



1:0 für die Faulheit

Tagebuch über das Ringen um Tatkraft

Die beiden Autorinnen haben einen Selbstversuch in freudiger Anstrengung unternommen. Sie schildern in ihren Beiträgen, welche Erfahrungen sie beim Üben von Tatkraft gemacht haben.

von Birgit Stratmann und
Andrea Liebers

Dienstag, 17. Juni: Eigentlich halte ich mich für einen tatkräftigen Menschen, und viele Freunde und Arbeitskollegen würden mir das bescheinigen. Aber wie sieht es im Spiegel des Dharma aus? Tatkraft ist die Freude am Heilsamen. Tatkräftig schwinge ich mich morgens um halb sieben auf das Meditationskissen und beginne meine tägliche Praxis. Doch nach einer Weile ruft der Schreibtisch, er schreit förmlich: Wichtige, dringende Arbeiten stehen an. Gut, denke ich mir, ich kürze die Meditation ab und nehme mir vor, die weitere Praxis auf den Nachmittag zu verlegen. Das könnte klappen, da ich heute zu Hause arbeite.

Freude am Heilsamen. Sicher steht das, was ich den Tag über an Arbeiten verrichte, nicht im Gegensatz zum Dharma. Aber ist es Dharma? Bedeutet Dharma nicht die gezielte Umwandlung des Geistes und die Anwendung von Gegenmitteln gegen all das, was langfristig zu Leiden führt: Wut, Begierde, Stolz, Geiz? „Die Motivation ist entscheidend,“ sagt meine innere Stimme. Wie aber den ganzen Tag eine heilsame Motivation erzeugen, wenn der Geist so vernarrt ist in weltliche Aktivitäten?

Aus der Meditation am Nachmittag wird nichts. Zu viel Arbeit. In dem ganzen Tohuwabohu denke ich nicht einmal daran, dass ich diesen Vorsatz gefasst hatte. Erst am Abend

fällt es mir wieder ein. Aber da bin ich zu matt, um noch zu meditieren. So bin ich nach einem Tag, angefüllt mit Aktivitäten, müde. Die eine Faulheit zieht die andere nach sich.

Mittwoch, 18. Juni, 6:30 Uhr: Unbarmherzig klingelt der Wecker, ich drücke die Schlummertaste. Nur noch fünf Minuten, wer will mir das verwehren? Aus den fünf werden zehn, zwanzig, ich schlafe wieder ein. Um 7:15 Uhr springe ich mit einem Satz aus dem Bett: Gebete machen, meditieren, diverse Termine mit Kollegen sind bereits für den Vormittag geplant. Alles muss jetzt ganz schnell gehen. Mitgefühl fällt heute leider aus, vielleicht kann ich es in der U-Bahn nachholen.

Am Abend höre ich die Nachrichten. Ich bin ein politischer Mensch und möchte informiert sein. Das ist auch beruflich wichtig. Aber was höre ich? Heute ist das EM-Spiel Deutschland gegen Portugal. „Uninteressant,“ sagt mein innerer Lehrer. Ich schließe das Fenster und setze mich auf mein Kissen. Ich denke an den Tod und was es mir auf meinem Sterbebett wohl nützen würde, wenn ich das Spiel gesehen hätte. So kann ich meinen unbändigen Geist auf den Dharma richten.

Aus der Nachbarwohnung dröhnt von Zeit zu Zeit ein Raunen zu mir herüber und dann Jubel: 1:0. Zwar bin ich kein Fußballfan, aber neugierig.



Außerdem ist Fußball schauen nicht so anstrengend wie die Geistes-schulung, und so gönne ich mir eine Halbzeit. 1:0 für die Faulheit.

Donnerstag, 19. Juni: Um 6:00 Uhr stehe ich schnurstracks auf, um eine ausgedehnte Meditationssitzung zu machen. Die Fußball-EM ist zwar angenehm für die Faulheit, aber Fernsehen macht nicht wirklich glücklich, und erholt fühlte ich mich danach eigentlich auch nicht. Die Praxis hingegen gibt dem Tag eine andere Ausrichtung. Die Motivation ist präsenter und hält länger vor, der



Jörg Hofmann

Geist lässt sich nicht ganz so leicht einwickeln. Die Kontakte zu den Kollegen und zu Hause sind mehr von Mitgefühl bestimmt als von dieser unbarmherzigen Selbstsucht: „Ich brauche das jetzt, wir müssen den Termin einhalten, bitte keine Diskussionen – die Zeit rennt.“ So holt die Tatkraft langsam auf.

Freitag, 20. Juni: Ich wache mit Kopfweh auf. Kann ich mit diesen Schmerzen wirklich meditieren? Ich beschränke mich auf einige Rezitationen und eine kurze Meditation über Liebe und Mitgefühl – das geht

meist auch bei Schmerzen. Aber nach zehn Minuten tönt das Selbstleid in mir: „Verausgabe dich nicht – du hast Kopfschmerzen!“ – „Aber die Kopfschmerzen vergehen nicht dadurch, dass man den Dharma beiseite schiebt,“ sagt meine innere Stimme kleinlaut. Niemand scheint sie zu hören.

Abends – ich sitze gerade auf meinem Kissen – da fällt mir ein: Es ist noch Wäsche in der Maschine. Sie wird wohl nicht klamm werden? Sollte ich lieber aufstehen und sie herausnehmen?

Tatkraft ist vor allem eine Frage der Prioritäten: Und da stehen sich schnell mal Erdbeeren essen und Mitgefühl oder Hausarbeit und Vipāśyanā unversöhnlich gegenüber. Immer scheinen andere Dinge wichtiger zu sein als der Dharma. Und so vergeht Tag um Tag.

Sicher lässt sich einiges retten, wenn man die Dinge des Alltags und den Beruf mit einer guten, weitreichenden Motivation und den Dharma in das Leben integriert. Aber klar ist auch: Motivation und Achtsamkeit lassen schnell nach – und dann kommen die üblichen leidenschaftsverbundenen Gedanken und Reaktionen. Wie sagte mein Lehrer: Betrachte deinen Geist, wenn du den ganzen Tag umherläufst und irgendwelche Dinge tust – so kannst du deinen Geist nicht wirklich verändern. Den Geist verändern kannst du nur durch Meditation. Er weiß, wovon er spricht, verbrachte er doch fünf Jahre in Klausur.

Samstag, 21. Juni: Endlich Wochenende. Was nun? Reinspringen in die Dharma-Paxis – nach einer Woche mit Abstinenz, jedenfalls in weiten Teilen? Oder einfach mal abschalten, um Kräfte zu sammeln? War ich nicht fast die ganze Woche „abgeschaltet“ im Sinne des Dharma?

Und trotzdem diese Erschöpfung. Die vielen Tätigkeiten – arbeiten, telefonieren, Absprachen treffen, E-Mails beantworten, einkaufen, Hausarbeit. Wo ist die Dharma-Praxis in einem Leben, das nach dem immer gleichen Schema abläuft – von einigen heilsamen Geistesblitzen einmal abgesehen?

Trotz Müdigkeit beschäftige ich mich heute mit der Philosophie des

Mittleren Weges. Mit einem Mal verfliegt die Mattheit, und ein starkes Interesse lodert auf. Das Interesse resultiert aus Wertschätzung. Vom ersten Tag meiner Begegnung mit dem Buddhismus an hatte ich ein Faible für die Philosophie der Leerheit. Aus Wertschätzung entwickelt sich Freude, das Elixier des Pfades.

Der Nachmittag ist reserviert für eine ältere Freundin. Seit dem plötzlichen Tod ihres Partners braucht sie mehr Zuwendung. Ich nehme mir

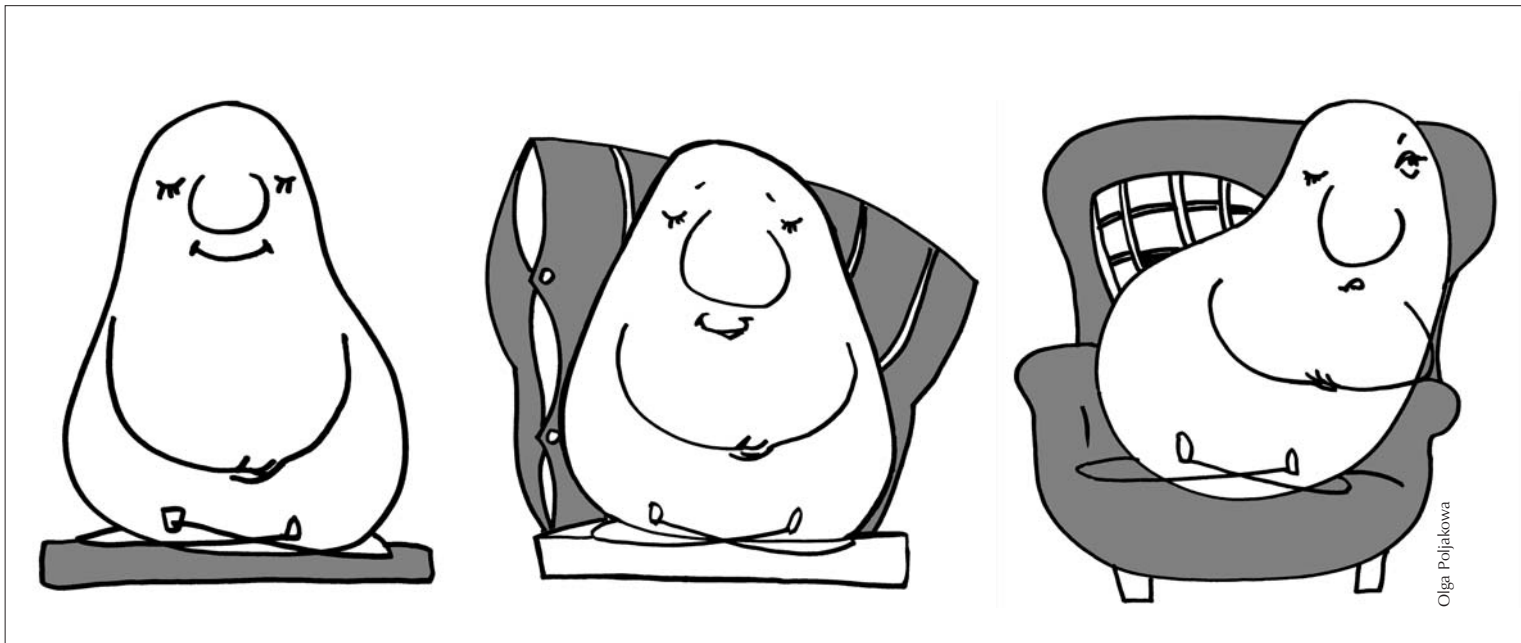
sein, um Mitgefühl und Geduld stabil im Geist zu verankern.

Sonntag, 22. Juni: Der Sonntag ist mein „Lazy Day“. Ein Tag ohne Pläne, Stress und Verpflichtungen. Soll ich die Kraft des Lassens üben – so anstrengend war die Dharma-Praxis diese Woche nun auch nicht – oder diesen Tag nutzen, um wirklich einmal wieder mit dem Dharma in Kontakt zu kommen?

Große Müdigkeit übermannt mich. Sie kommt immer gern sonn-

bei der Arbeit ist stark vermischt mit Erregung, die Wachheit nach der ausgiebigen Beschäftigung mit Dharma geht mit einer Klarheit und Ruhe des Geistes einher. Ein großer Unterschied.

Die Differenzierung fällt nicht immer leicht: Wann bin ich so müde oder abgespant, dass ich wirklich Ruhe brauche? Wann ist es eher eine geistige Müdigkeit und Dumpfheit, die noch schlimmer wird, wenn sie mit Schonung gefüttert wird? Wann



Olga Poljakowa

vor, mich auf meine Herzenswärme zu stützen, an der ich in der Meditation gearbeitet habe. Einfach nur zuhören, mich ganz zurücknehmen, ihr Aufmerksamkeit und Anteilnahme schenken, ohne zu werten – das ist heute meine Dharmapraxis. In der ersten Zeit gelingt dies recht gut, Tatkraft ist da. Doch an einem Punkt – sie sagt zum fünften Mal, wie schwer dieses Leben ist – verliere ich die innere Kraft, und sinke auf dem Sofa in mich zusammen. Es scheint noch einiges an Übung vonnöten zu

tags, vor allem dann, wenn ich ein Dharmabuch zur Hand genommen habe. Ob beim Lesen eines Dharmabuchs oder beim Rezitieren von Mantras – gern ist der Schlaf zur Stelle, während er sich bei den vielen Alltagsaktivitäten nicht blicken lässt.

Doch statt ein Nickerchen zu machen, entscheide ich mich für eine kleine Radtour, um den Körper zu erfrischen. Danach meditiere ich eine Zeit lang und fühle mich dadurch erst richtig erfrischt und wach, viel wacher als während der Arbeit. Die Wachheit

gegen die negativen Geistesfaktoren vorgehen, wann den geordneten Rückzug antreten, um Kräfte für weitere heilsame Aktivitäten zu sammeln?

Birgit Stratmann



Die widerspenstige Zählung

Samstag, 28. Juni: Was für ein Experiment, auf das ich mich da eingelassen habe! Eine Woche lang in Form eines Tagebuchs über meine Erfahrungen mit „freudiger Anstrengung“ schreiben. Mein Tag beginnt gewöhnlich um kurz vor sechs Uhr. Ich bin Frühaufsteherin, das Aufwachen und Aufstehen ist für mich kein Problem. Weiterschlafen wäre

Dharma da ist. Oder habe ich es mir die ganze Zeit über nur eingebildet, dass mir die Morgenmeditation Freude macht? Die Selbstbeobachtung bringt mich total aus dem Rhythmus. Ich zweifle: Bringe ich die Kontemplation hinter mich wie das Zähneputzen, oder meditiere ich, um meinen Geist wirklich zu verändern? Rührt meine Freude über die getane Praxis womöglich daher, dass ich erfolgreich meinen ersten Tagesprogramm-punkt abgehakt und die erste

Bank – weil viel zu fixiert auf die „Freude“ beim Heilsamen.

Zuhause stehen heute die Hausarbeiten auf dem Plan, ein weiterer Prüfstein: Mein Lebensgefährte kann mir wieder nicht helfen, weil er einen Rheumaschub hat. Er hat schlimmes Rheuma, und an mir bleibt alles hängen, was mit sich bücken, heben und so weiter zu tun hat. Ich beginne, in üble Laune zu verfallen. Sobald ich es merke, strengte ich mich wieder an, jetzt mit Extra-Energie ihm gegenüber freundlich zu sein. So betrachtet, könnte das Putzen sogar eine heilsame Tätigkeit sein. Trotzdem mag so rechte Freude nicht aufkommen. Ich putze eigentlich mit leicht saurer Miene und fühle mich angestrengt.

Der Tag eilt dahin, und schon steht der Abend vor der Tür. Abends meditiere ich nur, wenn ich Zeit habe. Eigentlich habe ich heute keine Lust, aber ich will austesten, wie es ist, mich gegen inneren Widerstand aufs Kissen zu setzen. Zuerst schiebe ich die heilsame Handlung vor mir her und finde immer noch Dinge, die ich „unbedingt“ vorher tun muss: Blumen gießen, Fahrradreifen aufpumpen, Spülmaschine ausräumen. Endlich sitze

ich. Aber tausend Sachen, die ich erledigen könnte, sausen mir durch den Kopf. Ich versuche, sie einfach nur vorbeiziehen zu lassen, mitmäßigem Erfolg.

Dann gebe ich auf. Ich akzeptiere, dass es so ist. Kaum zu glauben, was dann geschieht: Meditative Entspannung stellt sich ein, trotz sausender Gedanken. Ich kann beobachten, wie einer nach dem anderen entsteht und um Aufmerksamkeit bettelt. Aber ich bleibe konzentriert. Das Problem war ich selbst, die ich mit voller Anspan-

Geshe Thubten Ngawang erklärte im Systematischen Studium im Zusammenhang mit der Tatkraft die Nachteile des „Anlehns“, das heißt des Sitzens in einer nicht-aufrechten Position. Nach den Lehren zur Disziplin bildet das aufrechte Sitzen eine der zwölf Verhaltensweisen, die nicht angeboren sind und die erlernt werden müssen.

Jemand, der diese Verhaltensweise beherrscht, ist ein „Aufrecht-Sitzender“. Es wird zwischen anfänglichen, mittleren und besten unterschieden. Der Beste kann ohne Hilfsmittel aufrecht sitzen. Der mittlere braucht eine Rückenlehne, um über längere Zeit gerade zu sitzen. Der anfängliche hat rechts und links zusätzliche Lehnen. „Das ist wahrscheinlich gerade geeignet, das Umfallen zu verhindern,“ so Geshe Thubten Ngawang.

für mich weitaus schwieriger. Gegen viertel vor Sieben lege ich dann mit meiner Morgenmeditation los. Ich tue es mit freudiger Gewohnheit, eine echte Anstrengung ist es selten. Ungefähr um acht Uhr schließe ich sie ab. Von diesem Ritual weiche ich nur ab, wenn ich aus beruflichen Gründen früh aus dem Haus muss. Ohne Meditation gehe ich meist nicht los.

So also auch heute. Ich beobachtete mich kritisch dabei, wie freudig angestrengt ich meine Praxis mache, ob überhaupt Tatkraft im Sinne des

Leistung des Tages vollbracht habe?

Da ich mich streng beobachte, wie „freudig“ ich etwas tue, bin ich auch beim Einkaufen in keiner Weise „normal“. Ich übertreibe alles. Bin sehr freundlich zur Obstverkäuferin, zum Mann am Käsestand, plaudere mit dem Bäcker und wünsche allen ein schönes Wochenende. Auf dem Rückweg finde ich mich ziemlich doof, weil ich vor lauter angestrenzter Freundlichkeit auf nichts anderes geachtet habe. Ich habe vergessen, Eier zu kaufen und war nicht auf der



nung tollen Meditationsergebnissen hinterherjage und mich unter Leistungsdruck setze.

Sonntag, 29. Juni: An diesem Tag versuche ich, noch genauer hinzuschauen: Meditiere ich nur, um mein Gewissen zu beruhigen? Bestimmt hake ich manchmal die Meditation einfach nur ab, wie jede andere Tätigkeit auf meiner to-do-Liste. Der Geist verändert sich dadurch natürlich nicht. Heute morgen jedoch ist es anders, mein Geist ist klar und wach und ich spüre eine große Wertschätzung für die Praxis. Mir wird bewusst, wie sehr ich es genieße, mich mit der Kraft der Erleuchtung, die verkörpert wird durch Lehrer und Meditationsgottheiten, zu verbinden. So starte ich in den Tag, und die Kraft begleitet mich.

Montag, 30. Juni: Heute morgen quäle ich mich auf dem Meditationskissen herum. Ich kann mich nicht auf die Meditation einlassen und denke ständig daran, was ich heute alles tun will. Natürlich merke ich das, und schon beginnt ein Teufelskreis. Ich würde so gerne freudvoll, gesammelten Geistes präsent sein, aber ich sitze zerknirscht auf dem Kissen. Von freudiger Anstrengung keine Spur, ich kann sie auch nicht herbeizwingen. Schade, dass entspannte Wachheit nicht auf Knopfdruck herzustellen ist. Da ist Geduld gefragt, die mir im Moment natürlich auch fehlt. Anspannung, keine Klarheit, fehlende Geduld, dadurch nur noch mehr Anspannung und noch weniger Offenheit. Und das soll ich jetzt einfach hinnehmen und nur beobachten?

Dienstag, 1. Juli: Heute morgen fühle ich, dass mein Geist besonders wach und offen ist. Ich komme innerlich in Kontakt mit den Qualitäten, die ich entwickeln möchte. Wie auf Wolken schwebe ich in den Tag. Zuerst muss ein Artikel für eine buddhistische Zeitschrift fertig werden. Solche Tätigkeiten sind bestimmt unter freudvolle Anstrengung einzustufen, denn es ist Dharma, und ich

mache es ehrenamtlich. Voller Elan mache ich mich ans Werk. Doch mein Mailprogramm macht mir einen Strich durch die Rechnung. Es will die Dateien nicht verschicken und stürzt jedes Mal ab.

Ade, freudvoller Geisteszustand. Ich drehe schier durch vor Frustration und Wut. Fast bereue ich, diese ehrenwerte Tätigkeit überhaupt angenommen zu haben. So bin ich einmal wieder Lichtjahre vom morgendlich freudvollen Zustand entfernt.

Erst das Schwimmbad rettet mich, in das ich gehe, um meinen heißgelaufenen Geist abzukühlen. Entspannung, die Kraft des Lassens, hilft manchmal, vor allem wenn der Geist so überhitzt und zu angespannt ist. Das sagen auch die buddhistischen Lehrer. Ein verkrampfter, frustrierter Geist ist keine Basis für die Meditation.

Mittwoch, 2. Juli: Mein Geist ist widerspenstig, ich hadere mit mir selbst, von kontinuierlicher, freudvoller Dharmapraxis kann einmal wieder überhaupt nicht die Rede sein. Wenigstens schaffe ich es, achtsam festzustellen, dass ein unnützer, weltlicher Gedanke dem anderen hinterherläuft. Aber ich bin unfähig, daraus auszusteigen. Mehr oder weniger gequält absolviere ich mein heilsames Programm, und mir ist nun sonnenklar, warum man sich Meditation zur Gewohnheit machen soll: Es dient der Geistbeobachtung, damit ich feststellen kann, wie instabil mein Geist ist. Das wiederum ist nötig, um den Geist wirklich zu verändern.

Donnerstag, 3. Juli: Ich arbeite früh in einer Schreibwerkstatt in der Klinikschule der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Bestens motiviert fahre ich hin, gewillt, die freudige Anstrengung im Alltag auf die Probe zu stellen. Die Klientel ist schwierig. Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren, die ich dazu inspirieren soll, eine Geschichte zu schreiben. Solche Herausforderungen liebe ich. Denn wenn es gelingt, die Kinder mit ihrer

Kreativität in Kontakt zu bringen, ist dies ein beglückendes Gefühl.

Schwierig wird es erst wieder am Nachmittag, da steht ein Besuch bei meiner Mutter an. Sie quält sich mit argen Schmerzen und braucht Trost und Unterstützung. Doch als ich bei ihr bin, ist mein ganzer Schwung dahin. Was für ein Unterschied in meinem Geist! Sehr unangenehm für mich, da genau hinzuschauen. Heute vormittag, bei Fremden, fiel es mir spielend leicht, mit großer Geduld auf schwierige Menschen einzugehen, jetzt, in der Familie, gelingt es mir kaum, liebevoll und mit Geduld zu reagieren.

Ich reiße mich zusammen. Wenn ich in ihrer Lage wäre, wie würde ich mich fühlen? Aber ich tue mich verdammt schwer, denn eine Stimme in mir sagt: „Sei liebevoll, streng dich an“, und eine andere sagt: „immer ich soll mich um sie kümmern.“

Freitag, 4. Juli: Heute habe ich um 9 Uhr schon einen Termin beim Kulturamt, es geht um ein Projekt, das mir sehr am Herzen liegt. Bei meiner Morgenmeditation schweifen meine Gedanken andauernd ab, ich bin gar nicht bei der Sache, sondern überlege, ob ich alles gründlich genug vorbereitet habe. Während der Besprechung finde ich auch keine Zeit, an meine Motivation zu denken. So verirrt die Zeit. Am Nachmittag steht ein weiteres Projekt-Treffen an, und auch hier vergesse ich den Dharma.

Wenigstens kann ich am Abend noch eine Meditation einbauen, und unzufrieden über den Verlauf des Tages, kontempliere ich ausführlich über Vergänglichkeit. Wenn die Zeit zu Sterben kommt und mein Lebensrückblick dann überwiegend aus Tagen wie dem heutigen besteht, werde ich ziemlich unglücklich sein, meine Zeit nicht besser genutzt zu haben. Ich nehme mir vor, besser aufzupassen, wie ich meine Zeit fülle und mit welchem Geisteszustand ich die Dinge des Alltags tue.

Andrea Liebers