



Der Buddha strahlt Freude und Friedfertigkeit aus.

## Tatkraft ist die Freude am Heilsamen

Geshe Thubten Ngawang

**T**atkraft besteht in der Freude und Begeisterung bei der Ausführung von heilsamen Handlungen, insbesondere beim Wirken zum Wohle der Wesen. Auf dem spirituellen Pfad müssen wir viele heilsame Eigenschaften entwickeln, und wir neigen bei der Übung dazu, müde zu werden und die Lust zu verlieren. Wir benötigen Freude und Begeisterung, damit wir den Dharma kontinuierlich üben können. Tatkraft besteht zum einen in der Begeisterung beim Sammeln von Heilsamen und zum anderen in den Aktivitäten von Körper, Rede und Geist, die wir, motiviert von der Freude, durchführen.

Asaṅga nennt drei Arten der Tatkraft: 1. die wappnende Tatkraft, 2. die Tatkraft beim Sammeln von heilsamen Eigenschaften und 3. die Tatkraft beim Wirken zum Wohle der Wesen. Die wappnende Tatkraft bringen wir zu Beginn einer heilsamen Tätigkeit auf, indem wir den festen Vorsatz fassen, diese Handlung vollständig und bis zum Ende auszuführen. Wir machen uns bewusst, dass im Laufe der Ausübung viele Schwierigkeiten und Hindernisse auftauchen werden, und erzeugen in uns den Mut, uns davon nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Somit legen wir die innere Rüstung der Tatkraft an. Die zweite Form der Tatkraft ist die Freude beim Sammeln heilsamer Eigenschaften. Diese Tatkraft benötigen wir, während wir heilsam handeln, etwa die Sechs Vollkommenheiten üben. Hier ist der Enthusiasmus wichtig, um Schwierigkeiten zu

überwinden und die Aufgabe zu Ende bringen zu können. Die dritte Tatkraft ist die freudige Anstrengung, während wir zum Wohl der anderen wirken.

### Wie Tatkraft entsteht

Wir stärken die Tatkraft, indem wir uns wiederholt ihre Vorteile bzw. die Nachteile mangelnder Tatkraft vor Augen führen und den Geist damit vertraut machen. Wie Maitreya sagt: „Durch Tatkraft erwacht man zur höchsten Erleuchtung“. Tatkraft ist das Gegenteil von Resignation, Entmutigung und Zweifeln. Sie zeigt sich darin, dass ein Mensch angesichts von Schwierigkeiten nicht den Mut verliert und über Probleme klagt, die ihn scheinbar darin hindern, sein Ziel zu erreichen. Wenn die Tatkraft fehlt, dann fehlen uns auch die inneren Bedingungen dafür, dass wir heilsam handeln.

Die Tatkraft eines Bodhisattva kommt im folgenden Vergleich zum Ausdruck, den der indische Meister Asaṅga gab: Wir stellen uns die ganze Zeit, die wir bisher im Daseinskreislauf verbracht haben, als einen Tag vor. Dann denken wir uns ein Jahr, das aus 365 solcher Tage besteht, und schließlich ein Zeitalter, das sich aus einer Vielzahl von solchen Jahren zusammensetzt. Der Enthusiasmus eines Bodhisattva ist so groß, dass er bereit wäre, selbst über diese unvorstellbar lange Zeit die Mittel zur Verwirklichung der Erleuchtung zu üben und dabei zum Wohl der Wesen alle Schwierigkeiten und Mühen auf sich zu neh-

men, sogar solche in den Höllenbereichen. Der Bodhisattva verliert niemals die Begeisterung für den spirituellen Pfad und nimmt alle Schwierigkeiten bereitwillig auf sich. Dieser Enthusiasmus fällt nicht vom Himmel. Er ist das Ergebnis eines langen Gewöhnungsprozesses, wie wir es am Leben des Buddha selbst feststellen können. Am Anfang seines Weges befand sich der Buddha in der gleichen Situation wie wir. Durch schrittweise Schulung war es ihm möglich, Eigenschaften zu entwickeln, die anfangs unerreichbar erschienen.

Dsche Tsongkapa nennt zwei wesentliche Hindernisse für das Entstehen von Tatkraft: erstens die Lustlosigkeit an heilsamen Handlungen, die im Geist Überhand nimmt, obwohl man in der Lage wäre, Heilsames durchzuführen. Sie zeigt sich im Aufschieben von Dharma auf später oder im Hängen an nutzlosen, weltlichen Tätigkeiten, die aus der Perspektive des Dharma keine Relevanz haben. Als zweites Hindernis haben wir die Entmutigung oder Verzagtheit in Form mangelnden Selbstvertrauens, so dass man es sich nicht zutraut, eine bestimmte heilsame Tat zu verrichten. Diese zweite Form zeigt sich in dem Gedanken, es wäre für jemanden so Geringsen wie einen selbst unmöglich, eine bestimmte heilsame Handlung auszuführen.

Ein Mittel gegen das Aufschieben von Dharma ist das Nachdenken über die vergängliche Natur der Dinge. Wir haben im Moment günstige Umstände für die religiöse Praxis, aber dies ist kein bleibender Zustand. Unser Körper wird vergehen, und wenn wir keinen Dharma geübt haben, werden wir im Tod mit leeren Händen dastehen. Gegen das Hängen an sinnlosen Tätigkeiten hilft es, die Anhaftung an weltliche Dinge zu reduzieren. Zu diesem Zweck machen wir uns die Vorteile der Dharma-Praxis bewusst, die viel weitreichender sind als das flüchtige weltliche Glück. Durch die Übung des Dharma erreichen wir Glück in zukünftigen Existenzen und sogar die dauerhafte Glückseligkeit der Befreiung. Durch weltliche

Bestrebungen wie Zerstreuungen, sinnloses Gerede, Vergnügungen erreichen wir nicht nur kein Glück, sondern verhindern geradezu das Erlangen von Wohlergehen. Ein Mittel gegen mangelndes Selbstvertrauen ist das Nachdenken über das Leben der vergangenen Buddhas. Sie waren genau wie wir heute gewöhnliche Wesen, die sich durch die tatkräftige Anwendung des Dharma völlig befreit haben. Wir besitzen grundsätzlich das gleiche Potenzial wie sie, was manchmal auch als Buddha-Natur bezeichnet wird.

*„Wenn man die erhabene Tatkraft besitzt, die niemals verzagt, gibt es nichts, was man nicht erlangen und verwirklichen könnte.“*

*(Maitreya)*

Śāntideva nennt im „Leben zur Erleuchtung“ vier Kräfte zur Stärkung der Tatkraft: 1. die Kraft der Wertschätzung, 2. die Kraft der Festigkeit, 3. die Kraft der Freude und 4. die Kraft des Lassens. Wertschätzung zeigt sich darin, dass man die Vorzüge der Ziele im Dharma erkennt: sei es das Erreichen einer höheren Wiedergeburt oder die Verwirklichung der Erleuchtung. Wir denken über den großen Wert dieser Ziele nach und fragen uns, welche Ursachen wir brauchen, um sie zu erreichen. Beispielsweise erlangen wir ein höheres Dasein durch die Übung der Ethik und weiterer förderlicher Tugenden wie Freigebigkeit etc. Somit erkennen wir den Wert des Dharma und sehen, zu welchen hervorragenden Resultaten die Anwendung führt. Dadurch entsteht Wertschätzung. Aus dieser entwickelt sich die Kraft der Festigkeit: also die Kontinuität und Ausdauer bei der Ausübung des Dharma. Festigkeit mündet in Freude bei der Dharma-Praxis. Diese ist wichtig, damit wir nicht von Hindernissen übermannt und entmutigt werden. Als letztes haben wir die Kraft des Lassens. Wir sollten uns bei der Dharma-Praxis nicht verausgaben, sondern Pausen einlegen, in denen wir uns erholen und entspannen – und zwar mit der Motivation, unsere Kräfte für die Praxis zu sammeln und unsere Freude zu bewahren.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*

### DIE TRÄGHEIT UND IHRE GEGENMITTEL

Art der Trägheit	zeigt sich als	Gegenmittel
Lustlosigkeit als Faulheit	Aufschieben von Dharma, „Ich übe später.“	Kontemplation der Vergänglichkeit
Lustlosigkeit als weltliche Geschäftigkeit	Hängen an weltlichen Tätigkeiten	Anhaftung an weltliche Dinge reduzieren
Mangelndes Selbstvertrauen	Gedanke: „Ich bin zu schwach, um diese heilsame Tat auszuführen.“	Kontemplation über die Buddha-Natur und den Lebensweg des Buddha