



Tita Totalloll / photocase

Zwei Hindernisse für die Tatkraft sind das Hängen am Nichtstun und die Geschäftigkeit in weltlichen Dingen.

## Macht Schokoladeneis glücklicher als Meditation?

Die amerikanische Bhikṣuṇī Thubten Chodron, bekannt für ihre frischen, humorvollen Unterweisungen, erläutert, wie sich die Hindernisse für Tatkraft gerade im Westen zeigen und welche Gegenmittel wir ergreifen können, um der Faulheit auf die Schliche zu kommen.

### von Thubten Chodron

**D**ie Leute fragen mich manchmal: „Diese tibetischen Lamas sind so glückliche Menschen, warum ist das so?“ Wenn du glaubst, du hast viel zu tun, dann schau den Terminplan des Dalai Lama an. Seine Heiligkeit jettet von hier nach dort, durch all die verschiedenen Zeitzonen, Sprachen, mit anderem Klima, fremdartigem Essen und all den vielen Menschen, die ihn sehen und sprechen möchten. Was gibt ihm trotzdem Stärke und Freude für seine Aufgabe? Es ist die weite Geisteshaltung des Bodhisattva, die mit einer großen Freude am Positiven verbunden ist. Für ihn ist es Glück, diesen Weg zu gehen. Sie merken das sofort, wenn Sie mit einem Menschen wie ihm zusammentreffen.

Oder nehmen wir Lama Zopa: Er meditiert Tag und Nacht. Wir scherzen manchmal, dass er seine Meditationshütte immer bei sich trägt. Seine Hütte kommt mit ihm nach New York, Chicago und Tokio. Niemand hat jemals gesehen, dass er sich hinlegte oder schlief. Es ist seine Geisteshaltung der freudigen Anstrengung, zum Wohle der anderen zu wirken und zu praktizieren. Aus diesem Grunde ist es leicht für ihn, die ganze Nacht zu

meditieren, während es für uns kaum möglich ist, nach acht Uhr abends noch eine Sitzung zu beginnen.

Freudige Anstrengung ist die Kraft, die uns zur Dharma-Praxis antreibt. Es ist ein Geistesfaktor, der sich am konstruktiven Handeln erfreut und uns hilft, die notwendige Anstrengung aufzubringen, beharrlich zu üben und nicht auf halber Strecke stehen zu bleiben und am Ende kläglich zu scheitern. Dieser Geist hat Leben und Schwung, so dass unsere gesamte Praxis mit Freude getan wird – ohne Pflichtgefühl und Schuldbewusstsein.

Wir lassen uns also mit freudiger Anstrengung auf das ein, was zu tun ist. Haben wir nicht genügend freudige Beharrlichkeit, wird der Dharma ziemlich bald den Weg all der anderen Projekte gehen, die wir anfangen und nie beendet haben. Der Dharma wird wie das Macramé-Zubehör auf einem Regal in unserem Keller landen und verstauben. Um das zu verhindern brauchen wir den Geistesfaktor der freudigen Anstrengung.

Es gibt eine Klarheit in der Motivation und eine echte Stärke des Geistes, die frei ist von all diesen behindernden „würde“, „könnte“ und „sollte“. Diese Geisteskraft ent-



Zwerghases / Photocase

steht immer dann, wenn wir die Vorteile der Praxis und des Pfades erkennen. Dann entwickelt sich Freude am positiven Tun. Das ist die Freude am Bodhisattva-Pfad. Als Resultat dieser freudvollen Anstrengung kommen Schritt für Schritt alle Verwirklichungen.

Wenn morgens um fünf Uhr der Wecker klingelt, könnten wir mit freudiger Anstrengung sofort aus dem Bett springen und uns auf das Kissen setzen. Selbst wenn wir uns anfangs ein bisschen zwingen müssen – es lohnt sich. Denn unser Bemühen ändert alte, hinderliche Gewohnheiten und Einstellungen. Vielleicht ist unsere Praxis zu Beginn noch etwas zäh. Wenn wir uns davon nicht beeindruckt lassen und einfach weitermachen, sehen wir den Nutzen. Unser Geist wird interessierter, heiterer, er möchte praktizieren. Das ist der Grund, warum zu Beginn der Praxis erst einmal Anstrengung nötig ist; diese mündet fast automatisch in freudige Anstrengung. Haben wir dann an der Praxis Geschmack gefunden und sehen wir, was sie bringt, führt dies zu wirklich guten Ergebnissen.

### Ich möchte praktizieren, aber....

Das größte Hindernis für freudige Anstrengung ist unsere Faulheit. Die Definition für Faulheit ist: „Indem wir ein Objekt ergriffen haben, das uns zeitweiliges Glück verleiht, wollen wir entweder überhaupt nichts Heilsames tun, oder, falls wir es doch wünschen, ist der Geist schwach.“ Kommt uns das irgendwie bekannt vor?

Wir stehen also mit einem Bein im Saṃsāra und begehren die Freude durch Sinnesobjekte und greifen danach. Doch sobald wir danach greifen, verlieren wir das Interesse am spirituellen Pfad und daran, nutzbringend für uns und andere zu handeln. Wir denken zum Beispiel, dass Schokoladeneis glücklicher macht als Meditation.

Oder wir stehen mit einem Bein im Saṃsāra und mit einem Zeh ein kleines Stückchen im Nirvāṇa, und unser Geist sagt halbherzig „Ja, es wäre wirklich toll, ein bisschen zu praktizieren, aber...“ Wir haben diese „Ja, aber“-

Mentalität. Wir denken, ich sollte mich nicht zu etwas zwingen, ich sollte es locker nehmen und mich ein bisschen entspannen. Außerdem fühle ich mich etwas erkältet, und wenn ich jetzt auch noch meditierte, würde ich vielleicht richtig krank'. Faulheit ist ein Geist, der zu schwach ist, der keine Energie hat und sehr leicht abgelenkt ist, obwohl er etwas Heilsames tun möchte.

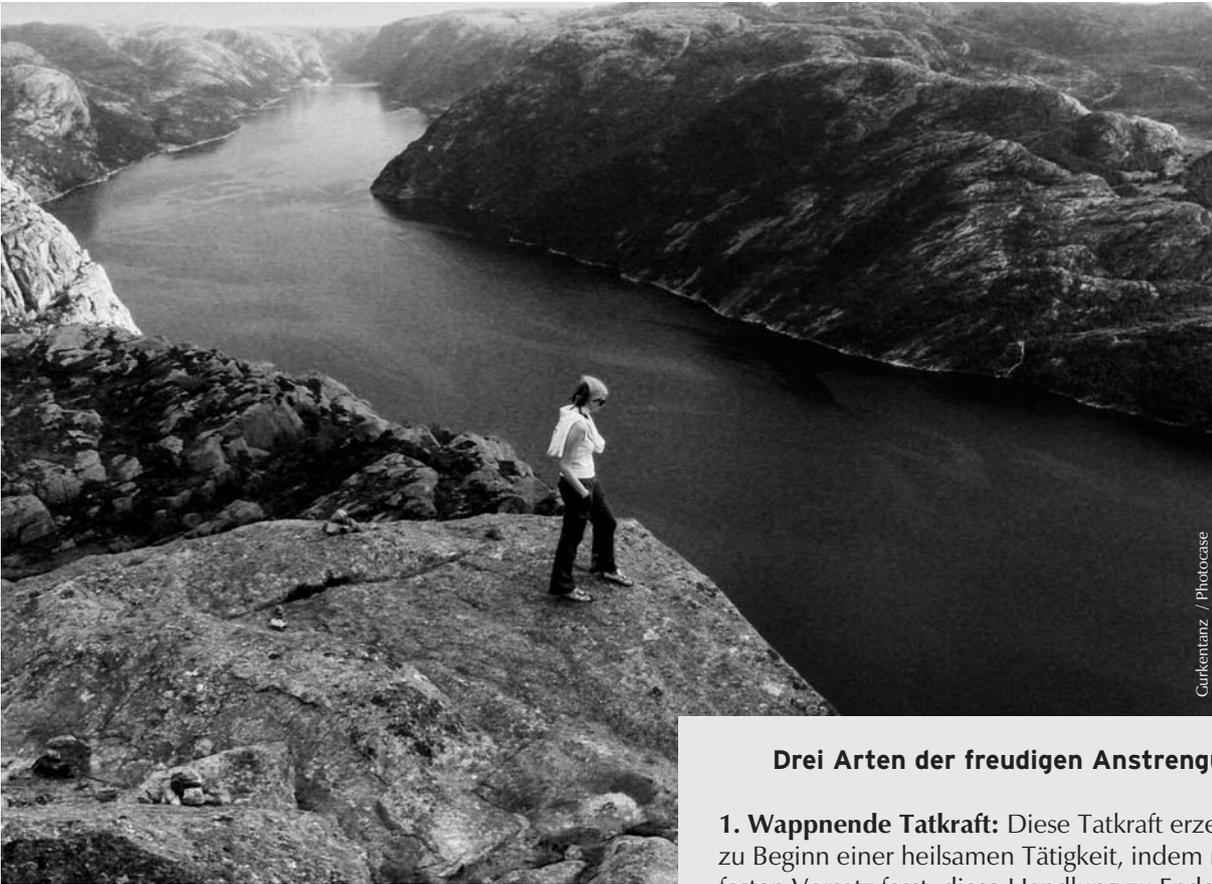
Im Dharma werden drei Arten der Faulheit erklärt. Wenn wir Faulheit sagen, denken wir an Rumgammeln, vor dem Fernseher sitzen, zwölf Stunden schlafen, mittags aufstehen. Dies ist aus buddhistischer Sicht aber nur eine Art der Faulheit, die Faulheit des Aufschiebens. Es gibt darüber hinaus noch zwei weitere Kategorien: die Faulheit der Geschäftigkeit, ein Hansdampf in allen Gassen sein. Und dann gibt es die Faulheit der Mutlosigkeit, mit der wir uns selbst herabsetzen.

### Die mañana-Mentalität ändern

Die Faulheit des Aufschiebens bedeutet, dass der Geist an einem ruhigen, entspannten Leben hängt. Es ist der Geist, der es einfach nur behaglich haben möchte, sich ausruhen, schlafen möchte. Dies wird als Faulheit bezeichnet, weil wir dadurch nie die Zeit und Energie für den Dharma finden. Ich nenne es auch die mañana-Mentalität: „Ich meditiere morgen. Ich mache diesen Dharma-Kurs später. Ich mache nächstes Jahr eine Klausur. Dieses Dharma-Buch lese ich, wenn ich Zeit habe.“ Mit dieser Art von Verschiebementalität schaffen wir nie irgendetwas. Sie hat übrigens noch eine weitere schädliche Komponente: Wir fühlen uns schuldig, weil wir ständig etwas aufschieben. Damit kreieren wir gleich zwei Probleme: die Faulheit des Verschiebens und den Mangel an Freude, weil wir uns schuldig fühlen.

Ein Gegenmittel ist die Meditation über den Tod und die Unbeständigkeit. Wir denken darüber nach, dass der Tod uns sicher ist, dass wir den Zeitpunkt unseres Todes nicht kennen und dass wir im Tod nur noch unsere Gewohnheiten haben, unser Karma und die Einstellungen, die wir im Leben entwickelt haben. Unseren Körper, unseren Besitz, unsere Beziehungen, all dies lassen wir zurück. Bei der Meditation stellen wir uns unseren eigenen Tod vor und denken darüber nach, was in unserem Leben wertvoll war, worüber wir glücklich sind und was wir bereuen.

Diese Meditationen wecken uns auf. Sie geben uns Energie. Unser Denken ändert sich zur folgenden Einsicht: Die Früchte des Dharma sind das Einzige, was ich im Tod mitnehme, ab sofort wird mich deshalb nichts mehr an der Praxis hindern. Wenn Sie sich einmal an die Meditation über den Tod gewöhnt und deren Vorteile erkannt haben – wie friedlich und ruhig Ihr Geist davon wird –, dann werden Sie diese Meditation sogar als angenehm empfinden. Sie hilft uns zu erkennen, was wichtig ist und was aufzugeben ist.



Gurkentanz / Photocase

Der Fluss ist ein Bild für die Tatkraft und Beharrlichkeit im Dharma. So geben die Meister den Rat, zu praktizieren wie ein Strom, der stetig fließt.

Dies ist nicht der Geist, der Druck macht. Es ist nicht der Geist, der etwas erzwingt, sondern der Geist, der durch Verstehen und Weisheit freudige Anstrengung und Energie hervorbringt. Wir können diesen freudigen Geist mit vernünftigen Schlafgewohnheiten unterstützen. Gewöhnen Sie sich nicht an, morgens lange zu schlafen und nachmittags noch ein Nickerchen zu machen. Denn es wird sehr schwer werden, das wieder aufzugeben. Und so verbringen wir viel Zeit mit unnötigem Schlafen. Andererseits ist es falsch, in das andere Extrem zu verfallen und zu denken: „Ich werd’ bis zwei Uhr morgens meditieren, auch wenn es mich umbringt.“ Dies hieße, den Geist zu sehr unter Druck zu setzen. Dies tun wir im Westen sehr oft, weil wir in einer Leistungsgesellschaft erzogen wurden. Aber freudige Anstrengung heißt nicht, sich unter Druck zu setzen. Freudige Anstrengung erwächst aus Verstehen und Einsicht.

## Samsāra muss perfekt sein

Die zweite Art von Faulheit ist die Anhaftung an gewöhnliche Tätigkeiten und sinnlose Aktivitäten. Wir hängen an Unterhaltung, Erfolg, Profit und sind Perfektionisten in Bezug auf samsārische Dinge. Die Faulheit der Anhaftung an weltliche Aktivitäten ist sehr vielschichtig. Wir mögen die Vitalität der Stadt mit all ihren attraktiven Ablenkungen, wozu auch die Medien und Werbung gehören, die uns Spaß suggerieren. Diese Art der Faulheit entsteht auch durch unsere Anhaftung an sinnlosem Geschwätz.

### Drei Arten der freudigen Anstrengung

- 1. Wappnende Tatkraft:** Diese Tatkraft erzeugt man zu Beginn einer heilsamen Tätigkeit, indem man den festen Vorsatz fasst, diese Handlung zu Ende zu bringen. Der Geist ist wie ein Kämpfer, er nimmt die Herausforderung der Dharma-Praxis an.
- 2. Die Tatkraft beim Sammeln heilsamer Eigenschaften:** Dies ist die Tatkraft während der heilsamen Aktivitäten. Wir streben unentwegt nach Ursachen für die Erleuchtung und nach allem, was positive Eindrücke in unserem Geist oder im Geist der anderen erzeugt. Es ist ein couragierter, heiterer Geist, der begeistert heilsam handelt.
- 3. Tatkraft beim Wirken zum Wohle von anderen:** Diese Tatkraft bringt man hervor, während man zum Wohle der Lebewesen handelt. Sie ist verbunden mit Ethik, Geduld und Weisheit. Wir verhalten uns ethisch, während wir für andere Wesen arbeiten. Wir sind geduldig und werden nicht wütend, wenn sie unseren Einsatz nicht würdigen.

Wir regen uns auf über Sport, Politik und Wirtschaft, tratschen darüber, was dieser oder jener gesagt, getan, gekauft hat.

Außerdem lassen wir uns von unserem Geist quälen, der immer alles perfekt machen will. All unsere samsārischen Angelegenheiten müssen perfekt sein! Sogar unser Bett müssen wir perfekt machen. Würden wir uns mit demselben Anspruch um unsere Dharma-Angelegenheiten kümmern, wer weiß, wo wir dann auf unserem Pfad zur Buddhaschaft schon wären!

Hier berühren wir einen wichtigen Punkt, über den wir uns Klarheit verschaffen sollten. Oft ist es nicht die Handlung selbst, die ausschlaggebend ist, sondern die Motivation, warum wir etwas tun wollen. Das heißt nicht, dass Karriere unwichtig ist. Ob Ihre Arbeit einen Nutzen für andere hat, ob eine Tätigkeit Dharma ist oder nicht, hängt auch davon ab, aus welchem Beweggrund wir diese Arbeit tun.



**„All unsere samsārischen Angelegenheiten müssen perfekt sein! Sogar unser Bett müssen wir perfekt machen. Würden wir uns mit demselben Anspruch um Dharma kümmern – wer weiß, wo wir dann auf unserem Pfad zur Buddhaschaft schon wären!“**

Ist die Motivation weltlich, so werden die Handlung und ihr Ergebnis weltlich sein. Herrscht die Motivation vor, anderen zu helfen – selbst wenn Sie Krimskräms herstellen –, dann kann das verdienstvoll sein. Dies ist jetzt eine doppelte Aufforderung hinzusehen: auf das, was wir tun, und auf die Motivation, warum wir es tun. In Bezug auf beides müssen wir unterscheidendes Gewahrsein aufbringen und untersuchen, was wirklich wichtig ist. Nehmen Sie sich Zeit für diese Überprüfung. Diese Art von Meditation wird unser Leben viel klarer machen. Wir sind in der Lage, Prioritäten zu setzen, und dann ist das Einteilen unserer Zeit kein Problem mehr.

Wenn unsere Prioritäten häufig nicht klar, sondern eher wirr sind, werden wir uns mit der Meditation über unsere Motivation auf die Schliche kommen. Tun wir, was andere wollen, dass wir es tun, weil wir nach ihrer Anerkennung streben? Tun wir Dinge, weil wir uns dazu verpflichtet fühlen oder weil wir den Nutzen darin sehen?

Wirksames Gegenmittel ist auch hier wieder die Meditation über die Unbeständigkeit und die Nachteile des Daseinskreislaufes. Das Aufgeben des Greifens ist der zentrale Punkt. Wir prüfen: Habe ich mein Leben und meinen Körper vernünftig genutzt? All die Friseurbesuche, die Zeit im Fitnessstudio, das Anprobieren von Kleidung, ob sie mir steht, diese und jene Diät – mein Körper bleibt zurück und wird Futter für die Würmer. Was ist mit meinem materiellen Besitz? Wieviel Zeit habe ich darauf verwendet? Dann denken wir an unsere Freunde und Verwandten, all die Menschen, an denen wir so hängen. Aufgrund von Anhaftung handeln wir häufig gegen unsere eigenen ethischen Grundsätze, wir verschwenden viel Zeit für dieses und jenes; und schnell ist die Zeit, die wir für die Dharmapraxis reserviert hatten, vergangen. Wir sollten lernen, gesunde Beziehungen zu den Menschen zu pflegen, die uns wichtig sind, ohne uns jedoch an sie zu verlieren. Untersuchen Sie die Anhaftung, die uns Menschen wie Dinge so eifrig umschwärmen lässt.

Das hilft, unseren Geist zu klären und Prioritäten im Alltag zu erkennen. Der Geist wird stabil und wir wissen, wie und wann wir „Ja“ sagen müssen oder „Nein“. Die Meditation über Vergänglichkeit und Tod ist außerordentlich wirksam. Dadurch erkennen wir vielleicht, dass wir sehr viel mehr Zeit haben, als wir dachten. Uns wird klar,

dass viele scheinbar wichtige Dinge gar nicht so wichtig sind.

Die dritte Art der Faulheit ist das mangelnde Selbstbewusstsein [hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt]. Darunter leiden wir in unserer Kultur ganz besonders. Es ist ein riesiges Hindernis für den Pfad. Es zeigt sich in permanenter Selbstkritik und in Selbstmitleid. Wir haben das Gefühl, nie gut genug zu sein. Ein starkes Gegenmittel dazu ist das Nachdenken über die Buddhanatur: Unser Geist ist leer von inhärenter Existenz, und diese Qualität besteht, seit es diesen Geist gibt, sie kann von unserem Geistesstrom nicht getrennt werden. Das bedeutet, dass der Geist transformiert werden kann in den Geist des Buddha. Auf dieser Basis haben wir einen vernünftigen Grund für Selbstbewusstsein, denn wir haben die Fähigkeit, Buddhas zu werden.

*Aus dem Englischen übersetzt von Anke Klinkenberg.*

*Thubten Chodron hat das Thema Tatkraft in fünf Unterrichtseinheiten vollständig erklärt. Dieser Artikel ist eine gekürzte Fassung des ersten Teils.*

*Viele Vorträge finden sich auf ihrer Website:  
[www.thubtenchodron.org/AudioLibrary/index.html#Others](http://www.thubtenchodron.org/AudioLibrary/index.html#Others)*



Thubten Chodron, 1950 bei Los Angeles geboren, arbeitete als Lehrerin, bis sie 1975 auf den Buddhismus traf. Sie erhielt 1977 die Noviz-Ordination und 1986 die volle Ordination. Die Dharmalehrerin gründete 2003 die Klostersgemeinschaft Sravasti Abbey in Newport, Washington, wo sie heute lebt. Mehr Informationen im Internet: [www.thubtenchodron.org](http://www.thubtenchodron.org) und [www.sravastiabbey.org](http://www.sravastiabbey.org)