



# Tatkraft ist die Energie für das Heilsame

Alle spirituellen Ziele beruhen auf Tatkraft oder freudiger Anstrengung. Geshe Pema Samten erklärt die Mittel gegen Faulheit und warum bloßes Pflichtgefühl in der spirituellen Praxis nicht trägt. Die Freude und Begeisterung für die Übungen muss hinzukommen.

## von Geshe Pema Samten

**T**atkraft oder freudige Anstrengung ist eine wesentliche Ursache für Erleuchtung. Wir brauchen eine gewisse Kraft, damit Erleuchtung möglich wird, wie der indische Meister Śāntideva sagt: „Ohne Eifer gibt es keinen Verdienst, so wie es keine Bewegung gibt ohne Wind.“

Ohne Wind kann sich zum Beispiel ein Segel nicht bewegen. Ebensovienig kann die Erleuchtung ohne die Tugend der Tatkraft entstehen. Die Ansammlung von Verdienst und Weisheit bliebe aus. Erst die Tatkraft ist der Anshub. Sie wird definiert als Freude am Tugendhaften, am Heilsamen. Damit ist Tatkraft das genaue Gegenteil von Faulheit.

Auf dem Bodhisattva-Pfad geht es hauptsächlich darum, die Sechs Vollkommenheiten – Freigiebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, meditative Sammlung und Weisheit – zu üben. Wer sich diesen Übungen mit Begeisterung widmet, braucht Kraft. Praktiziert man dagegen diese Tugenden, wie es ja oft vorkommt, nur aus Pflichtgefühl und mit starker Anspannung, vielleicht sogar mit einem gewissen Widerwillen, so geht das auf Dauer nicht gut. Die Sechs Vollkommenheiten werden sich nicht gut entwickeln, wenn es an Freude an der Sache mangelt. Nur mit

Willensanstrengung allein oder gar mit Zwang kann man den Weg zur Erleuchtung nicht gehen. Wir brauchen die Begeisterung für das Heilsame.

Wer Tatkraft entwickeln möchte, muss sich mit ihrem Gegenteil auseinandersetzen: der Faulheit oder Trägheit. Die buddhistischen Texte erklären drei Arten davon: die Faulheit im üblichen Sinn als Hängen am Nichtstun, die Faulheit als Hängen an sinnlosen Tätigkeiten und die Faulheit der Mutlosigkeit. Wir müssen diese drei Arten der Faulheit in uns überhaupt erst einmal wahrnehmen und identifizieren. Erst dann erkennen wir sie als etwas, das aufzugeben ist.

### Das Hängen an Ruhe und Schlaf

Die erste Art der Faulheit ist eine starke Anhaftung daran, es sich einfach nur gut gehen zu lassen und untätig zu sein. Man hat ein starkes Bedürfnis nach Schlaf und Ruhe, das über das normale Maß hinausgeht. Der Ursprung dieser Faulheit liegt darin, dass man keine Enttäuschung über die Leiden des Daseinskreislaufs entwickelt hat. Man denkt gar nicht erst darüber nach, im Gegenteil, man hält sie sogar



Bei Flaute kann man nicht segeln. Daher wird die Tatkraft auch mit dem Wind verglichen, der alles in Bewegung setzt.

für Glück. Dies zeigt sich zum Beispiel in dem Gedanken: „Heute nicht, vielleicht morgen oder übermorgen“. So schieben wir das, was eigentlich zu tun ist, unsere Dharmapraxis, immer weiter vor uns her.

Haben wir diese Art der Faulheit in uns entdeckt, wenden wir die Gegenmittel an, die dazu im Dharma erläutert werden: Wir machen uns die



nurmajso / Photocase

Nachteile dieser Faulheit bewusst – und zwar sowohl in diesem Leben als auch in zukünftigen Existenzen. Eine Schattenseite der Trägheit ist die Verdrängung der Realität des Todes. Uns ist im Zustand der Faulheit nicht bewusst, dass wir sterblich sind. So ist es ein wichtiges Mittel gegen die Faulheit, sich die eigene Sterblichkeit vor Augen zu führen.

Was ist der Sinn dieses Lebens? Das Beste wäre, die vollkommene Erleuchtung eines Buddha zum Wohle aller Wesen zu erreichen. Falls das in diesem Leben unrealistisch ist, können wir wenigstens anstreben, unser Mitgefühl zu verstärken. Denn Mitgefühl ist die Ursache, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln. Es hinterlässt in Verbindung mit ernsthafter Übung von Freigiebigkeit, Ethik und Geduld positive Anlagen in unserem Geist. Wenn wir dann sterben, haben wir starke Anlagen für das Erreichen der Buddhaschaft im eigenen Geist hinterlassen. In diesem Wissen können wir friedlich sterben und danach weiter praktizieren. Wenn wir die Faulheit bekämpfen wollen, ist es wichtig, die große Bedeutung des Menschenlebens zu erfassen, nämlich eine spirituelle Praxis aufzunehmen.

Normalerweise wollen wir die eigene Sterblichkeit mit all ihren Konsequenzen nicht sehen. Hat man jedoch eine hohe spirituelle Stufe erlangt, zum Beispiel die Arhatschaft, wo alle Leidensursachen überwunden sind, so ist das ein Zustand, in dem man nicht mehr unfreiwillig aufgrund von Karma und Leidenschaften stirbt. Ein solches Resultat gibt es tatsächlich, aber es zu erreichen ist uns durch die Faulheit versperrt.

Viele Menschen merken erst, wenn es ans Sterben geht, dass sie mit der heilsamen Praxis noch gar nicht richtig angefangen haben. Anderen wird schlagartig bewusst, dass sie nur den halben Weg geschafft haben. Wieder andere wissen die heilsamen Qualitäten wie den Erleuchtungsgeist zu schätzen, denken aber, ‚ich habe keine Zeit, diese Praxis auszuführen‘. Auch sie werden das im Tod bedauern. Diese Reue ist zwar heilsam, aber es wäre wichtiger gewesen, zeit seines

Lebens tatkräftig Dharma zu üben. Wir haben jetzt mit diesem kostbaren Menschenleben, mit seinen Freiheiten und Ausstattungen ein hervorragendes Fahrzeug, um alles Leiden endgültig hinter uns zu lassen.

### **Wir haben die falschen Prioritäten**

Die zweite Art der Faulheit wird als das Hängen an sinnlosen Tätigkeiten bezeichnet. Es ist nicht das, was wir normalerweise mit dem Begriff Trägheit verbinden, aber aus der Sicht des Dharma fallen alle Handlungen, die nur auf dieses Leben gerichtet sind, in diese Kategorie. In unserer Verblendung sind wir so sehr vom zeitweiligen Glück im Samsāra fasziniert, dass wir die Ursachen des dauerhaften Glücks der Befreiung völlig übersehen oder gar nicht darauf kommen, uns darum zu bemühen. Wir sind voller Begierde und überlegen uns, was wir angeblich alles brauchen, anschaffen möchten usw. Der Nachteil ist, dass wir dadurch nicht nur das dauerhafte, endgültige Glück verpassen, sondern auch versäumen, uns um seine Ursachen zu bemühen. Die Faulheit des Hängens an schlechten Handlungen kann auch eine täglich wiederkehrende angestrenzte Geschäftigkeit sein, für die man sogar bereit ist, viele sinnlose Leiden zu ertragen.

Wir haben die falschen Prioritäten. Wenn wir etwas Heilsames ausführen, zum Beispiel meditieren oder über den Dharma nachdenken, dann haben wir schnell das Gefühl, eine Stunde ist schon reichlich, anderthalb Stunden kann ich heute nicht erübrigen, zwei Stunden sind völlig illusorisch. Auf der anderen Seite jedoch, wenn wir irgendeine weltliche Tätig-



### Vier Kräfte zur Entwicklung von Freude

In *Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit* erklärt Śāntideva vier Kräfte, um Tatkraft zu entwickeln:

**1. Die Kraft der Wertschätzung:** Man erkennt die Vorzüge der verschiedenen Ziele im Dharma, sei es ein höheres Dasein, die Befreiung eines Hörers oder Alleinverwirklichers oder die vollkommene Erleuchtung eines Buddha. Wertschätzung entsteht aus dem Nachdenken über die Vorzüge und den großen Wert dieser Ziele.

**2. Die Kraft der Festigkeit:** Diese entwickelt sich aus Wertschätzung. Eine anfängliche Begeisterung oder Überzeugung reicht nicht aus. Festigkeit ist die Beharrlichkeit und Ausdauer bei der Ausübung des Dharma.

**3. Die Kraft der Freude:** Diese ist besonders wichtig, um Hindernisse zu überwinden, die bei der Übung des Dharma aufkommen. Freude entsteht aus beharrlicher, entspannter Praxis.

**4. Die Kraft des Lassens:** Wir müssen die nötigen Pausen einlegen, um uns zu erholen und zu entspannen. Bei der Übung des Heilsamen nützt es nichts, sich völlig zu verausgaben. Wir erholen uns mit der Motivation, wieder Kräfte für die Praxis zu sammeln und die Freude daran zu bewahren. *gtñ*

keit ausführen, sei es Gartenarbeit, Einkaufen, ein Computerprogramm installieren, dann nehmen wir uns die Zeit dafür und finden das völlig normal, selbst wenn es drei Stunden oder noch länger dauert.

Diese Schwerfälligkeit in Bezug auf heilsames Tun und die Bereitwilligkeit, mit der wir uns weltlichen Dingen widmen, wird hier als Faulheit bezeichnet. Sie hängt auch damit zusammen, dass der Geist stark unter der Kontrolle von Anhaftung und Abneigung steht. Das wiederum stärkt unser Greifen nach dem Selbst. Findet der Geist oder das Ego hingegen keine Empfindungen von Anhaften oder Abneigung vor, verliert er schnell das

Interesse. Offenbar sind wir seit langem gewöhnt, an negativen Dingen anzuhaften und können uns deshalb nur schwer auf heilsame Dinge konzentrieren. Wir beschäftigen uns nicht mit dem Wesentlichen, sondern mit nebensächlichen Dingen. Doch selbst wenn das mit großer Anstrengung geschieht, so handelt es sich nicht um Tatkraft, sondern um Faulheit im Dharma.

Die meisten Menschen erkennen den Zusammenhang von Anhaftung und Faulheit nicht. Insbesondere in der beruflichen Arbeit würde wohl kaum jemand auf die Idee kommen, sich als faul zu bezeichnen, wenn er viel zu tun hat. Natürlich müssen wir

Geld verdienen, um unsere Familie und uns selbst zu ernähren. Aber oft hat die Arbeit auch eine ganz andere Funktion, indem sie uns nämlich vom Wesentlichen abhält.

Das Mittel gegen diese Art der Faulheit des Hängens an sinnlosem Tun ist, dass wir die Anhaftung an weltliche Dinge reduzieren und uns die Vorzüge bewusst machen, die aus der Übung von Dharma entstehen. Das, was wir mit spiritueller Praxis erreichen können, ist weitreichender als das flüchtige, weltliche Glück. Der Dharma ist die Ursache für dauerhaftes Wohlergehen.

### Was die Buddhas von uns unterscheidet, ist ihre Tatkraft

Die dritte Form der Faulheit ist die Mutlosigkeit oder das mangelnde Selbstbewusstsein. Es zeigt sich in dem Gefühl, man besäße nicht die Fähigkeit, die Ziele im Dharma erreichen zu können. Um diese Verzagtheit zu überwinden, sollten wir die Voraussetzungen für das Glück in Form heilsamer Handlungen ansammeln und darüber nachdenken, dass die vergangenen Buddhas in der gleichen Situation waren wie wir selbst. Sie alle waren, genau wie wir jetzt, gewöhnliche Wesen mit Vorzügen und Fehlern. Sie haben dann die entsprechenden Mittel angewandt, sich von den Fehlern zu befreien, und schrittweise die Erleuchtung erlangt.

Bodhisattvas zeichnen sich dadurch aus, dass sie bei der Praxis nicht verzagt oder mutlos sind. Sie haben eine Tatkraft, die sie wie eine Rüstung umgibt und schützt. Sie rüsten sich gegen die Schwierigkeiten auf dem Pfad und trauen sich zu, die Hindernisse zu überwinden. Dadurch haben sie die Kraft, über lange Zeit Verdienst und Weisheit anzusammeln.

Um diese Kraft zu entwickeln sind zwei Faktoren notwendig: Selbst-



beobachtung und Vergegenwärtigung. Die Selbstbeobachtung ist auf den eigenen Geist gerichtet, sie findet heraus, ob Faulheit im Spiel ist oder andere negative Faktoren, welche die spirituelle Praxis behindern. Hat man Faulheit in sich entdeckt, braucht man die Vergegenwärtigung. Diese hat die Qualität, sich an heilsame Objekte – den Buddha, die Tugenden im Dharma usw. – zu erinnern. So stärkt man die Tatkraft mit Hilfe von Selbstbeobachtung und Vergegenwärtigung.

Wir beobachten ständig das Verhalten von Körper, Rede und Geist und erlangen langsam Herrschaft über die drei Tore. Im Moment stehen diese bei uns unter der Macht von Verwirrung und Leidenschaften. Mit der Praxis der Vergegenwärtigung können wir langsam frei davon werden. Je mehr Kontrolle wir über unseren Geist haben, um so mehr sind wir in der Lage, auch fortgeschrittene geistige Techniken zu üben wie das Gleichsetzen und Austauschen von sich selbst und anderen (tib. Tonglen). So können wir Fortschritte im Ansammeln von Verdienst und Weisheit machen.

Wir sollten nicht glauben, dass unsere Fähigkeiten nicht ausreichen, um die Buddhaschaft zu erlangen. Das Gegenteil ist der Fall. Wir besitzen diese Fähigkeiten. Der einzige Unterschied zwischen uns und den Buddhas liegt in dem Maß der Tatkraft. Wenn wir uns mit freudiger

Anstrengung bemühen, die Mittel im Dharma anzuwenden, spricht alles dafür, dass auch wir die Erleuchtung erlangen.

Der Buddha, der stets die Wahrheit sagt, hat gelehrt, dass es sogar möglich ist, in einem einzigen Leben die Buddhaschaft zu erlangen, wenn man umfassend praktiziert. Selbst wenn uns dieses Ziel zu hoch gesteckt erscheint, können wir auf jeden Fall

so intensiv praktizieren, dass wir viele positive Anlagen in unserem Geist hinterlegen. Das wird uns helfen, nach dem Tod in eine Existenz zu kommen, in der wir weiterhin den Dharma praktizieren können. So nähern wir uns Schritt für Schritt mit Tatkraft und Eifer der Erleuchtung.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von  
Oliver Petersen*



Was einen Buddha von einem gewöhnlichen Wesen unterscheidet, ist vor allem die Tatkraft. Denn die Freude am Heilsamen führt dazu, dass alle Tugenden vollendet werden.



### Lesetipp:

- ★ Shantideva. Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit, übersetzt von Diego Hangartner, O. W. Barth Verlag 2005
- ★ Geshe Yeshe Tobden. Der Weg des sanften Kriegers. Kommentar zu Shantidevas Bodhisattva charyavatara. Diamant Verlag 2003



Geshe Pema Samten hat seine Ausbildung an der Klosteruniversität Sera Jhe gemacht und ist seit Januar 2003 ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.