

Zur Frage von Geduld

Wer in der Gegenwart lebt, benötigt keine Geduld: Die Gegenwart ist schon da und der nächste Augenblick kommt von selbst – wir müssen ihn nur richtig empfangen.

Im Gegensatz dazu benötigen wir viel Geduld in der Übung. Warum? Weil die meisten von uns die Übung mit einem großen Ziel vor Augen praktizieren: Erleuchtung oder zumindest mehr Gelassenheit im Alltag, mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Beruf oder auch mehr Gottesnähe. Auch wenn diese Ziele sehr unterschiedlich sind, haben sie gemeinsam, dass es Vorstellungen davon sind, wohin sich unser Leben in einer nahen oder fernen Zukunft entwickeln soll.

Solche Ziele geben uns Kraft und Durchhaltevermögen für die Übung und sind von daher sinnvoll. Aber gleichzeitig führen sie uns von der Achtsamkeit in der Gegenwart weg und deshalb sind sie hinderlich.

Ein Dilemma!

Ein Dilemma?

Ja, das wäre es, wenn unser Leben nur aus der Übung bestehen würde. Aber unser Leben besteht nicht aus 20 Minuten Sitzen am Tag und einem oder zwei mehrtägigen Meditationskursen im Jahr. Unser Leben besteht auch und vor allem aus dem „Alltag“, den Zeiten mit Familie und Beruf, aus unseren Krankheiten und Schicksalsschlägen, aus unseren Erfolgen und Glücksmomenten. Die eigentliche Übung besteht aus dem Aushalten, dem Durchhalten und dem Gestalten unseres Lebens, auch wenn wir das oft nicht so sehen können. „Auf einer tiefen Ebene übt die ganze Welt Zazen“ hat einmal ein Zen-Meister gesagt.

Der Alltag ist insofern einerseits das Ziel unserer Übung: Meditation ist nichts anderes als der Versuch, äußere und innere Reize zu reduzieren, damit uns die Fokussierung, die Bündelung unserer Aufmerksamkeit, leichter fällt. Wenn wir zunehmend lernen, unsere Aufmerksamkeit in der Meditationsübung zu lenken, ist der nächste Schritt – ja, muss der nächste Schritt notwendigerweise sein - dies auch unter den erschwerten Bedingungen unseres alltäglichen Lebens zu üben.

Gleichzeitig ist der Alltag aber auch immer schon Übung an sich. Während wir bei der Meditation Entscheidungsfreiheit haben, ob wir überhaupt meditieren wollen, auf welche Weise wir meditieren wollen, wieviel Zeit wir investieren usw., haben wir diese Entscheidungsfreiheit im Alltag nicht. Unser Leben kommt uns entgegen mit negativen und positiven Überraschungen, mit Anforderungen, mit Glück und Leid. Und auch wenn es unsere „Alltagskrankheit“ ist, in Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft zu sein, gestaltet

sich unser Leben immer wieder so, dass wir von den äußeren Begebenheiten in die Gegenwart gezwungen werden. „Das schnellste Roß, das euch zur Vollkommenheit trägt, ist das Leiden.“, so hat das Meister Eckhart formuliert. Tatsächlich kann man immer wieder beobachten, wie Menschen in Leidenssituationen reifen. Aber nicht nur unser Leid formt uns, sondern unser Leben als Ganzes ist ein Übungsweg, der sinnvoll gestaltet ist.

Bis wir das verstehen, benötigen wir allerdings ebenfalls Geduld. Und eine gute Meditationspraxis hilft. Und: Je mehr wir verstehen, desto mehr Geduld entwickeln wir mit uns selbst, mit anderen, damit, wie sich das Leben gestaltet. Der Grund dafür ist, dass wir zunehmend spüren, dass alles, was wir erreichen möchten, schon da ist. Es gibt kein Ziel, das wir erreichen müssten, denn das Ziel ist schon in uns. Eine befreiende Erkenntnis.