

## Kshanti: Geduld als Praxis und Realisation

Kürzlich hat Katharina eine alte Kalligraphie von mir aufgezogen, die noch aus der Japanzeit stammt, als wir beide bei Frau Shizuko Yamaguchi in die Kalligraphiestunde gingen. Das Schriftzeichen Nin heisst Geduld. Auch wenn meine Kalligraphie nicht besonders gut ist, kann sie Anlass sein, ein Thema näher zu betrachten, das uns alle angeht. Geduld ist eine der Paramitas oder Vollkommenheiten. Auch im Westen wird Geduld (Patientia) als eine der Tugenden des Christentums angepriesen. In der Kolonialzeit in Neuengland wurde das englische Wort «Patience» oft bei den Puritanern als Mädchenname gegeben, natürlich in der Hoffnung, dass das Kind diese Tugend in sich entwickeln würde. Das lateinische Wort *patiens*, wörtlich «(er)dulden, leiden», zeigt, dass die Begriffe Geduld und Leid gleichen Ursprungs sind, und jeder Patient gefordert ist, seinen Weg damit zu finden. Es ist ersichtlich, dass Geduld in den großen religiösen Traditionen grundlegend ist, um Fortschritt auf dem spirituellen Weg zu machen. Die Paramitas sind «Boote», die uns vom hiesigen Ufer des Nichtwissens zum anderen Ufer der Befreiung tragen. Wenn wir Geduld praktizieren, verkleinern sich unsere egoistischen Tendenzen und wir erfahren wie bei den anderen Paramitas Befreiung vom Leid. Für uns Zenpraktizierende hat Geduld eine untrennbare Verbindung mit der Zenübung auf dem Kissen. Wir beginnen die Zenpraxis mit dem Wunsch, innere Ruhe und Frieden zu finden, weil wir uns der Unbeständigkeit aller Dinge bewusst sind. Das chinesische Schriftzeichen Nin (Geduld) zeigt ein Herz unten und ein Schwert oben. Wir alle leben mit einem Damoklesschwert über uns, denn wir wissen nicht, wann dieses Leben zu Ende geht.

Jedenfalls wird uns gezeigt, wie man die Atemzüge zählt oder verfolgt. Aber sobald wir uns zur Meditation hinsetzen, erfahren wir, wie unser Gehirn ständig Gedanken produziert, vielleicht auch wie der Rücken und die Beine schmerzen. Die Versuchung ist oft gross, das Ganze aufzugeben. Wir sind uns aber bewusst, dass eine Flucht vom Sitzkissen eine Flucht von uns selbst ist, und setzen unsere Übung fort. Wir erfahren den tiefen Frieden, der gerade aus dieser Übung in der Stille entsteht, wenn wir ausharren und dabeibleiben. Ein moderner spiritueller Lehrer gebraucht die Worte «den inneren Krieg beenden» um diesen Prozess der Versöhnung mit uns selbst zu beschreiben. Diese aus der Übung entstehende Ruhe erleben wir als das Wesen der Geduld, die uns auch im Alltag in schwierigen Situationen beisteht. Schon das ist ein Meilenstein auf dem Weg. Allerdings wissen wir aus eigener Erfahrung, dass wir nicht sofort in allen Lebenssituation den Gleichmut behalten. Auch hier geht es um die Übung. Nur wenn unsere Zenübung in anderen Lebensbereichen zur Geltung kommt, kann von einer Integration der Praxis im Alltag die Rede sein. Sonst sind wir wie der Zenübende, der sich über die Tiefe seiner Versenkung gratuliert, der aber beim Aufstehen zu schimpfen und zu fluchen beginnt, weil er aus Versehen auf die eigene Brille trat! In der Zentradition spricht man von zwei Arten der Übung: Die Praxis in der Stille auf dem Kissen (*seichû no kufû*) und die Praxis im Alltag, d.h., in der Bewegung (*dôchû no kufû*).

Wie gehen wir mit den verschiedensten Lebenssituationen um? Das ist ein äusserst wichtiges Übungsfeld. Neigen wir dazu, die Geduld zu verlieren oder zornig zu werden, wenn die Dinge nicht gehen, wie wir es wünschen? Emotionen an sich sind nicht negativ, auch Zorn kann in gewissen Situationen die richtige Reaktion sein. Die Bibel spricht vom «heiligen Zorn» des Mose. Yamada Rôshi hat oft eine Stelle aus dem konfuzianischen Klassiker Menzius zitiert: In einem einzigen Zornausbruch brachte König Wen seinem Volk Frieden. In den meisten Fällen sind Zornausbrüche fehl am Platz. In der christlichen Theologie zählt Zorn zu den «Sieben Hauptlastern». Es ist wichtig, dass wir lernen, nicht einfach unserer Wut freien Lauf zu lassen. Sonst wird sie sich wie ein Buschfeuer ausbreiten und vieles zerstören, das wir mit grosser Mühe über lange Zeit aufgebaut haben. Die Wut nicht so auf brausen zu lassen, braucht auch Geduld, sie ist eine spirituelle Praxis an sich, ein Weg, womit wir uns vom kleinen egoistischen Selbst befreien. Diese Menschenwelt wird

in Ostasien als Saha, die Welt der Duldsamkeit beschrieben. Wir müssen Geduld erlernen, um überhaupt zu überleben. Die buddhistische Tradition spricht auch von den sechs Welten oder Daseinsbereichen: Der Bereich der Götter, der Bereich der eifersüchtigen Götter, der Bereich der Menschen, der Bereich der Tiere, der Bereich der hungrigen Geister, der Bereich der Hölle. Je nach unserem Karma werden wir in einer von diesen Welten wiedergeboren in einem unendlichen Kreislauf. Es wird gesagt, die Welt der Menschen sei die beste Welt für die Übung, da die Umstände weder zu schlecht noch zu gut sein. Die Welt der Götter andererseits ist überhaupt nicht günstig für die spirituelle Praxis, da jeder Wunsch erfüllt wird, und gar keine Sehnsucht nach Praxis entsteht. Deswegen fallen wir bei der Wiedergeburt leichter in eine der anderen niedrigen Welten hinein. Auch wenn man das Ganze als Aberglaube abtut, hat uns diese Betrachtungsweise Wichtiges zu sagen. Die jetzigen Lebensumstände sind die allerbesten für die Übung. Unsere Lebensumstände sind wie unsere Füße und Beine, sie sind da, damit wir sie gebrauchen können, um weiter auf dem Weg zu kommen. Es ist auch wichtig, uns anzunehmen, mit uns selbst Freundschaft zu schliessen. Wenn der Buddha bloss auf die eigenen Unzulänglichkeiten fokussiert gewesen wäre, hätte er nicht realisieren können, dass alles von Anfang an in Ordnung ist. Hier kann auch Humor hilfreich sein, die Gabe, uns nicht allzu wichtig zu nehmen. Die vielzitierten Worte Chestertons kommen in den Sinn: Why can angels fly? Because they take themselves so lightly. Wir brauchen auch immer wieder Zeit, wo wir uns erholen und wiederherstellen können, wie das englische Wort «recreation» besagt. Indem wir Geduld üben, wird das Egobewusstsein weniger. Duldsamkeit kann auch heissen, Menschen anzunehmen, die wir nicht gleich mögen. Da wir an der Illusion eines separaten Ichs verhaftet sind, neigen wir immer wieder dazu, uns egoistisch zu benehmen. Es ist wichtig, diese selbstsüchtigen Gefühle in uns zu überwinden, wenn wir anderen helfen wollen. Je mehr wir fähig sind, Geduld zu praktizieren, umso mehr können wir unsere Tugend vermehren.

Jemand fragte den Buddha: Wer ist Buddha?

Buddha antwortete: Derjenige, der zertreten wird, und sich nicht ärgert.

Auch wenn wir Schwierigkeiten und Ungerechtigkeit erfahren, können wir Geduld üben und nicht zornig werden. Das ist die übliche Auffassung der Geschichte. Andererseits kann es sehr wichtig sein, starke Emotionen, wie Wut, Hass, Zorn, Neid anzunehmen, anzuschauen und nicht zu unterdrücken. Indem wir sie zulassen, verlieren sie ihre Macht über uns. Sicher ist es nicht unser Ziel, gefühllos wie ein Stück Holz zu werden.

In der japanischen Umgangssprache gibt es den Spruch:

Kannan nanji wo tama ni suru

was übertragen bedeutet:

Not läutert den Menschen. Oder, näher am Text erklärt:

Gerade in den Schwierigkeiten des Lebens entsteht das Juwel der einmaligen Persönlichkeit, die jeder von uns ist. Wir können aber noch tiefer gehen, was die wahre Bedeutung dieser Aussage Buddhas meint, wenn er sagt, Derjenige, der zertreten wird, und sich nicht ärgert, der ist Buddha. Er sagt damit: «Derjenige, der mich zertritt, der ist niemand Anderes als ich selbst.» Hier liegt das Revolutionäre in der Aussage Jesu: «Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin.» (Matthäus 5, 38-39). Indem wir einen Menschen annehmen, wie er oder sie ist, geben wir diesem Menschen die Möglichkeit, sich zu verändern. Geduld hat auch damit zu tun, wie wir mit Kritik umgehen. In der Kritik wird uns der Weg gezeigt. Wie reagieren wir darauf? Das chinesische Weisheitsbuch Saikontan hat Wichtiges dazu zu sagen:

*In unseren Ohren klingen ständig Worte, die uns nicht angenehm sind. Unser Herz hat ständig mit*

*Dingen zu tun, die uns widerwärtig sind. Doch eben solche Umstände sind der Schleifstein, der unseren Charakter schärft, der unsere Selbstzucht auf die Probe stellt. Wäre jedes Wort unseren Ohren angenehm, würde jedes Ereignis unser Herz erfreuen, so wäre es, als führten wir unser Leben eingetaucht in pures Gift.\**

Kshanti oder Geduld ist etwas, das Menschen mit Krankheiten oder chronischen Schmerzen besonders vertraut ist. Während ich diese Zeilen schreibe, sind meine Gedanken besonders bei Lesern und Leserinnen, die jetzt krank sind oder chronische physische Schmerzen erleiden. Über das Leiden und die Aufhebung des Leidens sagt Eckhart Tolle: *Chronische physische Schmerzen sind der strengste Lehrer, den du haben kannst. «Widerstand ist vergebens» heißt die Lektion. Nichts ist normaler, als nicht leiden zu wollen. Doch wenn du deinen Widerstand dagegen aufgeben und stattdessen den Schmerz zulassen kannst, wirst du vielleicht eine fast unmerkliche innere Ablösung vom Schmerz bemerken, einen Raum zwischen dir und dem eigentlichen Schmerz. Das heißt, du leidest bewusst und bereitwillig. Wenn du bewusst leidest, kann der physische Schmerz das Ego in dir schnell verzehren, denn das Ego besteht weitgehend aus Widerstand. Das Gleiche gilt für extreme physische Behinderungen. Man könnte es auch so ausdrücken: «Befiehl dem Herrn deine Wege.»\*\**

Ich sage oft, Zen sei keine Askese im üblichen Sinne, aber im wortgetreuen Sinne von Übung ist sie doch Askese, d.h. gewollte Selbstdisziplin. Praktisch heißt das, jeden Tag die Zeit für die Übung des Zazen finden, vielleicht mithilfe eines Tagesplans, und wenn irgend möglich mindestens gelegentlich mit anderen sitzen und längere Kurse besuchen.

Geduld (Kshanti) hat letztendlich mit Annehmen zu tun. Auch im anderen Artikel in dieser Kokoro-Nummer ist «Annehmen» das zentrale Thema. Der Buddha sagte, alles ist Dukkha. Dukkha wird meistens als Leid übersetzt. Das englische Wort «suffering» bedeutet auch zulassen, wie im Jesuswort «Suffer the little children to come unto me.» (Lasst die Kinder zu mir kommen) (Lk. 18, 16). Kshanti heißt auch, die Wahrheit zu akzeptieren. Auf unsere Übung von Mu bezogen heißt das, Mu zuzulassen, Mu nicht im Wege stehen. Indem wir unser kleines Selbst aufgeben, realisieren wir unser wahres leer-unendliches Selbst. Das ist unsere Praxis, das ist unsere Realisation.

Paul Shepherd

\* Hung, Ying-ming, Vom weisen Umgang mit der Welt. Das Saikontan des Weisen Hung Ying-Ming aus dem China des 16. Jahrhunderts, O.W. Barth Verlag, 1988.

\*\* Tolle, Eckhart, Stille spricht: Wahres Sein berühren, Goldmann Verlag, 2003.