

Geduld

November, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wir sind eine ungeduldige Gesellschaft. Alles muss schnell gehen, die Ergebnisse müssen schnell vorliegen, oder wir verlieren schnell das Interesse. Gerade weil wir so ungeduldig sind, verstehen wir nicht, worum es bei der Geduld eigentlich geht. Wenn man uns sagt, wir sollten Geduld haben, verstehen wir das oft als Zeichen, als sollte uns nichts an den Ergebnissen gelegen sein, als sollten wir uns nicht so viel aus der Übung machen, als sollten wir den Dingen einfach so ihren Lauf lassen, wie es ihnen gerade passt. Wir glauben, dass Geduld das Fehlen von Entschlossenheit bedeute, mangelndes Engagement, dass es hieße, sich nicht zu kümmern und kein Interesse daran zu haben, wann sich die Dinge zusammenfinden werden, wann sich Ergebnisse zeigen werden.

Das ist es nicht, was Geduld bedeutet. Geduld heißt, in seiner Übungspraxis ohne Unterlass an den Ursachen zu arbeiten, ganz gleich, wie lange es dauert, bis sich Ergebnisse zeigen. Anders gesagt, man ist entschlossen bei seiner Übung, man lässt nicht locker, man bleibt dabei, langsam, aber beständig.

Khanti, das Pali-Wort, das wir oft mit Geduld übersetzen, bedeutet auch Ausdauer. Es bedeutet, dass man nicht locker lässt, selbst wenn es lange dauert, bis sich Ergebnisse zeigen. Man lässt keine Enttäuschung aufkommen. Man erinnert sich daran: Das ist ein Weg, der seine Zeit braucht. Schließlich müssen wir eine Menge Gewohnheiten ablegen, denen wir schon wer-weiß-wie-lange frönen. Also ist es doch nur einleuchtend, dass es auch eine lange Zeit dauern wird, um diese Gewohnheiten wieder abzulegen. Die einzige Möglichkeit, sie abzulegen, besteht darin, bei seiner Übung nicht locker zu lassen, entschlossen zu sein, bei dem, was man da tut. Diese feste Entschlossenheit ist das, was am Ende den Unterschied ausmachen wird.

Ajahn Thet spricht davon, geduldig zu sein wie ein Bauer. Selbst diejenigen unter euch, die noch nie auf einem Bauernhof gelebt haben, wissen ja, dass Bauern kein leichtes Leben führen. Sie arbeiten hart, besonders in Thailand, wo es nicht so viele Maschinen gibt, die einem die Arbeit abnehmen. Wenn die Zeit gekommen ist, zu tun, was getan werden muss, dann müssen sie schnell handeln. Anders gesagt, wenn der Reis reif ist, dann muss man ihn sofort ernten, bevor die Mäuse sich über die Körner hermachen. Man muss sich

sofort darum kümmern und schnell den Reis von der Spreu trennen, bevor irgendwelche Nachsaisonregen kommen und ihn ruinieren. Also hat die Geduld des Bauern nichts damit zu tun, langsam oder nachlässig zu sein. Die Geduld eines Bauern ist von der Art, die weiß, dass man nicht heute den Reis pflanzen und schon morgen erwarten kann, dass er ausgereift ist. Es dauert seine Zeit, und während dieser Zeit muss man Arbeit hineinstecken.

Zum Glück für die Bauern haben sie Erfahrung. Sie wissen aus vorangegangenen Jahren, wie lange es dauert. Wir jedoch haben diese Art von Erfahrung nicht. Wir arbeiten an etwas Neuem, daran, neue Gewohnheiten im Geist zu entwickeln. Manchmal lesen wir die Aussagen im Satipatthana Sutta, wie man in sieben Tagen Erwachung erlangen kann, wenn man wirklich mit voller Ergebenheit daran arbeitet, und wir lassen uns dadurch zu unrealistischen Vorstellungen verleiten, wie schnell bei uns Ergebnisse zu sehen sein sollten, damit wir unsere Praxis als erfolgreich ansehen können. Das heißt nicht, dass so etwas nicht möglich wäre, sondern nur, dass die meisten Leute, die in sieben Tagen Ergebnisse erzielen können, bereits Ergebnisse erzielt haben und zum Nibbana gelangt sind. Und wir, der Rest, wursteln uns eben so entlang — was aber nicht heißen soll, dass wir nicht auch mit voller Kraft an unserer Übungspraxis arbeiten sollten. Wir sollten uns nur klar darüber sein, dass es seine Zeit brauchen wird.

Gutes braucht immer seine Zeit. Die Bäume mit dem härtesten Kernholz sind die, die am längsten zum Wachsen brauchen. Also machen wir unsere Übung und konzentrieren uns auf das, was wir tun, und führen keinen inneren Dialog darüber, wann wir Ergebnisse zu sehen bekommen werden, wie sie wohl aussehen mögen, und wie wir unsere Übung beschleunigen könnten. Sehr häufig erweisen sich unsere Versuche, die Dinge zu beschleunigen, als Hindernisse. Unsere Übung ist recht einfach. Beim Atem bleiben, dem Geist erlauben, sich beim Atem niederzulassen, sich mit dem Atem anfreunden. Gestattet es dem Atem, sich zu öffnen und immer sanfter, immer durchlässiger zu werden, damit euer Gewahrsein in den Atem einsickern kann. Das ist alles, was ihr tun müsst.

Natürlich würden wir gerne darüber hinaus noch etwas tun, um schneller zu den Ergebnissen zu gelangen, aber die Dinge, die wir zusätzlich tun, sind hinderlich. Also versucht, die Dinge einfach zu halten. Wenn der Geist unbedingt ein inneres Zwiegespräch halten möchte, dann lasst ihn darüber reden, wie der Atem sich gerade anfühlt, und erinnert euch dadurch, beim Atem zu bleiben, den Geist einzufangen, wenn er abschweifen will. Es gibt sehr viel Arbeit zu tun, auch wenn man versucht, es einfach zu halten und nur den

Geist beim Atem zu belassen. Ob die Ergebnisse so schnell kommen werden, wie ihr es gerne hättet, wann das sein wird, und ob sie so lange anhalten werden, wie ihr euch das wünscht: das hängt immer davon ab, was ihr gerade eben mit dem Atem macht. Der Wunsch, dass sich Ergebnisse zeigen mögen, und auch der Wunsch, dass sie bleiben mögen, wird sie nicht zum Bleiben veranlassen. Tatsächlich die Übung auszuführen, das wird den Unterschied ausmachen.

Im Kanon gibt es eine Stelle, wo der Buddha von einer Henne beim Brüten ihrer Eier spricht. Ob die Henne nun den Wunsch hegt, dass Küken aus den Eiern schlüpfen sollen, oder ob sie diesen Wunsch nicht hegt, in beiden Fällen werden sich die Eier entwickeln. Ob die Henne nun ein kleines Selbstgespräch mit sich führt, wie schnell sie es gerne hätte, dass die Küken kommen sollen, und wieso sie bloß so lange brauchen, oder ob sie das nicht tut, diese ganzen Fragen, für die ihr Hirn wahrscheinlich nicht ausreicht... Unser Problem ist es, dass wir ein Hirn haben, das solche Fragen stellt, und dass sie hinderlich sind. Wenn ihr schon Fragen stellt, dann stellt Fragen über das, was ihr gerade tut. "Willst du da etwa gerade abschweifen? Wo gehst du denn hin? Suchst du nach Schwierigkeiten? Oder willst du lieber hier bleiben?" Mehr braucht man nicht zu fragen. Bleibt einfach ganz konsequent und entschlossen bei dem, was ihr als notwendig erkannt habt.

Wenn ihr merkt, dass euer Elan nachlässt, dann lernt, euch selbst aufmunternde Reden zu halten, euch innerlich auf eurem Übungsweg Mut zuzusprechen. Tut, was ihr könnt, um den Geist so durchgängig und beständig wie möglich genau hier zu behalten. Durchgängiges Üben lässt uns Fahrt aufnehmen. Obwohl wir gerne schnell in Fahrt kommen möchten, hat unser Geist manchmal ziemliches Beharrungsvermögen, und es braucht seine Zeit, um einen Geist mit großem Beharrungsvermögen auf Geschwindigkeit zu bringen. Also versucht, die Dinge so stromlinienförmig zu halten, wie es geht. Bleibt konzentriert. Bleibt entschlossen bei dem, was ihr tut.

Was die Ergebnisse betrifft, so sind das die Dinge, bei denen man geduldig ist. Geduldig oder duldsam mit herumwandernden Gedanken zu sein, die euch vom Atem abziehen, das solltet ihr euch nicht gestatten. Geduld bezieht sich auf den Verursachungsprozess in dem Sinne, dass man Ergebnisse nicht zum Erscheinen bringen kann, es sei denn die Ursachen dafür sind reif. Manchmal brauchen die Ursachen eine Weile, bis sie alle beieinander sind. Aber ihr könnt gewiss sein, wenn es damit soweit ist, dass sie auch ihre Ergebnisse hervorbringen werden, ohne dass ihr euch im Vorhinein schon in allen Einzelheiten ausmalen müsstet, wie das sein wird.

Wenn sie sich dann zeigen, gebt die Ursachen nicht auf. Wenn der Geist schließlich ein Gefühl bekommt, dass er sich niederlässt, sich wohlfühlt, verlasst den Atem nicht, um euch auf das Wohlgefühl zu konzentrieren. Das Wohlgefühl ist da; ihr könnt euch vorstellen, wie es sich im Körper ausbreitet, aber diese Ausbreitung sollt ihr mittels des Atems bewirken. Wenn ihr den Atem aufgibt, ist das, als würdet ihr die Grundmauern eures Hauses verrotten lassen. Ihr mögt das Haus, es ist angenehm, darin zu wohnen, aber wenn ihr euch nicht um die Grundmauern kümmert, werdet ihr bald keine Bleibe mehr haben.

Also sollte das Augenmerk immer auf den Ursachen liegen, und man sollte sich den Ursachen mit soviel Einsatz und Entschlossenheit widmen, wie man nur aufbringen kann. Gebt eure Gedanken auf, wie lange ihr schon geübt hat und was die Ergebnisse in der Vergangenheit waren. Richtet euer Augenmerk auf das, was ihr tut, ganz und gar auf das, was ihr *genau in diesem Augenblick* tut.