

## Die 10 Vollkommenheiten - 7 Entschlusskraft

Vollkommenheit Nr. 7, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Adhiṭṭhāna**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit mit den Begriffen Entschlusskraft und Entschlossenheit sowie Entschiedenheit übersetzen.

An dieser Stelle sei vermerkt, dass Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vortragsreihe dieser Kurs basiert, der Vollkommenheit der Entschlusskraft **mehrere Vorträge** gewidmet hat. Das zeigt bereits die Bedeutung dieser Vollkommenheit.

Wir werden daher voraussichtlich zwei oder vielleicht sogar drei Montage für diese Vollkommenheit verwenden. Der Kurs wird also **zwei / drei Montage länger** gehen, als ursprünglich geplant.

## Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder Eigenschaft inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Entschlusskraft lauten diese Verse:

*„Möge ich unwiderruflich und unerschütterlich in meiner Entschlossenheit sein, dem Weg des Buddhas [dem Weg der Befreiung] zu folgen; Leben für Leben, ohne mich jemals von Faulheit, Angst oder Zweifel von diesem Weg abbringen zu lassen; bis ich das Ziel der Befreiung verwirklicht habe.“*

## Grundlegendes

### Eine der wichtigsten Vollkommenheiten

Gewissermaßen ist diese Eigenschaft eine der wichtigsten auf dem buddhistischen Weg: Denn diese Übung bildet die Grundlage und beeinflusst alle anderen Vollkommenheiten und Eigenschaften auf dem Weg der Befreiung. Entschlusskraft stärkt, unterstützt, kräftigt die anderen Vollkommenheiten, schiebt sie an und gibt ihnen Ausdauer, Energie, Rückhalt.

### Selbst-Transformation und Selbst-Transzendenz

Der Dharma beinhaltet zwei Aspekte auf dem Weg der Befreiung: Selbst-Transformation und Selbst-Transzendenz.

**Selbst-Transformation** bedeutet, dass wir auf dem buddhistischen Weg unsere unheilsamen, destruktiven und verblendeten Gewohnheiten und Sichtweisen transformieren wollen in heilsame, segensreiche und verdienstreiche Gewohnheiten und Sichtweisen. Wir möchten unseren **verdunkelten, unklaren, trübe Geist** verwandeln in einen **klaren, lichtvollen und weisen Geist**.

**Selbst-Transzendenz** ist der Weg, durch den wir die Selbst-Transformation umsetzen: Wir üben uns kontinuierlich darin, unsere gegenwärtigen Einschränkungen des Geistes zu transzendieren und zu überwinden. Wir üben uns darin, über unseren begrenzten Geist oder unsere destruktiven Gewohnheiten hinaus zu gehen. Wir vertiefen Einsicht und Weisheit, erweitern und kultivieren unsere Tugenden / Herzensqualitäten. Und letztendlich gilt es auf dem buddhistischen Weg, alle bestehenden Grenzen, Einschränkungen und Unklarheiten des Geistes vollständig zu überwinden / transzendieren, um die ultimative, letztendliche Realität / Natur des Geistes zu realisieren.

**Zusatz-Information:** In den buddhistischen Texten werden zwei sich gegenüberstehende Arten von Personen in ihren Extremformen gegenübergestellt: Ein **Weltling [puthujjana]** ist jemand, der keinerlei Bewusstheit über den möglichen Ausweg aus / die Befreiung von den Leidenskreisläufen Samsāras erlangt hat und daher den eigenen karmischen Tendenzen und Gewohnheiten hilflos ausgeliefert ist. Als **Edle Person [ariya-puggala]** bezeichnet man gewöhnlich nur die erleuchteten Buddhas und Bodhisattvas sowie Schülerinnen und Schüler der Buddhas, welche bereits Erleuchtung oder Stufen der Erleuchtung verwirklicht haben.

## Eigenverantwortung

**Transformation und Transzendierung** hängen gänzlich von unserer Übung des Weges und damit auch von unserer Entschlossenheit ab. Die Funktion des Buddhas selbst ist, den Weg der Befreiung aufzuzeigen, der zur Verwirklichung von Erleuchtung / Befreiung bzw. zur Realisierung unserer Buddha-Natur / Natur des Geistes führt. Der Buddha ist kein Retter, der uns durch sein Mitgefühl und seine Gnade aus dem Sumpf von Unwissenheit, Gier und Hass herausziehen kann. Der Buddha zeigt uns nur den Weg, den es zu gehen gilt, um an das Ziel der Befreiung zu gelangen. Den Weg zu gehen und zu verwirklichen ist also gänzlich unsere eigene Verantwortung. Und damit hängt alles von unserem eigenen Geist ab. Das Ziel ist, den Geist zu transformieren, zu reinigen, zu erleuchten.

## Der Geist als die größte Kraft der Welt

Der Buddha lehrte, dass unser Geist die größte Kraft der Welt ist. Viele Menschen denken, Atomkraft sei etwas besonders kraftvolles. Doch die Kraft unseres Geistes ist unvorstellbar größer, weitreichender, einflussreicher. Nicht nur sind alle menschengemachten Dinge, die wir in unserer Welt finden können, zu allererst durch unseren Geist erdacht / initiiert worden. Sondern aus buddhistischer Sicht sind auch die unterschiedlichen Daseins-Bereiche / Wiedergeburt-Bereiche<sup>1</sup> durch die geistigen Tendenzen der Lebewesen kreiert worden.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Himmlische Daseins-Bereiche, Menschlicher Daseins-Bereich, die Tier-Welt, der Bereich der „Hungrigen Geister“, die Höllenbereiche [Bereiche sehr großen Leids]

<sup>2</sup> Dies ist durch das Prinzip von Ursache und Wirkung zu erklären: Die geistigen Tendenzen eines Menschen drücken sich immer auch in Handlungen von Körper, Sprache und Geist aus. Diese wiederum ziehen immer karmische Konsequenzen / Wirkungen / Resultate nach sich - dies geht soweit, dass auch die Lebensumstände, die Lebensqualität und sogar der Lebensbereich zukünftiger Leben durch die eigenen geistigen Tendenzen beeinflusst wird. Wenn die geistigen Tendenzen eines Lebewesens von ihrer karmischen Wirkung her die Wiedergeburt in Form eines Tieres fordern, wird dadurch dieser Lebensbereich durch unseren Geist geschaffen, gestaltet. Unser Geist und unsere von ihm motivierten Handlungen gestalten die Umstände unserer zukünftigen Leben. Hierbei ist es wichtig zu bemerken, dass wir jedoch in jedem gegenwärtigen Moment selbst in der Hand haben, wie wir auf diese Umstände reagieren und mit welchen Absichten wir handeln. Die Absichten unserer immer-gegenwärtigen Handlungen wirken sich dann erneut auf zukünftige Umstände und Bedingungen unseres gegenwärtigen und zukünftigen Leben aus.

**Der Geist der Menschen hat bereits viele unglaublich komplexe und atemberaubende Errungenschaften bewirken können:** Menschen haben Brücken, Wolkenkratzer und hochkomplizierte technische Geräte gebaut. Menschen haben es geschafft, den Weltraum und den Mond zu bereisen. Menschen verstehen die tiefsten Geheimnisse der DNA, der Atome und Sub-Atomarer Partikel. Wir haben Computer und Smartphones geschaffen, die über die gesamte Welt hinweg in unvorstellbarer Geschwindigkeit kommunizieren können und unvorstellbar große Mengen von Daten und Informationen speichern können. All diese Errungenschaften, all dieses Wissen und alle Technik entspringt dem Geist!

**Unser Geist hat ebenso großes Potential, Leid zu erzeugen, zu Zerstören, zu Töten.** Die Menschheit hat genauso viel Kreativität auf der destruktiven / dunklen Seite unserer Möglichkeiten: Atomwaffen, Kriege, Umweltverschmutzung, Zerstörung von Lebensräumen. Genau wie alle atemberaubenden und bewundernswerten Dinge der Welt dem Geist entspringen, so tun es auch alle destruktiven und leidhaften Erfahrungen, Handlungen und Erfindungen.

Der Geist kann also auf der einen Seite viel Leid und Zerstörung bringen - er kann auf der anderen Seite aber auch ebenso viel Gutes hervorbringen. Daher wird im Buddhismus soviel Wert darauf gelegt, den Geist **aktiv und kontinuierlich hin zum positiven** zu transformieren, damit wir die uns innewohnenden heilsamen Kapazitäten und Fähigkeiten sich entfalten lassen können.

### **Jedes Wesen besitzt das Potential der Befreiung**

Jedes Lebewesen besitzt das Potential der Heilsamkeit, des Guten - wir alle tragen die gleichen Samen von Mitgefühl, Weisheit und Befreiung / Erleuchtung in unserem Geist. Diese Samen schlummern in uns und warten darauf, dass wir sie gießen und zur Entfaltung bringen. Durch die nötigen Übungen und Methoden können wir dieses positive Potential erwecken und zu seiner vollen Blüte bringen.

### **Ausgangspunkt ist der „gewöhnliche“ Geist**

Doch der Weg zur Entfaltung unseres Potentials der Befreiung beginnt immer mit dem gewöhnlichen Geist - **niemand beginnt den Weg der Befreiung als weiser Heiliger.** Der Weg beginnt da, wo wir gerade stehen - in unserem gewöhnlichen Geist: Unser Geist ist erfüllt von heilsamen und unheilsamen Gewohnheiten und Tendenzen, er erfährt Freude aber auch Leid, Trauer, Verzweiflung, Trübsal. Unser Geist ist noch sehr daran gewöhnt, sich selbst und seine Umwelt mit limitierter Wahrnehmung zu betrachten. Wir sind gefangen in unserer Wahrnehmung von Ich und Du, Zuneigung und Abneigung, Selbstsucht und Selbstverteidigung.

Und **inmitten diesem Spiel von Licht und Dunkel des Geistes**, begeben wir uns auf den Weg, **der Dunkelheit und Unklarheit des Geistes** entgültig **den Rücken zu kehren.** Der Buddha hat diesen Weg aufgezeigt und dabei immer betont, dass es sich um einen schrittweisen Prozess der Übung, ein allmähliches, stufenweises Vertiefen handelt. Dieser stufenweise Weg mündet ultimativ im Geist eines Buddhas - ein Geist der die Weisheit der Erleuchtung ausstrahlt, ein Geist der von Reinheit durchdrungen ist, ein Geist der vor Liebe, Mitgefühl und innerem Frieden nur so überläuft.

## Entschlusskraft und Wille

### Cetanā = Wille; Willenskraft, Willensentscheidung

Der gesamte Weg der Befreiung und alle Transformationen unseres Geistes, die wir dafür verwirklichen und üben, wird erst möglich durch unseren Willen. Auf Pali nennt man den Willen, um den es hier geht **cetanā = Wille; Willenskraft, Willensentscheidung**.

Cetanā ist eine Eigenschaft, die all unsere Geisteskapazitäten beeinflusst und durchdringt. Üblicherweise dient Cetanā ausschließlich unseren selbstsüchtigen Wünschen und Sehnsüchten. Dadurch ist unser Wille allerdings nur ein bloßes Werkzeug unserer Gier um unser Verlangen zu befriedigen. Solch ein Wille wird ständig hin- und hergerissen von den unterschiedlichen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Launen unseres Egos. Manchmal auch ist dieser Wille sehr fokussiert, um sich intensiv auf die Erfüllung eines bestimmten selbstsüchtigen Wunsches zu konzentrieren.

### Willenskraft muss man formen und ausrichten

Aber unser Wille ist ein Geisteskraft, die man jederzeit neu formen und neu ausrichten kann. Wenn wir unseren Wille in Richtung Mitgefühl und Weisheit ausrichten, kann dies unsere gesamte Lebensqualität positiv und nachhaltig beeinflussen.

### Die 3 Aspekte des Geistes:

Wir können uns unseren Geist als ein Gebilde aus 3 Bereichen vorstellen, die sich gegenseitig beeinflussen:

**Der kognitive Aspekt des Geistes:** Denken, Wissen, Verständnis

**Der emotionale Aspekt des Geistes:** Gefühle und Emotionen fühlen

**Der willentliche Aspekt des Geistes:** Dies ist der Wohnsitz unserer Willenskraft

Wenn wir unseren Willen geschickt ausrichten und anwenden, dann können wir durch unseren Willen unseren **kognitiven Aspekt des Geistes positiv beeinflussen**.

Normalerweise ist unser kognitive Aspekt durchdrungen von Verblendungen, Unklarheit, Missverständnissen, Projektionen usw. Durch unseren Willen können wir den kognitiven Aspekt unseres Geistes transformieren und von Unklarheit und falschen Sichtweisen sowie destruktiven Denkweisen befreien. Dies kann zu **Einsichten und der Entfaltung von Weisheit** führen.

Unser **emotionaler Aspekt** des Geistes pendelt für gewöhnlich hin und her zwischen Liebe und Hass, Zuneigung und Abneigung, Anhaftung und Ablehnung. Wenn wir auch hier unseren Willen mit heilsamer Absicht und geschickter Weise anwenden, können wir den emotionalen Aspekt unseres Geistes transformieren in **liebende Güte und Mitgefühl**.

Und der **Wille selbst** ist, wie wir bereits gesagt haben, für gewöhnlich unbewusst gesteuert und geleitet von unserem selbstsüchtigen Verlangen. Aber unser Wille kann sogar sich selbst transformieren und sich verwandeln - von selbstsüchtiger Eigenwilligkeit hin zu einer **großen heilsamen Willenskraft**, die beschließt, die eigene Kraft, Energie, Zeit für das Wohl nicht nur unserer selbst, sondern **zum Wohle aller Wesen** einzusetzen.

Die meisten Menschen sind sich des großen Potentials unseres Willens gar nicht bewusst und lassen daher ihr eigenes positives Potential mehr oder weniger unangetastet in ihrem Geist schlummern. Mehr oder weniger unbewusst bleibt unser Wille in diesem Fall ein Diener unserer karmischen Tendenzen und unseres Egos.

## Der Wille als bewusstes Werkzeug

Im Buddhismus versuchen wir nun, unseren Willen bewusst als ein Werkzeug zu benutzen für die Kultivierung von Weisheit und Mitgefühl. Wir versuchen bewusst unseren Willen wie ein **kräftiges Pferd vor den Wagen unseres Geistes zu spannen**, um mit seiner Hilfe den Weg der Befreiung entlang zu reisen. Wie wir schon einmal im Vortrag zum Thema Geduld angesprochen haben, ist das Wort **Yoga**<sup>3</sup> u.a. zu übersetzen mit dem Wort „Anspannen“ oder „Anschrirren“, wie man ein Pferd oder einen Ochsen auf dem Feld anspannt. Auf diese Art und Weise sind wir selbst, bewusst und selbstbestimmt, der Lenker unseres Geistes und unseres Willens und nutzen ihn für die Kultivierung des Weges der Befreiung. Wir nutzen unseren Willen als aktive Kraft des Geistes, um unser Herz von Negativität zu befreien und spirituelle Freiheit zu verwirklichen.

## Den Willen bewusst trainieren

### Die zwei Hauptaufgaben der Entschlusskraft

Die Vollkommenheit der Entschlusskraft [Adhiṭṭhāna] zu üben ist gleichbedeutend mit dem Prozess, unseren Willen zu trainieren, zu formen und bewusst auszurichten.

Willenskraft ist im Buddhismus in allererster Linie eine Entscheidung / ein Entschluss: Nämlich die **Entscheidung / der Entschluss sich auf den Weg des Dharma / der Befreiung / des Buddha zu begeben**.

Sobald man sich auf diesen Weg begeben hat, hängt die Entfaltung, das Voranschreiten oder der Fortschritt des Weges gänzlich von unserem Willen / unserer Entschlusskraft ab, um **nicht auf halber Strecke aufzugeben**. Entschlusskraft ist die Kraft, die uns vorantreibt, um den Weg tatsächlich bis an sein Ende zu gehen.

Im Aṅguttara-Nikāya - einer der Sammlungen der Lehrreden und Unterweisungen des Buddhas - wandte sich der Buddha einmal an die Mönche und Nonnen und sprach:

*"Mönche, Ich habe zwei Eigenschaften aus eigener Erfahrung heraus kennen gelernt [schätzen gelernt]: Niemals zufrieden zu sein mit noch nicht vollkommen kultivierten heilsamen Eigenschaften des Geistes - und mich niemals in meinen Bemühungen [Bestrebungen] auf dem Weg der Befreiung entmutigen zu lassen."* Aṅguttara-Nikāya; Appativana Sutta

Der Buddha hatte für sich selbst den **Entschluss gefasst**, alle heilsamen Eigenschaften des Geistes zu vervollkommen - seit dem Tag, an dem er diesen Entschluss gefasst hatte, bemühte er sich **kontinuierlich** im voranschreiten entlang des Weges, ohne sich entmutigen zu lassen, bis er letztendlich das Ziel der vollkommenen Buddhaschaft erreichte und alle guten Eigenschaften des Herzens verwirklichte.

---

<sup>3</sup> Yoga urspr. von yuga = Joch / yuj = anjochen; zusammenbinden; anspannen; anschrirren

Die **zwei Hauptaufgaben** der Entschlusskraft sind demnach also:

Als erstes wirkt Entschlusskraft als ein **Moment des Anstoßens**: Wir setzen uns verbindlich das Ziel, uns auf den Weg des Dharma zu begeben und den Weg der Befreiung / des Buddhas zu kultivieren. Dies ist eine Art anfängliche, inneren Initiierung. Unser Wille schmeißt den Motor unseres Herzens an, richtet ihn auf das Ziel der Befreiung aus und setzt uns innerlich und äußerlich dafür in Bewegung.

Und als zweites wirkt Entschlusskraft als ein **Quell der Ausdauer, der Beständigkeit**, eine nicht versiegende Quelle von Kraftstoff und Motivation, die uns auf dem Weg der Befreiung in Bewegung hält und sicherstellt, dass wir nicht aufgeben, anhalten oder ausweichen. Diese zweite Aufgabe unserer Entschlusskraft sorgt dafür, dass wir - langsam aber sicher - unsere Limitierungen des Geistes immer wieder überwinden, die Grenzen unseres Herzens immer mehr ausweiten.

Denn auf dem Weg kann es sein, dass wir eine gewisse Stufe erreichen, an der wir uns wohl fühlen und den Eindruck haben: „**Hier könnten wir es eigentlich gut aushalten.** Diese Stufe kommt dem, was ich mir vorgenommen habe eigentlich schon recht nahe.“ Dies kann dazu führen, dass wir selbstzufrieden beschließen, dies sei bereits das Ende des Weges und mehr gebe es nicht zu kultivieren, zu verstehen oder zu verwirklichen. An einer solchen Stelle ist es die Entschlusskraft, die auch den Buddha angetrieben hat, sich **nicht mit unvollkommenen Ergebnissen der Übung zufrieden** zu geben. Hier hilft uns unsere Willenskraft / Entschlusskraft dabei, auch diese Grenzen und Hürden zu überwinden und unseren Geist, unser Mitgefühl und unsere Weisheit immer weiter zu vertiefen.

### **Beispiel: Meditation**

Wenn wir uns sehr erfahrene Meditierende anschauen, die für viele Stunden ohne Schwierigkeiten meditieren können, dürfen wir nicht denken, sie hätten diese Fähigkeit von Anfang an gehabt. Niemand kann von Anfang an für 3 Stunden entspannt und ohne Schwierigkeit sitzen - und selbst wenn, heißt das noch lange nicht, dass diese Person auch für 3 Stunden tatsächlich geschickt und wahrhaftig meditiert, wie es der Buddha gelehrt hat. Wir alle fangen klein an und steigern uns sehr langsam und sehr sanft. Wir alle beginnen mit vielleicht 10 Minuten und fühlen uns dann bereits schnell erschöpft oder unwohl oder gelangweilt. Das ist völlig normal. An dieser Stelle kann uns dann die Willenskraft / Entschlusskraft dabei helfen, uns vorzunehmen, ganz langsam und über längere Zeiträume hinweg, die Länge unserer Meditation auszuweiten. Von 10 Minuten auf 15 Minuten. Von 15 Minuten auf 20 Minuten usw. Bis wir eines Tages für 30 Minuten entspannt meditieren können. Wenn wir uns dies klar vornehmen und diese Übung dann kontinuierlich verfolgen, werden wir unausweichlich eines Tages diese entspannten 30 Minuten verwirklichen - das kann sich dann wirklich wie ein kleiner Durchbruch anfühlen und gibt uns Vertrauen, dass die Kultivierung des Geistes funktioniert - ganz egal, wie lange es dauert. Mit Energie, Geduld und Entschlusskraft, ist alles möglich. Und natürlich kann man dann auch hier die Dauer unserer Meditation weiter ausweiten, auf 40 Minuten oder sogar auf 1 Stunde. Dadurch können wir - besonders unter der Anleitung erfahrener MeditationslehrerInnen - unsere Erfahrung in Meditation sehr gut ausbauen, vertiefen und ausweiten. Ganz allmählich erweitern wir dadurch nicht nur unsere Kapazität, unseren Geist in Meditation zur Ruhe kommen zu lassen, sondern wir trainieren damit auch gleichzeitig unsere Energie/Tatkraft, unsere Geduld und vor allem unsere Entschlusskraft.

### Beispiel: Der Buddha

Der Buddha selbst ist natürlich das Beste Beispiel für die Vollkommenheit der Willens- und Entschlusskraft. Viele Menschen kennen die Geschichte von Siddhartha Gautama, der bereits bei seiner Geburt prophezeit bekam, dass er eines Tages entweder ein großer König oder ein großer spiritueller Lehrer werden würde und der später nach seiner Erleuchtung dann der Buddha genannt wurde. Doch weniger bekannt ist die Hintergrundgeschichte, dass jemand, der ein Buddha werden will, unzählige Äonen und Weltzeitalter, Leben für Leben für Leben, alle guten Eigenschaften eines Buddhas zur Vollkommenheit bringen muss - das ist genau das Thema dieses Kurses. Die Hintergrundgeschichte von Buddha Shakyamuni kann man im Vortrag zur „Einführung“ der 10 Vollkommenheiten nachlesen oder hören.

Der Buddha selbst war also vor Abermillionen von Leben genauso ein „Weltling“ und genauso am Anfang seines Weges, wie wir selbst auch. Doch mithilfe seines großen Entschlusses und mithilfe seiner unerschütterlichen Willenskraft, ging er den weiten, langen und schwierigen Weg, Schritt für Schritt, Leben für Leben. Er überwand alle Hindernisse und Limitierungen des Geistes und vertiefte sein Mitgefühl und seine Weisheit immer mehr, entfaltete alle Tugenden und Geisteskräfte, die notwendig waren für das Ziel der Erleuchtung / Buddhaschaft.

Und all dies schaffte er nur mit beständiger Willenskraft und Entschlossenheit. Er ging diesen Weg ohne Eile, ohne Ungeduld - sondern geduldig und kontinuierlich, beständig - bis er in seiner letzten Geburt als Siddhartha Gautama Erleuchtung realisierte.

Entschlossenheit ist also der Faktor, der uns dabei hilft, alle notwendigen Qualitäten des Weges zu kultivieren, um unser spirituelles Potential zu entfalten.

## Entschlossenheit und Hindernisse

Entschlossenheit beinhaltet einen weiteren Aspekt. Und zwar die Entschlossenheit, vor Hindernissen nicht zurückzuschrecken und niemals aufzugeben. Dieser Aspekt ist, was Entschlossenheit ihre Besonderheit und ihre große Bedeutung verleiht. Entschlossenheit bedeutet, sich nicht von Hindernissen abbringen zu lassen. Es ist eine Willenskraft, die sich nicht entmutigen lässt. Unsere Entschlusskraft ist auch das Werkzeug, welches uns dazu befähigt, Schwierigkeiten / Hindernisse / **Probleme in Trittsteine** unseres Weges und unserer Entwicklung **zu verwandeln**.

Bhikkhu Bodhis ehemaliger Lehrer pflegte zu sagen: „**Wenn es keine Hindernisse gäbe, gäbe es auch keinen Fortschritt.**“

Wenn wir uns **schwach und hilflos** fühlen, können wir mithilfe von Entschlusskraft und Willenskraft es schaffen, uns über die Gefühle von Schwäche und Hilfslosigkeit hinaus zu tragen und neue Quellen von Motivation, Kraft und Energie in uns zu aktivieren.

Wenn wir uns **entmutigt** fühlen, kann Willenskraft in uns Mut und Zuversicht schüren, damit wir es schaffen, uns entweder wieder aufzuraffen und weiter zu gehen, oder auch weise mit Geduld abzuwarten, bis die Gefühle der Mutlosigkeit sich verändern / auflösen.

Wenn wir uns **träge** fühlen, kann Entschlusskraft in uns frische Reserven von Energie und Tatkraft aktivieren, um weiter auf dem Weg voran zu schreiten.

## Entschlusskraft und Selbst-Disziplin

Aber Entschlusskraft sollte nicht als Qualität verstanden werden, mit der wir Hindernissen nur auf's Geratewohl oder auf gut Glück begegnen. Entschlossenheit impliziert wiederholte und beständige Bemühung im Training des Weges. Es impliziert Selbst-Disziplin, Kontinuität, Ausdauer, Beharrlichkeit im Bezug auf die Ziele, die wir uns gesetzt haben.

## Sinnbilder und Beispiele

Durch Entschlusskraft begeben wir uns nicht nur auf neue Wege in der Übung des Dharma. Wir treiben uns nicht nur voran auf unserem Weg der Befreiung. Sondern durch Entschlusskraft festigen wir auch das neue Terrain unseres Geistes und unserer Übung, die wir eingenommen und erkundet haben.

### Vergleich: Forscher und Entdecker

Wir können das mit Forschern vergleichen, die einen neuen Kontinent entdecken und auskundschaften: Wenn sie den Kontinent entdecken, landen sie an einer Küste und beginnen zunächst Wald und Wiesen entlang der Küste zu erkunden. Das neue Gebiet wird **kartografiert**, man errichtet in neu erkundeten Gebieten kleine **Basislager**, in denen man sich ausruhen kann. Man hält auf den Karten genau fest, wo **man her kommt** und auch **wo man sich momentan befindet**. Erst wenn man dies erledigt hat und wieder zu Kräften gekommen ist, unternimmt man den **nächsten Vorstoß** in unbekanntes Terrain. **Stück für Stück, Tag für Tag** kann man auf diese Art und Weise einen ganzen Kontinent erforschen.

Und wir sind ebenso dabei, den großen unbekannten Kontinent / Weg des Dharma zu erkunden und für uns zu erschließen. Und genau wie die Forscher bei ihren ersten Forschungsreisen in der Arktis oder anderen unbekannten Gebieten, werden sich auch uns **Hindernisse in den Weg** stellen.

- In unserem Fall können das persönliche Schwierigkeiten im Berufsleben oder in der Familie sein. Hindernisse können zwischenmenschlicher Natur oder materieller / physischer Natur sein. Vielleicht werden wir krank oder verlieren unseren Job.
- Hindernisse und Schwierigkeiten sind Teil des Lebens und werden uns früher oder später in mehr oder weniger intensiver Form begegnen.
- Manche Hindernisse sind einmalig und intensiv, andere vielleicht regelmäßig und weniger tragisch, nagen aber dennoch an unserer Geduld: Verspannungen, regelmäßige Streitigkeiten usw.
- Es gibt auch das Hindernis, wenn Erwartungen enttäuscht werden und Dinge nicht so sich ergeben, wie wir es uns erhofft, erwünscht oder geplant haben.
- Und natürlich gibt es noch die ganz gewöhnliche und damit oft schwierigste Herausforderung: Das Paar der Wildheit und Trägheit unseres Geistes.

**Mit Entschlusskraft lassen wir uns jedoch nicht von diesen großen und kleinen Hindernissen entmutigen oder abbringen.** Wir geben nicht auf. Wir gehen weiter, höher und höher, tiefer und tiefer. Wir weiten unseren Geist, unser Herz, unsere Erfahrungen, unser Studium und unsere Übung immer weiter aus.



## Beispiele des Alltags und der Welt

Wenn wir uns verdeutlichen wollen, in wie weit Willenskraft und beständige Übung Erfolge und Früchte zum Vorschein bringt, können wir ganz einfach viele Beispiele des weltlichen Lebens aufzählen:

- **Erfolgreiche Geschäftsfrauen & -männer** Viele von ihnen haben klein angefangen und Schritt für Schritt ihre zunächst kleinen Geschäfte ausgebaut, ausgeweitet, bis sie ihre Firma zu einem internationalen Konzern entwickelt haben.
- **Profi-Sportler** Alle Profi-Sportler, die wir kennen oder bewundern, waren am Anfang ihrer Karriere, an einem Zeitpunkt in ihrem Leben, genauso fit und genauso talentiert, wie wir es jetzt auch gerade sind. Der einzige Unterschied ist die Menge an Energie, Tatkraft, Geduld und vor allem Entschlossenheit, die sie in ihre körperlichen Fähigkeiten investiert haben.
- **Profi-Musiker** bei Musikern ist es ganz genauso: Auch sie haben täglich Stunden ihrer Zeit und Energie investiert, um MeisterInnen auf ihrem Instrument zu werden. Egal welche Schwierigkeiten sich ergaben, sie haben sie nicht aufgegeben, sondern sie überwunden. Anfangs haben sie lange Zeit mit viel Geduld und Beständigkeit die Technik des Instruments gelernt, Tonleitern, Fingerübungen, immer und immer wieder - bis dann die nächste Stufe im Meistern des Instruments erreicht wurde.
- **MeisterInnen auf dem Gebiet des Dharma**, des Geistes und der Meditation brauchen genau dieselben Qualitäten von Entschlossenheit, Geduld und Tatkraft - über lange Zeiträume hinweg, mit Beständigkeit und ohne Aufzugeben.

## Unterschiedliche Ziele des Weges

Der Buddha hat unterschiedliche Ziele aufgezeigt, denen man sich auf dem spirituellen Weg widmen kann.

### Die Übung von Tugend

Dieser Weg bspw. führt dazu, ein respektables, menschliches Wesen zu werden, ein gutes Herz zu entwickeln und sich in heilsamen, verdienstvollen Handlungen zu üben. Wir vermeiden auf diesem Weg die 10 unheilsamen Handlungen und werden zu einem Menschen der Integrität - ein vertrauensvoller Mensch mit einem gutem Herzen. Und verdienstvolle Handlungen bringen uns in zukünftigen Leben angenehme und gute Lebensbedingungen / Wiedergeburten als ein Mensch oder sogar in den himmlischen Lebensbereichen.

### Der Weg der Befreiung

Der Buddha verdeutlichte aber immer, dass jede Wiedergeburt auch wieder mit Leid, Verlust, Krankheit, Alter und Tod zusammenhängt - unausweichlich. Der Buddha lehrte also auch einen Weg, der zur endgültigen Auflösung von Leidenskreisläufen führt. Diese Befreiung lehrte der Buddha in Form von „**persönlicher / individueller Befreiung**“, wie wir es von den erleuchteten SchülerInnen des Buddhas kennen. Und er zeigte auch den Weg der „**Vollkommenen Buddhaschaft**“ auf, den er selbst ja gegangen war.

Egal welchem Weg man sich verpflichtet oder welchen Weg man gehen möchte, wir kommen nur auf ihm voran, wenn wir uns in Entschlossenheit üben. Die Wege der vollkommenen Befreiung sind über viele, viele Leben hinweg zu üben und zu kultivieren.

## Faulheit - Angst - Zweifel

Daher wird in der Aspiration verdeutlicht: „[...] Möge ich mich nicht von Faulheit, Angst oder Zweifel von diesem Weg abbringen lassen, bis ich das Ziel der Befreiung verwirklicht habe.“

Faulheit, Angst und Zweifel werden oft als die drei Haupthindernisse bezeichnet. Es gibt unterschiedliche Listen an Hindernissen in den buddhistischen Traditionen. Aber Faulheit, Angst und Zweifel sind fast in all diesen Listen mit dabei.

**Faulheit lässt uns denken:** Dieser Weg ist zu schwierig für mich. Viel lieber würde ich meinen Gewohnheiten nachgeben und dem Fluss meines Verlangens nachgeben und mir ein angenehmes Leben gestalten. Faulheit kann unseren Willen zu üben untergraben und uns mit alternativen Kompensationen und Befriedigungen ködern.

**Angst lässt uns denken:** Der Weg des Dharma / der Befreiung bedeutet hohe Ansprüche an mich selbst und führt in die tiefen meines Geistes - das sind Dinge, mit denen ich mich noch nicht auskenne, es ist also außerhalb meiner Komfortzone und das macht mir Sorge / Angst. Ich muss mich von gewohnten Verhaltensweisen und bequemen Denkweisen trennen und mich mit hohen ethischen Ansprüchen auseinandersetzen. Die Übungen der Geistesschulung, um MeisterIn unseres eigenen Geistes zu werden, sind nicht immer einfach und es bedarf Anstrengung und Bemühung. All dies kann uns denken lassen „Das schaff ich nicht und es schüchtert mich auch ein wenig ein - ich gebe auf!“

**Zweifel lässt uns denken:** Wir sind vielleicht schon eine Weile auf dem Weg aber selbst wenn wir bereits einige Früchte unserer Praxis geerntet haben, kann es dennoch sein, dass Zweifel in uns aufblubbern. Gibt es wirklich so etwas wie Befreiung / Erleuchtung? Ist der Buddha tatsächlich ein so weiser und verwirklichter Lehrer? Kann ich es tatsächlich schaffen, die gleichen Früchte und Vorteile dieses Weges zu ernten, wie ich es in den Texten versprochen bekomme? Manche Menschen beginnen auch an der Theorie der karmischen Konsequenzen, Ursache und Wirkung sowie der Wiedergeburt zu zweifeln. Man mag sogar zweifeln, ob das, was wir Verunreinigungen des Geistes / destruktive Geistesfaktoren nennen, wirklich so existiert und wirklich unser Leben negativ beeinflusst. Man mag denken, das sei alles nur ein mentales Konstrukt eines alten indischen Lehrers, die in unserer heutigen modernen Welt gar keine Bedeutung oder Relevanz mehr haben.

Diese 3 Hindernisse treten immer wieder mal entlang des Weges auf wenn wir den Weg der Befreiung gehen. Wenn sie auftreten, ist unsere unerschütterliche Entschlossenheit und Willenskraft besonders wichtig.

## Regelmäßige Übung

### Nicht nur auf weit entfernte Ziele fokussieren

Aber wir dürfen hierbei nicht den Fehler machen, uns nur auf weit entfernte, edle und vornehme Ziele wie Erleuchtung und Buddhaschaft zu fokussieren. Wir müssen unsere Entschlusskraft vor allem im Hier und Jetzt, in unserem alltäglichen Leben üben und kultivieren, damit wir überhaupt auf dem Weg voran kommen können.

### Bedeutung regelmäßiger Übung

Entschlossenheit wird im Buddhismus daher immer auch im Bezug auf spezifische Übungen kultiviert, die wir uns in einem wöchentlichen oder täglichen Rahmen vornehmen und kontinuierliche, beständig und geduldig üben und festigen.

### Ein Vorschlag täglicher Übung:

In vielen buddhistischen Traditionen, gibt es einige einfache Grundübungen, die Buddhisten täglich zuhause üben. Hier ist ein kurzes Beispiel, wie eine solche tägliche Übung aussehen kann:

- Wer bspw. die **buddhistische Zufluchtnahme**<sup>4</sup> genommen hat, kann täglich am Morgen und wenn man mag auch am Abend, die Verse der Zufluchtnahme sprechen / rezitieren. Wir rezitieren die **Zufluchtnahme** zu den 3 Juwelen [Buddha, Dharma und Sangha] sowie die **5 Achtsamkeitsübungen**. Das tägliche lesen / sprechen hilft uns dabei, sie zu verinnerlichen.
- Man kann sich auch entschließen, danach täglich **kurze buddhistische Texte** zu rezitieren - wie zum Beispiel die Lehrrede der Liebenden Güte.
- Anschließend kann man, je nach Kapazität und Zeit, sich vornehmen, für eine festgelegte Zeit lang zu **meditieren**.
- **Am Ende** dieses täglichen Rituals widmen wir: „Mögen diese **Verdienste** uns auf unserem Weg bei den von uns gesetzten Zielen helfen - und mögen diese Verdienste allen Lebewesen helfen, sich von Leid zu befreien.“

### Regelmäßigkeit entwickelt Schwungkraft

Man kann sich für diese tägliche Übung Zeit nehmen, wie es uns realistisch möglich ist und was wir bei der Meditation auch wirklich schaffen können: zB je 10 Minuten, 20 Minuten oder 30 Minuten - wie man möchte, wie man kann.

Eine solche tägliche Übung kann in unserem Herz die Kraft der Entschlusskraft zum wachsen bringen. Dadurch füllen wir täglich Tropfen für Tropfen Positivität in unser Herz und auf lange Sicht werden wir merken, welche Kraft hinter solch einer täglichen Übung steckt. Auch wenn es nur ein kurzes Ritual und eine kurze Meditation von 10 Minuten ist - die Regelmäßigkeit wird Schwungkraft aufnehmen und unseren Geist mit einer neuen Form von Energie und Warmherzigkeit durchdringen.

---

<sup>4</sup> Der bewusste Entschluss, den Buddha als Lehrer und Vorbild zu nehmen; den Dharma / den Weg der Befreiung zu üben und zu kultivieren; in den Fußstapfen der Sangha / der Gemeinschaft der erleuchteten SchülerInnen des Buddhas zu folgen - dieser Entschluss wird üblicherweise in Form einer Zeremonie förmlich getätigt. Im Rahmen dieser Zeremonie nimmt man auch die 5 Achtsamkeitsübungen auf, die man im Alltag übt und kultiviert.

## **Regelmäßigkeit und Qualität vs Menge**

Egal wie viel wir uns vornehmen - seien es 10, 20, 30 oder gar 60 Minuten - wir sollten schauen, dass wir uns nicht übernehmen, sondern dass wir uns etwas vornehmen, was wir tatsächlich täglich umsetzen können.

Und dann werden Tage kommen, wo selbst eine kleine tägliche Übung uns zuviel vorkommen wird. Oder es kommen Tage, an denen wir auf eine Party eingeladen werden und wir den Eindruck haben, dadurch werden wir unsere tägliche Übung nicht schaffen. Das sind die Momente, wo es ans Eingemachte geht und wir in unserer Entschlusskraft herausgefordert werden. Denn meistens findet sich immer ein Weg, die tägliche Übung aufrecht zu halten. Selten gehen die Dinge dermaßen drunter und drüber, dass es keinen anderen Weg gibt - daher sollten wir ja uns nur soviel vornehmen, wie wir realistisch täglich üben können.

Diese tägliche Übung ist dann vergleichbar mit den erfolgreichen Geschäftsfrauen, den Profi-Sportlern und -Musikern sowie anderen Meisterinnen und Meistern, die es auf ihrem Gebiet zu atemberaubenden Leistungen gebracht haben. All dies fängt mit kleinen regelmäßigen Übungen an und wird früher oder später, mit viel Geduld und Beständigkeit Früchte tragen.

## **Das Ziel als Quelle der Motivation**

Wichtig ist im Bezug auf den Dharma, dass wir uns hier im Vergleich zu einem Unternehmen, einer Sportart oder einem Musikinstrument, ein besonders erhabenes, bedeutungsvolles und weitreichendes Ziel gesetzt haben, welches wir nicht nur für unser eigenes Wohl, sondern zum Wohle aller Lebewesen verfolgen. Die Kontemplation über die Erhabenheit und die Vorteile dieses Ziels können uns oft in schwierigen Phasen wieder mit neuer Tatkraft, Zuversicht und Geduld versorgen - damit wir Tag für Tag, Jahr für Jahr und sogar Leben für Leben diesen Weg weiter kultivieren können, bis wir tatsächlich eines Tages das gesetzte Ziel erreichen.