

Khantī ist mehr als Geduld

Es gibt ein paar Sätze in der Buddhalehre die eine derartige Tiefe, ein derartiges Gewicht besitzen, dass sie häufig unter den geistigen Tisch fallen, statt sich intensiv mit all ihren Aspekten, Facetten und Implikationen auseinanderzusetzen, sie zu reflektieren und in unser Leben zu integrieren.

Einen ebensolchen tiefgründigen Satz finden wir im Dhammapadavers 184:

Khantī paramaṃ tapo titikkhā

Geduldiges Ertragen (dessen, was unseren Wünschen zuwiderläuft) verbrennt die Herzenstrübungen am besten.

eine wilde Interpretation und keine Übersetzung (Bernd)

Wörtlicher: Geduldiges Ertragen ist die höchste Askese¹

Unserem Freund Bernd gefällt der Ausdruck *geduldiges Ertragen* gar nicht. Er ist ihm zu passiv-fatalistisch – nach dem Motto: „Zähn' z'sammbeißen, solange' ma no welche hod.“

Damit hat er nicht Unrecht, denn *khantī* umfasst ein viel breiteres Spektrum als *geduldiges Ertragen* wie schon die Wörterbuch-Definition zeigt: Geduld, Ertragen, Nachsicht, Vergeben, Aushalten, Toleranz, Sanftmut, nicht-jähzornig, nicht-gewaltätig, nicht-unkontrolliert, nicht-schroff.

Und dazu kommen noch unterschiedliche Bedeutungs- bzw. Verständnisebenen, die aus *khantī*, wie Bernd anmerkt eben mehr machen als „einen Kalenderspruch, den man sich auf's Kissen stecken kann:

„Es ist wie's ist – kann gar nicht anders sein;
D'rum laß das Jammern und find' dich drein.“

Wasserbüffel *khantī* vs Krieger *khantī*

TB: „Der Buddha unterscheidet zwischen geschickter und ungeschickter Geduld. Seine Geduld ist nicht die eines Wasserbüffels der die Arbeit und die Qual die ihm aufgezungen werden einfach erträgt.“

In einer Anekdote berichtet Ajahn Chah von einem „geduldigen“ Mönch, der während der Regenzeit stoisch in seiner nassen Kuti saß, weil deren Dach vom Regen teilweise eingedrückt worden war. Ajahn Chah hat ihn ermahnt, nicht mit dieser Wasserbüffelgeduld rumzusitzen, sondern gefälligst das Dach seiner Hütte zu reparieren.

Diese Art der Geduld ist simpler **Fatalismus**, die Überzeugung, dass alles bereits vorherbestimmt ist und der eigene Einfluss auf die Geschehnisse gering oder gar nicht vorhanden ist. Ein fatalistischer Mensch nimmt Dinge hin, weil er glaubt, dass er sowieso nichts ändern kann. Diese Ansicht führt zu einer passiven Haltung und zur Resignation. Man ist Opfer des Schicksals, hilflos, ohnmächtig und entflieht der Verantwortung für sein Leben und Handeln.

TB: „Vielmehr ist es die Geduld des Kriegers der trotz Verwundung und Rückschlägen, nie das Verlangen aufgibt siegreich zu werden.“

¹ *khantī*: Geduld, Ertragen, Nachsicht, Vergeben, Aushalten, Toleranz, Sanftmut, nicht-jähzornig, nicht-gewaltätig, nicht-unkontrolliert, nicht-schroff - *parama*- absolut, höchstes – *tapo* – Askese, verbrennen – *titikkhā*: ertragen vergeben.

„Wie aber ist der Mönch ein Kämpfer? Da läßt der Mönch einen aufgestiegenen Gedanken des Sinnenbegehrens, des Übelwollens und der Schädigung nicht Fuß fassen; läßt aufgestiegene üble, unheilsame Geisteszustände nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet sie, bringt sie zum Schwinden. Insofern ist der Mönch ein Kämpfer.

Wie aber ist der Mönch wachsam? Erblickt da der Mönch mit dem Auge eine Form, so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Auge Begierde und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht das Auge und zügelt es. Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton - riecht er mit der Nase einen Duft - schmeckt er mit der Zunge einen Saft - fühlt er mit dem Körper eine Tasting - ist er sich im Geiste eines Gedankens bewußt, so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Geiste Begierde und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht den Geist und zügelt ihn. Insofern ist der Mönch wachsam.

Wie aber ist der Mönch standhaft? Da erträgt der Mönch Hitze und Kälte, Hunger und Durst, Belästigung durch Stechfliegen, Mücken und Kriechtiere; er erträgt unfreundliche, unwillkommene Redeweisen, und die aufsteigenden körperlichen Schmerzgefühle, die starken, stechenden, bitteren, unliebsamen und unangenehmen, die hält er geduldig aus. Insofern ist der Mönch standhaft.“² A V, 140

Geduld bedeutet im psychologischen Sinn, eine schwierige oder langwierige Situation mit **Gelassenheit, Ruhe, Vertrauen** und **Ausdauer** (Standhaftigkeit) zu ertragen. Sie beinhaltet aber auch eine aktive Haltung und **Anpassungsfähigkeit** (Resilienz) – man wartet nicht nur, sondern bleibt offen für Möglichkeiten und handelt, wenn es nötig ist.

Nach dem bekannten Spruch: „Möge ich die Kraft haben, das zu ändern, was der Veränderung bedarf. Möge ich die Geduld haben, das zu ertragen, was nicht zu ändern ist. Und möge ich die Weisheit besitzen, dies auch unterscheiden zu können.“

Hecker spricht von **Schaffsal**, eben nicht Schicksal, da nichts »geschickt« wird, sondern alles aus ureigenstem Antrieb selbst »geschaffen« wird. Das stellt eine Verbindung zu dem wichtigen Begriff der **Resilienz** her, da resiliente Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand, überwinden Hindernisse und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten. Sie sind anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, neugierig und voller Selbstvertrauen. Sie besitzen die Fähigkeit, sich selbständig Informationen anzueignen, haben Deutungs- und Sinngebungs-Modelle, Toleranz für Ungewissheit, eine positive Einstellung gegenüber Problemen (Problemlösungsorientierung) und Humor: beste Voraussetzungen, um Geduld zu entwickeln. Wie alle *sankhara* ist natürlich auch *khanti* in einen Bedingungszusammenhang eingebunden und keine eigenständige Qualität.

Der Geduldige läßt sich nicht von Ärger, Frustration oder Ungeduld leiten und behält die Kontrolle über die eigenen Gedanken und Reaktionen. Das ist relativ leicht, wenn alles glatt läuft, wird man aber herausgefordert wie die Hausherrin Vedehika von ihrer Kammerzofe Kali, dann zeigt sich das wahre Ausmaß der Selbstkontrolle:

„Da brachte die Kammerzofe Kālī ihre Herrin bei den Nachbarn in Verruf, während Blut aus ihrer Kopfplatzwunde lief: 'Seht, meine Damen, das Werk der Gütigen! Seht, meine Damen,

²adhivāsakajātiko

adj. who is patient; who endures

; lit. patient type [adhivāsaka + jātika]

khantā pp. patient, endured, forbore, pardoned

[√kham] masc. endurer; tolerator; bearer

das Werk der Sanftmütigen! Seht, meine Damen, das Werk der Friedfertigen! Wie kann sie zornig und ungehalten über ihre einzige Kammerzofe werden, dafür daß sie spät aufsteht? Wie kann sie ein Rollholz nehmen, ihr einen Schlag auf den Kopf geben und ihr eine Kopfplatzwunde zufügen?“

Im selben Sutta gibt uns der Buddha noch eine weitere Erinnerungsstütze, um die Geduld auch in Stresssituationen zu bewahren, wenn die Dinge nicht so laufen wie wir wollen und sich außerhalb unserer Kontrolle befinden:

„Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber entstehen ließe, meine Lehre nicht befolgen.“ (M 21)

Für derartige Extremsituationen (Übertreibung macht's anschaulich) benötigt der Nachfolger schon ein deutlich tieferes Verständnis. Er versteht, dass alles entsprechend der natürlichen Gesetzmäßigkeiten geschieht und dass die Akzeptanz dessen, was geschieht, dabei hilft, schwierige Situationen mit Würde zu ertragen, anstatt sich über sie zu beklagen.

"Acht Weltgesetze (*lokadhammā*), ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen Weltgesetzen. Welches sind sie?

- Gewinn und Verlust,
- Ehre und Verachtung,
- Lob und Tadel,
- Freude und Leid.

Genau wie den unwissenden Weltling, ihr Mönche, treffen auch den wissenden, edlen Jünger Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid. Worin besteht nun hierbei die Verschiedenheit, die Besonderheit, worin der Unterschied zwischen dem wissenden, edlen Jünger und dem unwissenden Weltling?

"Im Erhabenen wurzeln unsere Lehren. Im Erhabenen haben sie ihren Führer, ihre Stütze Gut wäre es wenn dem Erhabenen selber die Antwort auf diese Worte einfiel. Die Mönche werden sich dann des Erhabenen Worte merken."

"So höret denn, ihr Mönche, und achtet wohl auf meine Worte!"

"Ja, Herr", erwiderten die Mönche dem Erhabenen, und der Erhabene sprach:

"Da, ihr Mönche, wird dem unwissenden Weltling Gewinn zuteil. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar Gewinn, Verlust, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist umspinnen. Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt er, und Verlust verdrießt ihn. An der Ehre, die ihm zuteil wird, hängt er, und Verachtung verdrießt ihn. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er und Tadel verdrießt ihn. An der Freude, die ihm zuteil wird, hängt er, und das Leid verdrießt ihn. So der Zuneigung und Abneigung verfallen, wird er nicht erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er nicht erlöst vom Leiden, so sage ich.

"Da wird nun aber, ihr Mönche, einem wissenden, edlen Jünger Gewinn zuteil. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: 'Entstanden ist mir zwar... dieses Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.' Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist nicht umspinnen Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt

er nicht, und Verlust verdrießt ihn nicht. An der Ehrung, die ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Verachtung verdrießt ihn nicht. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Tadel verdrießt ihn nicht. An der Freude, die ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Leid verdrießt ihn nicht. Sich so von Zuneigung und Abneigung frei machend, wird er erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er erlöst vom Leiden, so sage ich.“

*In wessen Innerem Unmut keinen Raum hat,
Wer über Lebens Wechselfälle sich erhebt,
Ein solcher Mönch gibt beide Seiten auf,
Wie eine Schlange alte, abgenutzte Haut. (Sn I,1)*

Weisheits-khanṭī

Das Bemühen, diese Vorgabe, dem Unmut keinen Raum zu lassen, umzusetzen, wird umso erfolgreicher sein, wenn Geduld durch entsprechendes Lehrverständnis und das daraus erwachsene Vertrauen untermauert wird.

Die 8 *lokadhamma* sind dabei relativ leicht zu verstehen. Schon der alte Seneca wusste schließlich, dass es sinnlos ist, sich gegen das Unvermeidliche zu sträuben: "Man muss das ertragen, was man nicht ändern kann, und es am besten sogar noch lieben."

Schwieriger wird es die Erkenntnis der natürlichen Norm (*dhammatā*) zu erlangen und Geduld aus Weisheit entstehen zu lassen.

„Ob Tathāgatas entstanden sind oder ob keine Tathāgatas entstanden sind, fest steht dieser natürliche Zustand, die feststehende Ordnung natürlicher Prinzipien, der gesetzmäßige Verlauf, die wechselseitige Bedingtheit.“³ (SN 12, 20)

Davor verneigte sich sogar der erhabene Buddha:

„Die Vollkommen Erwachten der Vergangenheit und die Buddhas der Zukunft, wie auch der Vollkommen Erwachten der Gegenwart, sie alle waren immer Verehrer des wahren Dhamma und sind es immer und werden es immer sein. Das ist natürliche Norm (dhammatā) für die Buddhas.“ (SN 6, 2)

Die entscheidenden Ausdrücke für diese, von den Buddhas verehrte Gesetzmäßigkeit, die natürliche Norm, sind *dhammatthitatā*, *dhammaniyāmatā*, und *idappaccayatā*.

Dhammatthitatā, ist die feststehende Ordnung eines natürlichen Prinzips. Es handelt sich dabei schlicht um die natürliche, unveränderliche Tatsache, dass alle Phänomene – und somit alle Erlebnisse – unbeständig sind und es in ihrer Natur liegt, zu entstehen, sich im Bestehen zu wandeln und wieder zu vergehen.

Nun wäre es durchaus vorstellbar, dass aus dieser grundlegenden Veränderlichkeit Chaos entstünde – und ein sinnvolles Erleben unmöglich wäre. Dem ist aber nicht so, denn die Phänomene (*dhammas*) sind bestimmenden Bedingungen, den *dhammaniyāmatā*, untergeordnet.

Mehrere *niyama* interagieren dabei, um ein Geschehen, ein Erleben, hervorzubringen:

Utu-niyama, die physikalische Grundordnung der Welt.

Bīja-niyama, die Gesetze der Biologie, organischen Chemie und Genetik.

Citta-niyama, die "psychologischen Gesetzmäßigkeiten".

³ *Uppādā vā tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā idappaccayatā.*

Kamma-niyama, die Gesetzmäßigkeit des Ich-bezogenen Wollens und seiner Resultate. Und schließlich eben *dhamma-niyama*, die für die Gesamtheit des phänomenalen Erlebens zuständige Gesetzmäßigkeit.

Die ersten beiden und das letzte *niyama* sind Gesetzmäßigkeiten oder Dinge, die nicht zu ändern sind. *Citta-niyama* und *kamma-niyama* hingegen erlauben uns eine gewisse Einflussnahme. *Citta-niyama*, die Gesetze, die mit der Funktionsweise des komplexen Geistes in Zusammenhang stehen, können beispielsweise *kamma-vipaka* erheblich beeinflussen wenn sie zur Läuterung des Geistes genutzt werden.

„Unsere Gedanken sind das Produkt einer Reihe von Dingen, zwei davon sind unsere früheren Gewohnheiten und unsere gegenwärtige Konditionierung. Die früheren Gewohnheiten bringt man aus früheren Leben mit, und das könnte man vielleicht als *kamma* bezeichnen. Aber der Geist wird auch ständig „umprogrammiert“ als Folge der Konditionierung des gegenwärtigen Lebens. Ein Teil dieser Konditionierung sind die Entscheidungen, die man jetzt trifft, die dann die „Entwicklung“ unserer Gewohnheiten beeinflussen.“ Brahmali Bhikkhu

Alle bedingt entstandenen Dinge sind der über allem stehenden Gesetzmäßigkeit, *idappaccayatā*, unterworfen, dem Gesamtphänomen wechselseitiger Bedingtheit. Würde man die *niyama* als „Schicksal“ betrachten, müsste man hier richtigerweise sagen, das Schicksal selbst ist schicksalsunterworfen. Denn absolut nichts, auch keine Gesetzmäßigkeit, kann sich der wechselseitigen Konditionalität entziehen.

Imasmiṃ sati idaṃ hoti,
„Wenn dieses ist – ist dieses,“
Imassuppādā idaṃ uppajjati,
„mit dem Entstehen von diesem – entsteht dieses.“
Imasmiṃ asati idaṃ na hoti,
„Wenn dieses nicht ist – ist dieses nicht,“
Imassa nirodhā idaṃ nirujjhati,
„mit dem Enden von diesem – endet dieses.“ (Ud I, 3)⁴

Bei genauer Betrachtung bleibt uns also gar nichts anderes übrig als beides, Positives und Negatives unbewegt zu akzeptieren, solange wir uns im samsarischen Lebensgefängnis befinden. Beides widerfährt uns aufgrund von *dhammatthitatā*, *dhammaniyāmatā*, und *idappaccayatā*.

Kurz gesagt, besteht dieses rechte Verständnis auf der tiefsten Ebene darin, dass alles, was geschieht eine inhärente Richtigkeit besitzt, die das Ego nicht sehen will. Schließlich bin ICH das Zentrum des Universums, das sich gefälligst nach mir zu richten hat. Nette Idee, aber leider völlig abseits jeglicher Realität. Vielmehr ist es doch so, wie es ein indischer Freund einmal ausdrückte:

„Es gibt niemals ein Geschehen, das irgendwie anders als „genau so“ hätte wahrnehmbar sein können, weil im ununterbrochenen Wirken der Ursache-Wirkung-Kontinuität dieser jetzige Moment das *einzig* richtige Ergebnis ist. Dieser Moment enthält die Wahrheit seiner gesamten Vergangenheit in sich. Wie könnte er seiner eigenen Geschichte widersprechen? Somit sollten wir klar erkennen, wie der „kosmische Computer“ Gewähr dafür bietet, dass alle Faktoren

⁴ Bernd Golz, der mir bei diesem Text sehr geholfen hat, hat in einem der letzten Newsletter anschaulich erläutert, dass sich dieses Prinzip insbesondere auf das Phänomen der Persönlichkeit, des Selbst-Erlebens, den vermeintlichen Wesenskern, der nur ein bedingtes Phänomen ist, bezieht.

und Kräfte, die für die Gestaltung dieses Moments (der Realität) relevant sind, auf das fokale Zentrum des HIER und JETZT gravitieren, indem sie alles Relevante ein- und alles nicht Relevante ausschließen.

Wenn alles, was geschieht, mit strenger Rechtmäßigkeit und äußersten Festhalten an einem untadeligen Gesetz geschieht, wer kann etwas anderes wünschen? Das Leben so zu betrachten, bedeutet in wahrer Harmonie mit dem Leben zu sein. Die irgeleitete Individualität, die ein Gesetz nach ihrem eigenen Determinismus gründen wollte, erscheint jetzt als die zum Scheitern verurteilte Rebellion eines einzelnen Soldaten gegen die Armee des Königs. Daher liegt der Segen nicht im *freien Willen*, sondern eher in der *Freiheit von Willen*.“

Und genau dazu dient ja die Buddhalehre als solche:

„Zur Überwindung des Willens⁵ Brahmane, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt.“

„Gibt es aber auch, Herr Anando, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden?“

„Es gibt wohl, Brahmane, einen Pfad, es gibt ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden.“

„Was ist das aber, Herr Anando, für ein Pfad, was ist das für ein Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können?“

„Das eben ist, Brahmane, der Pfad, das ist das Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können“. Da entwickelt der Mönch die Grundlage des Erfolgs (iddhi-pādā) die in der Sammlung aufgrund von Wollen besteht und die von Gestaltungen des (rechten) Bemühens begleitet wird.⁶

Da entwickelt der Mönch die Grundlage des Erfolgs die in der Sammlung aufgrund von Energie besteht und die von Gestaltungen des Bemühens begleitet wird.

Da entwickelt der Mönch die Grundlage des Erfolgs die in der Sammlung aufgrund von Herzensneigung besteht und die von Gestaltungen des Bemühens begleitet wird.

Da entwickelt der Mönch die Grundlage des Erfolgs die in der Sammlung aufgrund von Erforschen besteht und die von Gestaltungen des Bemühens begleitet wird.

Das eben ist, Brahmane, der Pfad, das ist das Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können.“

„Ist es also, Herr Anando, dann haben wir eine unendliche Linie und kommen zu keinem Abschluss: denn dass da einer durch den Willen den Willen überwinden könnte, das gibt es nicht.“

„Da darf ich wohl, Bramahne, eben hierüber eine Frage an dich richten, wie es dir gutdünkt, magst du sie beantworten. Was meinst du wohl, Brahmane, hattest du vorher den Willen/Wunsch (chanda), nach dem Garten zu gehen, und ist, nachdem du hergekommen, der Wille danach beschwichtigt?“

„Gewiss, Herr.“

„Hattest du vorher die Tatkraft/Energie (vīriya), nach dem Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen, die Tatkraft dazu beschwichtigt?“

„Gewiß, Herr.“

„Lag es dir am Herzen (citta), in den Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen, das Herz insofern beschwichtigt?“

„Gewiß, Herr.“

⁵ Chandappahānattham - chanda, Wollen, Intention, Impuls, Wunsch, Interesse + pahānattha, um etwas aufzugeben, loszulassen.

⁶ Chanda-samādhi-padhāna-saṅkhāra-samannāgatam

„Hattest du vorher das Prüfen (*vīmaṃsā*) auf den Gang zum Garten gerichtet und ist, nachdem du hergekommen, dies Prüfen erledigt?“

„Gewiß, Herr.“

„Ganz ebenso ist es, Brahmane, wenn ein Mönch heilig geworden ist, ein Triebversiegter, ein Vollendeter, der das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsfesseln vernichtet, sich durch vollkommene Erkenntnis erlöst hat: Dann ist ihm, was vorher Wille war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Wille danach beschwichtigt; was vorher Tatkraft war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Tatkraft dazu beschwichtigt; was vorher ihm am Herzen lag, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Herzensanliegen danach beschwichtigt; was vorher als Prüfen auf die Heiligkeit gerichtet war, nach Erreichung der Heiligkeit als Prüfen erledigt. Was meinst du wohl, Brahmane, wenn es so ist, haben wir dann eine unendliche Linie oder kommen wir zu einem Abschluss?“

„Freilich, Herr Anando, wenn es so ist, dann haben wir keine unendliche Linie, sondern wir kommen zu einem Abschluss.“ (SN 51, 15)

Wir sehen, dass buddhistische *khanti* reicht wesentlich tiefer als die seichte Allerweltsgeduld, jenes „geduldige Ertragen“, das schließlich bedeutet: „daß *etwas* geduldig von *jemanden* ertragen wird. Ein bereits gegebener Träger (Selbst/Persönlichkeit) erlebt eine Situation als lästig (sic!), d.h. er faßt/ergreift/nimmt eine Last auf, welche nun geduldig zu tragen, zu erdulden ist; zumindest sieht er das so. Was er nicht sieht, ist, daß jener Träger erst durch das Aufnehmen der Last entsteht und das dies gar nicht nötig wäre.“

„Was nun, ihr Mönche, ist die Last? 'Die fünf Gruppen des Anhangens', so wäre zu antworten.

...

Und was ist der Träger der Last? Das 'Individuum', so wäre zu antworten. ...

Und was ist das Aufladen der Last? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lust-Gier verbundene, hier und dort sich ergötzende, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein. ...

Und was ist das Abwerfen der Last? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlösung, die Haftensfreiheit.“ (SN 22,22).

Der Arahant erkennt unmittelbar, dass nur ein „selbstfreies“ Körper-und-Geist-Gebilde den natürlichen Gesetzmäßigkeiten unterworfen ist. Er erlebt so die „Freiheit von Willen“, die Befreiung aus dem Sklaventum des triebverursachten „Wollen-müssens“. Damit hat er die vollkommene Akzeptanz der kausalen Soheit - die „große Geduld“ (*mahakhanti*) erreicht.

Den Abschluss herbeiführen – das Schaffsal akzeptieren – *khantī* entwickeln

Ganz so weit sind wir wohl noch nicht und so darf sich unsere Geduld noch nicht auf alle bedingten Phänomene erstrecken, ganz im Gegenteil, gegen einige sollte man durchaus rabiat vorgehen:

„Mutter und Vater (Verlangen und Ich-Dünkel) erschlagen und zwei Könige (Ewigkeits- und Vernichtungsglaube) dazu. Das Königreich (Sinnesbereiche und ihre Objekte) und den Steuereintreiber (Ergötzen und Begierde) ausgelöscht - wandelt der Weise unverstört. Mutter und Vater erschlagen, zwei Könige und einen Tiger (Hindernisse) als fünftes - wandelt der Weise unverstört.“ (Dhp 294-295)

Noch tragen wir die Last, noch muß der Pfad zur Überwindung des Willens beschritten werden und dabei kann uns das reflexive Verständnis der natürlichen Gesetzmäßigkeiten, insbesondere von *citta-niyama* und *kamma-niyama*, von Nutzen sein. Tatsache ist nun einmal, daß die kammische Verantwortlichkeit, das von uns selbst gestaltete *dukkha*, nicht übertragbar ist, auch wenn wir uns bei Problemen angewöhnt haben, sie automatisch nach außen, und sei es auf ein „Schicksal“ zu projizieren, während Erfolge grundsätzlich auf dem eigenen Konto verbucht werden.

„*Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben.*“ (AN V, 57)

Den Konsequenzen unserer Handlungen mit wahrer *khantī* zu begegnen, ist die höchste Form der Askese oder „Buße“ (*tapa*), um Herzenstrübungen (*kilesa*) die durch Erdulden (*adhivāsanā* s. M 2)⁷ zu überwinden sind den Nährboden zu entziehen.

Dazu gibt es eine nette Geschichte die Ajahn Amaro in seinem Buch „Catastrophe/Apostrophe“ erzählt und ein paar nützliche Tipps.

„Es gibt eine Geschichte, die Ajahn Sumedho oft erzählt hat und die dieses Prinzip gut veranschaulicht. Alle zwei Wochen, an den Tagen des Vollmonds und des Neumonds, rezitieren wir im Kloster unsere Mönchsregel, das Pāṭimokkha. Das sind etwa 13.000 Wörter in Pali, und ein Vortragender braucht normalerweise etwa 45 Minuten, um es zu rezitieren. Nach Abschluss der Rezitation gibt das älteste Mitglied der Gemeinschaft der Gruppe für gewöhnlich einige Anweisungen und ermutigende Ratschläge. In Thailand findet diese Rezitation üblicherweise am frühen Abend statt, etwa um sechs oder sieben Uhr. Dann treffen sich die Mönche mit der Laiengemeinschaft und halten eine nächtliche Meditation ab. Normalerweise hält Ajahn Chah am Abend auch eine Dhamma-Rede vor der gesamten Versammlung.

An einem bestimmten Abend kam ein alter Mönchsfreund von Ajahn Chah zu Besuch nach Wat Pah Pong. Nach der Rezitation der Regeln begann Ajahn Chah, statt eine ermutigende Ansprache zu halten, mit seinem Freund zu plaudern. Der Tradition nach müssen alle Anwesenden bleiben. Man kann nicht einfach sagen: „Entschuldigen Sie, Ajahn, ich bin nicht wirklich an Ihrem Gespräch interessiert, also werde ich mich allein hinsetzen.“ Das wäre völlig undenkbar. Also plaudert Ajahn Chah weiter mit seinem Freund und die Zeit vergeht – eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden. Sie tauschen Geschichten über ihre Reisen aus, ihre gemeinsamen Wanderungen durch das Land, sprechen darüber, welcher alte Mönch gerade gestorben ist, wie die Mangos in einer bestimmten Provinz sind ... Die ganze Zeit über wird der junge Bhikkhu Sumedho, der es nicht gewohnt war, auf dem Boden zu sitzen, immer ungeduldiger, dann ärgerlich, dann wütend. Er denkt bei sich: „Weiß er denn nicht, dass er uns sinnlos hier festhält?! Die Laien warten, sie erwarten ein Dhamma-Gespräch! Macht er das mit Absicht?“ Um ein Uhr morgens verwandelte sich seine Wut in stumpfe Resignation, Elend vermischt mit Selbstmitleid und Schmerz. Um halb drei morgens war er an dem Punkt angelangt, an dem er erkannte: „Ich gebe auf. Wir können einfach für immer hier sitzen. Wenn das Gespräch bis zum Morgenrauen oder sogar noch länger dauert, ist es ihre Sache. Wenn sie den Rest der Nacht und des Tages über Enten und Hühner und Mangos reden wollen, ist das in Ordnung, das kann ich ertragen.“ Und kaum hatte er diesen Gedanken, sagte Ajahn Chah: „Oh, sieh mal, wie spät es ist! Es ist fast drei Uhr morgens. Die Sangha muss müde sein.“

Dann sah er Ajahn Sumedho an und grinste ihn breit an. Und sein amerikanischer Schüler grinste zurück. Das war eine gute Lehre. Ajahn Chah wollte nicht, dass der junge Bhikkhu

⁷ *adhivāsanā*: aushalten; ertragen; tolerieren; akzeptieren; standhalten; überstehen

Sumedho litt, aber er wollte, dass er sah, was sein Verstand zu diesem schmerzlichen Gefühl beitrug. Er wollte, dass er den „vernünftigen“ Geist durchschaute: „Seien wir vernünftig, du redest über nichts Nützliches. Ich könnte meditieren. Ich könnte mich verbessern. Stattdessen muss ich mir diesen ganzen Unsinn anhören, der uns alle nichts angeht.“

Das ist die Stimme der Vernunft. Ajahn Chah lehrte ihn, darüber hinauszugehen und echte Geduld zu entwickeln. Wenn wir das Wort „Geduld“ verwenden, ist oft eine Art Groll mit dabei. Wir wollen, dass diese schmerzliche Sache vorbeigeht, und wir bemühen uns, sie zu ertragen. Diese Art von Geduld beinhaltet eine große Portion Negativität. Die Geduld, die ein *pāramitā* ist, eine wirklich befreiende Eigenschaft, ist die Haltung des Herzens, die die Zeit loslässt. Wahre Geduld ist, wenn man die Vorstellung von der Zukunft loslässt. Es geht nicht nur darum, die Zähne zusammenzubeißen und ein unangenehmes Gefühl zu ertragen, während man es verabscheut. Es ist ein tiefes Loslassen. Mit wahrer Geduld wartet man nicht. Das ist das Ergebnis des Loslassens von Verlangen. Wir können lernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und nicht darauf zu warten, dass sie vorbei gehen. Wir geben nicht vor, froh zu sein. Das unerfreuliche, unangenehme Gefühl ist immer noch da, aber wir verabscheuen es nicht. Wir erschaffen keine Negativität darum herum. Diese Art von Geduld ist ein weises Aufgeben. Es ist ein Aufgeben des egozentrischen Verlangens, *taṇhā*. Wir erkennen die Wirkung unserer Sinne an. Wenn etwas schmerzhaft ist, tun wir nicht so, als sei es nicht schmerzhaft. Wenn etwas köstlich ist, tun wir nicht so, als sei es nicht köstlich. Wenn etwas angenehm ist, tun wir nicht so, als sei es nicht angenehm. Da ist diese Wirkung. Ajahn Chah hat oft gesagt, dass es beim Praktizieren von Dhamma nicht darum geht, Sympathie und Abneigung loszuwerden. Das ist unmöglich. Wir sind keine Steine oder Baumstümpfe. Wir werden Sympathie und Antipathie erfahren. Die Frage ist, was machen wir damit? Die Erkenntnis, dass wir etwas nicht mögen können, aber nicht hassen müssen, so wie wir etwas mögen können, aber nicht wollen müssen, ist zutiefst befreiend.“

Offensichtlich ist es leichter geduldig zu sein, wenn man nicht gestresst ist, also ist eine ausgeglichene und tugendhafte Lebensweise schon eine gute Grundlage für die Entwicklung der echten buddhistischen Geduld.

Wichtig ist die Unterscheidung, ob die Situation Geduld erfordert oder eine Veränderung.

Findet man sich in einer Situation außerhalb unserer Kontrolle hilft ein „reframing“, eine geistige Neuausrichtung und Neubewertung wie wir sie beim jungen Bhikkhu Sumedho eben gesehen haben.

Voraussetzung dafür sind Vertrauen und Lehrkenntnis und die Bereitschaft, der Wunsch die Fähigkeit *khantī* zu entwickeln.

Dazu benötigt es eine gewisse Übung in Wachsamkeit und dem Kampf gegen unheilsame Geisteszustände.

Hilfreich ist es dabei den Geist möglichst in der Gegenwart zu halten, bei diesem tiefen Ein- und Ausatmen (Atmen nicht Schnauben) und mit dem Gedanken an den Tod eine Relativierung herbeizuführen:

"Man lass' Vergangenes nicht aufersteh'n,
Auf Künftiges man nicht die Hoffnung bau';
Denn das Vergangene liegt hinter uns,
Das Künftige ist noch nicht angelangt.
Stattdessen, einsichtsvoll erkenne man,

Was in der Gegenwart entstanden ist;
Man wisse es und sicher sei man sich,
Unüberwältigt, unerschütterlich.
Die Anstrengung, erfolgen muß sie heut';
Vielleicht kommt morgen schon der Tod, wer weiß?“ (M 131)

Letztlich bleibt uns nur den alltäglichen Geschenken des Lebens, bei denen wir uns mit Geduld üben können, mit einer positiven Einstellung, Experimentierfreude und Humor zu begegnen. Damit können wir wiederkehrende Situationen, in denen wir die Geduld verlieren identifizieren, die damit einhergehenden gedanklichen und emotionalen Muster erkennen, uns erreichbare Ziele setzen und kleine Schritte in die richtige Richtung tun.

„Auch andre magst Du fragen, die vielen Brahmanen und Asketen, ob Besseres als Selbstzucht und Wahrhaftigkeit, als Gebefreude und Geduld man finden kann.“ (Sn 189)