

**Das 7. Kapitel über die Tatkraft
in Śāntidevas Bodhicaryāvatāra**

**Oliver Petersen, MA (Gelong Dschampa Tendsin)
Tibetisches Zentrum Hamburg**

DAS 7.KAPITEL ÜBER DIE TATKRAFT IN SANTIDEVAS BODHICARYAVATARA

Vortrag von Oliver Petersen (Gelong Dschampa Tendzin) vom Tibetischen Zentrum e.V.
Hamburg an der Universität Hamburg

Einleitung und Übersicht

Es ist mir eine Freude, heute über Santidevas Bodhicaryavatara zu sprechen - insbesondere über das 7. Kapitel über die Tatkraft - denn es handelt sich dabei um den meistzitierten und wohl auch meistpraktizierten Text der indo-tibetischen buddhistischen Tradition. Ich kann auch sagen, daß für mich persönlich dieser Text immer sehr hilfreich war und mich in meiner buddhistischen Ausbildung stets begleitet hat. Es ist für mich eine besondere Genugtuung zu sehen, daß dieses Werk jetzt über den kleinen Zirkel von Experten hinaus im Westen bekannt wird und hier an der Universität intensiv studiert wird. Wer weiß, vielleicht wird es eines Tages einmal in einem Zug mit der Bibel oder dem Koran genannt werden. Mein Lehrer Geshe Thubten Ngawang scherzte kürzlich, indem er Hamburg als eine „Santideva-Stadt“ bezeichnete. Er kam zu dieser Bezeichnung, da dieser Text derzeit gleichzeitig im Tibetischen Zentrum, in einem Kagyüpa Zentrum und auch hier an der Universität studiert wird. Das ist wirklich erstaunlich. Wir hätten uns das vor 15-20 Jahren in unserem Verein nicht träumen lassen, als wir das erste Mal von diesem Text hörten. Ich begrüße das besonders, weil dieser Text in unserer Gesellschaft auf breiter Basis wohl nur wirksam werden kann, wenn er die Aufmerksamkeit der Universitätsstudenten erregt. Auch der Dalai Lama hat uns darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, eine intensive Beziehung zur Universität zu pflegen, da diese Institution im Westen das Zentrum geistiger Bildung darstellt.

Bei meinen Erläuterungen möchte ich zunächst kurz etwas allgemeines über (A) den **besonderen Charakter dieses Werkes** sagen und dann eine (B) **Übersicht über die Gesamtstruktur** des Textes geben, in die sich das 7.Kapitel einbettet. Weiter wollen wir uns (C) den **Geistesfaktor „Tatkraft“ in der buddhistischen Philosophie** anschauen und (D) die **praktische Meditationsweise** darüber studieren. Im zweiten Teil des Vortrages werden dann die (E) **Verse des 7.Kapitels über die Vollkommenheit der Tatkraft** interpretiert werden.

A. DER BESONDERE CHARAKTER DES WERKES

Ich möchte zunächst kurz etwas allgemeines über den **Charakter dieses Textes** sagen. Dieser Text scheint mir etwas Außerordentliches zu sein, weil er Aspekte in sich vereint, die wir in unserer Kultur - und auch in Asien - nicht so oft gemeinsam vorfinden. So enthält er Aspekte der **Ethik, mystische Ebenen und Gelehrsamkeit** in Form von "trockenen" Analysen. So etwas findet man selten in einem Text und auch als Einheit auf einem religiösen Pfad ist das außergewöhnlich. Diese unterschiedlichen Aspekte spiegeln sich auch in der Sprache wider, die der Autor unterschiedlich verwendet. So gibt es eine sehr **analytische Sprache** z.B. im 9. Kapitel über die Weisheit. Diese Passagen sind kaum zu verarbeiten, wenn man darauf nicht mit Studien vorbereitet ist und die entsprechende Debattentechnik nicht kennt, die dort implizit verwendet wird. Dann gibt es die **poetische Sprache** wie im 2. Kapitel, mit der Darbringung von Opfergaben und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes. Weiter finden wir Abschnitte, in denen sich Santideva sehr **persönlich** äußert - was zu der Zeit wahrscheinlich sehr selten war und in religiösen Lehrwerken allgemein selten ist -, z.B. im 2. Kapitel bei der Reflektion über den Tod. Erstaunlich an diesem Text ist auch, daß er bis auf den heutigen Tag im **Ritus** direkt benutzt wird. Tibetische Buddhisten rezitieren Gebete, in denen z.B. aus dem 2. Kapitel die Waschungszereemonie vorkommt. Sie wird mit schönem Gesang und Melodien wörtlich rezitiert. Auch die Formel zum Annehmen des Bodhisattva-Gelübdes am Ende des 3. Kapitels wird von jemandem, der das Bodhisattva-Gelübde genommen hat, jeden Tag sechsmal rezitiert. Es handelt sich also bei diesen Versen um eine bis heute reichende sehr lebendige Tradition, die zumindest in der tibetischen Überlieferung, wie sie sich jetzt im Westen ausbreitet, für einen Praktizierenden jeden Tag von Bedeutung ist. Der **Dalai Lama** selber lehrt diesen Text sehr häufig; er hat sogar einmal gesagt, daß er ihn am liebsten immer lehren würde, aber er dafür bei den meisten Gelegenheiten ein wenig zu lang und tiefgründig ist. Der Dalai Lama schätzt dieses Werk wahrscheinlich besonders, weil ihn selber auch ähnliche Attribute auszeichnen wie diesen Text, nämlich eine **Einheit aus Gläubigkeit und Vernunft** bzw. Mitgefühl und Intellekt. Diese Attribute scheinen uns heute manchmal weit auseinander zu liegen, aber gerade in unserer Zeit ist es besonders wichtig, diese Übungen zusammen zu sehen. Manche drücken ihr Erstaunen aus, daß der Buddhismus viele Aspekte von Vernunft und intellektueller Analyse in sich birgt, die man sonst in der Religion nicht so vermutet. Diese Tatsache aber ist für unsere wissenschaftlich orientierte Zeit etwas sehr wichtiges. Ich denke, daß man heute nicht mehr auf den Gebrauch der

Vernunft verzichten kann, wenn man sich einen religiösen Menschen nennen möchte.

Ein anderer Aspekt unseres gegenwärtigen Studiums dieses Werkes ist, daß wir uns m.E. im Moment in einer günstigen Zeit befinden, diesen Text überhaupt zu studieren, weil bestimmte Mißverständnisse der Vergangenheit sich geklärt haben. Prof. Steinkellner geht in seinem Vorwort hierauf ein, indem er z.B. davon spricht, daß das **Scheinproblem zwischen der Ethik des Bodhisattvas und der Philosophie der Leerheit**, die bei der frühen Rezeption dieses Textes im Abendland aufkam, sich überlebt hat, indem die nihilistische Interpretation des Konzepts der Leerheit langsam der Vergangenheit angehört. So sagt er: "In den letzten Jahrzehnten ist es gelungen, das Problem des Verhältnisses der Philosophie der Leerheit zur Ethik des Bodhisattvas als Scheinproblem der abendländischen Interpreten zu erkennen und das spirituelle Wesen des Mahayana, besonders in der durch die Schule des Madhyamaka vertretenen Form, weitgehend zu erklären." Früher hat man sich oft sehr gewundert, wie so eine schöne Ethik und so viel Mitgefühl gelehrt werden können und es dann im 9. Kapitel über die Weisheit plötzlich heißt, daß es das alles gar nicht gibt. Das ist ein seltsames Mißverhältnis. Dieser scheinbare Widerspruch ist ersten westlichen Interpreten des Textes aufgefallen, die natürlich auch kaum Kommentare zur Verfügung hatten und wenige authentische Lehrer, um sich dieses scheinbare Mißverhältnis erklären zu lassen. So kam es oft zu der Frage, wie es möglich ist, daß eine so nihilistische Philosophie eine so schöne Ethik hat. Dieses Scheinproblem scheint sich heute bei den meisten Interpreten langsam aufzulösen, indem die Madhyamaka-Philosophie eben genauer studiert und auch im Westen von lebendigen Meistern - oftmals der lebendigen tibetischen Überlieferung - interpretiert wird, die offenbar **nicht nihilistisch** ausgerichtet sind.

In meinem Vortrag aber soll es weniger um die philosophische Weisheit über die Leerheit gehen, als vielmehr um die sogenannte "**Methoden-Seite**" des Pfades, d.h. das praktische Verhalten des Übenden im Mahayana. Zur **Person von Santideva** brauche ich wohl nichts mehr sagen, da seine Biographie in einigen Vorworten zu den bekannten Übersetzungen sehr schön dargestellt wird.

B. DIE GESAMTSTRUKTUR DES WERKES

Ich werde nun auf die **Gesamtstruktur dieses Textes** eingehen, damit wir das 7. Kapitel richtig einordnen können. Diese Vorgehensweise entspricht wohl auch der Madhyamaka-Philosophie,

nach der sich ein spezielles Phänomen nur aus dem Kontext verstehen läßt. Das **1. Kapitel** hat bereits sehr viel mit der Tatkraft zu tun, weil es davon spricht, daß man die **Wertschätzung** für den Erleuchtungsgeist entwickeln sollte, indem man dessen Vorzüge erkennt. Wir werden später sehen, daß das genau die Art ist, wie man Tatkraft entwickelt, indem man nämlich die Vorzüge einer Aktivität erkennt. Santideva geht in Bezug auf den Erleuchtungsgeist - die Essenz des Mahayana-Buddhismus - genauso vor, wie er es später auch lehrt. Das **2. und 3. Kapitel** beschäftigt sich mit der **Bereinigung des Geistes und der Ansammlung von Verdienst** bzw. heilsamer Energie. Es geht dabei um die sogenannten "Sieben Zweige". Das ist eine Praxis, die im Avatamsaka-Sutra des Buddha gelehrt wird und die in tibetisch-buddhistischen Zentren auch regelmäßig praktiziert wird. In der Tibetisch-Ausgabe des Werkes, die in Dunhuang gefunden wurde, sind diese beiden Kapitel offenbar zu einem zusammengefasst. Damit hat das Werk dann nur neun Kapitel - im Gegensatz zu den zehn Kapiteln in der anderen Sanskrit-Ausgabe, die die Tibeter übersetzt haben. Am Ende des dritten Kapitels steht dann das **Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes**. Diese Zusammenhänge muß man sich so denken, daß der Geist, der zunächst unvorbereitet ist auf etwas so Tiefgründiges wie das Bodhisattva-Gelübde, vorbereitet werden muß, indem er sich von Hindernissen aus der Vergangenheit reinigt und spirituelle Energie ansammelt. Auf dieser Grundlage ist man dann fähig, das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen. Beim Nehmen des Bodhisattva-Gelübdes vor einem Meister führt man das ähnlich durch, indem man auch dort noch einmal die sieben Zweige rezitiert, bevor man das Gelübde nimmt. Das kann man bei jeder Initiation so erleben, wie etwa bei der Zeremonie, die der Dalai Lama kürzlich in der Heide durchführte. Man beginnt nicht einfach damit, so ein Gelübde zu nehmen, ohne entsprechend vorbereitet zu sein. Der indische Meister Atisa wurde von seinen Schülern einmal gefragt, wann er denn endlich zum Wesentlichen kommen würde, weil er immer sehr lange über die Vorbereitungen gesprochen hat. Aber dann hat er geantwortet, daß, wenn die Schüler die Vorbereitungen nicht aufnahmen, er ihnen den Rest nicht erklären könnte. Ohne die Vorbereitungen gibt es keine tieferen Erkenntnisse. Soviel zu den beiden Kapiteln. Durch das Nehmen des Bodhisattva-Gelübdes wird man im übrigen kein **Bodhisattva**, aber man hat die Ausrichtung entwickelt, in dieser Art zu leben. Ein Bodhisattva wird man erst, wenn man den Erleuchtungsgeist - d.h. den Wunsch nach Buddhaschaft allein zum Wohle der anderen - völlig spontan und mühelos jederzeit als Eigenschaft im Geist hat. Das **4. Kapitel** beschäftigt sich mit der **Gewissenhaftigkeit** bei der Praxis. Man überlegt sich noch einmal, ob es wirklich so klug

war das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen, oder ob man sich da nicht ein wenig zuviel vorgenommen hat. Mit bestimmten Argumentationen macht man sich dann klar, daß es doch gut war, daß man es genommen hat. Im **5. Kapitel** wird die **Vergegenwärtigung** gelehrt. Beide Kapitel gehören zur **Vollkommenheit der Ethik**, denn Santidevas Werk beschäftigt sich hauptsächlich mit den **Sechs Vollkommenheiten** oder Paramitas. Eigentlich fangen die Sechs Vollkommenheiten aber mit der Freigebigkeit an, dann erst folgt die Ethik, dann die Geduld, die Tatkraft, die Konzentration und schließlich die Weisheit. Im Text findet man nicht, daß die Freigebigkeit ein eigenes Kapitel hat. Darauf werde ich gleich eingehen. Das 4. und das 5. Kapitel gehört auf jeden Fall zur Vollkommenheit der Ethik, auch wenn sie nicht so genannt werden. Grundlage der Ethik ist aber die Vergegenwärtigung und die Selbstbeobachtung. Das sind Faktoren, die mit der Praxis der Achtsamkeit, wie sie heute im Westen oftmals gelehrt wird, in Verbindung stehen. Auch das 4. Kapitel gehört zu diesem Bereich. Auf dieser Grundlage kann man dann die übrigen der Sechs Vollkommenheiten üben. Folgerichtig gibt es dann jeweils ein Kapitel über die **Geduld**, das ist das **6. Kapitel**, dann die **Tatkraft**, das **7. Kapitel**, und dann die **Versenkung oder Konzentration** im **8. Kapitel**. In dem 8. Kapitel über Versenkung kommen aber auch andere Inhalte vor. So wird am Beginn sehr viel darüber gesprochen, wie man Anhaftung verringert, indem man die **Unreinheit** oder Beflecktheit von Sinnesobjekten erkennt. Das steht natürlich in einem direkten Zusammenhang zur Konzentrationsübung, denn wenn man sehr viel sinnliche Anhaftung hat, wird es sehr schwer sein, sich zurückzuziehen und lange Zeit einsgerichtet zu meditieren. Weiterhin werden die Vorzüge der **Zurückgezogenheit** für den Frieden des Geistes gepriesen. Außerdem scheint es so zu sein, daß Santideva als Bodhisattva diese erlangte Konzentration sofort in die Praxis des Erleuchtungsgeistes umsetzt. So wird in diesem Kapitel die berühmte Praxis zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes über das **Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und Anderen** gelehrt. Das erwartet man nicht unbedingt im Kapitel über Konzentration. Wir müssen aber immer sehen, daß sich der ganze Text ja mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes beschäftigt. Da es hier ja um die Praxis zum Wohl der anderen geht ist es sicher nicht verkehrt, daß die Konzentration im Zusammenhang mit dieser tiefgründigen Praxis von großem Mitgefühl bzw. des Erleuchtungsgeistes gelehrt wird. Es gibt traditionell zwei Arten, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln: Die Methode in sieben Punkten mit sechs Ursachen und einer Wirkung, bei der man über die Wesen als Mütter meditiert, und das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und Anderen. Die zweite Methode

geht auf Santideva zurück - indirekt natürlich auf den Buddha - und sie gilt als noch effektiver und tiefgründiger als die erste. Allerdings ist etwas nur dann effektiv, wenn man die Voraussetzungen dafür hat. Wie der Dalai Lama oft sagt, ist ein effektiver Pfad für den effektiv, der entsprechend vorbereitet ist, während er für einen Ungeschulten nicht effektiv werden kann. Das gilt zum Beispiel auch für die tantrische Praxis. Auf jeden Fall ist das 8. Kapitel der Versenkung gewidmet, obwohl dort nicht ausdrücklich gelehrt wird, wie man Samatha, die Geistige Ruhe erreicht. Da müßte man andere Texte heranziehen. Das **9. Kapitel** ist der berühmte Abschnitt über die **Weisheit der Erkenntnis der Leerheit**, vor allem aus der Sicht der Madhyamaka-Philosophie. Dort wird teilweise in **Debattenform** vorgegangen. Wenn man gar nicht weiß, wer in den Versen der jeweilige Debattierpartner ist, wird man bei der Lektüre leicht in Verwirrung geraten. Deshalb wird z.B. in der Übersetzung von Stephen Batchelor gleich ein Kommentar in die Übersetzung miteingearbeitet, weil es fast sinnlos ist, einfach nur den Text direkt zu lesen, da Santideva ständig den Debattierpartner wechselt. Man weiß nicht, ob er jemanden zitiert oder selber seine Meinung ausdrückt. Deshalb ist es sehr wichtig, Kommentare zur Verfügung zu haben; noch besser einen erfahrenen Lehrer, der einschätzen kann, wer da gerade mit seiner Theorie vorgestellt wird. Im **10. Kapitel** finden wir die **Widmung**, die bei jeder buddhistischen Praxis, vor allem im Mahayana, eine große Rolle spielt. Das Heilsame, das man getan hat, widmet man wiederum dem Wohl der anderen. Gleichzeitig ist in dieser Passage auch die Praxis der **Freigebigkeit** enthalten. So erklärt sich also, wieso wir kein eigenes Kapitel über die Vollkommenheit der Freigebigkeit in dem Text finden, denn sie ist über den Text verstreut zu finden. Im 10. und auch im 2. Kapitel finden wir Aspekte der Freigebigkeit. Die Freigebigkeit gilt als die leichteste der Vollkommenheiten, deshalb ist es wohl möglich, daß man diese quasi in Teilabschnitten lehrt, während die anderen Vollkommenheiten jeweils ein eigenes Kapitel einnehmen.

Wie schon erwähnt, scheint in der **Dunhuang-Ausgabe** der Text kürzer zu sein. Man bezweifelt auch, ob das 2. Kapitel originalgetreu ist, weil es vom Stil her teilweise etwas anders zu sein scheint als die anderen Kapitel. Das **10. Kapitel wird bezweifelt**, weil es keinen indischen Kommentar von Prajnakaramati dazu gibt, der sonst in Sanskrit alle Kapitel kommentiert hat. Daraus wird manchmal gefolgert, daß das 10. Kapitel vielleicht nachher dazugegeben worden ist. Es wird auch darüber spekuliert, ob der andere wichtige Text von Santideva - **Sikhsamuccaya** - nicht in diesen Text eingeflossen ist; daß also spätere Kommentatoren

Aspekte eines anderen Werkes von Santideva genommen haben und in den Text des Bodhicharyavatara eingearbeitet haben. Das kann man sich vorstellen, weil manche Aspekte der Texte fast deckungsgleich oder sehr ähnlich sind. Alan Wallace stellt auch fest, daß offenbar nicht, wie man oft annahm, die **Sanskrit-Grundlage** die gleiche ist, aus der heute übersetzt wird und aus der die Tibeter übersetzt haben, weil die Unterschiede einfach zu stark sind und man sich kaum vorstellen kann, daß die Tibeter sich dort völlig geirrt haben. Teilweise sind sogar mehr Verse in der tibetischen Version enthalten. Er spekuliert zumindest darüber, ob es sich nicht um verschiedene Grundtexte handelt.

Soviel zur Struktur des Textes, den man übrigens auch anders kurz einteilen kann. Es gibt eine **Einteilung in Bezug auf den Erleuchtungsgeist**. Man spricht davon, daß das erste bis dritte Kapitel davon handelt, wie man den Erleuchtungsgeist neu erzeugt; das vierte Kapitel geht darum, wie man den Erleuchtungsgeist stabilisiert. Das fünfte bis zehnte Kapitel handelt schließlich davon, wie man den Erleuchtungsgeist durch die Praxis anwachsen läßt. Diese Einteilung entspricht einem berühmten Gebet, welches oft rezitiert wird und das auf Nagarjuna zurückgeführt wird. Dort heißt es: "Möge der kostbare, erhabene Erleuchtungsgeist entstehen, wo er noch nicht entstanden ist" (1.-3.Kap.), "wo er bereits entstanden ist, möge er nicht wieder nachlassen" (4.Kap.), "sondern weiter und weiter anwachsen" (5.-10.Kap.). Es ist sicherlich möglich, den Text so einzuteilen.

C. DER GEISTESFAKTOR TATKRAFT IN DER BUDDHISTISCHEN PHILOSOPHIE

Jetzt kommen wir zu dem Faktor Tatkraft, wobei ich diesen Faktor zunächst einmal unabhängig von der Vollkommenheit der Tatkraft besprechen möchte. Die Tatkraft ist zunächst einmal ein **Geistesfaktor**, der im Abhidharma vorkommt und der auch vom Buddha genannt wird. Dabei ist diese Einstellung ersteinmal unabhängig von der Vollkommenheit der Tatkraft, wie sie der Bodhisattva ausübt, zu sehen. Das muß man unterscheiden. Dabei kommt der Faktor Tatkraft in einer Einteilung vor, die im Studiengang der tibetischen Klosteruniversitäten "**Die 37 Aspekte der Erleuchtung**" heißt. Dort wird eine vierfache Aufteilung gegeben, deren Wesen die Tatkraft ist. Es geht dabei um das Rechte Aufgeben, genauer um die **Vier Arten des rechten Aufgebens**, und diese heißen im Einzelnen: Heilsames neu entstehen zu lassen, Heilsames zu stärken, Unheilsames nicht entstehen zu lassen und entstandenes Unheilsames aufzugeben. Damit ist nichts anderes als die Tatkraft umschrieben worden. Hier wird die Tatkraft im Zusammenhang

des Weges, wie man die persönliche Befreiung erreichen kann, gelehrt. Das heißt aber nicht, daß ein Bodhisattva das nicht auch lernen muß.

Im **Lamrim**, dem Stufenweg zur Erleuchtung von **Tsongkhapa**, finden wir eine Einteilung der Tatkraft in die sogenannte **“wappnende Tatkraft, das Sammeln von Heilsamem und den Dienst an den Lebewesen”**. Die Tatkraft wird in diesen drei Aspekten vorgestellt.

Weiterhin wird in den Klöstern der sogenannte Höhere Abhidharma nach **Asanga** mit dem Thema der **51 Geistesfaktoren** studiert. Als Erklärung dazu gibt es einen tibetischen Klostertext von **Kachen Yeshe Gyaltzen**. Dort wird die Tatkraft als die **“Freude am Heilsamen”** definiert.

Die **Übersetzungen des Faktors**, den ich im Moment Tatkraft nenne, fallen in westlichen Sprachen natürlich unterschiedlich aus. Im Deutschen werden auch die Begriffe **“Enthusiasmus”** bzw. **“freudige Anstrengung”** verwendet. Steinkellner benutzt den Ausdruck **“Stärke”**. Einige sprechen von **“Energie”**. Ein solches Wort kann man aber auch ganz anders verstehen. Das trifft es m.E. nicht genau. Manche sagen auch **“Eifer”**. Es ist dabei auch immer die Frage, ob man wörtlich übersetzt oder die Bedeutung schon mit in die Übersetzung hineingibt. Wenn man die Bedeutung mit hineingibt, ist es für den Leser leichter, aber die wörtliche Bedeutung ist dann nicht mehr so klar.

In dem Text über die Geistesfaktoren nach Kachen Yeshe Gyaltzen wird in bezug auf die **Einteilung der Tatkraft** - einen der elf heilsamen Geistesfaktoren - auch von der **“wappnenden Tatkraft”** gesprochen, die man sich wie eine Rüstung vorstellen muß. Bevor der Krieger in die Schlacht geht, legt er eine Rüstung an, damit er sich präventiv schützt gegen das, was kommt. Der Bodhisattva kämpft mit den Leidenschaften und mit jeder Form der Selbstsucht, und entsprechend muß er sich vor dieser Schlacht gut wappnen, indem er sich zum Beispiel deutlich macht, wie schwer seine Aufgabe sein wird und darüber reflektiert, ob es überhaupt möglich ist, sie zu erfüllen. Er überlegt sich, ob es wirklich möglich ist, die Buddhaschaft zu erreichen. Und wenn er das gründlich überlegt hat und dann zu dem Ergebnis kommt, daß das möglich ist, dann hat er diese Rüstung angelegt. Da gibt es sehr **“blumige”** und schöne Zitate, wie der Bodhisattva bereit ist, sich über viele Äonen hinweg zu schulen. Dadurch, daß er sich frühzeitig dafür gewappnet hat, ist es ihm möglich, jede Schwierigkeit dann letztlich durchzustehen, im Gegensatz zu jemanden, der sich an eine Aufgabe macht und sich vorher gar nicht überlegt hat,

wie schwierig das wird. Sobald dann die ersten Schwierigkeiten auftreten, ist es dann schnell vorbei mit der Kraft. So geht ein Bodhisattva eben nicht vor. Die Tatkraft wird zu einem anderen Zeitpunkt dann zur **“Tatkraft während der Durchführung”**. Das bedeutet, daß man auch während der Praxis z.B. der Sechs Vollkommenheiten nach wie vor natürlich Tatkraft benötigt. Dann gibt es weiterhin die **“Tatkraft, die den Mut nicht verlieren läßt”** während der Übung. Z.B. heißt es, daß es für einen Bodhisattva sehr schwer zu ertragen ist, wenn er sehr viel für andere tut und die anderen undankbar sind oder ihn beschimpfen. Es heißt, daß geringe Spuren von Ungeduld in bezug auf solche Ereignisse erst auf sehr hohen Bodhisattva-Ebenen überwunden werden. Eine solche Undankbarkeit ist etwas, was sehr schwer zu ertragen ist, und dabei kann man leicht den Mut verlieren. Es gibt auch Beispiele von Arhats, die den Bodhisattva-Weg gegangen sind und dann irgendwann den Mut verloren haben. Von Sariputra wird berichtet, daß er auf dem Bodhisattva-Weg war und irgendwann ihn jemand gebeten hat, ihm seine Hand zu übergeben. Sariputra hat tatsächlich seine rechte Hand abgehackt und dem anderen die Hand mit seiner linken Hand gereicht. Der andere wurde dann ärgerlich über die scheinbare Unhöflichkeit, ihm mit der linken Hand etwas zu geben. Es heißt, daß Sariputra daraufhin den Mut verloren hat und gedacht hat: **“Wenn einige Wesen so schlecht sind wie diese Person dann ist es unmöglich, alle Wesen zu befreien.”** Und wenn ein Bodhisattva ein Wesen wirklich aufgibt, dann hat er sein Bodhisattva-Gelübde gebrochen. Und so ist Sariputra dann quasi zurückgefallen, er hat dann aber trotzdem noch die Arhatschaft erlangt. Das ist wie eine Art Wunder, daß er trotzdem noch ein Arhat geworden ist. Dann gibt es noch die **“Tatkraft, sich nicht abzuwenden von dem Pfad”**, den man geht; und schließlich noch die **“Tatkraft, sich nicht zufrieden zu geben”**. Es kann ja sein, daß man schon relativ hohe Stufen erreicht hat. Auch Nagarjuna warnt davor, daß man vielleicht deshalb, weil man schon viel von der buddhistischen Philosophie verstanden hat und man ganz gut mitreden kann, meint, etwas ganz Besonderes zu sein oder gar schon befreit zu sein. Nagarjuna gibt in seiner Schrift **“Brief an einen Freund”** in bezug darauf einen Vers, wo er auf die Sterblichkeit hinweist und sinngemäß sagt: **“Bevor Du noch nicht den Tod völlig unter Kontrolle hast, gibt es keinen Grund sich zufriedenzugeben oder gar stolz zu sein.”** Das ist sehr geschickt, wie Nagarjuna da vorgeht. Er macht damit deutlich, daß man sich nicht zufrieden geben soll, bevor man nicht das ganze Ziel erreicht hat, in diesem Fall sogar, bevor man nicht die Buddhaschaft erlangt hat. Man soll sich noch nicht einmal mit hohen Konzentrationsverwirklichungen zufrieden geben oder mit großer Intelligenz oder mit besonderer

Freude, sondern man soll letztlich das Ziel der Buddhaschaft zum Wohle der anderen nicht aus den Augen verlieren.

In diesen genannten Schriften, die sich mit dem Faktor Tatkraft beschäftigen, wird zumeist erst eine Definition gegeben, dann die Einteilung und dann die Funktionsweise erklärt. Zumindest bei Asanga und Kachen Yeshe Gyaltzen wird es so gemacht. Nachdem wir so die Definition und die Einteilung behandelt haben, bleibt die Frage der **Funktionsweise der Tatkraft**. Asanga sagt dazu, daß man dadurch das **Heilsame vollendet und sie ein Gegenmittel gegen die Faulheit darstellt**, weil sie das direkte Gegenteil davon ist. Die Tatkraft wird weiterhin ausdrücklich **abgegrenzt von weltlicher Anstrengung**. Die bloße Geschäftigkeit ist danach nicht die Tatkraft. Das werden wir später bei Santidevas Besprechung des Themas noch sehen, daß es sogar eine Art von Faulheit sein kann, in weltlichen Geschäften aufzugehen. Es handelt sich um die Faulheit, an schlechten oder sinnlosen Aktivitäten festzuhalten. Dieses Problem erscheint mir sehr aktuell und wir können es heute m.E. sehr gut verstehen.

Nun noch ein paar **Zitate über die Tatkraft**, bevor wir gleich zur eigentlichen Textarbeit kommen. Da heißt es zunächst bei Maitreya: *“Wenn man die erhabene Tatkraft besitzt, die niemals verzagt, gibt es nichts, was man nicht erlangen und nicht verwirklichen könnte.”* Und im Gegensatz dazu über die Trägheit oder Faulheit: *“Für jemanden, der träge ist, liegt die Erleuchtung in weiter, weiter Ferne. Für jemanden, der träge ist, gibt es keine der Vollkommenheiten, von Freigebigkeit angefangen bis hin zur Weisheit. Bei jemandem, der träge ist, gibt es kein Wohl der anderen.”* Das letztere ist auch für den Bodhisattva besonders wichtig. Das Zitat stammt aus dem Sutra, das von Arya Sagaramati erbeten wurde, es ist also ein Wort des Buddha. Soviel zu den Zitaten, deren es natürlich mannigfache gibt.

D. DIE MEDITATION ÜBER DIE TATKRAFT

Es ist wichtig sich klarzumachen, daß diese ganze Besprechung von Tatkraft für die **Praxis** gedacht ist. Santideva hat nicht hauptsächlich für Akademiker geschrieben, sondern für Menschen, die die Buddhalehren im Leben direkt umsetzen wollten; im Kloster oder auch außerhalb des Klosters. Damals gab es gar keine Akademiker in unserem Sinne, und deshalb war es klar, daß es so gedacht war, daß man die Lehren umsetzt in der entsprechenden täglichen Praxis, sowohl im Verhalten als auch in der Meditation. Ich habe Ihnen eine Meditation über die Tatkraft aus der Zeitschrift *“Tibet und Buddhismus”* Heft 49 als vorbereitendes Material kopiert,

damit Sie sehen können, daß für einen Praktizierenden des tibetischen Buddhismus der theoretische Teil zwar als Grundlage der Meditation wirkt, aber vorweg immer **Gebete** gesprochen und am Ende **Widmungen** durchgeführt werden. Es gibt eine bestimmte Art, wie man eine Meditation allgemein durchführt, und die kann man dann anwenden auf die Tatkraft. So sieht man hoffentlich, wie das praktisch gedacht ist im Sinne einer Passage von Santideva, in der er in einem anderen Kapitel sinngemäß sagt, "Was nützt es, wenn man nur über Medizin spricht? Medizin muß man wirklich nehmen." Er diskutiert die Tatkraft nicht als rein theoretisches Problem oder als besonders scharfsinnige Philosophie. Diese Einstellung widerspricht aber nicht dem, daß man erstmal gründlich studiert, was die Tatkraft ist; das ist absolut notwendig. Wir hören im tibetischen Buddhismus immer wieder von dem Dreischritt von **Hören, Kontemplieren und Meditieren**. Hören ist eigentlich das gleiche wie Lernen oder Studieren. Ich sage ausdrücklich kontemplieren und nicht nachdenken zu dem zweiten Schritt, weil er schon etwas mit der Herzensbildung zu tun hat. Auf dieser Ebene ist nicht nur der Verstand gefordert. Es ist eigentlich das, was wir heute zumeist Meditation nennen. Traditionell beginnt die Meditation erst, nachdem man Samatha erreicht hat, also eine sehr tiefe Konzentration, die wir heute meist nicht zur Verfügung haben. Deshalb ist für uns die Kontemplation auch sehr wichtig. Aber auf jeden Fall geht das Hören oder Studieren vorweg. Worüber soll man meditieren, wenn man es nicht erst studiert hat; das ist die traditionelle Auffassung, wie sie zumindest in der Gelugpa-Schule immer wieder sehr deutlich gemacht wird - von Tsongkhapa zum Beispiel - aber auch in anderen Schulen. Nach Atisas Lehren ist es eigentlich klar, daß man einen religiösen Inhalt erst lernen muß, auch konzeptuell. Dann aber soll man das Gelernte auch in die Praxis umsetzen. Man kann natürlich kopflastig bleiben, wie man heute sagt. Aber nur "aus dem Bauch" wird die Praxis auch nicht kommen, sondern man muß erstmal verstehen, was der Buddha meinte und was die buddhistische Tradition sehr tiefgründig lehrt.

E. DIE INTERPRETATION DER VERSE DES KAPITELS ÜBER DIE TATKRAFT BEI SANTIDEVA

Bei der Interpretation des Kapitel über die Tatkraft orientiere ich mich an **Geshe Kelsang Gyatsos Interpretation** in dem Buch „Meaningful to Behold“. Kelsang Gyatso scheint sich nach dem Kommentar des tibetischen Meisters **Thogme Sangpo** gerichtet zu haben, obwohl er seine

Quellen nicht ausdrücklich angibt. Es ist aber eindeutig, daß seine Einteilung aus dem Kommentar von Thogme Sangpo kommt. Es gibt aber auch andere Interpretationen des von Santideva intendierten Aufbaus des Kapitels. Darauf weisen **Kate Crosby und Andrew Skilton** in ihrer Neuübersetzung im Vorwort zum 7. Kapitel hin. Obwohl die Interpretation von Thogme Sangpo zunächst sehr schlüssig erscheint, gibt es bei der Lektüre des Grundtextes gewisse Unstimmigkeiten, die einem zu denken geben. Es ist jedoch in diesem Rahmen zuviel, zwei Interpretationen gleichzeitig zu besprechen. Deshalb gehe ich durchgehend nach der Interpretation von Kelsang Gyatso vor, obwohl ich weiß, daß es da gewisse Probleme gibt, die wir vielleicht im Anschluß diskutieren können.

Im Bodhicaryavatara geht es nicht nur um die Tatkraft, sondern es geht speziell um die **Vollkommenheit der Tatkraft**. Diese Vollkommenheit setzt voraus, daß jemand in sich den Erleuchtungsgeist wirklich entwickelt hat und nicht nur die Absicht dazu hat. Damit ist er ein Bodhisattva, und er praktiziert die Tatkraft letztlich, um ein Buddha zu werden und um anderen am meisten von Nutzen sein zu können. Damit ist die Tatkraft nicht nur eine weltliche Tugend oder ein Mittel zur eigenen Befreiung, sondern es ist eine Vollkommenheit, ein Mittel, das direkt zur Buddhaschaft führt; das macht den großen Unterschied zwischen einer Vollkommenheit und einer allgemeinen Tugend aus.

Wenn wir jetzt der Interpretation von Kelsang Gyatso folgen und die **Übersetzung von Prof. Steinkellner** zugrundelegen, dann finden wir im ersten Vers eine Art **Aufforderung**, uns mit der Vollkommenheit der „Stärke“ (nach Steinkellers Terminologie) bzw. „Tatkraft“ zu beschäftigen. Entsprechend dem, was ich bereits in bezug zu dem 1. Kapitel andeutete, erzeugt man allgemein Tatkraft, indem man zunächst einmal Wertschätzung für das entwickelt, mit dem man sich beschäftigen möchte. So heißt es im 1. Vers: *„Der in dieser Weise über Geduld verfügt, möge die Stärke üben, denn die Erleuchtung beruht auf der Stärke. Ohne Stärke nämlich ist kein Verdienst, wie keine Bewegung ist ohne Wind.“* Santideva macht auch klar, warum wir uns zusätzlich zur Geduld, die das Thema des vorhergehenden Kapitels war, nun auch noch mit der Tatkraft beschäftigen sollen. Darüber muß man zunächst reflektieren, um sich zu motivieren, und deshalb macht Santideva deutlich, daß diese Tugend für die Praxis nötig ist. Ohne die entsprechende Energie wird jede Handlung, die man durchführt - selbst im weltlichen Leben - unvollständig sein. Man kann etwas Gutes vorhaben, aber wenn man nicht die Energie und die Freude daran aufbringt, dann wird sich das gewünschte Ergebnis nicht einstellen. Deshalb müssen wir uns auch

mit der Tatkraft beschäftigen, da wir uns sonst unrealistische Hoffnungen machen werden. Der Autor spricht von dem "Wind der Tatkraft". So wie der Wind alles in Bewegung versetzt, so ist die Tatkraft das, was unseren Handlungen „Wind“ gibt. Wind ist auch sonst im Buddhismus ein Symbol für Bewegung. Alles was sich bewegt, tut dies durch die Kraft des Windes. Man spricht von der Windenergie, die Körper und Geist bewegt. Die Faulheit hingegen führt dazu, daß man ziellos im Samsara herumirrt, ohne klare Ausrichtung. Kelsang Gyatso weist in seinem Kommentar darauf hin, daß der einzige wirkliche Unterschied zwischen uns und dem Buddha in dem Ausmaß der Tatkraft liegt, die wir aufgebracht haben. Der Buddha besteht nicht aus einem ganz anderen Material als wir. Im Gegenteil. Er hatte die gleichen Voraussetzungen, oder sogar schlechtere als wir. Dann aber hat er irgendwann Tatkraft entwickelt und ist so ein Buddha geworden. Das ist der einzige Unterschied. Im Buddhismus gibt es nicht eine dualistische Auffassung, daß im Jenseits der Buddha ist und wir niemals seinen Zustand erreichen können. Es ist eine reine Frage der Tatkraft, des Enthusiasmus, den man in die Praxis legt, die wir heute sogar fertig vom Buddha zur Verfügung haben. So haben wir eigentlich sehr gute Chancen, das gleiche Ziel zu erreichen. Es ist nur eine Frage, ob wir diese Tatkraft entwickeln - möglichst in dem Ausmaß, wie es Milarepa getan hat, der in einem Leben die Buddhaschaft erreicht haben soll. Das werden wir wahrscheinlich nicht erreichen. Milarepa konnte es erreichen, weil er die Tatkraft aufgebracht hat, zusammen natürlich mit den entsprechenden tiefgründigen Praktiken.

Wir kommen zum **2.Vers**, in dem die **Tatkraft definiert** wird. Ich gehe in meinem Kommentar von meiner Übersetzung aus, zitiere aber dann auch die Steinkellner-Version. Sie können die Wortwahl dann entsprechend vergleichen. Die Definition lautet: "**Die Freude am Heilsamen**". Mit dem Heilsamen ist hier im Zusammenhang mit dem Bodhisattva vor allem die Handlungsweise zum Wohle der anderen gemeint. Die **Handlungen von Körper und Rede**, die von dieser geistigen Einstellung der Tatkraft ausgelöst werden, kann man auch als tatkräftig bezeichnen. Es wird ausdrücklich gesagt, daß **weltliche Anstrengung nicht unbedingt Tatkraft** ist. Es ist eine positive Motivation nötig, möglichst zum Wohle der anderen, damit es sich wirklich um die Vollkommenheit der Tatkraft handelt. Man muß die **Gegenkraft der Tatkraft** beseitigen und diese Gegenkraft wird in dieser Interpretation als dreifach aufgefaßt, wobei sie **zusammengefaßt** wird als **Faulheit**. Darin besteht auch ein gewisses Problem, was die

Übersetzung angeht. Die Oxford-Übersetzung interpretiert Faulheit nicht als den Oberbegriff, sondern als eine von vier Gegenkräften der Tatkraft. Bei Thogme Sangpo und Kelsang Gyatso aber stellt sie den Oberbegriff dar und wird dreifach aufgeteilt. Auch Steinkellner übersetzt drei Gegenspieler, nämlich die **Trägheit, den Hang zu Unwürdigem und die Mutlosigkeit**. Trägheit besteht in dem bloßen Nichtstun, dem Ruhebedürfnis über alle Maßen. Dann gibt es aber auch die Faulheit, an unwürdigen, d.h. schlechten Handlungen zu hängen. Dazu gehören aber auch neutrale Handlungen oder, wie wir später noch sehen werden, sinnlos Geschäfte zu betreiben. Viel Geld zu verdienen ohne besonderen Nutzen für die Allgemeinheit wäre dann auch eine Art von Faulheit. Dazu kommt der Hang zum Glücksspiel etc. Drittens gibt es die Faulheit der Mutlosigkeit, die wir später an den Versen noch genauer erläutern werden. Diese drei Arten von Faulheit sind genau das Gegenteil von Tatkraft. So heißt es im 2. Vers: *“Was ist die Stärke (die Tatkraft)? Die Kraft im Guten. Was nennt man ihren Gegensatz? Die Trägheit, den Hang zu Unwürdigem und die Selbstverachtung aus Mutlosigkeit.”* Soviel zum zweiten Vers. Weiterhin wird dann auf die **Trägheit** eingegangen. Die Trägheit entwickelt man, weil man keine Entsagung kennt und an den Annehmlichkeiten des Daseins sehr stark hängt. Die Trägheit kann auch so ausfallen, daß man das Wichtige im Leben - was hier als das Spirituelle aufgefaßt wird - immer weiter aufschiebt. Typisch wäre dafür, daß man sagt: “Dharma ist sehr wichtig, aber ich kann ihn erst ausüben, wenn ich in Rente bin.” Diese Geisteshaltung wird in den Schriften ausführlich diskutiert. Man muß dann darüber reflektieren, welche Nachteile in diesem und späteren Leben diese Trägheit für einen hat. Wenn es keine Nachteile hätte, wären wir wahrscheinlich alle träge. Wenn es wirklich überhaupt keine Nachteile hätte, einfach immer nur zu schlafen, fragt man sich, warum man es dann nicht tun sollte. Aber es hat Nachteile, und diese Nachteile überlegt man im Zusammenhang mit dem Meditationsthema von Unbeständigkeit und Tod. Man kann ja nicht - ob man will oder nicht - einfach immer nur so weiterschlafen. Zumindest kommt irgendwann der Tod. Aus buddhistischer Sicht folgt dann nicht „Nichts“, sondern es folgt eine Wiedergeburt, die unter dem Einfluß früherer Handlungen steht. Deshalb muß man frühzeitig etwas unternehmen, wenn man möchte, daß es einem in der Zukunft gut gehen wird. Es gibt sogar die Möglichkeit, daß man nach dem Tod in großes Leiden fällt, sogar in die niederen Daseinsbereiche; und zumindest davor sollte man sich hüten, weil ein bloßes träges Leben nicht dazu führt, daß man das vermeiden kann. Die Untugenden wachsen weiter an, wenn man einfach nur träge ist. Man braucht gar nicht direkt untugendhaft zu sein, sondern durch

Trägheit selber wächst die Unwissenheit weiter an. Darauf weist auch der Buddha in den Sutras hin, wenn er die Gefahr neutraler Empfindungen anspricht. Und so heißt es im **Vers 3** zu den Ursachen der Trägheit: *“Aus der Teilnahmslosigkeit gegenüber dem Leid im Kreislauf der Existenzen ergibt sich durch Untätigkeit Geschmack an der Lust, Schlaf und Verlangen nach Halt die Trägheit.”* In **Vers 4 bis 10** werden die Nachteile besprochen, die sich in diesem Leben ergeben, wenn man träge ist. Wenn der Tod kommt, dann wird man sehr große Reue haben - aus buddhistischer Sicht -, wenn man so träge gelebt hat. Spätestens dann wird man merken, daß es nun langsam zu spät wird, noch etwas Heilsames zu unternehmen. Das macht einem dann sehr viel Angst. Aus buddhistischer Sicht glaubt man auch, daß man spätestens beim Tod spürt, daß man eigentlich etwas Sinnvolleres hätte tun können als sein Leben nur träge zu vertun. Dann wird große Reue aufkommen, die mit Angst verbunden ist und den Todesmoment dann sehr unerträglich machen kann. Das ist auf jeden Fall ein Nachteil der Trägheit in diesem Leben. Wichtig sind natürlich auch aus buddhistischer Perspektive die Nachteile der Trägheit für spätere Leben zu reflektieren. Da geht es soweit, daß gelehrt wird, daß man sogar in niedere Daseinsbereiche wie eine Art Hölle fallen kann, wenn man sich nicht darum kümmert, die Ursachen für ein solches Dasein zu beseitigen, die man jetzt in sich trägt. Man hat viele Ursachen für niederes Dasein in sich, die aus vergangenen unmoralischen Handlungen in diesem und in vergangenen Leben stammen. Wenn man gar nichts tut, dann bleiben diese Anlagen vorhanden und werden sich irgendwann auswirken, ohne daß man im Moment ihres Heranreifens dann noch Kontrolle darüber hätte. Wenn man sich das überlegt, hat man an kurzfristigen Vergnügungen, die langfristig keinen echten Schutz bieten können, nicht mehr so viel Interesse. Wir wollen oft - sagt Kelsang Gyatso -, daß alles leicht geht ohne jede Ursache, daß es uns einfach gut geht, ohne daß wir etwas dafür tun müssen. Aber es ist aus buddhistischer Sicht nicht sehr realistisch, daß es uns - ohne daß wir entsprechende innere Ursachen zur Verfügung stellen - in diesem und späteren Leben einfach gut geht. Im Gegenteil muß man den Wert des kostbaren Menschenlebens unbedingt erfassen und es gut ausnutzen. Von **Vers 11 bis 14** werden die Nachteile der Trägheit für spätere Leben diskutiert. In **Vers 11** heißt es: *“Hast Du das Boot der menschlichen Existenz gefunden, überquere den großen Strom des Leidens. Tor, es ist nicht Zeit zum Schlafen. Dieses Boot ist kaum wiederzufinden.”* Santideva rüttelt einen auf und sagt, daß es jetzt nicht die richtige Zeit zum Schlafen ist; er sagt: *“Du hast jetzt alle Chancen, du hast dieses Menschenleben, jetzt tu etwas. Irgendwann ist es zu spät, und ob du dann noch einmal diese Möglichkeiten zur*

Verfügung hast, die du jetzt hast, ist sehr schwer zu sagen. Vielleicht irgendwann einmal, aber kurzfristig wirst du diese Chance erstmal verlieren."

Soviel zur Trägheit, der ersten Art der Faulheit, die es zu überwinden gilt, damit die Tatkraft zunimmt. Die zweite Art der Faulheit ist das **Hängen an schlechten Handlungen**, die im **Vers 15** besprochen wird. Damit sind offenbar Handlungen gemeint wie Amüsement, sinnloses Gerede, aber auch Geschäfte nur aus selbstsüchtigen Motiven zu betreiben, wie etwa um Macht oder Geld anzusammeln. Es könnte jemand fünfzehn Stunden am Tag mit äußerster Anstrengung arbeiten und trotzdem würde Santideva das nicht als Tatkraft anerkennen. Wir kennen heute auch das Krankheitsbild des Workaholics sehr gut. Es ist ein wirkliches Problem. Ein solcher Kranker ist nicht wirklich kreativ oder aktiv, sondern sehr verwirrt. Er tut nicht die wesentlichen Dinge im Leben, er beschäftigt sich nicht mit seinem Dasein und dem tieferen Sinn dieses Lebens, sondern immer nur mit äußeren Dingen. Wir würden heute aus psychologischer Sicht wohl vermuten, daß er das so tut, um tiefere Ängste zu verdrängen, wie etwa die vor dem Tod und der Vergänglichkeit. Aber aus Sicht der Religion muß man sich mit diesen Dingen beschäftigen. Wenn man dem ausweicht, ist das eine Art Faulheit, auch wenn es äußerlich so aussieht, als wenn man sehr aktiv ist und ständig redet, telefoniert und herumreist usw. Santideva vertritt nicht den Standpunkt, daß man als religiöser Mensch zwangsläufig gar keine Geschäfte betreiben darf; wenn es für eine gute Sache ist oder um die Familie zu ernähren, ist das nichts Negatives. Es ist nur die Frage, ob man sein ganzes Leben darauf verwenden sollte und dabei keine Muße findet, sich mit Spiritualität zu beschäftigen. Auf jeden Fall lenkt die Anhaftung sehr stark vom Wesentlichen ab und deshalb muß man sie verringern. Diesen Ratschlag sollte man nicht als Verbot verstehen, sondern als freundlichen Rat selbst zu unterscheiden, was im Leben echtes Glück bringen kann. Aus dieser Sicht heraus kann man durch einfaches Amüsement und Konsum kein echtes Glück erlangen, sondern nur, indem man den Dharma erkennt. Deshalb sollte man am besten nicht zu stark an solchen schlechten oder einfach sinnlosen Handlungen hängen. Im **Vers 15** heisst es: *"Hast Du die edelste Freude am Guten verworfen, an die sich endlose Freude anschließt, wie kannst Du Dich freuen am Leichtsinn, Lachen und anderem, das Leid bewirkt?"* Es ist absurd für Santideva, daß jemand das, was wirklich Glück bringt, nämlich den Dharma, beiseite läßt und sich ständig mit Dingen, die kein Glück bringen, eben Konsum etc. umgibt.

Sehr tiefgründig und aktuell sind die folgenden Erklärungen zur **Faulheit der Mutlosigkeit**. Wir

würden vielleicht dazu neigen, jemanden als besonders demütig oder religiös anzusehen, wenn er sich dahingehend äußern würde, daß er alle für fähig hält außer sich selbst. Ich bin neben meinem Mönchsberuf ja auch Therapeut und daher kenne ich dieses Symptom auch ein wenig. Es kann also sein, daß jemand zu einem kommt und sagt, daß er der schlechteste Mensch der Welt sei. Da kann man wenig therapieren, denn wenn jemand schon der schlechteste Mensch der Welt ist, kann man nicht mehr vernünftig mit ihm reden. Ein solcher Fall wäre natürlich so schlimm, daß man da kaum noch etwas machen kann. Wenn der Klient seine realen, ganz normalen Fehler vorbringen würde, dann wäre er therapiebereit. Tatsächlich ist man meistens ja auch nicht der schlechteste Mensch der Welt, sondern ganz normal. Das ist aber sehr schwer einzusehen, daß man einfach ganz normal ist, daß man nicht der Schlechteste und nicht der Beste ist, sondern ganz normal. In gewisser Weise ist es ein Selbstschutz zu sagen, daß man unfähig ist und nichts kann, denn dann muß man sich die Verantwortung nicht mehr aufladen, die man hätte, wenn man fähig wäre. Aus buddhistischer Sicht sind wir alle zumindest in gewissem Maße fähig. Wir haben die Buddhanatur, wir können alle auf irgendeiner Ebene Dharma praktizieren, und deshalb ist es einfach eine Verblendung oder sogar Faulheit, wenn man behauptet, nichts zu können. Jeder kann auf seine Weise Verdienst und Weisheit sammeln und flexibler werden. Santideva weist darauf hin, daß selbst Fliegen die Buddhanatur haben und irgendwann die Buddhaschaft erreichen können - zumindest in einer späteren menschlichen Existenz. Warum sollte man das als Mensch nicht können? Vergangene Buddhas waren in der gleichen Situation wie wir selber, warum sollten wir es dann nicht erreichen? Er macht uns damit Mut. Er sagt auch, daß wir vielleicht große Angst vor der Mühe, die uns bevorsteht und die ein Bodhisattva auf sich nimmt, spüren, aber daß man sich klarmachen muß, daß man im Samsara auch sonst viel Mühe hat, ohne daß es irgendetwas einbringt. Jetzt aber ist die Mühe bedeutungsvoll, die man auf dem spirituellen Pfad hat. Außerdem macht er klar, daß wenn ein Arzt eine Operation durchführt, man nicht erwarten kann, daß das völlig schmerzfrei passiert. Wir würden selbst im Körperlichen akzeptieren, daß es ein bißchen wehtut, damit es uns nachher besser geht. Der Buddha wird aber ausdrücklich als sehr sanfter "Arzt" gepriesen. Ein Beinamen des Buddha ist „der Sanfte“. Andere Asketen in Indien waren viel härter; da mußte man sich Gliedmaßen abbrennen, auf einem Bein stehen etc.. Das hat der Buddha alles nicht verlangt, sondern er geht schrittweise vor. In einem Vers, den ich gleich vorlese, sagt Santideva sinngemäß: "Zuerst gibt man Gemüse, später seinen Körper." Man braucht keine Angst vor den Schwierigkeiten des Bodhisattva-Lebens zu haben,

weil man nicht von heute auf morgen da hineingeworfen wird, sondern schrittweise vorgeht, und wenn man soweit ist, dann wird es nicht mehr so schwer für einen sein, weil man dann die Kräfte dafür hat. Außerdem hat ein Bodhisattva das Verständnis der Leerheit, und deshalb hat er geistig gesehen kein Problem, wenn er auf irgendwelche Schwierigkeiten trifft. Darüber hinaus hat er sehr viele Verdienste, und deshalb ist sein Körper glücklich, heißt es. So sind Geist und Körper glücklich, während der Bodhisattva äußerlich gesehen sehr anstrengende und schwierige Dinge tut. Und bevor man nicht soweit ist, warnt Santideva auch, soll man seinen Körper nicht einfach weggeben, sondern man soll einfache Dinge im Dharma tun. Denn wenn man immer einfache Dinge im Dharma tut, wird man irgendwann größere Dinge tun können, und dann ist es auch nicht zu schwierig. Und so heißt es in **Vers 17 - 19**: *“Den Mut darf man also nicht sinken lassen; wie könnte mir je die Erleuchtung zuteil werden? Denn der Buddha, der die Wahrheit sagt, hat diese Wahrheit gesprochen. Auch sie, die Kraft ihrer Mühe die kaum erlangbare, höchste Erleuchtung erlangt haben, sind einmal Bremsen, Mücken, Fliegen und Würmer gewesen. Und ich, ein Mensch von Geburt, imstande, Gutes und Schlechtes zu erkennen, sollte ich den Hinweisen des Allwissenden folgend, die Erleuchtung nicht erlangen?”* In **Vers 24 und 25** heißt es über diese sanfte Kur: *“Aber solche, wenn auch angemessene Kur, hat der beste Arzt, der Buddha, uns gar nicht auferlegt. Durch wohlabgestimmte Behandlung heilt er die schwer Erkrankten. Zu Anfang hält der Meister an zur Gabe von Gemüse und anderem, dann wirkt er allmählich dahin, daß man später auch sein eigenes Fleisch hingebe.”* Und in **Vers 28**: *“Durch gute Werke ist der Körper beglückt, der Geist ist glücklich durch das Wissen, was also könnte den Mitleidvollen bedrücken, der zum Wohle der anderen im Kreislauf verbleibt?”*

Soviel zur Mutlosigkeit, der dritten Art der Faulheit, die hauptsächlich mit Mitgefühl und Freude überwunden wird. Dazu kommt, daß man sich den Segen des Buddha deutlich macht. Ein Mahayana-Buddhist ist sich immer bewusst, daß er auch Hilfe durch den Buddha erfährt, und dadurch fühlt er sich auch nicht so einsam und verloren.

Dann kommen wir jetzt zu den vier **Hilfskräften der Tatkraft**. Diese sind nacheinander: **Wertschätzung, Stabilität, Freude und das Lassen**. Kurzgesagt geht es darum, daß man zunächst den Wunsch entwickelt, z.B. den Erleuchtungsgeist zu entwickeln und entsprechend zu praktizieren. Während der Praxis gilt es, in seinem Entschluß nicht zu schwanken, und schließlich entwickelt sich sogar Freude daran. Dann muß man im richtigen Moment loslassen, indem man sich richtig entspannt und sich nicht zuviel vornimmt. Das sind die vier Kräfte, durch

die die Tatkraft anwächst. Der Text beschäftigt sich ab **Vers 31** damit, wo die vier Kräfte gepriesen werden: *“Die vierfache Kraft - das ist das Verlangen nach Gutem, die Entschlossenheit, Freude und die Entsagung - dient der Verwirklichung des Heils der Wesen.“* Man muß sich vorstellen, daß die Tatkraft wie eine Art Heer gegen die Faulheit ist. Und die vier genannten Kräfte sind sozusagen die Hauptsoldaten in diesem inneren Krieg.

Zunächst zur **Wertschätzung**: Sie ist eine Einstellung, bei der man sich klarmacht, daß man bisher sinnlos und egoistisch im Samsara gelebt hat. Jetzt ist man aber Mensch geworden und man sollte dieses Leben nicht wie bisher verschwenden, wo nur Leiden dabei herausgekommen ist. Die bisherige Lebensweise sieht man als armselig an und macht sich klar, daß - wenn man in Zukunft weiter so vorgeht - nichts Gutes dabei herauskommt. Dabei sieht man die Vorzüge des Erleuchtungsgeistes und die Nachteile des Unheilsamen, indem man über Karma reflektiert. Daraufhin entwickelt sich dann ein großer Wunsch, Heilsames zu tun. Das entwickelt sich dann soweit, daß man erkennt, wie man aus Heilsamem heraus immer mehr Glück erleben wird. So wird man z.B. in einem Lotus bei Buddha Amitabha wiedergeboren, heißt es, während man aus Unheilsamem in niederem Dasein wiedergeboren wird. So heißt es in **Vers 40**: *“Auch hat der Weise das Verlangen nach Gutem als die Wurzel aller guten Taten bezeichnet, und die Wurzel dieses Verlangens ist die ständig geübte Betrachtung der Früchte, die aus unseren Taten reifen.“* Das Wesentliche ist, sich über Karma bewusst zu sein, dann wird man auch motiviert sein, Heilsames zu tun und Unheilsames zu lassen. In **Vers 44** heißt es zu der Erfahrung von Glück durch heilsame Praxis sehr poetisch: *“Im Sukhavati-Paradies werden die Buddha-Söhne, die im Schoß großer, duftender und kühler Lotusblüten Ruhenden, deren starker Glanz durch die süße Nahrung der Stimme des Siegers verursacht wurde und deren schöne Körper dann aus den durch die Strahlen des Weisen entfalteten Lotusblüten hervorkamen, um ihrer guten Werke willen in der Gegenwart des Buddha Amitabha geboren.“* Man kann also in einem reinen Land wiedergeboren werden, in einem Lotus, der sich durch die Kraft der Lehren des Buddha Amitabha öffnet, und dann hat man dort ein gutes und heilsames Leben. Das ist die Folge des Heilsamen. Dort kann man dann weiter den Dharma üben und schließlich die Buddhaschaft erreichen.

Zur zweiten Kraft, der **Stabilität**: Diese Kraft bedeutet, daß man in seiner Übung selbstsicher bleibt, daß man sieht, was zu tun ist und es dann nach seinen eigenen Möglichkeiten durchführt. Man denkt zumindest: *“Wenn ich es jetzt nicht kann, dann mache ich es auf jeden Fall später.“* Man geht realistisch vor, anstatt immer wieder nach kurzer Mühe aufzugeben. Es ist nicht gut,

wenn man immer wieder eine Sache anfängt und dann wieder frühzeitig damit aufhört. Santideva sagt, daß es sehr negativ ist, immer wieder eine Sache anzufangen, dann wieder etwas anderes Schönes zu sehen, es wieder aufzugeben und wieder etwas anderes zu machen. Dieses Vorgehen wird heute im religiösen Bereich manchmal als Patchwork-Religion bezeichnet. Auf jeden Fall ist das tatsächlich ein Problem, auch für Buddhisten. Man sollte sich besser eine Sache vornehmen und sie dann konsequent durchführen, nachdem man sich klargemacht hat, daß man in der Lage ist, sie zu tun. Man soll die Vorteile sehen und die Nachteile, wenn man es nicht tut, und dann unbeirrt seine Bemühung fortsetzen. Wörtlich sagt er, man sollte sich verhalten wie ein Löwe unter Krähen. Man kann sich vorstellen, was ein Löwe von Krähen hält: sie irritieren ihn nicht weiter. Wenn dagegen eine tote Schlange herumliegt, gebärden sich die Krähen wie Löwen. Wenn aber ein Löwe da ist, werden die Krähen schön ruhig sein.

Santideva spricht übrigens in diesem Kapitel auch von "positivem Stolz" und von "Freude, die einen wie betrunken macht" und von der "Begierde nach dem Heilsamen". Diese Wortwahl ist recht gewagt und für einen traditionellen Buddhisten zunächst schwer nachzuvollziehen. Es wird damit auf eine Sublimierungsmöglichkeit in bezug auf die Leidenschaften hingewiesen, die man vielleicht aus dem tantrischen Bereich kennt. Auf jeden Fall sind es sehr interessante Thesen und Worte, die Santideva hier benutzt. Er spricht tatsächlich von Stolz im Zusammenhang mit der Stabilität. Da ist natürlich kein weltlicher Stolz gemeint, der auf Unwissenheit basiert, sondern es handelt sich um eine Art begründetes Selbstbewußtsein. Diese beiden Faktoren müssen unterschieden werden. Stolz kommt immer aus Unwissenheit. Man erkennt seine letztliche Existenzweise, die Leerheit der Person, nicht richtig, und daraus entspringt dann weltlicher Stolz. Selbstbewußtsein entspringt aus einer korrekten Haltung gegenüber sich selbst, indem man sich z.B. klarmacht, daß man die Buddhanatur hat und man deshalb, wenn man sich bemüht, tatsächlich Tugenden entwickeln kann. Santideva nennt das hier wörtlich aber Stolz, und das ist recht provozierend für Dogmatiker. Er wird aber sicher seine Gründe haben, daß er das so ausdrückt, und außerdem gewinnt die Meditation zu diesem Thema dadurch an Intensität. In Vers 47 heißt es also: *"Hat man zuerst die Gesamtheit der ursächlichen Bedingungen geprüft, mag man ein Werk beginnen oder unterlassen."* Ein Werk gar nicht erst zu beginnen ist sicherlich besser, als nach dem Beginnen aufzuhören. Auch wenn man ein Studium angefangen hat, sollte man sich bemühen, es zu vollenden, denn es ist schlechter, wenn man in der Mitte aufhört, als wenn man es gar nicht erst angefangen hätte. Eine sprunghafte Vorgehensweise hinterlässt

Tendenzen, in der Zukunft immer wieder so zu handeln. Das betrifft auch Gelübde im Dharma. Es ist besser, ein Gelübde gar nicht zu nehmen, wenn man sowieso schon weiß, daß man es bald wieder aufgeben wird. Dann in **Vers 55**: *“Denn alles muß ich besiegen, nichts darf mich selbst besiegen, das ist die feste Gesinnung, die ich einzunehmen habe, weil ich ein Sohn der löwenhaften Sieger bin.”* Das ist dieser Ausdruck von positivem Stolz, den wir hier deutlich durchhören und der überhaupt nichts Verblendetes ist. Und so heißt es in **Vers 60**: *“Mitten in der Horde der Laster möge er tausendfach überheblicher sein; unbezwinglich ist er durch die Lasterscharen wie der Löwe durch die Scharen der Tiere.”* Der Autor beschreibt wie der Bodhisattva angesichts von Leidenschaften - es geht hier natürlich nicht um äußere Dinge - keine Angst vor ihnen verspürt, sondern sie mühelos und sehr schnell überwinden kann, weil er sehr selbstbewußt ist und genau weiß, was zu tun ist. Das ist der Löwe, der hier gemeint ist: Der eigene Geist, der in der Lage ist, alle Leidenschaften schon im Ansatz zu überwinden. Soviel zur zweiten Kraft, der Stabilität.

Die dritte Kraft ist die **Freude**. Es ist doch sehr angenehm zu hören, daß hier gelehrt wird, daß die Praxis der Religion Freude bringen soll und nicht selbstquälerisch sein sollte. Tatsächlich kann man den Dharma nicht vollenden, wenn man nicht irgendwann Freude daran entwickelt. Man darf sich von den Problemen, die auf dem Pfad auftreten, nicht deprimieren lassen. Dann wird einem alles sehr leicht gelingen. Man hat ja auch sonst Freude an etwas, wenn man ein gutes Resultat voraussieht. Und hier geht es um sehr endgültige Ziele, die man erreichen kann. Sinnliche Freuden dagegen sind mit der Freude der Mücke, die ins Licht fliegt, zu vergleichen. Sie bringen nicht wirklich Glück, sondern es scheint nur so. Hingegen bringt die Freude am Dharma tatsächlich das, was man sich erhofft, nämlich echte, immer höhere Freude, und so heißt es im **Vers 62**: *“Dem Werk, das sich einstellt, möge er sich von ganzem Herzen widmen, berauscht von diesem Werk, unersättlich, als wollte er das Glück eines Spielgewinnes erhaschen.”* Diese Ausdrucksweise ist auch sehr mutig, nämlich einen Dharma-Praktizierenden als berauscht von der Übung zu bezeichnen. In **Vers 64** geht es noch weiter über die Nachteile der Sinnesfreuden: *“An den Lüsten, die dem Honig auf der Schneide des Rasiermessers gleichen, wird er in diesem Dasein nicht satt. Wie sollte er satt werden an den nektargleichen guten Werken, süß durch ihre Reifung und glückbringend?”* Er kann vom Dharma also gar nicht genug bekommen. Ein Yogi quält sich nicht, wenn er meditiert, sondern er hat soviel Freude daran, daß er am liebsten noch nicht einmal auf die Toilette gehen möchte. Es erscheint ihm als

Zeitvergeudung, weil er die Meditation viel zu sehr genießt. Man darf sich das nicht so vorstellen, daß ein Yogi sich quälen muß, wenn er praktiziert. Für uns ist es vielleicht schwierig nachzuvollziehen, wieso die Religion so angenehm sein kann, solange die Wertschätzung für den Dharma noch nicht vorhanden ist. In **Vers 65** wird ein sehr schönes Bild gegeben, das den indischen Verhältnissen entspringt: *„Deshalb stürze er sich, selbst wenn ein Werk beendet ist, in das nächste Werk, wie der vom Mittag erhitzte Elefant, der den See erreicht hat, sich sogleich in das Wasser stürzt.“*

Zu der letzten Kraft, der **Kraft des Lassens**: Steinkellner nennt diese Kraft „Entsagung“. Das ist nicht so eine gute Wortwahl, denke ich. Auf jeden Fall ist gemeint, daß man realistisch und ausgeglichen praktiziert. Man nimmt sich nicht zuviel vor, sondern macht, wenn man eine gute Sitzung durchgeführt hat, auch im richtigen Moment Schluß mit der Meditation, damit man das nächste Mal wieder gerne meditiert. Anderenfalls mag man irgendwann sein Meditationskissen gar nicht mehr sehen. Man bekommt sofort negative Assoziationen, wenn man einen Tempel oder ein Kissen sieht, wenn man sich überanstrengt hat. So sollte man nicht vorgehen, sondern man sollte so lange praktizieren, wie es einem noch Freude macht. Die Praxis ist natürlich manchmal anstrengend, aber durchaus mit Freude verbunden, wie bereits geschildert wurde. Wenn man bemerkt, daß es zu anstrengend wird, hört man aber auch auf. Man macht eine Pause, aber mit der Motivation, daß man nachher noch konzentrierter und noch besser praktizieren kann. Damit wird die Pause selber heilsam, wenn man klug vorgeht. Und so heißt es im **Vers 66**: *„Wenn er aber dem Werk bis zum Schwinden seiner Kräfte treu war, lasse er es ruhen, um es später wieder aufzunehmen. Auch das wohlgetane Werk lasse er ruhen, nach immer Weiterem dürstend.“* Ein anderer Aspekt des Lassens ist, daß man sich nie mit einer noch unzureichenden Stufe endgültig zufrieden gibt, aber daß man, wenn man etwas im Moment noch nicht kann, das erstmal wegläßt und etwas Einfacheres macht

Von **Vers 68 bis 74** geht es um die Geistesfaktoren von **Vergegenwärtigung und Selbstprüfung**. Man soll Vergegenwärtigung und Selbstprüfung immer so benutzen, wie ein Soldat seine Waffe benutzt. Wenn er sie auf dem Schlachtfeld verloren hat, wird er sie sofort wieder aufnehmen, weil er weiß, daß er sie unbedingt braucht; sonst wird er sterben. Genauso soll man sofort seine Wachsamkeit und Vergegenwärtigung wieder aufnehmen, wenn man merkt, daß man von Leidenschaften gepackt wird. Wenn von Feinden gesprochen wird, sind natürlich die Leidenschaften gemeint. In einem anderen Bild wird einem geraten, so achtsam zu sein wie

jemand, der ein Ölfaß vor einem König tragen muß und weiß, daß er, wenn er einen Tropfen von diesem Öl überschwappen lassen würde, enthauptet würde. Man kann sich vorstellen, wie aufmerksam man mit diesem Faß umgehen würde - genauso sollte man mit seinem Geist sehr aufmerksam sein. Es heißt auch weiter, man solle so aufmerksam sein, wie wenn man bemerkt, daß eine Schlange im eigenen Schoß liegt. Dann würde man in einem Moment aufspringen und völlig wach sein. Jeder, der schon einmal in Lebensgefahr war, weiß, wie wach man ist, wenn man in einer solchen Situation ist. So soll man im Kampf mit den Leidenschaften immer wach sein, weil diese sich letztlich schlimmer auswirken als Schlangen. So heißt es im **Vers 67**: *‘Er hüte sich von den Schlägen der Laster und schlage die Laster mit aller Kraft, als wäre er im Schwertkampf mit einem geübten Gegner.’* Und im **Vers 70**: *‘Wie einer, der von Leuten mit gezogenem Schwert überwacht, einen Krug voll mit Öl trägt, aus Furcht vor dem Sterben, wenn er versagt, seine ganze Aufmerksamkeit darauf richten wird, so auch der, der die Disziplin eines Bodhisattva aufgenommen hat.’*

Bei Steinkellner geht das Kapitel nur bis Vers 75. In der tibetischen Fassung gibt es 76 Verse; das rührt daher, daß **Vers 64 nur in der tibetischen Fassung** vorkommt. Auf jeden Fall wird abschließend noch die Fähigkeit der Leichtigkeit bzw. **Flexibilität** beschrieben; das ist auch einer der elf heilsamen Geistesfaktoren, die Asanga lehrt. Wenn man intensiv praktiziert, dann wird es nicht mehr schwer sein, den Dharma zu üben, sondern Körper und Geist fühlen sich leicht an und man wird mühelos in der Praxis des Dharma. Ein solcher Zustand ist sehr nützlich zur Erlangung der Erleuchtung. Und so heißt es, daß man werden soll wie Wolle, die vom Wind hin- und hergetrieben wird, denn der eigene Geist sollte auf ähnliche Weise vom Heilsamen hin- und hergetrieben werden. So heißt es in dem abschließenden **Vers 75**: *„Wie die Baumwollflocke dem Gehen und Kommen des Windes gehorcht, so möge er der Kraft im Guten gehorchen; und so entwickelt sich die Wunderkraft.“* Gut, das läßt einem ja einige Hoffnungen, daß es dann am Ende sehr leicht wird. Das Problem ist, daß es am Anfang nicht immer so leicht ist. Wenn man dann jedoch ein wenig in Übung ist im Dharma, wird es offenbar leichter, und so kann man sich erklären, warum ein Bodhisattva über so lange Zeit so außerordentliche Handlungen durchführen kann.

ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassend geht es also in dem Kapitel über die Tatkraft darum, daß man den Fehler der

Faulheit in ihren verschiedenen Ausprägungen erkennt. Man sieht den Nachteil, wenn man Unheilsames und den Vorteil, wenn man Heilsames durchführt. Deshalb gibt man dann das Unheilsame wie die Faulheit auf und entwickelt die vier Kräfte, die die Tatkraft begründen. So nutzt man sein Menschenleben voll aus. Dabei spielt auch das Denken an den eigenen Tod eine wichtige Rolle, wie es in allen Religionen der Fall ist. Man wird sich daraufhin weniger ablenken lassen. Und es heißt, daß selbst Unbegabte auf diese Weise echte Fortschritte machen können. Als letztlisches Ziel wird man dann die zwei Körper eines Buddha erlangen, die sich aus Weisheit und Methode entwickeln, die man sowohl in der Meditation als auch außerhalb davon schult. Abschließend würde ein praktizierender Buddhist, wenn er sich analytisch mit den drei Arten der Faulheit und den vier Kräften beschäftigt hat, zu bestimmten heilsamen Entschlüssen kommen und sich auf diese konzentrieren. So entwickelt er **Tatkraft in der Meditation**. Das, was er im Moment nicht kann, stellt er erstmal zurück. In dem begleitenden Material über eine Meditation zur Tatkraft wird diese Vorgehensweise beschrieben. Abschließend wird er dann eine **Widmung** durchführen; er wird seine Meditationssitzung wiederum für das Wohl der anderen widmen und sich dann im **Alltag** entsprechend dieser Ausrichtung zum Wohle der Allgemeinheit verhalten. Für einen Menschen, der sich für Spiritualität interessiert, handelt es sich bei diesen Ratschlägen m.E. um Verse zeitloser Inspiration, da sie das Wesen menschlicher Emotionen berühren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.