

DIE VOLLKOMMENHEIT DER TATKRAFT

VON OLIVER PETERSEN

Alle guten Qualitäten folgen der Tatkraft.

(Candrakīrti)

Nachdem wir den Raum gereinigt, einen Altar mit Repräsentationen der Buddhas errichtet und Opfergaben aufgestellt haben, setzen wir uns in der korrekten Körperhaltung nieder. Als Buddhisten nehmen wir mit Hilfe eines Gebetes Zuflucht und entwickeln eine weitreichende, mitfühlende Motivation. Weitere Rezitationen bereinigen den Geist und lassen heilsame Energie entstehen. Nun werden wir uns unseres Körpers bewußt und richten dann unsere Aufmerksamkeit nach innen. Ohne uns mit den ständig aufkommenden Konzepten zu identifizieren, widmen wir zuerst unsere Aufmerksamkeit dem ein- und ausströmenden Atem, bis der Geist beruhigt ist und bereit, sich mit dem Meditationsthema zu beschäftigen.

Die Tatkraft, auch freudige Anstrengung genannt, ist eine der sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattva. Wer sich entschlossen hat, zum Wohle der Wesen die Buddhaschaft zu erreichen, übt sich in

all den Taten, die das Ziel erreichbar machen. Dies sind im wesentlichen die Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit. Die Tatkraft ist als der heilsame Faktor der „Freude am Heilsamen“ definiert. Sie verhilft dazu, entschlossen und kontinuierlich alle Handlungen durchzuführen, um den Geist zu reinigen und positive Qualitäten anzusammeln, bis die Erleuchtung erzielt ist.

Die Methode zur Entwicklung dieser Tugend besteht darin, sich ihre Vorteile zu vergegenwärtigen und über die Nachteile nachzudenken, sie nicht zu entfalten. Wir gehen also in der analytischen Meditation die einzelnen Vor- und Nachteile durch und entscheiden uns dann, die förderlichen Kräfte zu entwickeln und die Hindernisse mit entsprechenden Ge-

genmitteln zu überwinden. Am Ende konzentrieren wir uns auf diesen Entschluß und beenden die Meditation, wenn unsere Kraft nachläßt.

Was sind die Hindernisse der Tatkraft? Man spricht von den drei Arten der Faulheit. Erstens die Faulheit sinnloser Aktivität. Damit ist eine weltliche Geschäftigkeit gemeint, die keinen echten Nutzen für die Befreiung oder das Wohl anderer hat. Mit dieser heute besonders im Westen sehr verbreiteten Haltung verschwenden wir unser menschliches Potential.

Besonders die Kontemplation über Tod und Vergänglichkeit relativiert die Bedeutung vieler weltlicher Handlungen, die wir sonst sehr wichtig nehmen.

Zweitens die Faulheit der Mutlosigkeit: Sie äußert sich in dem Vorwand, man könnte den Dharma nicht ausüben, weil man dazu zu schwach sei oder die gegenwärtigen familiären und beruflichen Umstände zu ungünstig seien. Um dem entgegenzuwirken, führen wir uns vor Augen, daß jeder Mensch die Buddhanatur in sich trägt und in jeder Situation eine Form von Dharma-Praxis möglich ist. Drittens

**Für jemanden, der träge ist,
liegt die Erleuchtung in weiter, weiter Ferne.**

**Für jemanden, der träge ist,
gibt es keine der Vollkommenheiten, von
Freigebigkeit angefangen bis hin zur Weisheit.**

**Bei jemandem, der träge ist,
gibt es kein Wohl der anderen.“**

(Aus dem Sūtra,
das von Ārya Sāgaramati erbeten wurde)

die Faulheit der Bequemlichkeit: Sie besteht in dem übermäßigen Hang zum Nichtstun. Das Gegenmittel ist der Gedanke an die Seltenheit und den großen Wert des Menschenlebens.

Die stützenden Kräfte, die der Faulheit entgegenwirken und Tatkraft vermehren, sind Wertschätzung, Stabilität, Freude und das Lassen. Wertschätzung ergibt sich, wenn wir vertrauensvoll den großen Nutzen der Praxis des Dharma für uns selbst und andere reflektieren.

Dabei erkennen wir die Vorzüge der Befreiung und der Buddhaschaft. Stabilität, die besonders wichtig ist, um Schwierigkeiten bei der Praxis durchzustehen, entwickelt sich, wenn wir uns bewußt machen, daß ohne die kontinuierliche Praxis niemals etwas zu Ende geführt werden kann. Ohne Festigkeit im Dharma werden wir dem Leiden des Daseinskreislaufs niemals ein Ende bereiten und anderen nicht wirklich helfen können. Deshalb stellt man sich selbstbewußt den anstehenden Aufgaben. Wird der Dharma konsequent praktiziert, ergibt sich daraus die dritte Kraft, die Kraft der Freude und Leichtigkeit, die



für eine langfristige Praxis unbedingt vonnöten ist. Zu einer geschickten Schulung gehören schließlich auch die Ruhephasen. Man muß erkennen, wann eine Pause angezeigt ist, damit man nachher die Praxis gestärkt wieder aufnehmen kann. Das Lassen ist die vierte Kraft.

In dieser Weise denken wir über die Nachteile der Faulheit nach, wenden ihre Gegenmittel an, machen uns die Vorzüge der Tatkraft bewußt und entfalten die stützenden Kräfte in uns. Auf der

Basis eines konzentrierten Geistes wird sich die Tugend der Tatkraft in uns entwickeln. Wir werden z.B. in der Lage sein, uns vor einer schwierigen Aufgabe geistig zu wappnen, um unter allen Umständen unsere heilsame Tätigkeit auch über lange Zeit hinweg und unter Mühen fortzusetzen. Mit Tatkraft ausgestattet, werden wir die nötige Achtsamkeit aufbringen, um auch außerhalb der Meditation im

täglichen Leben Leidenschaften zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Wir werden so zum Wohl der anderen mit großer Freude aktiv sein können. Praktiken, die uns jetzt noch zu schwierig erscheinen, nehmen wir uns für die lange Zukunft vor.

Wenn wir bemerken, daß unsere Kraft nachläßt, lassen wir unsere Meditation ausklingen, indem wir uns wieder des Atems bewußt werden und dann zu unserem Körperbewußtsein zurückkehren. Zum Abschluß widmen wir das

Verdienst der Meditation dem Wohl der Wesen und gehen mit neuer Inspiration den Tätigkeiten des Alltags nach.

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

(Maitreya)