, ohne etwas hinzuzutun oder etwas zu verdecken. In dieselbe Richtung zielt die Erkenntnis, dass das Leid nur dann verstanden werden kann, wenn der Geist damit aufhört, sich zu winden, zu jammern und andere zu beschuldigen. Dieses Leid schürt Hass und Gier und Verzweiflung, und durch die Praxis des *Dhamma*, oder des Weges zur Freiheit, können seine Energie und sein emotionaler Ausdruck gestoppt werden. Unsere Reaktionsfreudigkeit entspringt nicht der Wahrheit unseres Geistes, sie ist ein bedingter Reflex und nicht das Selbst. Aus diesem Grunde kann Leid beendet werden, und wenn Leid beendet ist, dann ist der Geist frei.

From *Pāramī, Ways to Cross Life's Floods* by Ajahn Sucitto
Übersetzung: Engelbert Diegmann & Silke Blumbach