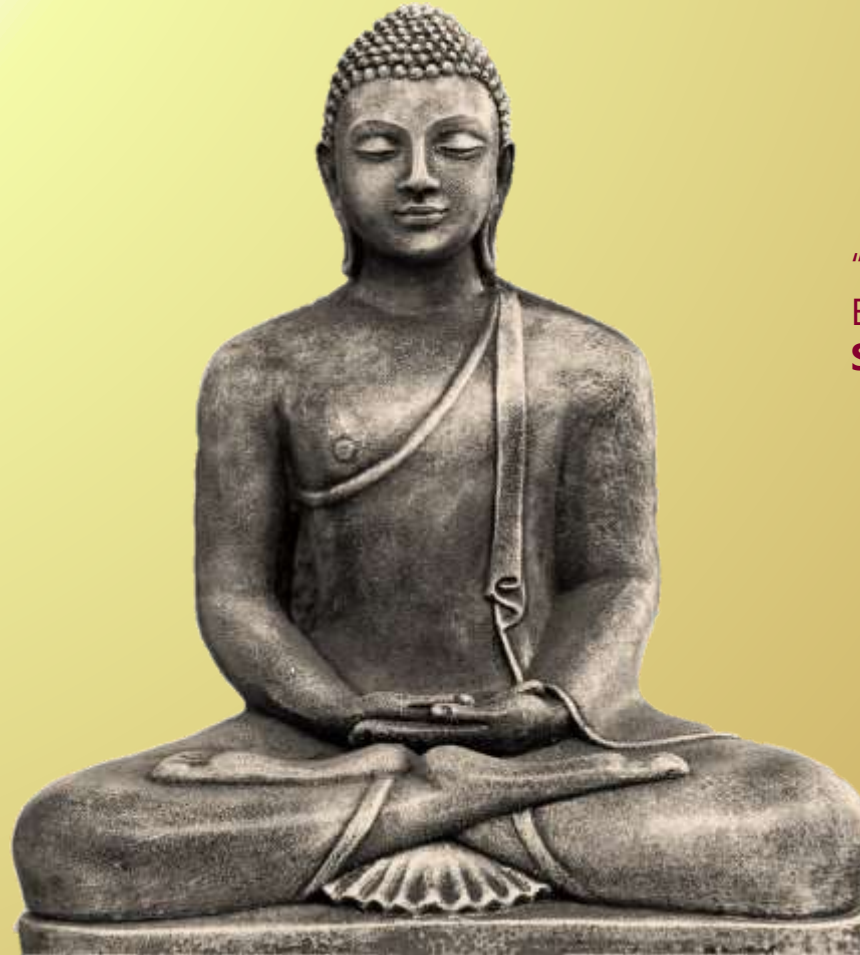


KHANTI

Duldsamkeit und Langmut, Nachsicht und Vergeben



“Namo tassa
Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa”

Khanti

Geduld,
Duldsamkeit,
geduldige Akzeptanz
Langmut,
Ausdauer,
Beharrlichkeit,
Nachsicht,
Toleranz,
Vergebung



KHANTI

Rom wurde nicht
an einem Tag
erbaut.



"Gut Ding will Weile haben"

KHANTI

How poor they are who have not patience!
What wound did ever heal
but by degrees?

- William Shakespeare -

Wie arm sind diejenigen, die keine Geduld haben!
Welche Wunde ist je anders geheilt
als nach und nach?

“Patience
is bitter,
but its
fruit is
sweet.”

Aristotle

Geduld ist bitter,
aber ihre Frucht ist süß.

KHANTI

Das Merkmal der Geduld ist die **Akzeptanz**,
ihre Funktion ist das **Aushalten**,
und ihre Manifestation ist die nicht widersprechende **Toleranz!**
Die Ursache für Geduld ist das **Verständnis** dafür, wie die Dinge wirklich sind.

} Definition

Die Wirkung der Geduld ist eine **ruhige Gelassenheit**
- trotz der Anwesenheit einer intensiven Provokation.

Die Geduld des Willens bringt **vergebende Nachsicht** hervor!

Die Geduld des Intellekts bringt **Vertrauen und Gewissheit** hervor!

Die Geduld des Körpers bringt entschlossene und zähe **Ausdauer** hervor!

Innere Toleranz von Zuständen in sich selbst ist **geduldige Ausdauer...**

Äußere Toleranz gegenüber anderen Wesen ist **Nachsicht und Vergebung...**

KHANTI

**Patience is the calm acceptance
that things can happen in a different order
than the one you have in mind.**

Geduld ist die ruhige Akzeptanz,
dass die Dinge anders ablaufen können,
als man es sich vorgestellt hat.

KHANTI

<https://womansworthconference.wordpress.com/tag/patience-is-the-settled-reality-that-we-are-not-in-control/>



Geduld ist die anerkannte Tatsache,
dass wir nicht die Kontrolle haben.

Anattā lässt grüßen!

KHANTI

Derjenige, der sich geduldig schützt,
schützt auch alle anderen Wesen!

Wer geduldig alle anderen Wesen schützt,
schützt auch sich selbst!



Sedaka-Sutta SN 47.19



(...)

Wie schützt man andere, indem man sich selbst schützt?

(Wie achtet man, auf sich selber achtend, auf andere?)

Durch das Streben, die Entwicklung und die Kultivierung der
vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Wie schützt man sich selbst, indem man andere schützt?

(Wie achtet man, auf andere achtend, auf sich selber?)

Durch **Geduld, Nachsicht, Gewaltlosigkeit, Wohlwollen
und Mitgefühl.**

Patience

Endurance under thorny circumstances;
good-natured tolerance of difficulties.

Geduld

Durchhaltevermögen in heiklen Situationen;
freundliche Toleranz gegenüber Schwierigkeiten.

KHANTI

Khanti ist keine einzelne letztendliche Wirklichkeit (*paramattha-dhamma*), kein *cetasika*, sondern eine Gesamtsumme von *nāma-rūpa*, die von **Nicht-Hass (*adosa*)** beherrscht wird.

Khanti ist die Aufrechterhaltung von *mettā* gegenüber einer Person, die uns beleidigt oder bedroht...



KHANTI



nicht mit Wut, Angst oder Sorge
zu reagieren...



KHANTI



nicht mit zusammengebissenen Zähnen
zu ertragen...



Das würde bedeuten, dass wir voller Aversion
sind und nur versuchen, unsere körperlichen
und sprachlichen Handlungen zu kontrollieren.

KHANTI



sondern stattdessen **mettā** aufrechtzuerhalten und auf die Person auszustrahlen, die uns beleidigt, bedroht oder lächerlich macht...



Khanti als Toleranz und Duldsamkeit:

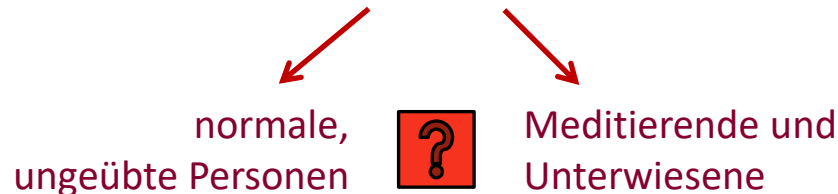
Toleranz gegenüber Schmerz, Glück, Entbehrungen, Lob, Tadel, Erniedrigung, Meinungen, Andersartigkeit...

Toleranz gegenüber den **8 weltlichen Gegebenheiten** (*loka-dhammas*), Weltgesetzen oder "weltlichen Winden":



Gewinn	Verlust
Ehre, Ruhm	Verachtung, Schande
Lob	Tadel, Beschuldigung
Glück, Freude	Leid, Schmerz

Wie reagieren die Menschen auf diese weltlichen Bedingungen?



Dhammapada 81

Kurt Schmidt:

Wie den soliden Fels
der Wind nicht bringt zum Wanken,
So wird der Weise
nicht bei Lob und Tadel schwanken.



**AN 8.5 Lokadhamma Sutta
– Die acht Weltgesetze**



Khanti als Toleranz und Duldsamkeit:

Die Toleranz sollte universell sein, sowohl im Glück, im Unglück als auch in den Schwierigkeiten: wie die Erde, die alles ertragen muss, was auf sie geworfen wird, sowohl sauber als auch schmutzig.



Khanti als Toleranz und Duldsamkeit:

Die Toleranz sollte universell sein, sowohl im Glück, im Unglück als auch in den Schwierigkeiten: wie die Erde, die alles ertragen muss, was auf sie geworfen wird, sowohl sauber als auch schmutzig.

MN 62 Mahārāhulovāda-Sutta

Die lange Lehrrede der Ratschläge an Rāhula:

...einen Geist entwickeln, der wie Erde ist,
wie Wasser
wie Feuer
wie Wind
wie Raum ist ...

... denn die Erde ist weder erfreut noch bedrückt oder angewidert von all dem Reinen oder Unreinen, was auf sie geworfen wird (...).

Patience

is not the ability to wait,
but the ability to keep a good attitude
while waiting.

www.dumeland.co.za/thoughts



Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten,
sondern die Fähigkeit, während des Wartens
eine gute Gesinnung zu bewahren.

KHANTI

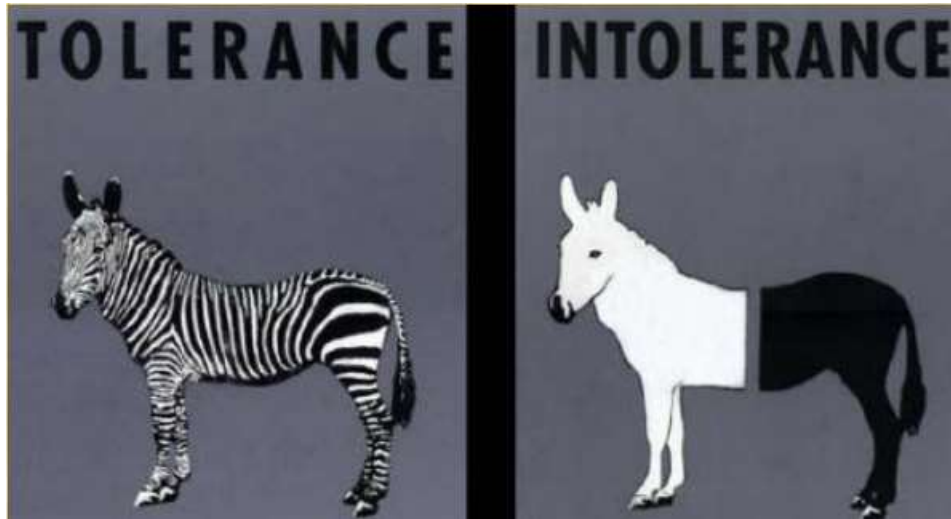


Geduld ... Aber heilsam oder unheilsam?
Warum?

KHANTI

<https://virtueonline.org/shut-bigot-intolerance-tolerance>

<https://differencebetweenz.com/difference-between-tolerance-and-intolerance/>



Tolerance

Let's celebrate our differences and diversity
Even though you are clearly wrong

Lass uns unsere Unterschiede und unsere Vielfalt feiern,
auch wenn du eindeutig im Unrecht bist.

KHANTI



wir mögen geduldige Wesen ...

KHANTI

AN 5.215 + 216 Ungeduld (Akkhanti -Sutta)

Fünf Nachteile, ihr Mönche, hat die **Ungeduld**. Welche fünf?

Fünf Vorteile, ihr Mönche, hat die **Geduld**. Welche fünf?

Nachteile von Ungeduld	Vorteile von Geduld
Vielen ist man unlieb und unangenehm	Vielen ist man lieb und angenehm
man ist hasserfüllt und zieht sich Feinde zu	ist hassfrei und zieht sich keine Feinde zu
man begeht viel Unrechtes und hat viel Fehler man hat ein harsches Wesen, Gewissensbisse	man begeht kein Unrecht und hat kaum Fehler man hat ein sanftes Wesen + Gewissensruhe
man stirbt einen unruhigen Tod	man stirbt einen ruhigen Tod
beim Zerfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt man in niederes Dasein, auf eine Leidensfährte, in die Unterwelt, zur Hölle	... gelangt man in höheres Dasein, auf eine glückliche Fährte, in himmlische Welt



Tolerance and Patience

Should not be read as signs of weakness.
They are signs of strength.

- Dalai Lama -

Toleranz und Geduld

sollten nicht als Zeichen von Schwäche
gewertet werden.
Sie sind Zeichen der Stärke.



Vepacitti-Sutta (SN 11.4 + Samyukta Āgama)



Sarabhaṅga-Jātaka (Ja 522)

Dhammapada 399

Kurt Schmidt:

Brahmane heiße,
wer unschuldig Schimpf und Strafe erträgt
und die Geduld gebraucht als starke Waffe.

--

Ekkehard Sass:

Wer die Beschimpfung, Schläge, Fessel
als Unverdorbener erträgt,
wer Duldenkraft zur Kampf-Front hat:
den nenne ich Brahmanen wohl.

--

Nyanatiloka:

Wer Schmähung, Schläge, Fesselung
Ohn' jeden Groll geduldig trägt,
Den Duldsamstarken kampfgestählt,
Den nenne einen Priester ich.



UNAFFECTED HE BEARS UP ABUSE AND BEATING, BACKED BY PATIENCE, HIM I CALL A TRUE BRAHMIN.

KHANTI

MN 86 Aṅgulimāla Sutta

... Aṅgulimāla, der Massenmörder,
war vom Buddha bekehrt worden

Nachdem er Arahat geworden war:

Da ging der Ehrwürdige Aṅgulimāla nach
Savatthi auf Almosenrunde.

Aber viele Leute hassten ihn noch und
warfen Steine, Stöcke und Scherben nach ihm,
seine Almosenschale zerbrach
und er wurde schwer verletzt.

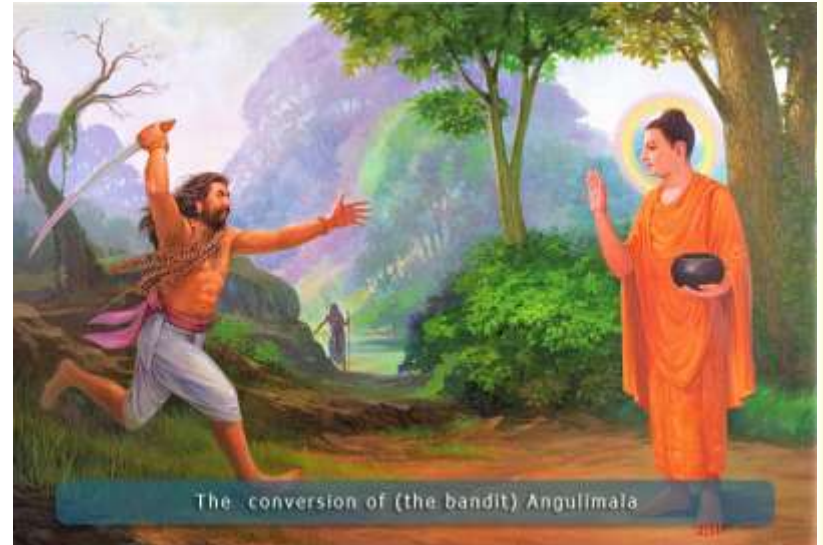
So ging der Ehrwürdige Aṅgulimāla zurück zum Erhabenen - mit aufgeschlagenem
und blutüberströmtem Kopf, zerbrochener Schale und zerfetzter Robe.

Der Erhabene sah ihn schon von weitem kommen und sagte:

"Ertrage es, Brahmane! Ertrage es!

Die Frucht des Kamma, das dich für viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele
Jahrtausende in der Hölle verbrannt hätte, erfährst du nun im Hier und Jetzt!"

im Pāli nicht "*khanti*",
sondern "*adhivāseti*"



The conversion of (the bandit) Angulimāla

<https://www.dailymirror.lk/news-features/Angulimala-in-turbulence-and-peace/131-162580>

Pāli-Wörterbuch:

adhivāseti = Geduld haben, ertragen, aushalten

adhivāsa = Ausdauer, Duldsamkeit, Durchhalten

adhivāsanatā = Geduld, Ausdauer

KHANTI PĀRAMĪ

Khanti ist auch eine Vollkommenheit

- wenn verbunden mit der Aspiration zur Buddhaschaft
 - wenn wurzelnd in großem Mitgefühl
- } Bodhisatta-Weg

Die 10 Vollkommenheiten (*pāramīs / pāramītas*)

1. *dāna* - Gebefreudigkeit, Großzügigkeit
2. *sīla* - Sittlichkeit, ethisches Verhalten
3. *nekkhamma* - Entsagung
4. *paññā* - Weisheit
5. *vīriya* - Energie, Anstrengung
6. ***khanti*** - **Geduld, Duldsamkeit, Nachsicht**
7. *sacca* - Wahrheit, Wahrhaftigkeit
8. *adhiṭṭhāna* - Entschlossenheit
9. *mettā* - liebende Güte
10. *upekkhā* - Gleichmut



Khanti pāramī

Pāṭimokkha und Dhammapada 184:

"khantī paramaṃ tapo titikkhā"

**Geduldiges Ertragen ist die
höchste Asketenpraxis**

khanti ≡ *titikkhā*

(*titikkhā* - auch: Vergeben)

parama: höchst, best, vorzüglich

tapo: „Hitze“, Askese, Qual,
Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung,
geistige Hingabe, moralische Praxis

Nyanatiloka: „Duldsamkeit und Nachsicht höchste Buße sind.“

Ekkehard Saß: „Geduld ist Höchstes, Hingabe und Ausdauer.“

(NN, Englisch): Geduldige Ausdauer ist die beste Verbrennung
[der Geistesbefleckungen]

KHANTI PĀRAMĪ

Definition

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

	pāramīs allgemein	khanti
Merkmal	Nutzen für andere	Akzeptanz
Funktion	Anderen Hilfe zu leisten, nicht zu schwanken	Erwünschtes und Unerwünschtes zu ertragen
Manifestation	Wunsch nach dem Wohlergehen der anderen und Buddhaschaft	Toleranz oder Nicht-Widerspruch
Unmittelbare Ursache	Großes Mitgefühl	die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind
Verunreinigung (<i>saṅkilesa</i>)	Unterscheidende Gedanken (<i>vikappa</i>) über sich selbst und andere	



Gedanken zur Entwicklung und Stärkung von Geduld
Falsche Gedanken zur Verunreinigung von Geduld

KHANTI PĀRAMĪ

Khanti pāramī

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

"**Geduld ist** die ungehinderte Waffe des Guten bei der Entwicklung edler Eigenschaften, denn sie vertreibt den Zorn, das Gegenteil aller dieser Eigenschaften, ohne Rückstände.

Geduld ist die Zierde derer, die fähig sind, den Feind zu besiegen;
die Kraft der Einsiedler und Brahmanen;
ein Wasserstrahl, der das Feuer des Zorns löscht;
die Grundlage für die Erlangung eines guten Rufs;
ein Mantra, um die giftigen Reden der bösen Menschen zu unterdrücken;
die höchste Quelle der Beständigkeit in jenen,
die in Zurückhaltung gegründet sind.

Die Geduld ist ein Ozean, weil sie so tief ist;
ein Ufer, das den großen Ozean des Hasses begrenzt;
eine Platte, die die Tür zur Ebene des Elends verschließt;
eine Treppe, die zu den Welten der Götter
und Brahmas aufsteigt;
der Boden für die Behausung aller edlen Eigenschaften;
die höchste Läuterung von Körper, Sprache und Geist".



KHANTI PĀRAMĪ

DIE VOLLENDUNG DER GEDULD (Khanti-Pāramī)

Ven. Ngarkhon Sayadaw, übersetzt von Saya U Chit Tin
<http://skepticfiles.org/mys4/parami-6.htm>

(Einleitung)

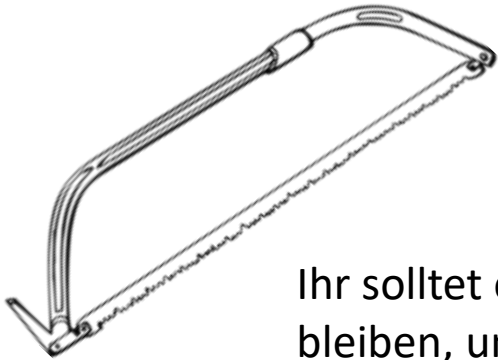
Die Vollkommenheit der Geduld bedeutet **Ausgeglichenheit**:
sich nicht hinreißen lassen, wenn man gelobt wird,
und nicht niedergeschlagen sein, wenn man kritisiert wird.

Ein weiterer Aspekt der Geduld wird in der "Abhandlung" erwähnt.
Es handelt sich um **Geduld in Bezug auf das Verständnis der Lehren des Buddha**
(*Dhamma-nijhana-khanti*). Das bedeutet "die intellektuelle Akzeptanz von Lehren,
die dem Verstand noch nicht völlig klar sind, ... die Bereitschaft, sich damit
abzufinden ... in der Zuversicht, dass das Wachstum der Weisheit dieses Abfinden in
klares und sicheres Wissen umwandeln wird."

Geduldig zu sein in Bezug auf den eigenen Grad des Verstehens wäre die
Zwischenstufe zwischen dem Erwerb des Glaubens an den Dhamma und dem
"vollständigen Erfassen durch unmittelbare Einsicht".



MN 21 Gleichnis von der Säge



Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden (...)

Ihr solltet euch so üben: „Unser Herz wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Herzen voll Liebender Güte, ohne inneren Haß. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Gemüt durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist (...)

Ihr Bhikkhus, wenn ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwendet, seht ihr dann irgendeine Redeweise, unbedeutend oder grob, die ihr nicht ertragen könntet? (...)



MN 145 Punṇovāda-Sutta

Beispiel für die Art von Geduld & Selbstbeherrschung, die man entwickeln sollte



Hab Geduld
mit allen Dingen,
aber vor allem
mit dir selbst.

... mit der eigenen Übung,
Meditation, Erkenntnis,
auch bei langsamem
Fortschritt

<https://quotesgram.com/quotes-about-patience-and-perseverance/>

Ungeduld = Aversion, Ärger
zu viel Erwartung = Begehren!

„Feind“ bei der Mettā-Praxis:

Jemand, mit dem wir Schwierigkeiten haben,
der uns (oder unsere Freunde) verletzt hat, weh getan hat, bedroht hat,
beleidigt hat, ungerecht behandelt hat...

Vergangenheit => nachtragend!

Wir sind (jetzt noch) voll Aversion, können den Hass gegenüber dieser
Person nicht loswerden.

=> Mettā unmöglich

=> **Nachsicht** und **Vergebung** nötig, um uns von diesem unheilsamen
Geisteszustand der Aversion zu befreien.

Unrecht nicht vergessen – aber dem Menschen vergeben
„die Tat verurteilen, nicht den Täter“

Vergeben, was er uns in der Vergangenheit angetan hat,
was er uns gerade antut, was er uns in Zukunft antun wird.

=> **Akzeptanz** und **freundliche Duldsamkeit** auch in der Zukunft

A Buddhist Prayer of
Forgiveness:

If I have harmed anyone
in any way either
knowingly or
unknowingly through my
own confusions I ask
their forgiveness. If
anyone has harmed me
in any way either
knowingly or
unknowingly through
their own confusions I
forgive them. And if
there is a situation I am
not yet ready to forgive I
forgive myself for that.
For all the ways that I
harm myself, negate,
doubt, belittle myself,
judge or be unkind to
myself through my own
confusions I forgive
myself.

- divinelotushedding.com

Ein buddhistisches „Gebet“ der Vergebung:

Wenn ich irgend jemandem in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch meine eigene Verwirrung Schaden zugefügt habe, bitte ich ihn um Vergebung.

Wenn jemand mir in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch seine eigene Verwirrung geschadet hat, vergebe ich ihm.

Und wenn es eine Situation gibt, in der ich nicht bereit bin, zu vergeben, dann vergebe ich mir dafür.

Für all die Weisen, auf die ich mich selbst verletze, ablehne, an mir zweifle, mich herabsetze, über mich urteile oder durch meine eigene Verwirrung lieblos zu mir bin, vergebe ich mir.

KHANTI

Rabindranath Tagore:

**"Lass mich nicht bitten, vor Gefahr bewahrt zu werden,
sondern ihr furchtlos zu begegnen.**

**Lass mich nicht das Ende der Schmerzen erlehen,
sondern das Herz, das sie besiegt.**

**Lass mich auf dem Kampffeld des Lebens
nicht nach Verbündeten suchen,
sondern nach meiner eigenen Stärke.**

**Lass mich nicht in Sorge und Furcht nach Rettung rufen,
sondern hoffen, dass ich **Geduld** habe,
bis meine Freiheit errungen ist."**



[Anmerkung: Im buddhistischen Sinn besser: „Möge ich...“]