

Wir alle sind Übersetzer

Wir können uns wirklich nur auf uns selbst verlassen;

wie könnten wir uns wirklich auf andere verlassen?

Wenn wir den Zustand der Selbständigkeit erreichen,

finden wir eine seltene Zuflucht.

Dhammapada Vers 160

Ich würde heute gerne über die Anstrengung sprechen, die wir alle mit der Übersetzung buddhistischer Praxis auf uns nehmen. Vielleicht habt Ihr noch nie daran gedacht, euch als Übersetzer zu verstehen. Ich würde vorschlagen, daß wir alle Übersetzer sind, und zwar in dem Sinne, daß wir die Lehren, die wir von unseren asiatischen Brüdern und Schwestern erhalten haben, nicht einfach ausgraben und dann an einem anderen Ort wieder einpflanzen können, ohne dabei die unterschiedlichen Umweltbedingungen zu berücksichtigen. Während es uns erfreut zu erkennen, daß es in den Lehren universelle Grundsätze gibt, wissen wir natürlich auch, daß manche ihrer Aspekte auf Kultur und Tradition beruhen. Daher ist die Art und Weise wie wir die Übung aufgreifen und uns um diese bemühen unser Beitrag zur gemeinsamen Aufgabe der Übersetzung. Dies ist ebenso wichtig, wenn nicht noch wichtiger, als das Übersetzen von Texten. Können wir uns dieser Aufgabe, während wir sie auf uns nehmen, bewußter werden?

Ich habe oft davon gesprochen, zwischen den Formen und dem Geist – dem lebendigen Wesen* - der Lehren zu unterscheiden. Wenn wir diese Aspekte durcheinanderbringen, kann das dazu führen, daß wir uns auf die falschen Dinge konzentrieren, was dann Resultate bringen kann, mit denen wir nicht gerechnet haben. Aber das richtig hinzukriegen ist alles andere als einfach. Oft lassen wir uns blenden von dem magischen Glanz dieser exotischen Lehren und Techniken, insbesondere da wir so lange im Dunkeln waren. Vielleicht geben wir uns gleich zufrieden mit unserer geblendeten Antwort auf das neu gefundene Licht. Aber der Buddha hat stets dazu ermutigt, sich nicht vom Schein der Dinge täuschen zu lassen; erst nach einer sorgfältigen Prüfung sollten wir je etwas als wahr anerkennen. Der Sinn dieser Ermutigung ist, daß wir uns den Nutzen der Lehren selbst erschließen. Auf der anderen Seite soll dies nicht nahe legen, daß wir Dinge verwerfen, nur weil sie uns nicht sofort als sinnvoll erscheinen. Wie also können wir an die Aufgabe herangehen, den Geist der Lehren zu erkennen?

Die Essenz wahrnehmen

Wir begeben uns auf den Weg des Buddhismus, um Unterstützung zu finden für die Verwirklichung unserer Sehnsucht nach innerer Freiheit. Und es ist nur natürlich, daß wir zunächst einmal schauen wie andere praktizieren. Aber auch wenn eine bestimmte Technik oder ein System für jemanden erfolgreich war, heißt das noch lange nicht, daß diese für alle und jeden funktionieren. Es ist intelligent zu fragen, "Was ist wichtig für mich? Was wird in mir ausgelöst, wenn ich einen Lehrer sehe oder eine Lehre höre?" Ich vergleiche religiöse Formen gerne mit Essgewohnheiten. Wenn wir hungrig sind, dann ist der ganze Zweck des Essens, das Unbehagen des Hungers loszuwerden. Ob du in einem japanischen Restaurant mit Stäbchen, oder in einem thailändischen Restaurant mit einem Löffel, oder woanders mit Messer und Gabel ißt, ist völlig nebensächlich. Das Wichtige ist, daß wir zu Essen bekommen. Genauso ist es mit

der Übung. Der Zweck der Übung ist es, den Hunger unserer Herzen zu stillen. Unsere Aufgabe ist es also, herauszufinden was nahrhaft ist und uns diesem zuzuwenden. Wenn wir dieser Aufgabe Vorrang geben, was immer das in unserem Fall heißen mag, dann, denke ich, werden die Formen die den Sinn und Zweck unterstützen, sich auf richtige Weise entwickeln. Wenn wir dem Sinn nicht den ihm gebührenden Vorrang einräumen, können wir, bei dem was an religiösen Traditionen am wertvollsten ist, leicht zu kurz kommen.

Eine Sache, bei der wir zu kurz kommen könnten, ist die kreative Teilnahme an unserer eigenen Suche. Um unserer Übersetzung Relevanz zu verleihen, müssen wir uns kreativ in diese einbringen. Natürlich respektieren wir die Formen die wir erhalten; wir beginnen, in dem wir zunächst einmal lernen was sich bereits bewährt hat. Manchmal heißt das, daß wir einfach tun was uns gesagt wird; in diesem Stadium hat das Lernen der Form den Vorrang. Wenn wir zum Beispiel T´ai Chi lernen, bezweifeln wir nicht den Lehrer, wenn uns die Bewegungen unbequem sind, um dann schon in unserer dritten Stunde Vorschläge zu machen, wie die Form verändert werden könnte. Nein, auch wenn wir uns zu Beginn ungeschickt anstellen und etwas albern aussehen, beschränken wir uns darauf, die Form zu lernen und akzeptieren, daß es sich noch nicht richtig anfühlt, uns daran erinnernd, daß diese Formen dem Wesen Rückhalt geben – in diesem Fall, der Arbeit mit dem Chi. Wenn wir die Form mit Hingabe praktizieren, dann werden wir eines Tages auch lernen uns in die Form hinein zu entspannen. Dann wird das Chi – das Wesen – vielleicht beginnen sich zu rühren, und wir werden dankbar sein.

Also lehnen wir Formen nicht ab. Wir greifen die Form auf und warten sehr geduldig bis wir uns in sie eingelebt haben. Dann spüren wir dem in ihr verkörperten Wesen nach. Wenn wir mit dem Wesen völlig vertraut geworden sind, dann wird dieses zur Priorität. Dann sind wir in Tuchfühlung mit dem was essentiell ist. Auf diese Weise werden wir in der Lage sein, die Formen zu verändern, ohne das Wesen zu beeinträchtigen oder zu blockieren. Wenn wir, unseren Vorlieben und Abneigungen folgend, zu früh versuchen Dinge zu verändern, könnte es sein, daß wir Blockaden bauen.

Ein Freund unseres Klosters hat eine Geschichte zu erzählen, davon, wie er einmal, in seinem ersten Lehrjahr bei einem hoch angesehenen Tischler, eine wertvolle Lektion gelernt hat. Zu Beginn seiner Lehrzeit, als junger Mann, hatte dieser Freund von seinem Vater einen nagelneuen, sehr hochwertigen Hammer zum Geschenk erhalten. Der war perfekt ausgewuchtet, mit einem Griff aus Holz – gerade so ein Exemplar von dem ein angehender Tischler träumt. Sein Meister erklärte ihm immer wieder wie er diesen Hammer am Ende des Griffes zu halten habe, um den besten Schwung zum Schlagen zu haben. Aber obwohl er noch ein Anfänger war, glaubte unser Freund es besser zu wissen. Ein Neuling findet es leichter den Hammer nahe am Kopf zu halten; er findet, daß er dann akkurater arbeiten kann. Nun, nach einer Anzahl von Ermahnungen nahm sein Meister ihm eines Tages den Hammer aus der Hand und sägte die Hälfte des Griffes ab, dabei erklärend, daß er, da er diese Hälfte ja sowieso nicht nutze, diese auch nicht bräuchte.

Richtig Halten

Wir untersuchen die Übungen, die wir aufnehmen, mit Respekt, spüren ihrem Wesen nach. Der Lehrer sagt, „Praktiziere auf diese Art, praktiziere nicht auf jene Art“. Wir tun, was der Lehrer uns sagt, aber während wir das tun, prüfen und fühlen wir wie´s läuft. Wir glauben nicht blindlings. Es ist notwendig, Vertrauen in unseren Lehrer zu haben, aber Vertrauen ist nicht blinder Glaube. Zwischen dem

Vertrauen zu dem, was ein Lehrer anzubieten hat und dem Glauben an ihn und seine Techniken besteht ein großer Unterschied. Viele von uns kommen zu diesem Weg mit Konditionierungen aus einer anderen Religion; einer, in der der Glaube alles ist. So eine Herangehensweise läßt sich nicht auf den Buddhismus übertragen.

Im Buddhismus ist Glauben funktional. Wir glauben an Dinge wie Wiedergeburt, zum Beispiel; wir glauben, daß wir nach unserem Tod wieder geboren werden. Aber die meisten von uns wissen nicht, ob das wirklich wahr ist. Ich weiß nicht, ob es wahr ist. Ich glaube es, aber auf eine Art und Weise, daß, wenn jemand sagt, das wäre alles Humbug, wir uns deshalb nicht streiten müssen. Ich brauche die Zustimmung anderer Leute nicht. Ich habe mich entschieden an den Prozeß der Wiedergeburt zu glauben, aber ich klammere mich nicht an diesen Glauben. Der Glaube ist nicht der Endzweck.

Wenn unser Lehrer uns dazu anhält auf eine bestimmte Art und Weise zu praktizieren, dann geben wir seiner Anweisung einen Vertrauensvorschuss. Der Buddha benutzte das Bild eines Gold reinigenden Goldschmiedes, um unsere Bemühungen unsere Beziehung zu den Lehren ins Reine zu bringen zu beschreiben; es ist ein Vorgang, bei dem wieder und wieder die Schlacken entfernt werden, bis wir reines Gold erhalten. Wir klären unsere Beziehung zu den Lehren, indem wir ein stetiges Nachforschen kultivieren und prüfen ob und wie sie uns hilfreich sind. Wenn wir verschiedene Übungen und Techniken praktizieren und dabei fühlen, daß irgendetwas nicht hinhaut, beginnen wir Zweifel zu haben. Das ist in Ordnung. Zweifel müssen für unsere Praxis keine Hindernisse sein. Zweifel können auch anzeigen, daß der Forschergeist in uns lebendig ist.

Es ist natürlich für uns im Westen Dinge zu hinterfragen, und das sollten wir schätzen. Diese Fähigkeit des Hinterfragens kann einer unserer Beiträge zur Übersetzung sein. Wenn unsere Erfahrung dem zu widersprechen scheint, was andere sagen, sollten wir weder automatisch annehmen, daß wir im Recht und jene im Unrecht sind, noch daß das Gegenteil der Fall wäre. Wir hören erst einmal zu. Wir schauen wie sich das anfühlt was wir da hören. Wir befragen es mit Geduld. Und wenn wir bereit sind dabei Schritt für Schritt vorzugehen und alles was wir erleben als Praxis zu betrachten, dann, glaube ich, kann ein organisches, nachhaltiges Verständnis aus unserer Anstrengung hervorgehen.

Wenn wir für uns selbst herausfinden was funktioniert und was nicht, wächst unser Selbstvertrauen, wovon sowohl wir selbst als auch die Allgemeinheit profitiert. Unseren ganz eigenen Übungsweg zu finden, ist wie wenn man ein gutes Restaurant entdeckt; das Erste, was du tun willst, ist deine Freunde dorthin mitzubringen. Nach meinem Verständnis kommen wir schrittweise zu diesem Vertrauen, in dem wir auf unserem Weg respektvoll Fragen stellen und so spontan zu unserer eigenen Ausdrucksweise finden. Wir wiederholen dann nicht einfach Redeweisen anderer Leute. Diese Art des Vertrauens scheint durch- wir selbst merken es gar nicht - aber Andere werden es merken.

Zwei Arten der Anstrengung

Eine Art und Weise diese Aufgabe der Übersetzung zu illustrieren, ist sich genauer anzuschauen wie wir die Lehren verinnerlichen. Wenn wir kein echtes Vertrauen in unser eigenes Bemühen haben, verschwenden wir nicht nur Energie, wir könnten uns dabei auch wirklichen Schaden zufügen. Ich sehe immer wieder viel Verwirrung in der Art und Weise wie Meditierende die verschiedenen Formen der Anstrengung auf sich nehmen, die in der Übung vonnöten sind. Manchmal sieht man da eine recht naive Hoffnung, daß, wenn man nur so weiterschufftet, wie

man es seit Jahren gewohnt ist, am Ende doch etwas Gutes dabei herauskommen muß.

Dieser Tage bin ich davon überzeugt, daß es zwei grundsätzlich verschiedene Ausrichtungen der Anstrengung gibt –zielgerichtetes Streben und ursprungsgerichtetes Streben. Viele Jahre lang habe ich versucht zu praktizieren, indem ich ein Ziel „da draußen“ anvisierte. So wie ich die Anweisungen verstand, die ich erhielt, war es das, was ich zu tun hatte. Ich erhielt Anweisungen zu verschiedenen Techniken, die auf das Erreichen dieses Zieles ausgerichtet waren. Das Ziel hieß „Erleuchtung“ oder „das Todlose“ und so weiter, aber es war immer „da draußen in der Zukunft“. Ich wurde ermutigt große Anstrengungen auf mich zu nehmen um dieses Ziel zu erreichen, und alles aus dem Weg zu räumen was den Fortschritt behinderte. Und auch wenn die Worte nicht direkt sagten daß das Ziel „da draußen“ wäre, dachte ich, daß sie so gemeint wären. Am Ende hatte ich mich völlig festgefahren. Es schien mir als stände meine ganze Praxis auf der Kippe. Mit etwas Hilfe erkannte ich dann glücklicherweise, daß die Zwickmühle in die ich geraten war eben genau von dem Gefühl angetrieben wurde, ein Ziel erreichen zu müssen. Ich hatte den Eindruck verinnerlicht, daß ich mich irgendwie in Ordnung zu bringen hätte. Ich glaubte, ich müßte mich verändern und woandershin gelangen. Offensichtlicherweise funktionierte das nicht, also gab ich auf. Und im Aufgeben fühlte ich mich wie am Anfang einer Heimreise. Was für eine Erleichterung! Gerade als ich mich zu fragen begann, ob die Reise selbst sich vielleicht einem plötzlichen und traurigen Ende näherte, fühlte ich, daß es mir möglich war, in etwas absolut Natürlichem zur Ruhe zu kommen. Und mit dieser Veränderung kam, zunächst unbemerkt, das Gefühl wirklich persönlich verantwortlich zu sein. Das war neu.

Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte ich eine Praxis die von einem starken Vertrauen in das was bereits existiert geprägt ist. Das war ausgesprochen anders als nach dem Erreichen eines Zieles zu streben. Die Anstrengung, die von dieser neuen Wertschätzung spontanerweise aufgerufen wurde, war „Nicht Suchen“. Meine Aufmerksamkeit war – und ist – in diesem Augenblick zu schauen, zu fühlen und mich zu fragen, „Wo und wann entscheide ich, daß diese Situation irgendwie unzulänglich, falsch oder ungenügend ist?“ Ich fand, daß ich sehr wohl in der Lage war es wahrzunehmen, wenn ich dem Leben eine Idee davon überstülpte wie es zu sein hätte, wenn ich urteilte „so darf es nicht sein, so sollte es sein“. Es wurde meine Übung, einfach aber resolut bei diesem Gewahrsein zu bleiben. Inzwischen nenne ich dieses ursprungsorientierte Praxis – in welcher ein vertrauender Geist intuitiv weiß, daß jenes wonach wir suchen bereits hier ist und nirgendwo anders, nicht irgendwo „da draußen“.

Fehlerhafter Wille

Viele von uns begeben sich auf den Weg der Meditation mit einem Willen, der seine Arbeit nicht richtig macht. Wir haben so hart und so lange versucht uns mit der Kraft unseres Willens in Ordnung zu bringen, daß wir dabei den Willen selbst mißbraucht haben. Wer Alkohol über mehrere Jahre mißbraucht hat und zum Alkoholiker wurde, kann nie mehr ein Gläßchen trinken. In unserem Fall haben wir den Willen überstrapaziert. Jetzt können wir nicht mehr anders, gewohnheitsmäßig tun wir immer zu viel des Guten und mischen uns bei allem ein was passiert. Wir fühlen uns oft nicht in der Lage eine Situation einfach anzunehmen und auf sanfte Weise den Willen zu benutzen, um unsere Aufmerksamkeit anzuleiten und zu dirigieren. Wenn wir etwas erfahren, das wir als falsch empfinden, haben wir sofort eine Meinung dazu und versuchen es nach Kräften zu korrigieren.

Für jene von uns, die an diesem Fehlverhalten leiden, funktioniert der Einsatz des Willens als primäres Mittel der meditativen Anstrengung einfach nicht. Wenn wir uns hingegen vom Wollen lösen und im Vertrauen an das was bereits gegeben ist verweilen und unseren Zwang uns einzumischen einfach aufgeben, wird eine akkurate und bewußte Wertschätzung dessen was bereits gegeben ist zum Vorschein kommen.

Wenn du einem Übungsweg folgst der zielorientiert ist, kannst du davon ausgehen, daß du eine klare Vorstellung davon hast, was du zu tun hast und wo es hin geht. Es wird Maßnahmen geben, um möglichen Hindernissen auf deinem Weg angemessen zu begegnen. Aber wenn deine Praxis ursprungsorientiert ist, ist dies überhaupt nicht der Fall. In diesem Fall wirst du deine Meditation möglicherweise damit beginnen, die Körperhaltung zu prüfen. Du wirst sicherstellen, daß der Rücken aufrecht ist und der Kopf komfortabel auf den Schultern ruht, die Brust offen und der Bauch gelassen. Und dann sitzt du da und lenkst deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl, daß du nicht weißt was du tust. Du weißt es einfach nicht. Alles was du weißt, ist, daß du da sitzt (und manchmal kannst du dir vielleicht nicht einmal dessen sicher sein). Du hältst dich an nichts fest. Aber du achtest aufmerksam auf die Tendenz des Geistes, Dinge richtig zu stellen. Du richtest dein Interesse auf die Inklinaton des Geistes, Partei zu ergreifen, für oder gegen etwas.

Wenn ich meditiere, tu ich gewöhnlicherweise überhaupt nichts. Ich nehme eine bewußte Haltung an und beobachte einfach was geschieht; vielleicht rennt der Geist wie wild durch die Gegend, denkt an die Lakritzen, die ich neulich bei jemandem genascht habe, oder wie schade es ist, daß die Sonne untergegangen ist, oder daß ich nächste Woche in Peking sein werde, oder daran, daß die Mönche in Harnham eine E-mail geschickt haben, um zu fragen, ob sie zum Streichen der Küche Hochglanzfarbe benutzen sollen, und so weiter. Solche Gedanken mögen mir durch den Kopf gehen; die sind alle unsinnig, aber ich stelle nichts mit ihnen an. Ganz und gar nichts, bis ich beginne, mich etwas unwohl zu fühlen; dann schau ich, woher das Unwohlsein kommt. Es kommt immer vom selben Ort: „Ich sollte so nicht sein. Ich sollte...mein Geist sollte klar sein, ich sollte nicht...“.Sobald diese Bewegung identifiziert ist, beruhigt sich etwas. Wenn wir erkennen, was uns aus unserem natürlichen Gefühl des Gleichgewichtes vertreibt, kommen wir zurück zu uns selbst. Dies ist nicht die selbe Art der Anstrengung, die man bei der zielorientierten Praxis anwenden würde.

Aus eigener Erfahrung wissen

Die meisten von uns werden sich von einer von diesen beiden Ausrichtungen der Anstrengung angezogen fühlen. Manche Leute sind zufrieden und zuversichtlich, wenn sie eine klare Idee vom Ziel haben – von dem Ort wo sie hin sollen. Wenn sie keine klare Idee davon haben wo es hingehet, werden sie konfus und nervös. Andere werden deprimiert, wenn sie an ein Ziel denken, und haben das Gefühl, daß sie es nie richtig machen. Wenn sie versuchen nicht zu denken, scheitern sie. Wenn sie versuchen vernünftig zu sitzen, versuchen glücklich zu sein, versuchen liebevoll zu sein, versuchen geduldig zu sein, versuchen achtsam zu sein - immer scheitern sie. Was für ein fürchterlicher Irrtum! Die schlimmste Krankheit Meditierender ist der Versuch achtsam zu sein. Manche geben auf, unter dem Eindruck ihre Zeit verschwendet zu haben. Wenn wir hingegen erkennen, daß wir nichts anderes zu tun brauchen, als gegenwärtig zu sein, im Gewahrsein der Tendenzen des Geistes für oder gegen etwas Partei zu ergreifen, dann können wir zur Ruhe kommen.

Diese beiden Ausrichtungen schließen einander nicht aus. Es ist nützlich zu verstehen, wie beide spezifische Vorteile in verschiedenen Stadien der Übung haben. Am Anfang, um etwas Selbstvertrauen aufzubauen, ist es notwendig, daß wir lernen Techniken zu benutzen. Selbst wenn uns ursprungsorientierte Lehren und Praktiken eher liegen, kann es, solange wir noch keine feste Grundlage für unsere Praxis gefunden haben, oder wenn unser Leben sehr geschäftig ist, trotzdem angemessen sein, sich gegebenenfalls um den Einsatz von Willen und Fokus zu bemühen.

Wenn Leute das Meditieren aufnehmen wollen, ermutige ich sie zu Beginn sehr diszipliniert zu sein und ihre Atemzüge zu zählen, von eins bis zehn, zehn bis eins, jede Ausatmung, eins, zwei, drei, bis zehn, zehn, neun, acht, herunter bis eins, mit Präzision. Auf diese Art und Weise lernen wir, daß unsere Aufmerksamkeit in der Tat uns selbst gehört. Wir sind nicht die Sklaven oder Opfer unseres Geistes. Wenn unsere Aufmerksamkeit abschweift und wir uns in Unmut oder Verlangen verzetteln, dann müssen wir wissen, daß wir dafür verantwortlich sind. Egal ob wir nun ziel- oder ursprungsorientiert sind, unsere Übung wird nicht voranschreiten, bis wir uns darüber klar sind, daß wir für die Qualität unserer Aufmerksamkeit verantwortlich sind.

Um zu dieser Einsicht zu kommen, kann es vonnöten sein, eine rigoros disziplinierte Aufmerksamkeit über eine lange Zeit hinweg aufrechtzuerhalten. Dabei werden wir vielleicht einen Punkt erreichen, an dem wir spüren, daß wir, zur Fortführung dieser Art des Bemühens, die zielorientierten Techniken und Systeme verfeinern müssen. Wenn wir dann aber zu der tiefen Überzeugung kommen, daß dieser Weg für uns nicht mehr angemessen ist, müssen wir bereit sein, unser Bemühen neu auszurichten und das Suchen an sich aufzugeben. Wenn es richtig für uns ist, diese Wahl zu treffen, dann können wir, wenn wir jemand anderes von seiner, der unseren ganz verschiedenen, Praxis sprechen hören, sagen „Oh, gut, das ist okay.“ Wir werden nicht verunsichert sein. Es ist wirklich wichtig, daß wir uns nicht immer wieder von anderer Leute Enthusiasmus verunsichern lassen.

Wenn wir mehr Selbstbewußtsein für unsere eigene Art der Anstrengung entwickelt haben, wird es einfacher, die verschiedenen Stärken und Schwächen unterschiedlicher Übungsweisen zu erkennen. Zum Beispiel ist es einfacher, mit der zielorientierten Praxis Energie zu erzeugen. Mit dem klaren Begriff dessen was du zu tun hast, grenzt die Aufmerksamkeit sich ein, Ablenkungen werden beiseitegeschoben, und du fokussierst, fokussierst und fokussierst. Solchere Exklusivität konzentriert Energien; auf diese Weise kannst Du sehr gut verfolgen, wie du auf dem Weg vorankommst. Das wiederum baut das Vertrauen in die Praxis auf. Wie alles, hat auch diese Herangehensweise ihre Schattenseite, und die ist direkt mit ihrer Stärke verknüpft. Unsere verschmälerte Aufmerksamkeit läuft Gefahr, Dinge auszugrenzen die nützlich sein könnten oder angegangen werden müssten. Wir können die Exklusivität unserer Aufmerksamkeit dazu nutzen, die Existenz dieser Dinge zu verleugnen. Wenn wir es versäumt haben, alteingesessene neurotische Gewohnheiten der Vermeidung anzugehen, und wir eine zielorientierte Praxis ausüben, dann werden diese Gewohnheiten sich verschlimmern. Dies ist die Wurzel des Fundamentalismus. Und entgegen der verbreiteten Ansicht gab es und gibt es buddhistische Fundamentalisten.

Eine der Stärken der ursprungsorientierten Praxis ist es, daß eine sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehende Entspannung eintritt, sobald wir aufgeben nach Dingen zu streben, die nicht gegenwärtig sind. Und das erweckt unsere Kreativität. Wir müssen kreativ sein, denn wenn wir nichts ausgrenzen, müssen wir alles als Übung auffassen. Dann gibt es keine Situation, die nicht eine

Übungssituation ist. Allerdings kann unkluge Kreativität Illusionen bergen. Wenn wir so glücklich und entspannt sind, daß wir zum Beispiel träge oder leichtsinnig mit den Übungsregeln umgehen, dann müssen wir acht geben, was hier vor sich geht.

Eine andere Gefahr der ursprungsorientierten Praxis ist, daß uns, wenn wir in der Klemme sitzen, die Motivation fehlen kann, etwas dagegen zu unternehmen. Das kann geschehen, da wir uns Strukturen gegenüber nicht mehr so verhalten wie früher. Vertrauen nährt sich für uns nicht mehr aus einem Begriff dessen, von dem wir hoffen, daß es vor uns liegt, sondern aus dem Gefühl, daß das was uns Vertrauen einflößt im Grunde schon wirklich ist. Wenn aber die Wolken der Angst und des Ärgers die Ausstrahlung unseres Vertrauens überschatten, können wir ziemlich ins Wanken kommen oder gar zerbrechen. In solch einem Fall ist es wichtig, daß wir bereits spirituelle Freundschaft kultiviert haben. Die Verbindung zu Gleichgesinnten, mit denen wir das Bekenntnis zu bewußter Beziehung teilen, ist ein unvergleichlich kostbares Gut. Wenn wir in spiritueller Gemeinschaft zusammenkommen, entsteht ein außerordentliches Gefühl der Verbundenheit, in dem wir uns zu Recht geborgen fühlen. Diese relative Sicherheit kann für uns das sein, was Begriffe und Ziele für zielorientierte Techniker des Geistes sind.

Während wir in unserer Praxis fortschreiten, stehen wir alle vor der Aufgabe zu beobachten, ob wir unser Gleichgewicht zunehmend gewinnen oder verlieren. Aber wie können wir beurteilen wie es für uns läuft? Wenn wir an Gleichgewicht gewinnen, sind wir einer größeren Anzahl von Situationen gewachsen und können mit komplexeren Geisteszuständen umgehen. Wenn wir unser Gleichgewicht verlieren, sind wir immer weniger Situationen gewachsen: anstatt daß uns unsere spirituelle Praxis befreit und dem Leben öffnet, engt sie uns ein und isoliert uns.

Es ist also weise unsere Praxis daraufhin zu untersuchen, in welche Richtung wir uns am ehesten gezogen fühlen, welche Ausrichtung der Anstrengung uns liegt, welche Art der Sprache uns am natürlichsten ist. Wir müssen wissen, daß Lehrer dieser unterschiedlichen Herangehensweisen verschiedene Sprachen sprechen. Also hört euch die Lehren an, die euch gegeben werden und schaut welche Art der Anstrengung für euch Sinn macht. Wenn ihr das wißt, schlage ich vor, daß ihr dem Weg folgt der euch inspiriert.

Hoffentlich könnt ihr erkennen, daß diese Überlegungen einen wichtigen Teil unseres Beitrags zur gemeinsamen Aufgabe der Übersetzung der Praxis ausmachen. Ich hoffe, daß wir uns alle ermutigt fühlen, den Beitrag zu untersuchen, den wir zu dieser Aufgabe in dieser Zeit ihrer Entfaltung im Westen leisten. Ich bin zuversichtlich, daß eine sorgfältige Untersuchung unsere individuellen und kollektiven Schwächen ans Tageslicht bringen wird und daß wir, wenn wir unserer Defizite in aller Stille gewahr werden, auch kreativer werden. Wir werden dann zu begabten Übersetzern der Praxis. Anpassung im Dienste des Dhamma wird dann dort stattfinden, wo sie nötig ist. Möglicherweise werden wir es nicht einmal bemerken. Wir werden nur wissen, daß der Geist der Praxis in uns lebendig ist und das unsere Herzen entspannter sind.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

**Spirit* im Original. Da die wörtlichste Übersetzung, *Geist*, im Deutschen mitunter befremdlich wirkt, habe ich je nach Zusammenhang *Geist*, *Wesen* oder *lebendiges Wesen* benutzt.