

Die 10 Vollkommenheiten - 4 Energie / Tatkraft

Vollkommenheit Nr. 4, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Vīriya**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit als Energie, Tatkraft oder freudvolles Bemühen.

Reihenfolge der Pāramīs

Traditionell steht an vierter Stelle der 10 Vollkommenheiten eigentlich die Qualität von Weisheit [paññā]. Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vorträgen zum Thema dieser Kurs basiert, hat die Qualität von Weisheit an letzte Stelle gestellt und damit die Reihenfolge geändert.

Er begründet dies damit, dass Weisheit eigentlich das Ziel ist, auf welches alle anderen Vollkommenheiten und all unsere Studien und unsere Praxis abzielen. Die anderen Pāramīs legen quasi das Fundament, auf dem später Weisheit sich stützt, sie sind der bestellte Boden, auf dem Weisheit wachsen kann.

Natürlich braucht es auch in der Übung jedes einzelnen Pāramīs den Faktor Weisheit, um die Übung heilsam, gesund und auf geschickte Art und Weise zu üben. Die Vollkommenheit der Weisheit als Pāramī jedoch stellen wir hier also auch nach hinten.

Bhante Dhammananda hat mir erklärt, dass es sein kann, dass Weisheit deswegen an vierter Stelle kommt, da im Pali manchmal Begriffe nicht weniger nach inhaltlicher Reihenfolge aufgelistet werden, sondern man auch ein angenehm auszusprechendes Versmaß berücksichtigt. Man schaut also, wie leicht und wie poetisch ein Vers oder eine Abfolge von Begriffen von der Zunge geht - u.U. hat das also auch dazu geführt, dass Weisheit seltsamerweise „mittendrin“ auftaucht, statt entweder am Anfang oder am Ende.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften 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 Energie / freudvollen Bemühens lauten diese Verse:

Möge ich bei der Kultivierung des Weges der Befreiung [Erleuchtung] sowie in meinen Tätigkeiten zum Wohle Anderer von unversiegbarer Energie, unermüdlichem freudvollen Bemühen und unerschöpflicher Geisteskraft erfüllt sein.

Grundlegendes

Vīriya - Energie und Tatkraft

Energie, freudvolles Bemühen und Geisteskraft beschreiben im Pali-Original eigentlich im wesentlichen dieselbe Qualität. Worauf es im Grunde bei Vīriya ankommt ist die kraftvolle Energie und Geisteskraft im Bezug auf das Vervollkommen aller Voraussetzungen von Befreiung.

Energie hat hier keinen festen, eindeutigen Bezugspunkt, sondern ist eine Qualität, die alle anderen Pāramīs durchdringt, vitalisiert, kräftigt. Energie ist die Qualität, die alle anderen Vollkommenheiten zur Reife und zum Höhepunkt ihrer Perfektion bringt. Ohne Energie und ohne bewusste Bemühung werden wir im Leben kein Ziel erreichen oder verwirklichen können, welches wir uns vorgenommen haben.

Gegen den Strom schwimmen

Die Tendenz unseres Geistes ist es allerdings üblicherweise lieber unseren Gewohnheiten zu folgen, den Tendenzen des Geistes, die meistens eher dem eigenen Verlangen und nach Lust und Laune folgen möchten. Dies ist ein sehr einfacher Weg und man sagt oft, dass diese Tendenzen so leicht von der Hand gehen, wie Wasser den Berg hinab fließt.

Um aber dem buddhistischen Weg zu folgen, gilt es immer wieder auch unseren gewohnten Tendenzen entgegen zu gehen - als würde man gegen den Strom schwimmen. Der Strom besteht aus allen destruktiven und der Befreiung im Wege stehenden geistigen Eigenschaften und Qualitäten - Verlangen, Faulheit, Gier aber auch Ablehnung, Hass, Wut, Neid, Selbstsucht, Verblendung usw.

Den limitierten Geist transzendieren

Wenn man den buddhistischen Weg beginnt, trainiert man seinen Charakter und Geist, um die Limitierungen des begrenzten, befleckten Geistes zu transzendieren. Der Übungsweg führt uns zu immer feineren, reineren Stufen der Schulung von Geist, Tugend, verdienstvollem Handeln und Weisheit.

Um all dies erfolgreich, kontinuierlich und nachhaltig zu tun, benötigen wir freudvolles Bemühen und Energie. Energie und Bemühung sind von keinem Punkt der Übung im Dharma wegzudenken - von den ersten bewussten Handlungen von Großzügigkeit über die ersten Erfahrungen in Meditation, zu den ersten Auseinandersetzungen mit Tugend und den 5 Achtsamkeitsübungen bis hin zu den höchsten Stufen der Erleuchtung / Befreiung.

Der Buddha als Beispiel

Mehr als nur Ruhe und Meditation

Das beste Beispiel der Vollkommenheit von Energie, freudvollem Bemühen und Geisteskraft ist natürlich der Buddha selbst. Viele Statuen zeigen den Buddha in der Haltung sitzender Meditation, ruhig und friedvoll. Doch diese Perspektive auf den Buddha zeigt nur eine Facette seines Charakters, seines Wirkens. Vor und nach seiner Erleuchtung war das Leben des Buddha stets von großer Tatkraft und dem ständigen Wirken zum Wohle Anderer geprägt.

Mit Tatkraft auf der Suche

Siddhartha Gautama investierte innerhalb von 6 Jahren all seine Energie und Geisteskraft für die Suche nach einem Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen. Er übte unter anderen spirituellen Meditationsmeistern und übte auch auf eigene Faust sich in allen Methoden, die es zur damaligen Zeit im alten Indien auf dem spirituellen Weg gab.

In all seinem Streben gab Siddhartha Gautama stets all seine Kraft und all seine ihm zur Verfügung stehenden Mittel, um diesen Weg zu finden und zu kultivieren - ganz egal, wie anstrengend, unangenehm oder herausfordernd diese Übungen auch sein sollten, Siddhartha nahm sich vor, sie alle bis in den letzten Winkel zu üben, zu durchdringen und darauf hin zu testen, ob sie zur tatsächlichen Befreiung von Leidenskreisläufen beitragen können.

Askese & Selbstkasteiung

Siddhartha nahm auf der Suche nach dem Weg der Befreiung auch alle im alten Indien bekannten Methoden der Askese auf, die ihn bis an den Rand seiner körperlichen Gesundheit brachten. Was auch immer es an spirituellen Methoden gab, Siddhartha teste sie unermüdlich und unnachgiebig, bis er sich sicher sein konnte, ob die Methode in Befreiung von Leidenskreisläufen mündet, oder nicht.

Keine Mühe, kein Leid und keine Anstrengung war ihm hierbei zu viel, zu unangenehm oder zu anstrengend. Was auch immer zu tun ist, um Befreiung / Erleuchtung zu verwirklichen, das würde er tun - dieses Motto durchdrang seinen Geist voll und ganz und wurde zu einer Quelle von nicht enden wollender Energie.

Und wenn er am Ende die Einsicht hatte, dass diese Übung **nicht** dem Weg der Befreiung zuträglich ist, war das kein Grund der Enttäuschung. Siddhartha wusste nun aus eigener Erfahrung heraus, welche Ergebnisse diese Übung bringt und welche nicht - und konnte mit diesen Erfahrungswerten später vielen interessierten Asketen aufzeigen, welche Form der Askese oder Praxis im Bezug auf Befreiung wirkliche Früchte trägt.

Unzählige Leben voller Tatkraft

Hier sei auch nochmal erinnert, dass dies nur das letzte von einer schier zahllosen Reihe von vorherigen Leben ist, in denen der zukünftige Buddha die Vollkommenheiten übte. Also nicht nur in dieser letzten Geburt als Siddhartha Gautama hat sich der zukünftige Buddha mit all seiner körperlichen und geistigen Kraft dem Weg der Buddhaschaft und damit dem Wohl aller Wesen gewidmet, sondern auch in all den Leben zuvor.

Unermüdliches Wirken des Buddha

Nach seiner Erleuchtung lehrte und wirkte der Buddha um die 40 bis 45 Jahre zum Wohle aller Lebewesen. Jedes Jahr verbrachte er 8 oder 9 Monate damit, alle Haupt- und Nebenstraßen und -wege des alten Nord-Indiens zu Fuß zu bereisen - von Dorf zu Dorf, Stadt zu Stadt - und lehrte den Dharma.

Jeder Tag war aufgeteilt in bestimmte Aktivitäten:

Am frühen Morgen

übte sich der Buddha in Meditation und benutzte eine bestimmte geistige / spirituelle Fähigkeit, die es ihm ermöglichte in die Welt um ihn herum hinaus zu schauen und in die geistigen Bedingungen der Lebewesen um ihn herum zu sehen. Er tat dies mit der Absicht zu erkennen, welchen dieser Lebewesen er auf welche Art und Weise zum größten Nutzen auf ihrem Weg zur Befreiung helfen könnte.

Nach dem Aufstehen

wusch sich der Buddha und ging mit anderen Mönchen und Nonnen oder alleine auf Almosengang, um die Nahrung für den Tag zu erbetteln.

Der Rest des Tages

Nach dem Essen und einer anschließenden kurzen Ruhepause verbrachte der Buddha den Rest des Tages damit, die Mönche und Nonnen zu unterrichten, ihnen bei ihrer Praxis und auf ihrem Weg zu helfen.

Am frühen Abend

kamen üblicherweise interessierte Laien zu Besuch und stellten Fragen oder erbaten einen Vortrag.

Am späten Abend

gab der Buddha weitere Belehrungen und Anweisungen an die Mönche und Nonnen. Hiernach ging er jedoch nicht direkt schlafen.

In der Nacht

Wenn alle Anderen bereits schlafen gingen, empfing der Buddha andere Lebewesen aus anderen Daseinsbereichen, meistens himmlische Lebewesen. Auch diese Lebewesen hatten Fragen bezüglich des Weges der Befreiung und erhielten vom Buddha bis spät in die Nacht hinein Unterweisungen.

Ein kurzer Schlaf

Dadurch blieben dem Buddha vielleicht nur 2 oder 3 Stunden Schlaf am Tag übrig.

Vorbild als Motivation

Auch wenn wir nun selbstverständlich nicht direkt anfangen können, diesen Lebensstil zu kopieren, können wir den Buddha immer als Vorbild und Motivation sehen, was die Qualität vollkommener Tatkraft und der Geisteskraft betrifft.

Im Bezug auf unsere eigene Praxis sollten wir versuchen, unsere Geisteskraft und unsere Energie Tropfen für Tropfen, Schritt für Schritt zu kultivieren.

Die Kultivierung von Energie

Energie kultiviert man, indem man sich zunächst einmal vergegenwärtigt, dass es Hindernisse gibt, die unserer Tatkraft auf dem Pfad der Befreiung im Wege stehen. Hindernisse *können* überwunden werden, aber dies geschieht nicht von alleine - sonst wären wir alle schon auf ganz natürlichem Wege Buddhas und Erleuchtete. Welche Hindernisse von Tatkraft sind hier gemeint?

Faulheit und Trägheit des Geistes

Vielleicht lesen wir Dharma-Bücher, buddhistische Literatur und hören Vorträge, aber wenn es dann darum geht, das gehörte umzusetzen und anzuwenden, dann kann es sein, dass unsere Faulheit oder Trägheit überwiegt - man bringt es nicht dazu, das kleine Extra an Bemühung aufzuwenden, welches uns dann dazu bringt, mit der Übung zu beginnen.

Die bereits angesprochenen Tendenzen unserer Gewohnheiten, ziehen uns um ein vielfaches leichter entlang unserer alten Bekannten von Trägheit, Gier, Abneigung,

Zuneigung usw. Faulheit und Trägheit sind also einfach dadurch ein Hindernis, da sie uns dazu verleiten, die Übungen und die Umsetzung des Gelernten nicht umzusetzen.

Anhaftung an weltliche Vergnügungen / Ablenkungen

Faulheit geht eine Symbiose mit einem weiteren Hindernis ein - die Anhaftung an weltliche Ablenkungen. Um Dharma zu üben, muss man ein Stück weit gegen den Strom unserer gewohnten, komfortablen Routine schwimmen. Dies benötigt die Überwindung von Trägheit und es benötigt freudvolles Bemühen.

Dies bedeutet, dass wir unsere Abhängigkeiten von externen Dingen und Bedingungen schrittweise lockern, weich werden lassen und lösen. Wir versuchen ganz langsam etwas mehr unserer Aufmerksamkeit auf die Kultivierung innerer Freude und innerer Aspekte des Weges zu richten.

Hierbei geht es vor allem darum heraus zu finden, welche Geisteseigenschaften und -qualitäten heilsam und unserem Weg förderlich sind und welche uns eher weiter Hindernisse in den Weg stellen werden. Anhaftung ist hierbei meist eine der üblichsten Eigenschaften, die uns im Weg steht.

Selbsthass / Selbstverachtung

Ein weiteres Hindernis bei der Kultivierung von Energie ist ganz grob gesagt „Selbsthass“ oder auch genannt „Selbst-Herabsetzung“ oder „Selbst-Verachtung“, „Selbst-Abwertung“.

Man mag vielleicht inspiriert sein durch den Buddha und den Dharma, man hat vielleicht auch den Wunsch, sich damit mehr auseinanderzusetzen und zu üben - aber da ist etwas im Geist das glaubt: „Ich habe viel zu viele Hindernisse / Probleme in mir.“ Man beginnt sich selbst zu vergleichen, sich selbst herabzusetzen. Man glaubt man sei nicht gut genug für die Übung, man habe nicht das Zeug dazu. Man glaubt man schaffe das nie. Man kann sogar denken, dass selbst wenn man es versucht, man tatsächlich letztendlich nicht die Fähigkeit habe, Befreiung zu verwirklichen oder das Ziel zu erreichen, welches man sich gesetzt hat.

Manche Menschen denken auch: Ich habe in diesem Leben einfach einen schwierigen Charakter abbekommen - ich warte lieber auf das nächste Leben und hoffe, dann unter besseren Bedingungen üben zu können. Vielleicht warten wir lieber auf ein Leben, wo wir einem zukünftigen Buddha begegnen. Man glaubt vielleicht, das hänge alles von Glück oder Schicksal ab - aber das ist nicht so.

Wo auch immer und wie auch immer wir in einem gegebenen Moment sind, ist nur eine Spiegelung von und ein Hinweis auf die Qualitäten und Eigenschaften unseres Charakters, der in der Vergangenheit existiert hat - auch im Bezug auf vorherige Leben. Ob wir wieder auf gute Bedingungen der Praxis stoßen, hängt von unserer jetzigen Praxis ab. Ob wir einem Buddha begegnen, hängt davon ab, ob wir bereits jetzt unseren Geist auf diesen Weg und die Geistesschulung ausrichten und betätigen.

Wenn wir also in diesem Leben keinerlei Bemühungen aufbringen, dann können wir nicht erwarten, dass sich im nächsten Leben irgendetwas ändern wird. Wir werden denselben Charakter haben - und dann geht alles unserer Gewohnheit nach weiter: Wieder setzen wir uns selbst herab, wieder halten wir nichts von uns und glauben, unfähig oder

ungeschickt zu sein und keine Chance zu haben, diesen Weg zu verwirklichen. Das einzige Ergebnis dieser Art des Denkens ist Kummer, Leid, und geistige Armseligkeit.

Zaghaftigkeit / Furchtsamkeit

Ein viertes Hindernis stellt Zaghaftigkeit oder Furchtsamkeit dar, sich in der Übung des Dharma zu engagieren. Man mag vielleicht keine Schwierigkeiten haben mit dem nötigen Maß an Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl. Aber man hat eine Art von Sorge oder Furcht, dass die Übung vielleicht schwierig, unangenehm oder gar schmerzhaft sein könnte. Man malt sich vielleicht aus, dass die Übung von Meditation oder die Konfrontation mit eigenen Gewohnheitsmustern uns selbst oder anderen Personen in unserem Umfeld Schwierigkeiten bringt. Oder man hat einfach eine gewisse Abneigung gegenüber dem Gedanken, sich mit Tatkraft und Bemühung diesem Weg zu widmen - wir zögern daher und bemühen uns nicht darin, solche Vorurteile oder Zweifel genauer zu betrachten.

Die Übung im Dharma bedeutet auch ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit. Wir erkennen mehr und mehr, dass wir selbst für unser Leben, unsere inneren Erfahrungen und unsere Handlungen verantwortlich sind. Dies kann dazu führen, dass unser Charakter, unser Selbstverständnis oder unser Alltagsleben in einem gewissen Maße in ihrer Bequemlichkeit oder in unserer Komfortzone erschüttert werden. Diese Gedanken zum Anlass zu nehmen, sich lieber gegen eine Fortführung oder Vertiefung der Übung zu entscheiden, ist das Hindernis der Zaghaftigkeit und Furchtsamkeit.

Um in der Kultivierung von Energie erfolgreich zu sein, müssen wir, sobald solche Hindernisse in uns auftauchen und uns von der Übung wegziehen, diese Hindernisse erst einmal einfach nur als solche Erkennen und mit ihrem wahren Namen ansprechen. Wir üben uns darin, ihnen nicht einfach nachzugeben.

Wir können uns ebenfalls in Reflektion üben und uns bewusst machen: Die Vorteile, die Früchte dieses Weges übertreffen jede Bemühung und jede Sorge, jede Bequemlichkeit bei Weitem. Dieser Weg ist der wichtigste Weg, dem wir wohl je begegnen werden: Der Weg der Befreiung. Dieser Weg führt letztendlich zu wahren Glück, bedingungslosem Frieden und Freiheit - für uns selbst und alle anderen Lebewesen.

Mit diesen Gedanken im Geist begegnen wir unserer Trägheit, unserer Neigung zur Ablenkung, unserem Selbsthass und unserer Zaghaftigkeit:

- Wir kultivieren in uns ein **Selbstvertrauen**, dass sich sicher sein kann: Wir haben das Potential, diesen Weg bis an sein Ende zu gehen - selbst wenn der Weg einmal schwierig sein mag, selbst wenn es Bemühung und Anstrengung voraussetzt.
- Wir kultivieren den Geist der **Bereitschaft**: Denn wir haben JETZT und NUR JETZT alle nötigen Bedingungen und Voraussetzungen, die wir dafür brauchen. Wir warten nicht auf bessere Zeiten, sondern jetzt ist die beste Zeit, zu beginnen und weiter voran zu schreiten. Was wir jetzt tun, bringt uns auch in der Zukunft gute Bedingungen zum Üben.
- Wir kultivieren **Mut** in unserem Geist, sich den inneren und äußeren Herausforderungen zu stellen, die uns auf diesem Wege als Hindernisse begegnen.

Die 3 Arten / Stufen von Energie

Es gibt 3 Stufen der Energie / Tatkraft / Geisteskraft, die man kennen lernen sollte.

1 Initiierende / Anfängliche Bemühung / Energie

[ārambha-dhātu - das Element des Beginns]

[āraddha-vīriya - Bemühung aus Inspiration heraus]

Dies ist die erste, initiierende Erweckung von Energie / Geisteskraft / Bemühung. Dies bezieht sich vor allem auf Geistesschulung und die Praxis der Meditation. Um die Praxis anzuwenden, muss man zunächst die nötige Energie wecken, um zu beginnen. Zunächst ist diese Form von Energie und Bemühung flackernd, nicht stabil, begleitet von inneren Hindernissen, inneren Widerständen. Aber man begegnet diesen Hindernissen mit innerer Motivation und Entschlusskraft, um die Bemühung und Energie weiter aufrecht zu halten.

1 Ausdauernde Bemühung / Energie

[nikkamma-dhātu - das Element der Beharrlichkeit]

[paggahita-vīriya - andauernde Bemühung]

Dies ist die Energie, die beharrlich sich der Übung widmet. Hier baut die Übung, Bemühung und Anstrengung langsam Momentum, Schwungkraft auf, sodass die ausdauernde, kontinuierliche Übung uns allmählich leichter von der Hand geht. Man muss zwar noch von selbst Energie aufbringen, aber es nimmt langsam Fahrt auf - bis es zu einem Punkt kommt, an dem die Geisteskraft und Energie uns beginnt zu tragen.

1 Unerschütterliche / Nicht abnehmende Bemühung / Energie

[parakkama-dhātu - das Element der Energie]

[paripuṇṇa-vīriya - vollendete Bemühung]

Auf dieser Stufe ist die Geisteskraft derart kultiviert, dass sie scheinbar spontan entsteht und wirkt. Der Strom unserer geistigen Energie trägt uns nun entlang des Weges - und wir selbst müssen kaum noch eigene Anstrengung aufbringen, um uns zu motivieren oder die Übung aufrecht zu erhalten.

Diese Form von Energie ist die 3. Stufe und baut auf den beiden vorherigen auf. Zuerst müssen wir Energie von uns aus aufbringen. Dies bedeutet Entschlusskraft, ein Stück weit Auseinandersetzung mit Hindernissen und Widerständen - bis wir fähig sind, diese Hindernisse zu überwinden. Wenn wir dann am Ball bleiben, wird sich die ausdauernde Energie entwickeln. Und wenn diese Momentum und Fahrt aufnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt sich diese „Unerschütterliche“ Energie entfalten.

Unterstützende Faktoren

Um diesen ersten Schritt zu tun, die Energie und Tatkraft in uns zu wecken, gibt es einige Reflektionen und Faktoren, die uns helfen können, uns in Bewegung zu setzen:

1 Ursache und Wirkung

Das wichtigste Verständnis hier ist das Prinzip von Ursache und Wirkung. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass jede Wirkung nur durch bestimmte Ursachen zustande kommen kann. Wenn man sich mit Dharma auseinandersetzt, kann man nicht erwarten, die hohen Ziele und Früchte des Weges ganz leicht und ohne großes Dazutun von unserer Seite aus wie im Supermarkt zu erwerben.

Die folgenden Beispiele geben uns ein Gefühl für dieses Verständnis:

Bergsteigen:

Wir wenn wir einen hohen Berg besteigen möchten, müssen wir den gesamten Weg in Kauf nehmen, der auf die Spitze des Berges führt - es gibt auf dem spirituellen Weg keinen Aufzug, der die Anstrengung des Weges für uns übernimmt. Das Erklimmen des Mount Everests beginnt am Fuße des Berges. Und jeder Schritt ist von Bedeutung und gehört zum Weg dazu. Manchmal ist der Weg sehr anstrengend, man muss viel Kraft und Ausdauer, Achtsamkeit und Geduld investieren. Dann gibt es manchmal Abschnitte, in denen nicht viel passiert und man kommt gut zu Fuß voran.

Unser Geist ist hier sehr ähnlich: Wir müssen mit den ersten, einfachen Schritten beginnen und entlang des Weges sehr geduldig mit uns sein. Unsere Bemühung muss anfangs immer unseren Kapazitäten entsprechen, die wir dann wirklich fein und sehr geduldig über lange Zeiträume hinweg ausbauen können. Wichtig ist anfangs nicht viel auf einmal zu üben, sondern ein Fundament an Stetigkeit und Regelmäßigkeit zu erarbeiten. Aus dieser Stetigkeit heraus entwickelt sich dann langsam dieses Momentum, welches uns entlang des Weges tragen kann.

Wer am Beispiel des Berges nur für einen Tag mit viel Elan und Enthusiasmus an die Sache herangeht, aber dann schnell wieder alten Gewohnheiten von Trägheit nachgibt, wird nicht weit kommen bzw. schnell enttäuscht sein. Man muss sich der Länge und Gesamtheit des Weges bewusst sein. Und wer beim Klettern mit Ungeduld und Übermut an die Sache heran geht, kann leicht abstürzen oder sich verlaufen.

Wer aber stetig und achtsam Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr sich auf einem Weg befindet, der wird das Prinzip von Ursache und Wirkung in den Früchten des Weges erkennen. Man baut langsam eine innere Stärke / Geisteskraft auf, die sich nicht so leicht erschüttern lässt von äußeren und inneren Herausforderungen.

Lawinen:

Auch können wir uns verdeutlichen, dass stetige Bemühung sich auf Dauer gesehen zu einer größeren Kraft entwickelt - ähnlich einer Lawine, die vielleicht durch kleine Mengen Schnee ins Rollen gebracht wurde, aber im Tal angelangt unvorstellbare Kräfte entwickelt hat, denen sich nichts und niemand in den Weg stellen kann.

Wenn wir uns regelmäßig in Meditation, Studium und Alltagsübungen üben, wird auch dies über die Zeit hinweg an Kraft und Fahrt gewinnen. Sobald wir Energie und Geisteskraft mehren, fällt uns auch die weitere Ansammlung und Übung heilsamer Geistesqualitäten und Handlungen leichter und leichter. Dies bringt nicht nur mehr Tugend und Weisheit, sondern fügt der „Lawine des Dharma“ wieder mehr Schwungkraft hinzu.

Durch das Verständnis von Ursache und Wirkung verstehen wir das schrittweise sich Entwickeln und Vertiefen des Weges. Wir haben Einfluss darüber, welche Ursachen wir produzieren - diese Ursachen werden zu den entsprechenden Wirkungen. Und die Wirkungen wiederum bilden die Basis für weitere Ursachen usw.

2 Die Gefahr der Nachlässigkeit

Eine weitere traditionelle Reflektion, die unsere Geisteskraft stärkt und unseren Wunsch zu üben unterstützt, ist die Reflektion über die Gefahren der Nachlässigkeit.

Manche Menschen denken, dass es in Ordnung ist, sich ein Stück weit gehen zu lassen, solange in unserem Leben alles gut läuft sowie angenehm und sicher ist. Im Buddhismus wird jedoch der Faktor der Nachlässigkeit als eine nicht zu unterschätzende Gefahr betrachtet.

Nachlässigkeit / Trägheit öffnen die Tür für destruktive und unheilsame / ungesunde Geistesfaktoren. Wenn wir unseren Geist außer Acht lassen und auf Autopilot schalten, nehmen unsere unbewussten Gewohnheiten wieder Fahrt auf und wir kultivieren eher Verlangen, Ablenkung, Abneigung und damit Hindernisse des Geistes. Wenn diese Tendenzen aktiv werden, können sie langsam unseren Geist und unseren Charakter durchdringen, bis sie zu einem festen Bestandteil unseres Wesens werden - dieses dann wieder weich werden zu lassen, benötigt ein Vielfaches an Bemühung.

Denken wir wieder an das Beispiel der Lawine: Im schlimmsten Fall kann auch schon ein kleines Maß an Nachlässigkeit dazu führen, dass auf lange Sicht selbst Handlungen, die viel Leid für uns und andere erzeugen, keine innere Hürde mehr im Wege stehen. Kleine unheilsame Handlungen oder Tendenzen können große unheilsame Wirkungen hervorrufen, deren Resultate wir für lange Zeit „ausbaden“ werden. Ebenfalls können kleine heilsame und mitfühlende Bemühungen sich in großen heilsamen Wirkungen niederschlagen. Man kann auch daran denken, wie ein einzelner, kleiner Funke ein riesiges Feuer verursachen kann.

Ist man sich dieser Gefahren bewusst, nimmt man die Übung mit größerer Leichtigkeit und Klarheit des Geistes auf und ist sich der Vorteile dieses Weges bewusst.

3 Entschlusskraft

Ein weiterer Schritt für die Kultivierung von Energie ist unsere Willenskraft, unsere Entschlusskraft. Dies ist eine eigene Vollkommenheit der 10 Pāramīs und wird später behandelt. Aber trotzdem muss sie hier genannt werden. Ein starker willentlicher Entschluss kann unsere Geisteskraft nähren, als Antriebskraft auf unserem Weg.

Man tut dies natürlich nicht idealistisch, sondern realistisch - im Einklang mit unseren gegebenen Voraussetzungen und Kapazitäten und Bedingungen. Natürliche möchten wir unsere Kapazitäten nach und nach ausweiten. Aber das geht stabil und auf lange Sicht nur, wenn wir nicht zu arg über unsere Grenzen hinaus gehen. Wie beim Sport, in der Leichtathletik oder im Yoga, muss man seine Grenzen kennen, diese achten und respektieren und sich selbst mit Liebe und Mitgefühl begegnen. Nur dann können wir geduldig und nachhaltig unsere Fähigkeiten erweitern.

Wir können also nicht nur an unseren Grenzen verweilen, dürfen sie aber auch nicht überstrapazieren. Wenn man sich dehnt, kann man seinen Körper ganz sanft an seine Grenze bringen und ist sich dieser bewusst. Allein die Absicht zu haben, sich über längere Zeiträume flexibler zu machen, wird hier reichen - auch wenn das Dehnen sich sehr sanft anfühlt. Steter Tropfen höhlt den Stein. Wir schauen also auch, dass wir sanft und kontinuierlich unsere Grenzen erweitern, unsere Energie und Geisteskraft kultivieren. Aber sanft, mit Geduld, Liebe und Weisheit. **Diesen Weg können wir dann nur zum Ende bringen, wenn wir entlang des Weges nicht aufgeben.**

4 Die Beispiele der Vergangenheit

Man kann sich auch durch Buddhas, Bodhisattvas, Erleuchtete und Meisterinnen und Meister der Vergangenheit inspirieren lassen. Es gibt viele schöne Biografien und biografische Texte in denen wir sehen, dass auch diese Meisterinnen und Meister ihres Fachs als „normale“ Menschen begonnen haben und auch mit ihren Hindernissen und Herausforderungen zu kämpfen hatten.

Weisheit und Mitgefühl wurde auch ihnen nicht in die Wiege gelegt - sie sind nicht erleuchtet geboren. Sondern sie haben durch die Anwendung von Energie und Tatkraft ihren Weg gefunden und sind ihn bis zu ihrem Ziel gefolgt. Sie haben also nicht nur von Erleuchtung geträumt sondern sich auch dementsprechend geübt und engagiert.

Sie machten sich bewusst, wo sie stehen und welche Bedingungen sich ihnen gerade bieten und begannen ihren Weg mit einem ersten Schritt, auf den viele weitere folgten. Man sagt nicht umsonst: „Auch ein Weg von 1.000 Meilen beginnt mit einem Schritt.“ Nur über die kontinuierliche Übung, Tag für Tag, Monat für Monat und in manchen Fällen Leben für Leben haben sie ihr Ziel erreichen können. Sie haben also selbst sich die Bedingungen geschaffen, die zu ihrer Verwirklichung von Befreiung führen konnten. Und wenn sie es geschafft haben, dann können wir es auch schaffen, wenn wir uns ebenso geduldig auf diesen langen, aber wichtigen Weg begeben.

Diese Woche kann ich ein paar **Buchtipps** zu diesem Thema geben, die folgt dann in der Email - der erste Buchtipp, „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“ passt hier auch dazu.

5 Freude durch Resultate

Und sobald man die ersten Früchte entlang des Weges fühlt, dann kommt auch Vertrauen und Freude auf. Vergleichbar mit der Freude, die man fühlt, sobald im Garten die ersten Ergebnisse unserer Arbeit als Gärtner zu sehen sind. Man fühlt sich motiviert, weiter zu üben und die Freude erfüllt uns mit Kraft und Elan.

Der Buddha hat hierzu selbst gesagt: „Würde die Übung des Dharma NICHT zu Befreiung, wahren Glück und Frieden führen, sondern zu Leid und Schwierigkeiten, dann würde ich es nicht lehren“ Da dieser Weg aber erfahrbar zu unserem eigenen Wohl und sogar zum Wohle Anderer führt, begibt man sich auf diesen Weg. Und die ersten Früchte des Weges motivieren uns und erhalten unsere Energie und Bemühung aufrecht.

Die Freude die hier aufkommt ist im Vergleich zur Freude eines leckeren Stück Kuchens, eines geschäftlichen Erfolges oder eines elektrisierenden Musikkonzertes eine andere - sie ist reiner, sanfter, ruhiger und erfüllt unser Herz mit dem Gefühl, eine tiefere Bedeutung für unser Leben gefunden zu haben. Diese Art der Freude weicht unseren Geist nach und nach ein mit einer ruhigen Form des Glücks. Diese Form der Freude ist gleichermaßen lebendig / lebensfroh und ruhig, friedvoll, gleichmütig.

Weitere Aspekte

Als nächstes möchte ich noch ein paar Faktoren nennen, die uns ebenfalls helfen, die Kultivierung von Energie besser zu verstehen:

Innere und äußere Arbeit balancieren

In der Aspiration heißt es, dass die Aktivitäten, die wir mit dieser Energie und Geisteskraft durchdringen lassen, uns auf dem Weg der Befreiung voranbringen und anderen Lebewesen zum Wohle verhelfen sollen.

Das kann zunächst bedeuten, die buddhistische Lehre weiter kennen zu lernen, sich in Meditation zu üben, im Alltag die 5 Achtsamkeitsübungen weiter zu vertiefen und so schrittweise auf dem Weg entlang zu bewegen. Dadurch kultivieren wir heilsame Qualitäten in unserem Geist durch die äußerliche und innerliche Kultivierung heilsamer Aktivitäten.

Und wenn wir uns auch darin üben, anderen Lebewesen zu helfen, uns also auf das Wohl anderer Wesen ausrichten, hilft diese „äußere Arbeit“ auch wiederum unserem persönlichen Weg - der Dalai Lama nennt das eine schlaue Form des Egoismus.

Allerdings sollte man auch schauen, dass man sich nicht in einer Art Helfersyndrom im Helfen und Sorgen für Andere verliert. Man sollte die altruistische Einstellung der äußeren Arbeit mit der eigenen inneren geistigen Schulung, der inneren Arbeit verbinden und ausbalancieren.

Innere Bereitschaft

Freudvolles Bemühen bedeutet nicht, dass wir nun rund um die Uhr ständig Lust haben werden, zu meditieren, zu studieren oder anderen zu helfen. Wir werden immer auch Tage haben, in denen wir tatsächlich zu erschöpft oder zu ausgebucht sein werden, um uns für formelle Meditation hinzusetzen.

Worauf ich aber hinaus will ist: Selbst wenn wir äußerlich gerade keine Lust oder keine Zeit oder Umstände finden, Tatkünftig und energetisch zu bleiben - so sollten wir zumindest im Geist eine Form von „Innerer Bereitschaft“ kultivieren.

Wir können noch so erschöpft auf dem Sofa liegen - körperlich wie geistig. Aber wir können in unserem Geist aber dennoch die innere Absicht aufrecht erhalten „Prinzipiell aber bin ich bereit, ich könnte jederzeit aufstehen und loslegen“ Es geht hier um eine Art innere Einstellung und Ausrichtung, die unabhängig von den tatsächlichen Bedingungen und Bedürfnissen unseres Körpers ist.

Wenn wir unseren Geist quasi ausgerichtet lasse auf „Ich bin bereit!“, dann kann dieser Gedanke allein unseren Geist und unser Erleben völlig verändern. Das muss nicht zwingend darin münden, sich aufzuraffen und etwas zu tun. Aber es schafft einerseits Bewusstheit darüber, wie unser Geist gerade drauf ist, wir sind ehrlich zu uns selbst, nennen die Trägheit beim Namen - und setzen ihr einfach nur sanft den Entschluss innerlich gegenüber: „Ich bin innerlich bereit! Theoretisch wäre ich bereit, mich weiter auf dem Weg voran zu bewegen!“ Unsere Gedanken / Unser Geist geht allen Dingen voraus.

Lieber langsam, wenig aber stetig

Da unsere Absicht zählt, ist es völlig in Ordnung, kleine Schritte zu machen, die stetig sind anstatt sich in Überforderung zu üben. Es ist wertvoller, sanft aber bestimmt am Ball zu bleiben, als nur für ein paar Tage sich 300%ig zu engagieren, nur um danach erschöpft alles hin zu schmeißen.

Hier können wir auch wieder an das Gießen und Pflegen von Gärten und Pflanzen denken: Regelmäßig ausreichend gießen, je nach Pflanze. Nicht eine Badewanne auf einmal. Dann freuen sich die Pflanzen und danken es uns mit Blüten und Früchten

Die 4 Bemühungen

1. Unheilsame Zustände / Handlungen, die bereits aufgekommen / entstanden sind bemerken und loslassen / auflösen
2. Unheilsame Zustände / Handlungen, die noch nicht aufgekommen / entstanden sind garnicht erst aufkommen lassen.
3. Heilsame Zustände / Handlungen, die bereits aufgekommen / entstanden sind bemerken und weiter nähren.
4. Heilsame Zustände / Handlungen, die noch nicht aufgekommen / entstanden sind ins Leben rufen und kultivieren.

Chanda - Heilsames Verlangen

Ich wurde gefragt, wie das Thema „Loslassen von Gier“ im Buddhismus verstanden wird mit dem Wunsch nach Befreiung. Das ist ja auch eine Form von Verlangen. Das ist richtig.

Der Buddha benutzt hierbei den Begriff „Chanda“ - eine Art heilsames Verlangen, der Durst nach Weisheit, nach Befreiung von Leid. Man braucht ja eine Motivation oder Absicht für alles im Leben.

Die Absicht / der Wunsch nach Befreiung wird erst losgelassen / aufgelöst, wenn wir die Befreiung verwirklicht haben. Bis dahin benutzen wir diese Form „heilsamen Verlangens“ als Ansporn und Antrieb.

Der Mönch Ajahn Sucitta beschreibt es:

"Das Verlangen als Eifer / als Strebsamkeit, sich zu entschließen, sich dem Dharma und der Meditation zu widmen - das nennt man Chanda. Es ist ein psychologisches "Ja" dieses Entschlusses. Die Übung im Dharma und Meditation hilft uns dabei, nach und nach, die destruktive Form von Durst [Taṇhā] in den Wunsch / das Streben nach Befreiung [Chanda] zu transformieren."

Meditation zum Thema

Hier stehen die vorgestellten Reflektionen bereit bezüglich der Themen:

- 1. Ursache & Wirkung**
- 2. Gefahr von Nachlässigkeit**
- 3. Beispiele der Vergangenheit**