

## Nachsicht - eine der zehn Vollkommenheiten

von Ven. Rathmale Puññaratana Thera



Heute möchte ich über Nachsicht, d.h. *khanti*, eine der zehn Vollkommenheiten (in *Pāli*: *pāramî*) sprechen. Das Wort *khanti* hat viele Bedeutungen. Es wird meistens mit Duldsamkeit, Nachsicht und Geduld übersetzt. Das *Pāli*-Wort *khanti* meint eigentlich alle drei Eigenschaften gleichzeitig. Wie sieht nun *khanti* im Buddhismus aus?

Zunächst etwas zum Verständnis des Wortes *pāramî*. Unter "Vollkommenheit" - ethischem oder tugendhaftem Verhalten - versteht man nicht das Einhalten bestimmter Gebote und Verbote. Vollkommenheit entsteht erst, wenn man tatsächlich eingesehen hat, dass etwas gut oder vollkommen, heilsam oder unheilsam ist, und wenn man es dann auch wirklich in die Tat umsetzt. So kann *khanti* - Nachsicht gegen die vielartigen Verfehlungen der Wesen - auch erst geübt werden, wenn die Einsicht dazu vorhanden ist. Nachsicht ohne innere Einsicht ist Heuchelei.

Wie sieht es nun mit Nachsicht in Ihrem eigenen täglichen Leben aus? Sie arbeiten, um Ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Sie sind verantwortlich für Ihre Familie, Ihre Kinder oder Eltern. Manche von Ihnen engagieren sich auch für soziale oder politische Ziele, denn sie möchten, dass es allen Menschen gut geht. Sie sind ständig bemüht, dazu beizutragen, damit alles bestens funktioniert.

Schon deshalb müssen auch Sie selbst 'bestens funktionieren', d.h. Sie können sich nicht erlauben krank zu werden. Tut etwas weh oder sind Sie traurig oder verstimmt, dann greifen Sie schnell zu Medikamenten, um sich wieder besser zu fühlen. Oft nehmen Sie sich nicht einmal die Zeit zu sehen, was eigentlich mit Ihnen los ist. Alles Leid (*dukkha*) - und Leben ist Leiden! – wird so schnell wie möglich verdrängt, auf später verschoben, wenn man Zeit dafür hat. Aber diese Zeit kommt nie, denn es gibt immer neue Aufgaben, die unsere Zeit in Anspruch nehmen. Ungeduldig sind wir stets auf der Suche nach neuen Dingen, die uns Freude und Glück bringen sollen. Aber auch dieses Glück ist vergänglich: die Suche beginnt von Neuem. So führt unsere Suche niemals ans Ziel.

Um diesen Kreislauf des Leides (*dukkha*) zu durchbrechen, müssen wir uns in Geduld (*khanti*) üben. Wir müssen geduldig mit uns selbst sein. Wir sollten uns zunächst einmal unsere oft automatischen Handlungen bewusst machen. Probieren Sie es einmal selbst aus! Wenn Sie wieder einmal ganz automatisch zur Tablette oder zum Magen-Bitter greifen, um Ihre Schmerzen los zu werden, legen Sie sie einfach wieder weg. Fragen Sie sich, ob diese Betäubung wirklich notwendig ist. Sehen Sie sich die Schmerzen einmal an und beobachten Sie, was geschieht. Vielleicht stellt sich Ihnen die Frage: "Warum soll ich denn diese blöden, nervigen Schmerzen eigentlich ertragen?" Und wenn die Schmerzen sich dann verschlimmern, werden Sie denken: "Ich halte es nicht mehr aus! Wie soll ich so meine Arbeit

schaffen? Ich bin ja nur noch ein halber Mensch!" - Vielleicht merken Sie nicht einmal, dass Sie die Schmerzen die ganze Zeit über negativ beurteilt haben.

Alle als negativ empfundene Dinge, nicht nur die körperlichen und seelischen Schmerzen, möchten wir am liebsten beiseite drängen. Wir möchten uns in unserem Körper und auch in unserer Wohnung wohl fühlen. Alles Schmutzige wird nach draußen verbannt. Das zeigt sich beispielsweise daran, dass wir uns die Schuhe gründlich draußen abputzen oder sogar ausziehen, wenn wir die Wohnung betreten. Wir sind entsetzt, wenn etwas schmutzig gemacht oder etwas von unserer mühsam errichteten Ordnung - unserem selbst errichteten Orientierungsrahmen - durcheinander gebracht wird. Jede Art von 'Unordnung', die ja vielleicht gar nichts Schlechtes, sondern nur etwas anderes als unsere gewohnte 'Ordnung' ist, wirkt auf uns bedrohlich und kann sich in Form von seelischen oder körperlichen Schmerzen äußern.

Hören Sie auf damit, unangenehme Dinge stets loswerden und beseitigen zu wollen! Betrachten Sie erst einmal mit viel Geduld - ohne zu urteilen -, wie sich die körperlichen oder seelischen Schmerzen eigentlich bemerkbar machen. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie Geduld und Nachsicht mit sich selbst. Verurteilen Sie sich nicht, wenn Sie merken, dass Sie immer wieder in den alten Automatismus zurückfallen und Ihre Schmerzen verdrängen wollen.

Diese Nachsicht sollten Sie allen Ihren Verhaltensweisen gegenüber üben. Wenn Sie beispielsweise wütend werden, stellen Sie diese Tatsache einfach als solche fest. Seien Sie geduldig mit sich selbst! Beobachten Sie Ihre Wut mit Nachsicht und sagen Sie sich: "Aha! So sieht meine Wut aus." Und vielleicht denken Sie dann: "Meine Wut bringt mir eigentlich nur Ärger. Also, Wut, vielleicht könntest du mir jetzt mal sagen, was du eigentlich möchtest." - oder so ähnlich.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie Ihre Wut austoben und Ihrem Nachbarn Leid zufügen sollen. Auch wenn Sie Ihre Wut zügeln, d.h. sich beherrschen oder einfach weglaufen, sollten Sie Ihre Wut nicht verurteilen. Haben Sie Geduld und Nachsicht mit Ihrer Wut! Gestehen Sie sich zu, auch wütend zu werden. Auch ein Buddha hat solch menschliche Gefühle, solange er Mensch ist. Im Unterschied zu uns kann er sie aber mit Geduld und Gleichmut vorbei ziehen lassen.

Ebenso wie Sie Ihren eigenen Gefühlen gegenüber geduldig und nachsichtig sind, sollten Sie es den Gefühlen und Verhaltensweisen anderer Menschen gegenüber sein. Nun ist das ja ziemlich einfach, wenn es sich um Menschen handelt, die man gerne hat. Aber bei unangenehmen Personen fällt es in der Regel ziemlich schwer. Haben Sie auch hier zunächst Geduld mit sich selbst, dann mit Ihren Mitmenschen. Sogar wenn diese Ihnen ein Leid zufügen, sollten Sie nachsichtig sein. Dazu möchte ich Ihnen ein Beispiel von Thich Nhat Hanh geben: Als dieser buddhistische Lehrer sich auf einem Boot mit Flüchtlingen befand, wurden sie von Soldaten beschossen. Viele Personen wurden verletzt oder starben. Es wurde auf die Soldaten geschimpft und die Verletzten und umgekommenen Menschen wurden bemitleidet (*karunâ*) und betrauert. Thich Nhat Hanh meinte jedoch, dass die Soldaten noch stärker unser Mitgefühl (*karunâ*) und unsere Liebe (*mettâ*) brauchen, denn sie müssen die Folgen ihrer unheilsamen (*akusala*) Taten tragen. - Thich Nhat Hanh verurteilte die Soldaten nicht, sondern übte in seiner liebenden Güte (*mettâ*) Nachsicht (*khanti*) mit ihnen.

Auch im Christentum spielt Nachsicht - *khanti* - eine bedeutende Rolle. Das offensichtlichste Beispiel hat uns Jesus von Nazareth gegeben. Obwohl er als Mensch Angst hatte und sogar

verzweifelt war als er hörte, dass er gekreuzigt werden sollte, hat er sein Schicksal geduldig hingenommen. Er hat sein Kreuz getragen, um die Menschen zu erlösen. Dadurch wurde er zum Heiland, zum Christus. Diese Haltung war ihm nur möglich, weil er die Menschen mit all ihren Fehlern liebte - also der ganzen Menschheit gegenüber *mettâ* empfunden hat - und diese Liebe dadurch in die Tat umgesetzt hat, dass er sein Schicksal akzeptierte. Sein berühmter Ausspruch am Kreuz: "Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun", entsprang eben jener Geisteshaltung von unendlicher liebender Güte. So brauchen wir bloß das Kruzifix zu betrachten, um uns *khanti* zu vergegenwärtigen.

Die alten buddhistischen Texte erläutern *khanti* im "Gleichnis von den Blinden und dem Elefanten". Dort heißt es, dass die Anhänger, die verschiedenen religiösen Gemeinschaften folgten, sich handgreiflich stritten, wessen Meinung wohl die richtige wäre. Der Buddha sollte seine Ansicht dazu äußern und sagte: "Diese Asketen sind blind. Da sie keine Augen haben, erkennen sie nicht das Ziel und nicht den Irrweg, der sie vom Ziel wegführt. Sie können die wahre Lehre nicht von der falschen Lehre unterscheiden." Und der Buddha gab ihnen dazu folgendes Beispiel:

In alter Zeit befahl der König der Stadt Sâvatthi seinem Diener, alle von Geburt an Blinden zu versammeln. Der König führte den Blinden einen Elefanten vor und sagte: "Dies, ihr Blinden, ist ein Elefant." Einige der Blinden ließ er das Haupt des Elefanten betasten, einigen anderen wies er mit den selben Worten die Ohren, wieder anderen den Stoßzahn, den nächsten den Rüssel, anderen den Körper, den einen den Fuß, den anderen den Rücken, dann den Schwanz und schließlich auch noch einigen die Schwanzquaste, stets mit den Worten: "Dies, ihr Blinden, ist ein Elefant."

Die Blinden sollten nun den Elefanten beschreiben, den sie betastet hatten. Für jeden von ihnen hatte der Elefant eine andere Gestalt, da sie einen anderen Teil des Elefanten betastet hatten. Sie ereiferten sich und drangen aufeinander mit Fäusten ein. - Ebenso geht es den Asketen der anderen religiösen Gemeinschaften. Da sie keine Augen haben, erkennen sie nicht das Ziel und was vom Ziel wegführt.

In dieser Geschichte verurteilt der Buddha nicht die Ansichten der Asketen der anderen religiösen Gemeinschaften. Er übt Nachsicht (*khanti*) mit ihnen, da er sieht, dass sie "blind" sind und nur einen winzigen Teil der Wirklichkeit, den sie für das ganze halten, "ertasten" können. Durch geschickte Fragen bringt der Buddha die Menschen dazu, übernommene Meinungen zu hinterfragen und selbst nachzudenken. Nur so können sie langsam sehend werden.

Wie können wir nun selbst *khanti* entwickeln und sehend werden? Die Atembetrachtung (*ânâpânasati*), eine Form der Meditation, bietet uns hierzu die Möglichkeit. An dieser Stelle möchte ich nur kurz darauf eingehen: Zunächst wird der Atem aufmerksam betrachtet. Später, d.h. nach Monaten oder Jahren achtsamer Übung (!) betrachten wir dann den Körper, die Gefühle, das Bewusstsein und die Geistesobjekte.

Es geht nicht darum, möglichst schnell von einem Objekt der Betrachtung zum nächsten "fortzuschreiten", sondern bei einem Objekt zu bleiben oder eine Situation geduldig auszuhalten, sie zu beobachten, Veränderungen wahrzunehmen usw. So beobachten wir beispielsweise das Auf- und Abswellen von körperlichen Schmerzen, ohne ihnen auszuweichen. Gerade am Anfang schmerzen beim Sitzen während der Meditation ja oft die Beine oder der Rücken. Erst wenn wir die Schmerzen nicht mehr verdrängen - uns beispielsweise nicht auf etwas anderes konzentrieren, sondern uns tatsächlich nicht mehr

gegen sie wehren, sie geduldig als einen Teil von uns akzeptieren, mit ihnen verschmelzen -, werden wir beobachten, dass diese Schmerzen plötzlich gar nicht mehr vorhanden sind. Zunächst sind wir darüber sehr erstaunt, aber dann nehmen wir uns selbst in einer anderen, neuen Art und Weise wahr, die ein - wenn auch oft nur kurzes - Glücksgefühl verursachen kann. Diese durch *khanti* erreichte Überwindung des körperlichen Schmerzes in der Meditation kann auf das jeweilige Meditationsobjekt erweitert werden: auf Phänomene des Körpers, der Gefühle, des Bewusstseins und der Geistobjekte. Dazu bedarf es jedoch langjähriger Übung.

Die Schmerzen annehmen und beobachten bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht mehr zum Arzt gehen sollen, um unser körperliches oder seelisches Leiden behandeln zu lassen. Ganz im Gegenteil! Wir können unsere Schmerzen besser verstehen, da wir ihnen nicht mehr mit Abneigung oder Aggression begegnen. So kann sich die Wirkung der vom Arzt verordneten Medikamente sich durch unsere liebevolle Toleranz - *khanti* - verstärken.

Wer *khanti* voll entfaltet hat, haftet (*tanhâ*) nicht mehr am Leben, denn er hat die Vergänglichkeit aller Phänomene intuitiv selbst erfahren. Diese Erfahrung der Vergänglichkeit (*anicca*) schließt die Existenz eines beständigen unveränderlichen Ich oder einer Seele aus (*anattâ*). Damit hat der endgültige körperliche Tod seinen Schrecken verloren. Da wir uns jede Sekunde verändern, entsteht und stirbt jeden Augenblick etwas von uns. Unser Leben selbst ist diese ständige Veränderung, dieses ständige Entstehen und Vergehen. Wir selbst sehen diese positiven sowie negativen Veränderungen mit *khanti* - Nachsicht / Duldsamkeit / Geduld - und Gleichmut (*upekkhâ*), bis es uns gelingt, *Nibbâna* zu erreichen. Mögen Sie alle auf dem Weg dorthin voranschreiten!