

# Geduld

*Zusammenstellung von Fragen und Zitaten als Unterrichtsmaterial,  
März 2003, Lama Lhündrup*

## **Welche Stellung nimmt Geduld unter den befreienden Qualitäten ein?**

*Schmuck der Mahayana-Sutren* (in *Schmuck der Befreiung*, S.158): „Die Schulung im angewandten Erleuchtungsgeist hat drei Aspekte: die Schulung in höherer Disziplin, die Schulung in höherem Bewusstsein und die Schulung in höherer Weisheit.“ [Mit *höher* ist hier gemeint, dass diese Schulung über die Welt des Anhaftens hinausführt.] und:

„Die Schulung in höherer Disziplin besteht aus dem Üben von Freigebigkeit, Disziplin und Geduld; die Schulung in höherem Bewusstsein entspricht dem Üben von meditativer Stabilität; die Schulung in höherer Weisheit ist das Üben dieser Weisheit, und die Qualität der freudigen Ausdauer begleitet alle drei Schulungen.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.159 zur Reihenfolge des Entstehens der befreienden Qualitäten: „Haften wir durch Freigebigkeit nicht an materiellen Dingen, so führt das zu reiner Disziplin. Besitzen wir Disziplin, so entsteht Geduld. Haben wir Geduld, so können wir freudige Ausdauer entwickeln. Entwickeln wir freudige Ausdauer, so entsteht tiefe Meditation. Ruhen wir ausgeglichen in tiefer Meditation, so verstehen wir zutiefst die wahre Natur, so wie sie ist.“

Asanga im *Schmuck der Mahayana-Sutren* (*Schmuck der Befreiung*, S.160): »Sie stehen in dieser Reihenfolge, weil Nachfolgendes auf Vorangehendem aufbaut und weil von Geringerem zu Höherem, von Grundlegendem zu Subtilem fortgeschritten wird.«

## **Was sind die Vorzüge von Geduld?**

Asanga im *Schmuck der Mahayana-Sutren* (in *Schmuck der Befreiung*, S.160): »Geduld (wie alle Paramitas) überwindet alles Widrige, schenkt das nichtbegriffliche ursprüngliche Gewahrsein, erfüllt vollkommen alle Wünsche und bringt alle Wesen auf drei Arten zur Reife.«

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.122 in den 22 Beispielen für den Erleuchtungsgeist aus dem *Schmuck wahrer Erkenntnis*: „Begleitet von der befreienden Qualität der Geduld gleicht der Erleuchtungsgeist einem großen Ozean: Was immer an Unerwünschtem hineinfällt, er lässt sich nicht aufwühlen.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*:

- S.161: Geduld bewirkt (ebenso wie freudige Ausdauer und meditative Stabilität) das Vermehren bei der Ansammlungen: positive Kraft (Verdienste) wie auch Weisheit.“
- S.159: „Geduld lässt uns ein (vortreffliches) Umfeld erhalten.“ [Mit Umfeld ist der Kreis unserer Familie, Freunde und Mitarbeiter gemeint, in denen wir – wenn wir selbst früher viel Geduld entwickelt haben – verlässliche Stützen finden.]
- S.160: „Geduld ist, was Wut ertragen lässt.“
- S.184: «Wer geduldig ist, wird volles Glück und Zufriedenheit bereits in diesem Leben finden. So heißt es weiter: »Wer entschlossen den Ärger überwindet, ist jetzt und später glücklich.«
- S.184: «Zudem erreichen Geduldige die unübertreffliche Erleuchtung. Dies findet sich im Sutra *Begegnung von Vater und Sohn*: »Erleuchtung wird hervorgebracht, wenn man versteht, dass Ärger nicht der Weg des Buddhas ist, und man sich ständig in Liebe übt.«

## **Was sind die Nachteile mangelnder Geduld?**

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.183: „In jemandem, dem es an Geduld mangelt, werden Ärger und Zorn entstehen, auch wenn er Freigebigkeit und Disziplin besitzt. Und ein einziger Augenblick von Zorn kann alles Positive vernichten, das bereits durch Freigebigkeit, Disziplin und dergleichen aufgebaut wurde.“ [Davon sind nur die Früchte von heilsamen Handlungen betroffen, die ohne ein Gewahrsein der Leerheit ausgeführt wurden.]

An gleicher Stelle heißt es auf S.184: „Wenn wir keine Geduld besitzen, werden uns Ärger und Zorn erfassen wie ein giftiger Pfeil, der uns im Innersten trifft, und unser von Qualen aufgewühlter Geist wird kein Glück, keine Freude und keinen Frieden und schließlich auch keinen Schlaf mehr finden.“

und weiter: „Wenn wir keine Geduld besitzen, wird sich Ärger im Inneren ausbreiten und auch nach außen wird es zu heftigem Zorn kommen. Freunde, Familie und Angestellte können uns nicht mehr leiden und trotz kostbarer Geschenke und gutem Essen wollen sie nicht mehr in unserer Nähe sein.“

Sind wir ungeduldig, bietet sich negativen Kräften Gelegenheit, uns zu schaden und Hindernisse zu bereiten. So steht im *Korb der Bodhisattva-Lehrreden*: »Zornig zu werden gibt negativen Kräften eine Gelegenheit und dadurch treten Hindernisse auf.«

Ohne Geduld sind die sechs befreienden Qualitäten, die für den Weg zur Buddhaschaft notwendig sind, nicht vollständig, und man kann die unübertreffliche Erleuchtung nicht verwirklichen. Hierzu bemerkt *Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen*: »Wie sollte es für Hassgefüllte ohne Geduld Erleuchtung geben?«

Wer jedoch Geduld besitzt, verfügt über die vortrefflichste aller Ursachen des Heilsamen. Wir lesen (in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*): »Kein Übel ist wie Hass und keine Stärke ist wie Geduld. Übe dich deshalb ernsthaft und mit allen Mitteln in Geduld.«

### **Wie sind alle Paramitas in Geduld enthalten?**

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.161: „Jede befreiende Qualität lässt sich ihrerseits wieder in sechs Aspekten beschreiben, zum Beispiel: die Freigebigkeit der Geduld, die Disziplin der Geduld, die Geduld der Geduld, die freudige Ausdauer der Geduld, die meditative Stabilität der Geduld, die Weisheit der Geduld...“

### **Was verstehen wir im Dharma unter „Geduld“?**

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.185: Die **Essenz von Geduld** besteht darin, durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden. In *Stufen der Bodhisattvas* steht:

»Wisset, dass die Essenz der Geduld eines Bodhisattvas kurz gesagt darin besteht, durch nichts gestört zu sein – und dies allein deshalb, weil sein Geist frei von Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl ist.«

Patrul Rinpotsche in *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, S.310: „Transzendente Geduld besteht darin, (a) Geduld zu üben, wenn einem Unrecht getan wird, (b) geduldig um des Dharma willen Schwierigkeiten zu ertragen, und (c) in der Geduld, der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen.“

Gampopa im *Schmuck der Befreiung*, S.185: „Wir unterscheiden **drei Formen der Geduld**:

- die Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen,
- Geduld im Annehmen von Leid (das ohne Zutun anderer auftaucht)
- und Geduld im Streben nach Gewissheit über den Dharma.

Die erste Form der Geduld entsteht aus dem Untersuchen des eigentlichen Wesens derjenigen, die uns Leid zufügen. Die zweite entsteht aus dem Untersuchen der Natur von Leid und die dritte entsteht aus dem eingehenden Untersuchen der untrüglichen Natur aller Phänomene. Die ersten beiden Formen der Geduld gehören zur relativen Ebene des Übens von Geduld und die letzte zur absoluten Ebene.“

### **Wie können wir uns üben in der „Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen“?**

*Schmuck der Befreiung*, S.185: „Gleichmütige Geduld besteht darin, geduldig zu bleiben, wenn wir oder unsere Angehörigen beleidigt, beschimpft, bloßgestellt oder geschlagen werden, wenn andere unsere Wünsche vereiteln und dergleichen unangenehme Dinge passieren. Doch was bedeutet hierbei Geduld? Sich nicht aufzuregen, Leid nicht zurückzuzahlen und unter keinen Umständen festzuhalten (z.B. keinen Groll zu hegen) – das nennen wir Geduld.“

*Schmuck der Befreiung*, S.185: „Meister *Shantideva* zufolge können wir Geduld entwickeln, indem wir folgende Überlegungen beherzigen:

- dass jene, die uns Leid zufügen, selbst unfrei sind,
- dass unser eigenes Handeln (Karma) verantwortlich für unser Leid ist und
- dass ebenso auch unser Körper und

- unser Geist verantwortlich sind,
- dass es in solchen Situationen keinen Unschuldigen gibt,
- dass jene, die uns Leid zufügen, uns einen großen Dienst erweisen und
- sehr gütig zu uns sind,
- dass die Praxis der Geduld die Buddhas erfreut und
- dass aus dem Üben von Geduld großer Nutzen entsteht.“

In den Dharma-Texten (z.B. im *Schmuck der Befreiung* auf S.185-187) werden diese Betrachtungen genauer erklärt. Des weiteren werden dort fünf weitere Übungen angeführt. In *Stufen der Bodhisattvas* lesen wir:

»Um uns in Geduld zu üben, sollten wir, so heißt es, das Gewahrsein von fünf Dingen entwickeln:

- dass jene, die uns Leid zufügen, unsere liebsten Angehörigen sind,
- dass sie nur eine Abfolge bedingter Phänomene sind,
- dass sie vergänglich sind,
- dass sie selber leiden und
- dass wir uns ihrer völlig annehmen sollten.«

### ***Wie können wir uns üben in der „Geduld im Annehmen von Leid“?***

Gampopa schreibt im *Kostbaren Schmuck*, S.189: „Diese Form der Geduld ist eine Einstellung von Freude im Annehmen allen Ungemachs, das beim Verwirklichen der unübertrefflichen Erleuchtung entsteht, ohne sich je zu beklagen. In *Stufen der Bodhisattvas* findet sich hierzu: »(Diese Geduld besteht im) Annehmen der acht Arten von Leid, die entstehen, weil man der Lehre folgt, usw.«

weiter bei Gampopa: Diese *acht Formen von Leid (beim Praktizieren der Lehre)* sind zusammengefasst: die Schwierigkeiten, als Ordinierte Kleidung, Spenden und dergleichen zu finden, die Unannehmlichkeiten, die entstehen, wenn wir den drei Juwelen und unseren Lehrern Gaben und Dienste darbringen, die Schwierigkeiten beim Studium der edlen Lehre und auch beim Unterrichten, beim Sprechen von Gebeten und bei der Meditation, die Unannehmlichkeiten, wenn wir uns statt zu schlafen im ersten und letzten Teil der Nacht eifrig im Yoga bemühen, und die Mühen, die wir auf uns nehmen, um in den bereits erwähnten elf Weisen das Wohl der Wesen zu bewirken. Hierbei erfahren wir Erschöpfung, Müdigkeit, Hitze, Kälte, Hunger, Durst, Sorgen und dergleichen, die wir freudig und ohne zu klagen auf uns nehmen.

Das ist mit einem schwer Erkrankten vergleichbar, der das zusätzliche Leid einer Behandlung durch Aderlass und andere Therapien auf sich nimmt, um Besserung zu erfahren. Dies lesen wir in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*: »Die Leiden, die ich für das Verwirklichen der Erleuchtung zu ertragen habe, sind begrenzt. Sie sind wie die Leiden einer Operation, die eine schmerzhaft, innere Krankheit beendet.«

Wer die Schwierigkeiten der Dharmapraxis auf sich nimmt, besiegt die Armeen des Daseinskreislaufes. Er bezwingt seine eigene emotionale Verblendung und ist ein wahrer Held. In der Welt hingegen gelten solche als Helden, die gewöhnliche Feinde umbringen, welche ohnehin von selbst sterben werden. Aber das sind keine echten Helden, denn sie tun nicht mehr, als mit Schwertern Leichen zu erschlagen. So steht in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*:

»Jene, die sich nichts aus ihrem eigenen Leid machen,  
bezwingen Hass und alle anderen Geistesgifte.  
Wer solchen Sieg erlangt, ist ein wahrer Held –  
die anderen bringen nur Leichen um.«

### ***Geduld im Umgang mit Schwierigkeiten aller Art***

Gampopa schreibt in der *Kostbaren Girlande*, S.35: „Bei vielen Problemen und widrigen Umständen widme dich mit aller Energie den drei Arten von Geduld.“ und S.37: „Bedenke, wie zahlreich die schwierigen Situationen in dieser Zeit des Verfalls sind, und sporne dich zur Geduld an.“

Gendün Rinpotsche sagt in den *Herzensunterweisungen*, S.51-52: „Durch die Begegnung mit dem Dharma entwickeln wir eine neue Sicht der Welt und unserer Aufgaben in dieser Welt, doch die Integration dieser neuen Geisteshaltung sollte sich auf sanfte Art vollziehen. Es geht nicht um eine abrupte Veränderung. Wir sollten uns nicht mit übersteigerten Ansprüchen, wie: „Ich lebe jetzt nur noch den Dharma“, zum Guten zwingen und uns dann mit Selbstkritik quälen, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen. Wir brauchen eine

gewisse Flexibilität und Toleranz uns selbst gegenüber. Härte an den Tag zu legen ist bei solch einer Arbeit völlig unangebracht. Es geht um eine schrittweise Umwandlung unserer Tendenzen, sanft und ohne Zwang – ohne uns allzu hohe Ziele zu stecken, für deren Nichterfüllung wir uns dann bestrafen würden. Wir dürfen nicht in eine Selbstquälerei verfallen, bei der wir ständig Unmögliches vollbringen müssen. Der Dharma verlangt nichts Unmögliches, sondern nur, dass wir unsere Blickrichtung ändern.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S.79-82: „Wir helfen, ohne irgendwelche Bedingungen zu stellen und ohne einen Unterschied zu machen zwischen jenen, die uns danken, und solchen, die uns ablehnen. Unsere Haltung sollte stets gleich bleiben, wie herausfordernd auch immer die Reaktionen der anderen sein mögen. Um nicht aus Zorn dem Erleuchtungsgeist zuwider zu handeln, müssen wir uns deshalb auch in Geduld üben. Ohne Geduld wird der Erleuchtungsgeist nicht stabil sein.

Geduld ist unerlässlich, um anderen zu helfen, und wo sonst könnten wir Geduld besser üben als in schwierigen Situationen? Die Qualitäten eines Bodhisattvas werden im Feuer von Schwierigkeiten geboren – nur durch sie entwickelt er geduldige Ausdauer. Wir sollten herausfordernde Situationen als einen Test für unsere Fortschritte in der spirituellen Entwicklung betrachten. Mit einer solchen Sichtweise werden wir auch kein Problem mehr mit Kritik und persönlichen Angriffen haben, denn diese sind einfach Prüfungen, die uns zeigen, ob unser Engagement zu mitfühlendem Handeln tief genug verwurzelt ist. Sie zeigen uns, ob wir noch an persönlichem Frieden haften oder wirklich entschlossen sind, uns für andere einzusetzen.

Wenn uns jemand angreift, hasst oder zu schaden versucht, üben wir Geduld, indem wir uns zunächst der Ursachen der Situation bewusst werden: Wir selbst haben in der Vergangenheit durch schädliche Handlungen, d.h. durch das Leid, das wir dieser und anderen Personen zugefügt haben, karmische Kräfte in Bewegung gesetzt, die der eigentliche Grund für den aktuellen Konflikt sind. Unser Gegenüber ist nicht der Verursacher, sondern bloß ein Teilnehmer an dieser für uns unangenehmen Situation und es ist nicht richtig, ihm die Verantwortung dafür zuzuschieben. Wir selbst haben eine karmische Schuld zu begleichen. Diese Sichtweise wird uns helfen, die Situation annehmen: Wir begleichen unsere karmische Rechnung und lernen daraus für die Zukunft.

Karma wird in dem Moment reif, in dem wir einer bestimmten Situation begegnen, und es wird in dem Augenblick gereinigt, in dem wir diese voll und ganz annehmen. Wir können uns darüber freuen, dass wir Gelegenheit haben, unser Karma zu reinigen, denn dadurch bleibt uns erspart, dass es später unter vielleicht viel schwierigeren Umständen reif wird.

Wenn uns das klar wird, machen wir innerlich den starken Wunsch, dass durch die jetzigen Schwierigkeiten die Folgen unserer früheren schädlichen Handlungen voll und ganz bereinigt sein mögen. Zusätzlich entwickeln wir Mitgefühl für den vermeintlichen Widersacher und wünschen ihm, dass die karmischen Auswirkungen seiner Wut, nicht zu Leid für ihn heranwachsen mögen, sondern statt dessen in uns heranreifen.

Wir sollten uns davor hüten, unsere Mitmenschen in Freunde und Feinde aufzuteilen. Nahestehende als Freunde zu betrachten, führt schnell dazu, dass wir weniger Nahestehende als potentielle Feinde sehen. Wenn wir uns mit unseren Freunden identifizieren, entsteht unwillkürlich Abneigung gegenüber denen, die ihnen schaden oder sie angreifen. Aufgrund dieser Identifikation führen wir dann viele nichtheilsame Handlungen aus, um die Freunde zu schützen und die vermeintlichen Feinde zu besiegen. Nur wenn wir uns nicht in Anhaftungen verstricken, können wir unparteiischen Gleichmut entwickeln, und lernen, alle Wesen als gleichwertig zu betrachten.

Es wird uns unmöglich sein, Erleuchtung zu erreichen, solange wir jene, die uns Schwierigkeiten bereiten, als wirkliche Feinde einstufen. Wir brauchen solche ‚Feinde‘, Hindernisse und Probleme geradezu, denn sonst hätten wir nie die Gelegenheit, Geduld zu üben – und ohne Geduld kann sich unsere Meditationserfahrung nicht vertiefen. Aus spiritueller Sicht sind jene, die wir gewöhnlich als Feinde betrachten, unsere besten Freunde.

Sich und alle Wesen als gleich wichtig zu betrachten erlaubt, echte Geduld zu entwickeln. Der Geist ist dann nicht mehr von Anhaftung und Abneigung aufgewühlt, sondern er kann in vollkommenem Gleichmut verweilen, einem Zustand der Ungezwungenheit, der Leichtigkeit und des Glücks. Solche innere Ausgeglichenheit ist ein Anzeichen dafür, wirklich den Erleuchtungsgeist hervorgebracht zu haben. Wenn uns das gelegentlich schwer fällt, sollten wir die Person, die Ärger in uns hervorruft, als unseren spirituellen Lehrer betrachten. Sie hilft uns, unser Karma zu reinigen und zu bemerken, wie sehr es uns noch an Geduld fehlt. Dafür sollten wir ihr dankbar sein, denn ohne die wertvollen Hinweise, die wir durch sie erhalten, könnten wir nie die Qualitäten hervorbringen, die auf dem Weg zur Buddhaschaft unerlässlich sind. Alle Qualitäten

wachsen aufgrund von Schwierigkeiten. Ohne Herausforderungen und Provokationen, wäre es unmöglich, Geduld zu entwickeln. Und ohne Wesen, die Leid erfahren, wäre es uns unmöglich, Mitgefühl zu entwickeln. Genauso gäbe es ohne Mangel und Armut keine Freigebigkeit, ohne Begierde und Anhaften keine Disziplin, und so weiter...

Der springende Punkt beim Umgang mit Schwierigkeiten ist, sie nicht zu verfestigen. Ob Krankheiten, Hindernissen: Wir neigen stets dazu, sie für wirklich zu halten. Wir fixieren uns auf die Probleme und messen ihnen eine so große Bedeutung bei, dass sie schließlich riesig werden und unser gesamtes Bewusstsein ver-einnahmen. Solches Festhalten am Leid verstärkt nur noch unseren Schmerz und unsere Niedergeschlagenheit. Statt die Probleme so zu verfestigen, sollten wir uns klar machen, dass wir gerade ein Karma erleben, das sich irgendwann von selbst erschöpfen wird. Die Situation ist vorübergehend und besitzt keine absolute, bleibende Wirklichkeit. Sie ist lediglich eine Manifestation in unserem Geist, die, wie alles andere auch, traumgleich und vergänglich ist.

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S.83: „Wir können uns freuen, bereits jetzt an die Reinigung gehen zu können und dadurch weitere Qualitäten freizusetzen, die anderen Wesen zugute kommen werden. Wenn wir unsere Schwierigkeiten mit freudigem Elan angehen, werden wir sie alle überwinden und die Grenzen der Ichbezogenheit hinter uns zu lassen.

Auch werden wir Schwierigkeiten leichter annehmen, wenn wir daran denken, wie gering unser gegenwärtiges Leid ist im Vergleich zu dem Leiden, das wir in ungünstigeren Daseinsbereichen auszuhalten haben, wenn unser Karma nicht schon in diesem Leben gereinigt wird. Die Leiden im Menschenbereich sind trotz ihrer Intensität nur wie ein einfacher Schnitt in den Finger im Vergleich zu den unaufhörlichen Foltern und Qualen der Wesen in den Abgründen von Panik und Hass. Wenn wir aus dieser Perspektive unser momentanes Leid gelassener oder sogar freudig annehmen, können wir nach und nach alles angesammelte negative Karma auflösen. Wenn wir beim Heranreifen von schwierigem Karma Dankbarkeit fühlen, sind wir auf dem richtigen Weg. Die Probleme verwandeln sich dann in Herausforderungen, tiefer an uns zu arbeiten und brachliegende Qualitäten zu entfalten. Schwierigkeiten sind eine Herausforderung an unsere Intelligenz und Kreativität.

Sie ermöglichen uns zu wachsen und voranzukommen. Von jemandem angegriffen zu werden ist so gesehen äußerst nützlich – das Beste, das uns passieren kann! Wer nur in Frieden und Stille verweilt, sieht nicht, was er noch zu entwickeln hat. Er wird denken, er sei ruhig und mitfühlend“. Wie es wirklich um ihn steht, wird er erst herausfinden, wenn er in Bedrängnis gerät.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S.84: „Wenn Schwierigkeiten auf dem Weg auftauchen, sollten wir uns zudem stets an die Zuflucht erinnern: ‚Mein Körper, meine Rede und mein Geist gehören mir nicht mehr, denn ich habe sie bei der Zuflucht der Befreiung aller Wesen geschenkt.‘ Wir fühlen uns dann nicht mehr persönlich angegriffen, da wir nicht für das eigene, sondern für das Wohl aller Wesen arbeiten.“

Gendün Rinpotsche in den *Herzensunterweisungen*, S.213: „Wir sollten uns im Alltag genau wie in der Meditation bemühen, nicht in Bewertungen von „richtig“ und „falsch“ stecken zu bleiben, denn solche ichbezogenen Sichtweisen lassen uns ständig in Konflikt mit anderen geraten. Wenn wir unsere festgefahrenen Anschauungen loslassen, dann werden wir andere nicht mehr manipulieren. Wir brauchen niemandem mehr unsere Meinung aufzuzwingen und beharren nicht mehr auf unseren Standpunkten. Unsere übliche dualistische Sicht von „Ich“ und „anderen“ ist Quelle von Leid für uns selbst wie für andere. Haben wir einmal entdeckt, dass es kein Ich gibt, das in Beziehung zu anderen genährt oder verteidigt werden müsste, sind alle Konfliktmöglichkeiten aufgehoben.

Die Wurzel aller Konflikte ist, dass jeder glaubt: „Ich habe Recht, ich weiß, wie es sein sollte, und bin sicher, dass die anderen Unrecht haben.“ Alle Konflikte, ob zwischen einzelnen Menschen oder ganzen Nationen, wurzeln darin. Deshalb ist das Entwickeln von Toleranz ein wichtiger Teil der Dharmapraxis. Überall begegnen wir Menschen, die nicht unsere ethischen Anschauungen und unsere Sicht der Welt teilen, die anders denken und leben und von denen wir meinen, dass sie sich irren. Diese Annahme braucht in uns aber keinen Ärger auslösen, keine Ablehnung oder Intoleranz, weil wir uns für die Vertreter des Richtigen und Angemessenen in dieser Welt halten.

Sehen wir, dass andere sich tatsächlich irren und nichtheilsame Handlungen ausführen, mit denen sie sich und anderen Leid zufügen, sollte dies in uns Mitgefühl und Kreativität auslösen, so dass wir intelligente Möglichkeiten finden, ihnen zu helfen. Wir können uns sagen: „Diese Person handelt, wie viele andere auch, unter dem Einfluss von Unwissenheit. Sie ist Gefangene ihrer Unwissenheit und Gewohnheitsmuster und

verfügt deshalb über äußerst wenig Entscheidungsspielraum und Handlungsfreiheit.“ Mit solch einer Sichtweise wird die Situation für uns zu einer Unterweisung über das leidvolle Wesen bedingter Existenz. Wir fragen uns, wie wir helfen können, und suchen nach Mitteln, dieser Person beizustehen. Auch wenn im Moment unsere tatsächlichen Möglichkeiten sehr begrenzt sein mögen, so nehmen wir uns fest vor, intensiv weiter zu praktizieren, um baldmöglichst fähig zu sein, echte Hilfe zu bringen. So kultivieren wir Liebe und Mitgefühl.

Patrul Rinpoche, S.311: „Heutzutage hört man oft sagen, dieser oder jener wäre ein wirklich guter Lama, nur sei er schrecklich jähzornig. Wie aber könnte jemand gleichzeitig gut und jähzornig sein, wo es doch in der ganzen Welt keinen schlimmeren Fehler gibt als den Hass... Wenn ihr die Lehren richtig verarbeitet habt, müsste alles, was ihr tut, sagt und denkt so sanft sein, als trete man auf Baumwolle, und so mild wie Tsampa-Suppe mit Butter.“ und er zitiert Gesche Chengawa:

„Wenn unser Ego nur immer größer wird, während wir studieren, nachsinnen und meditieren, unsere Geduld so verletzlich wie die Haut eines Säuglings, wenn wir reizbarer als der Dämon Tsang Tsen sind, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Studium, Nachsinnen und Meditieren die falsche Richtung genommen haben.“

Gampopa in der *Kostbaren Girlande* S.51: „Voller Geduld zu handeln und nicht ärgerlich zu werden, wenn andere einem Leid und Schaden zufügen, ist ein Zeichen edler Menschen.“

### **Verkehrte Geduld**

Gampopa in der *Kostbaren Girlande* S.43: „Sich scheinheilig aufgrund weltlicher Wünsche geduldig zu verhalten bedeutet, wie eine Katze zu sein, die einer Maus auflauert – es macht (im Dharma) keinen Sinn.“

### **Was versteht man unter „Geduld des Strebens nach Gewissheit über den Dharma“?**

Gampopa schreibt im *Kostbaren Schmuck*, S.190: „Laut *Stufen der Bodhisattvas* ist mit dieser Form der Geduld gemeint: »...nach acht Dingen zu streben, wie den Qualitäten der drei Juwelen und dergleichen.«“

Diese *acht Dinge von Interesse* sind: (1) die Qualitäten der drei Juwelen, (2) die Buddhaschaft und die Qualitäten der Bodhisattvas, (3) die Leerheit, (4) Karma, d.h. die Auswirkungen von Handlungen, (5) die Früchte der Praxis, (6) die Erleuchtung, nach der man strebt, (7) die Schulung in der Bodhisattva-Praxis und (8) die Dharma-Schriften.

Gampopa, S.190: „Dies beinhaltet auch die Geduld und das Streben in Hinblick auf die Bedeutung des So-Seins, welches von Natur aus leer von den beiden Arten eines Selbst ist.“ [*Leer von den beiden Arten eines Selbst* bedeutet, dass weder ein Selbst der Person noch ein Selbst der Phänomene zu finden ist.] Patrul Rinpoche nennt sie (auf S.315) „die Geduld, der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen“.

*Kostbarer Schmuck*, S.240: „Wenn wir den Pfad der Ansammlung durchschritten haben, so folgt darauf der Pfad der Verbindung (oder Vorbereitung). Hier entwickeln sich die vier »Vorstufen, die Gewissheit bewirken«: Wärme, Gipfel, Geduld und höchste weltliche Eigenschaften. Sie bewirken ein Verständnis all dessen, was schließlich zur Verwirklichung der vier Wahrheiten führt.“ [Mit *Geduld* ist hier das Ertragenkönnen oder Annehmenkönnen dualistischer Erscheinungen sowie der Belehrungen über Leerheit gemeint – dies ist bereits eine Ahnung von Verwirklichung.]

*Kostbarer Schmuck*, S.241: „Jede der vier edlen Wahrheiten wird in vier Momenten der Geduld und des Erkennens erfahren. Dies ergibt zusammen sechzehn Momente der Erkenntnis. Was beispielsweise die Wahrheit des Leides angeht, so sind diese vier Momente: die Geduld im Erkennen der Leidhaftigkeit aller Phänomene, die Erkenntnis der Leidhaftigkeit aller Phänomene, die darauf folgende Geduld im vollen Erkennen der Leidhaftigkeit und die darauf folgende volle Erkenntnis der Leidhaftigkeit.“ [Die Erkenntnis ist *voll*, weil man nun auch die Samadhis der Götterbereiche der Form und Formlosigkeit als leidvoll erkennt, obwohl dieses Leid zunächst nicht wahrnehmbar ist.]

### **Was ist höchste Geduld?**

Das von *Brahmavishesacinti* erbetene *Sutra* erklärt die höchste Ebene von Geduld: „Nicht in Aufteilungen zu verfallen ist Geduld.“

Im *Sutra (Zehn Kreise des Bodhisattvas)* »Essenz der Erde« lesen wir: „Weil alle Phänomene von einem Geschmack sind, gleichermaßen leer und ohne Merkmale, weil der Geist nirgends und haftet an nichts – diese Geduld lässt großen Nutzen entstehen.“

Gendün Rinpotsche, *Herzensunterweisungen*, S.213: „Haben wir einmal entdeckt, dass es kein Ich gibt, das in Beziehung zu anderen genährt oder verteidigt werden müsste, sind alle Konfliktmöglichkeiten aufgehoben.“

### **Wie können wir Geduld verstärken?**

Das Verstärken der Geduld geschieht, so wie bereits (unter Freigebigkeit) erklärt, durch ursprüngliches Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

*Schmuck der Befreiung:* „Geduld durch die Kraft ursprünglichen Gewahrseins zu vermehren bedeutet, gewahr zu sein, dass die drei Aspekte einer Handlung völlig rein sind: der die Geduld Übende, die Geduld selbst und das Gegenüber unserer Übung in Geduld gleichen einer magischen Illusion (d.h. wir erkennen, dass sie keine konkrete Wirklichkeit besitzen).“

„Geduld mit der Kraft der Weisheit auszudehnen bedeutet, ihre positive Kraft zu mehren, indem wir beim Üben von Geduld die Kraft der Weisheit zur Anwendung bringen: Wir beginnen mit dem Wunsch, dass durch diese Handlung sämtliche Wesen zur Buddhaschaft geführt werden mögen – während des Handelns haften wir nicht an der Geduld – und nach Abschluss der Handlung bleiben wir frei von Erwartungen hinsichtlich der Auswirkungen unserer Geduld. Dies bewirkt eine starke Ausweitung ihrer positiven Kraft.“

Geduld durch die Kraft der Widmung grenzenlos werden zu lassen bedeutet, sie zum Wohl aller Wesen der unübertrefflichen Erleuchtung zu widmen, denn dadurch wird die Handlung grenzenlos. Durch die Widmung werden ihre positiven Auswirkungen nicht nur vermehrt, sondern sie werden auch unerschöpflich.

### **Wie können wir Geduld völlig rein praktizieren?**

Das Reinigen der Geduld wird, so wie bereits (unter Freigebigkeit) erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl bewirkt.

*Schmuck der Befreiung:* Wenn Geduld von Leerheit durchdrungen ist, führt sie nicht zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf, und wenn sie zugleich von Mitgefühl durchdrungen ist, führt sie nicht in die niederen Fahrzeuge. Solche Geduld führt ausschließlich zum nirgends verweilenden Nirwana, denn sie ist wirklich rein.

Von der Leerheit durchdrungen zu sein bedeutet, Geduld mit den »vier Siegeln der Leerheit« zu versehen: dem inneren Siegel, die Leerheit des Körpers, dem äußeren Siegel, die Leerheit der Geduld, dem Siegel des Handelnden, die Leerheit des Geistes, und dem Siegel des Zieles, die Leerheit der Erleuchtung.

Von Mitgefühl durchdrungen zu sein bedeutet, Geduld zu üben, weil uns das Leid einzelner oder aller Wesen unerträglich ist.

### **Welche Auswirkungen hat Geduld?**

Gampopa S.190: „Die Frucht der Geduld sollte als zweifach verstanden werden: als letztendlich und als vorläufig. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen der unübertrefflichen Erleuchtung. Hierzu lesen wir in *Stufen der Bodhisattvas*:

»Grenzenlose, unermessliche Geduld  
bringt die Frucht der Erleuchtung zutage.  
Bodhisattvas, die sich darauf verlassen,  
verwirklichen unübertreffliche, reine, vollendete Buddhaschaft.«

Die vorläufige Frucht besteht darin, dass wir – selbst wenn wir nicht darauf abzielen – in allen künftigen Leben eine schöne äußere Erscheinung besitzen, gesund sind, Ansehen genießen, lange leben und über das Reich eines Weltenherrschers gebieten. Dies beschreibt *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*:

»Solange man noch im Daseinskreislauf weilt, bewirkt Geduld  
Schönheit, Gesundheit, guten Ruf und dergleichen,  
wodurch wir lange, lange leben  
und das große Glück von Weltenherrschern erlangen.«

\* \* \*