

## Umsichtiges Üben

*In den folgenden Auszügen aus Vorträgen von Ajahn Munindo, dem Seniormönch des Klosters Aruna Ratanagiri in Nordengland, werden wir auf die Tatsache aufmerksam gemacht, dass wir alle an der Übertragung der buddhistischen Lehre in eine neue Kultur beteiligt sind. Es geht ihm dabei weniger um die Bemühungen im Rahmen der Textübersetzungen, sondern eher um den Beitrag, den wir alle leisten, um die von unseren asiatischen Brüdern und Schwestern geerbten Lehren in ein neues kulturelles Umfeld einzupflanzen. Obwohl es sich in den Lehren vorwiegend um universell gültige Grundsätze und Gesetzmäßigkeiten handelt, muss vor allem in der Anwendung und Umsetzung vieles unter dem Gesichtspunkt der kulturellen Relativität gesehen werden.*

### Erkennen des Wesentlichen

Wenn wir uns auf den buddhistischen Weg begeben, dann ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass wir für unsere Herzenssehnsucht nach innerer Freiheit die geeignete Unterstützung finden. Wir beginnen damit, dass wir zunächst andere Menschen beobachten, wie sie mit den verschiedenen Praktiken zurechtkommen. Aber auch wenn sich eine bestimmte Technik oder ein Lehrsystem für die einen als erfolgreich erwiesen hat, bedeutet es noch lange nicht, dass es für alle anderen funktioniert. Eine bestimmte Form der Praxis mag den Bestrebungen eines anderen Menschen sehr dienlich gewesen sein, aber allein deshalb wird sie uns selbst nicht automatisch zufrieden stellen. Es ist ein Zeichen von Weisheit, sich zu fragen: „Was ist mir persönlich wichtig? Was ist es, das in mir angeregt wird, wenn ich einem Lehrer begegne oder eine Darlegung höre?“ Ich vergleiche religiöse Konventionen gern mit jenen im Bereich der Nahrungsaufnahme. Wenn wir uns hungrig fühlen, dann besteht der Zweck des Essens darin, sich vom Schmerz des Hungergefühls zu befreien. Ob man jetzt in ein japanisches Restaurant geht und mit Stäbchen, in einem thailändischen Restaurant mit einem Löffel oder in einem indischen Restaurant mit den Fingern isst - die Konventionen sind nicht das Eigentliche. Wichtig ist, dass wir uns hinterher gesättigt fühlen. Ähnlich ist es im Bereich meditativer Übung. Der Sinn des Ganzen ist, dass sich unsere Herzen genährt fühlen. Unsere Aufgabe besteht also darin, dass wir herausfinden, was es ist, das uns nährt und dass wir uns dann darauf hin ausrichten. Auf diese Weise machen wir die eigentliche treibende Kraft unserer Praxis ausfindig. Wenn wir ihr Priorität einräumen, was immer das in unserem Falle bedeuten mag, dann werden sich die Formen, die den eigentlichen Gehalt unterstützen, auf angemessene Weise entwickeln. Wenn wir dem Gehalt nicht die angemessene Priorität geben, dann verpassen wir möglicherweise etwas sehr Essentielles. Was ist es also, was uns vielleicht dabei entgehen kann?

Was wir eventuell verpassen, ist eine kreative Teilnahme am Prozess unserer eigenen Ergründungen. Wenn unsere Übertragung [einer Lehre aus einer anderen Kultur; Anm. d. Übers.] effektiv sein soll, dann müssen wir dabei kreativ zu Werke gehen. Wir respektieren selbstverständlich die Formen, die uns überliefert wurden, denn wir müssen schließlich irgendwo beginnen. Mitunter bedeutet das, dass wir einfach nur das tun, was man uns empfohlen hat. In diesem Stadium besteht die Priorität darin, die Form zu erlernen. Wenn wir z.B. Tai Chi lernen wollen, dann stellen wir nicht gleich den Lehrer in Frage, nur weil sich die

Bewegungen anfangs unbequem anfühlen; auch machen wir nicht etwa in der dritten Lehrstunde bereits Vorschläge, wie man die Form ändern könnte. Nein - obwohl wir uns am Anfang unbeholfen fühlen und dabei etwas komisch aussehen, lernen wir einfach nur die Form und akzeptieren demütig, dass es sich noch nicht richtig anfühlt. Wir erinnern uns daran, dass diese Formen zur Unterstützung des Eigentlichen da sind - in diesem Fall, indem wir mit Chi Energie arbeiten. Wenn wir die Form mit genügend Engagement praktizieren, dann werden wir schließlich lernen, wie man sich innerhalb der Form entspannen kann. Dann beginnt Chi sich zu bewegen und wir sind dankbar.

Wir werten äußere Formen also nicht generell ab. Wir benutzen die Form und warten, bis wir darin gefestigt sind. Dann fühlen wir, wie sich die Energie bewegt. Wenn uns dann der eigentliche Gehalt vertraut ist, dann wird er zur Priorität. Nun sind wir mit dem Wesentlichen in Kontakt. Auf diese Art sind wir fähig, die Formen zu verändern, ohne den eigentlichen Gehalt zu beeinträchtigen oder gar zu behindern. Wenn wir jedoch versuchen, die Dinge allein aufgrund unserer Vorlieben und Abneigungen zu verändern, dann schaffen wir uns damit leicht Probleme.

### **Behutsames Halten**

Wir betrachten die Praktiken, die wir anwenden, mit Respekt und orientieren uns fühlend am eigentlichen Gehalt. Der Lehrer sagt: „Mach das so, und nicht so.“ Wir befolgen zwar, was der Lehrer sagt, aber während wir uns bemühen, überprüfen und fühlen wir. Wir glauben nicht einfach blind. Es ist notwendig, unserem Lehrer zu vertrauen, aber Vertrauen ist nicht das Gleiche wie reiner Glauben. Es gibt einen großen Unterschied zwischen der vertrauensvollen Annahme dessen, was uns unsere Lehrer anbieten und unserem blinden Glauben an sie und ihre Techniken. Viele von uns kamen mit Konditionierungen einer anderen religiösen Tradition auf diesen Pfad, eine, die Glauben an sich als das Eigentliche hochhält. Eine solche Einstellung kann innerhalb der buddhistischen Lehre keine Anwendung finden. Im Buddhismus hat der Glaube eine rein funktionelle Bedeutung. Wir glauben z.B. an Dinge wie Wiedergeburt; wir glauben, dass wir wiedergeboren werden, wenn wir sterben. Aber die meisten von uns wissen nicht, ob dies auch objektiv wahr ist. Ich weiß nicht, ob es stimmt. Ich glaube es, aber auf eine Art und Weise, die, wenn mir jemand sagen sollte, dass das alles Unsinn sei, immer noch stimmig für mich ist - es macht mir nichts aus. Andere Menschen können gern diese Sichtweise haben, wenn sie es wünschen. Ich habe mich dazu entschieden, den Glauben zu haben, dass es den Prozess der Wiedergeburt gibt, aber ich halte ihn auf eine behutsame Weise. Der Glaube allein ist noch nicht die Endstation. Wenn uns unser Lehrer rät, auf eine bestimmte Art und Weise zu praktizieren, dann nehmen wir diese Belehrung vertrauensvoll auf. Der Buddha benutzte das Bild eines Goldschmieds, der sein Gold reinigt, um zu beschreiben, wie wir uns in Beziehung zu seinen Darlegungen läutern sollen. Es handelt sich also dabei um einen Prozess, wobei die Schlacke immer wieder entfernt wird, bis wir pures Gold erhalten. Und wir läutern uns in Beziehung zu seiner Lehrdarlegung, indem wir das Prüfen und Hinterfragen entwickeln und das gleichzeitige Hineinfühlen, wie das für uns funktioniert. Wenn wir verschiedene Übungen und Techniken praktizieren und bemerken, dass etwas nicht so richtig funktioniert, dann beginnen wir zu zweifeln. Und das ist ganz in

Ordnung. Zweifel brauchen innerhalb unserer Übung kein Hindernis darzustellen. Zweifel können auch anzeigen, dass der Geist des Ergründens in uns lebendig ist.

Das Ergründen, Forschen und Prüfen sind für Menschen aus der westlichen Welt natürliche Neigungen, und wir sollten sie wertschätzen. Diese natürliche Fähigkeit des Forschens stellt einen der Beiträge dar, die wir im Rahmen der Übertragung in eine andere Kultur machen können.

Nur weil unsere Erfahrung nicht dem entspricht, was andere sagen, brauchen wir nicht automatisch anzunehmen, dass sie recht haben und wir falsch liegen. Wir hören erst einmal zu. Wir fühlen auch, was gesagt wird. Wir forschen nach. Und wenn wir die Bereitschaft haben, Schritt für Schritt vorzugehen und alles, was wir erfahren in unsere Praxis zu übertragen, dann vertraue ich darauf, dass ein organisches und nachhaltiges Verständnis aus unseren Bemühungen erwachsen wird.

Indem wir nun selbst entdecken, was funktioniert und was nicht, wächst unsere Zuversicht und bringt uns selbst und unserer Gemeinschaft großen Nutzen. Unseren eigenen Zugang zur Praxis zu finden ist damit vergleichbar, wenn man z.B. ein gutes Restaurant entdeckt hat: Das erste, was wir tun möchten, ist unsere Freunde dorthin einzuladen. Ich habe den Eindruck, dass, wenn wir allmählich zu solcher Zuversicht gelangen - indem wir nämlich fortlaufend und respektvoll hinterfragen - wir spontan auch unsere eigenen Ausdrucksformen finden werden. Wir benutzen nicht einfach nur die Worte von anderen. Diese Art der Zuversicht wird sich langsam entwickeln - wir mögen es vielleicht gar nicht bemerken - aber andere werden es tun.

## Zwei Orientierungen des Bemühens

Wir können uns die Aufgabe, die Praxis zu übertragen, daran veranschaulichen, indem wir näher betrachten, wie wir die Lehren verinnerlichen. Wenn die Art und Weise unseres Bemühens sich nicht in Zuversicht vollzieht, dann verschwenden wir nicht nur Energie - mehr noch, wir können uns sogar damit Schaden zufügen. Ich beobachte ein großes Maß an Konfusion, wie westliche Meditierende sich auf die verschiedenen Arten des Bemühens einlassen, die sie für die Praxis benötigen. Es herrscht manchmal die geradezu naive Hoffnung, dass wenn man sich endlos abplagt und schuftet, und weiterhin das tut, was man schon jahrelang getan hat, irgendetwas Gutes dabei herauskommen muss. Ich bin mittlerweile zu der Überzeugung gelangt, dass es grundsätzlich zwei verschiedene Orientierungen bezüglich des Bemühens gibt: eine zielorientierte und eine ursprungsorientierte. Viele Jahre lang habe ich mich bemüht, indem ich „da draußen“ ein Ziel hatte, auf das ich zusteuern konnte. Mein Verständnis der Lehren, so wie ich sie gehört hatte, wies darauf hin, dass ich genau so vorzugehen hatte. Ich erhielt Anleitungen in verschiedenen Techniken, welche auf die Realisation dieses Ziels ausgerichtet waren. Das Ziel wurde als „Erleuchtung“ oder „das Todlose“ etc. bezeichnet, aber es befand sich immer „da draußen in der Zukunft“. Ich wurde ermutigt, große Anstrengungen zu unternehmen, um das Ziel zu erreichen, und jene Dinge zu überwinden, die den Fortschritt dorthin behinderten. Ja, sogar wenn die Worte nicht direkt sagten, dass das Ziel „da draußen“ sei, war es trotzdem diese Botschaft, die ich hörte. Schlussendlich fand ich mich in einem furchtbar verknoteten Geisteszustand wieder. Es ging einmal sogar so weit, dass mein gesamtes Engagement für die Übung ernstlich gefährdet war.

Aber glücklicherweise erkannte ich - nicht zuletzt durch die Unterstützung anderer Menschen - dass der Konflikt, in dem ich mich befand, mit genau jenem Gefühl zu tun hatte, irgendwohin gelangen zu wollen. Ich hatte verinnerlicht, dass ich mich irgendwie in Ordnung zu bringen hätte, das zu verändern hätte, was ich war, um irgendwo anders hin zu gelangen. Aber es hat eindeutig nicht funktioniert, und so gab ich auf. Allein durch dieses Aufgeben stellte sich nun ein Gefühl ein, als hätte ich eben eine Reise begonnen, die mich nach Hause führen könnte. Was für eine Erleichterung! Zu einem Zeitpunkt, als ich mich schon fragte, ob die Reise selbst an ihr plötzliches und trauriges Ende kommen würde, spürte ich mit einem Mal, dass ich mich auf etwas völlig Natürliches einlassen konnte. Und mit diesem Umschwung entstand ein Gefühl - zunächst ganz unmerklich - dass ich persönlich verantwortlich war - und das war neu.

Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte ich eine Praxis, die von starkem Vertrauen in das getragen ist, was bereits existiert. Und das war völlig verschieden von dem Bestreben, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Art des Bemühens, die diese neue Wertschätzung hervorrief, war ein „Nicht-Suchen“. Meine Aufmerksamkeit lag - und liegt weiterhin - im Betrachten und Erfühlen des jetzigen Momentes. Ich fragte mich z.B.: „Wo und wann beurteile ich diese Situation als unzureichend, als falsch oder sonstwie als mangelhaft?“ Ich fand heraus, dass ich in der Lage war, ziemlich genau herauszufinden, wann ich dem Leben meine eigene Vorstellung überstülpte, wie es gefälligst zu sein hatte, indem ich z.B. dachte: „Es sollte nicht so wie es ist, sondern anders sein“. Meine Praxis entwickelte sich seither dahin, auf schlichte aber resolute Weise mit diesem Gewahrsein verbunden zu bleiben. Heute bezeichne ich dies als ursprungsorientierte Praxis, in der das vertrauende Herz intuitiv spürt, dass das, was wir suchen, sich gerade vor uns befindet und nicht irgendwo anders, nicht irgendwo „da draußen“.

## Mangelhafter Wille

Viele von uns beginnen die Meditationsübung mit einer Willenskraft, die nicht richtig funktioniert. Weil wir so lange und so hartnäckig versucht haben, uns per Willenseinsatz in Ordnung zu bringen, haben wir die Gabe des Willens selbst missbraucht. Wer über einen längeren Zeitraum Alkoholmissbrauch betreibt und zum Alkoholiker wird, kann nie wieder in Gesellschaft auf unbefangene Weise Alkohol trinken. In unserem Fall haben wir den Willen überstrapaziert: nun haben wir keine andere Wahl mehr, als es zu übertreiben und in alles, was passiert, störend einzugreifen. Wir sind nicht in der Lage, eine Situation schlicht und einfach anzunehmen und den Willen auf sanfte Art zu gebrauchen, um unsere Aufmerksamkeit zu leiten. Wenn wir etwas finden, das wir für falsch halten, dann übertünchen wir es automatisch mit der Meinung - „dass es so nicht sein sollte“ - und machen uns stracks unter Benutzung des Willens daran, es in Ordnung zu bringen. Für diejenigen von uns, die unter dieser Fehlhaltung leiden, scheint der Wille als primäres Werkzeug für das meditative Bemühen einfach nicht zu funktionieren. Wenn wir uns jedoch vom Wollen frei machen und uns vertrauensvoll in das hineinbegeben, was bereits existiert - im Vertrauen auf Wahrheit und Wirklichkeit - und wenn wir zusätzlich damit aufhören, in unseren zwanghaft urteilenden Geist einzugreifen, dann wird sich eine präzise und bewusste Wertschätzung dafür offenbaren, was bereits vorhanden ist.

Wer einem zielorientierten Weg folgt, von dem kann man erwarten, dass er eine klare Vorstellung hat, was es zu tun gibt und wo es lang geht. Es wird dann geeignete Maßnahmen für all die Hindernisse geben, denen man begegnet. Aber wenn der Praxisweg ursprungsorientiert ist, dann sieht das ganz anders aus. Hier beginnt man z.B. eine Sitzmeditation damit, die körperliche Haltung durchzuchecken; sicherzustellen, dass der Rücken aufrecht ist und der Kopf bequem auf den Schultern ruht, die Brust offen und der Bauch entspannt ist. Und dann sitzt man einfach nur da und macht sich bewusst, dass man nicht weiß, was man eigentlich tut. Man weiß es einfach nicht. Das Einzige, was man weiß, ist, dass man da sitzt (und es mag Zeiten geben, wo man sich selbst dessen nicht so sicher sein kann!). Man hält sich an nichts fest. Aber man beobachtet aufmerksam die Tendenz des Geistes, etwas in Ordnung bringen zu wollen. Im Brennpunkt unseres Interesses liegt der Impuls des Geistes, für oder gegen etwas Stellung beziehen zu wollen. Wenn ich meditiere, tue ich normalerweise überhaupt nichts. Ich nehme eine bewusste Haltung ein und beobachte einfach, was passiert. Vielleicht ist der Geist sehr zerstreut und denkt über das Lakritz nach, das mir jemand vor ein paar Tagen bei sich zu Hause angeboten hat; oder darüber, wie schade es ist, dass die Sonne schon untergegangen ist; oder darüber, dass ich nächste Woche in Peking sein werde; oder darüber, dass die Mönche meines Klosters mir eine E-Mail schickten um zu fragen, ob sie die Küchentür des Klosters mit Öllack streichen sollen etc.. Solche Gedanken mögen durch meinen Geist schwirren; es ist Blödsinn, aber ich mache nichts damit. Absolut gar nichts, bis ich anfangs, mich ein bisschen unwohl zu fühlen, und dann schaue ich nach, woher dieses Unwohlsein kommt. Es kommt immer vom selben Ort: "Ich sollte so nicht sein, sondern ich sollte lieber.... Mein Geist sollte klar sein, ich sollte nicht so..." Wenn diese Bewegung einmal erkannt worden ist, dann tritt eine Beruhigung ein. Wenn wir das ausfindig machen, was uns von der natürlichen Erfahrung unserer Zentriertheit abbringt, dann kommen wir nach Hause. — Dies ist nicht die Art des Bemühens, die man innerhalb zielorientierter Praxis vornehmen würde.

### Selber erkennen lernen

Die meisten von uns neigen zu einer dieser beiden Orientierungen. Einige mögen zufrieden und zuversichtlich sein, wenn sie ein klares Gefühl dabei haben, wo sie eigentlich hingehen sollen. Andere wiederum fühlen sich deprimiert, sobald sie sich auf die Idee eines Ziels einstellen. Sie fühlen sich als Versager: wenn sie versuchen mit dem Denken aufzuhören, in der korrekten Haltung zu sitzen, mehr Glück zu erfahren, liebevoll zu sein, geduldig zu sein, achtsam zu sein - sie versagen ständig. Was für ein furchtbarer Fehler! Die schlimmste Krankheit unter Meditierenden ist der Versuch, achtsam zu sein. Einige glauben, dass sie ihre Zeit verschwendet haben und geben auf. — Wenn wir jedoch einsehen, dass es um nichts anderes geht, als im Gewahrsein des zwanghaft urteilenden Geistes präsent zu bleiben, und uns ebenfalls seiner chronischen Tendenz bewusst zu sein, wie er unablässig Stellung für oder gegen etwas einnimmt, dann wird sich unser Geist beruhigen.

Es ist nützlich zu verstehen, auf welche Weise jede dieser zwei Orientierungen innerhalb unterschiedlicher Stadien der Praxis wertvoll sein kann. Am Anfang ist es notwendig, dass wir die Techniken gut beherrschen, um etwas Zuversicht aufzubauen. Obwohl wir uns vielleicht eher auf ursprungsorientierte Lehren und Praktiken beziehen mögen, kann es beizeiten

angemessen sein, den Willen und den Fokus zu stärken. Dies besonders dann, wenn wir noch kein festes Fundament für unsere Übung gefunden haben oder wenn wir zwar eine feste Grundlage haben, aber unser Leben sehr bewegt und geschäftig ist. Beide Orientierungen schließen sich nämlich keineswegs gegenseitig aus.

Ich ermutige die Leute anfangs dazu, sehr diszipliniert an die Übung heranzugehen und sogar ihre Atemzüge während der Meditation zu zählen - eins bis zehn, dann zehn zurück bis eins - und dabei sehr präzise zu bleiben. Auf diese Weise lernen wir, dass unsere Aufmerksamkeit uns tatsächlich selbst gehört. Wir sind keine Sklaven oder Opfer unseres Geistes. Wenn unsere Aufmerksamkeit abschweift und wir befinden uns daraufhin inmitten von Unmut und Verlangen wieder, dann müssen wir erkennen, dass wir selbst dafür verantwortlich sind. Unsere Praxis, ob zielorientiert oder ursprungsorientiert, wird keine Fortschritte machen, bis wir uns darüber klar sind, dass **wir** für die Qualität der von uns aufgewendeten Aufmerksamkeit verantwortlich sind. Um diese Perspektive zu erreichen, mag es notwendig sein, über einen langen Zeitraum eine rigorose Disziplin in Bezug auf unsere Aufmerksamkeit beizubehalten. Aber dann mögen wir einen Punkt erreichen, an dem wir spüren, dass wir mit dieser Art uns zu bemühen nur dann weiterkommen, wenn wir unsere Technik und Methode weiter verfeinern. Vielleicht spüren wir auch, dass das nicht der geeignete Weg ist und dass wir unsere ganze Herangehensweise ändern müssen: nämlich die Suche nach überhaupt irgendetwas völlig aufzugeben. Wenn es für uns stimmig ist, diese Wahl getroffen zu haben, dann werden wir, wenn jemand über seine von der unseren abweichende Auffassung von Praxis spricht, sagen können: "Oh. Ach ja, das ist OK." Es wird uns nicht erschüttern. Es ist wirklich wichtig, dass wir uns nicht ständig von der Begeisterung anderer in Konfusion stürzen lassen.

Während wir uns nun mit größerer Gelassenheit und Zuversicht auf unsere eigene Form des „Rechten Bemühens“ [6. Faktor des Edlen Achtfachen Pfades; Anm. d. Übers.] einlassen, wird es zunehmend einfacher, die vielfachen Schwächen und Stärken der einzelnen Praxisformen zu erkennen. Innerhalb zielorientierter Praxis ist es wahrscheinlich leichter, Kraft und Energie zu erzeugen. Wenn wir eine klare Vorstellung besitzen, was wir tun sollen, dann verengt sich die Aufmerksamkeit, alle Ablenkungen sind ausgeschaltet und wir fokussieren, fokussieren, fokussieren... Wenn wir ausschließlich so vorgehen, dann sammelt sich Energie und es lässt sich leicht beobachten, wie wir auf dem Pfad vorankommen. Und das wiederum unterstützt unsere Zuversicht. Allerdings gibt es da auch eine Schattenseite, die sich direkt auf diese Stärke bezieht. Durch ein solches ausschließendes Vorgehen riskieren wir, dass nützliche Dinge herausfallen, die eigentlich angesprochen werden sollten. Es droht dann die Gefahr der Verleugnung. Wenn alte und neurotische Vermeidungsstrategien nicht beachtet worden sind und man folgt einer zielorientierten Ausrichtung, dann werden sich diese Tendenzen verfestigen. Dies kann sogar den Beginn einer fundamentalistischen Haltung darstellen. Eine der Stärken ursprungsorientierter Praxis besteht darin, dass sich eine ausgeglichene, auf Körper und Geist basierende Entspannung einstellt. Dies geschieht, sobald wir uns von den Formen des Strebens lösen, die auf all das abzielen, was außerhalb des Hier und Jetzt liegt. Diese Art der Entspannung lockt unsere Kreativität hervor. Sie ist regelrecht gefordert, denn da wir nichts ausschließen, muss alles in unsere Praxis übertragen werden. Es gibt keine Situation, die nicht auch eine Übungssituation wäre. Andererseits kann jedoch eine Kreativität, die nicht von Weisheit geleitet ist, Täuschungen in sich bergen. Wenn wir so glücklich und entspannt sind, dass wir zum Beispiel im Hinblick auf unsere ethischen Grundsätze achtlos oder nachlässig werden, dann müssen wir erkennen, was da passiert. Eine andere Gefahr ursprungsorientierter Praxis kann zudem darin bestehen, dass wir unwillig werden überhaupt etwas zu unternehmen

falls wir tatsächlich einmal in der Klemme sitzen sollten. Das scheint aufzutreten, weil wir uns nicht mehr wie gewohnt auf Strukturen beziehen können.

Wir schöpfen unsere Zuversicht nicht aus einer hoffnungsvollen Vorstellung dessen, was vor uns liegt, sondern aus unserem Vertrauen in das, was bereits essentiell wahr ist. Wenn jedoch die Wolken der Angst und des Ärgers das Strahlen unseres Vertrauens überschatten, dann können wir ganz schlimm ins Zittern geraten und vielleicht sogar zerbrechen. In so einem Fall ist es wichtig, dass wir bereits spirituelle Freundschaften entwickelt haben. Es stellt eine unvergleichlich kostbare und segensreiche Kraftquelle dar, Verbindungen zu anderen Menschen zu haben, mit denen wir unser Engagement für eine bewusste Beziehung teilen. Wenn wir im Rahmen einer spirituellen Freundschaft zusammenkommen, dann wird in uns eine Resonanz anklingen, in der wir uns berechtigterweise sicher fühlen können. Diese relative Sicherheit kann für uns denselben Stellenwert haben, wie die Ziele und Vorstellungen sie für den zielorientierten „spirituellen Techniker“ darstellen. Während wir unsere Übung vertiefen, bleibt uns die Aufgabe zu prüfen, ob wir uns auf eine ausgewogene Geisteshaltung zu oder etwa von ihr weg bewegen. Doch wie können wir feststellen, in welche Richtung wir gehen? Wenn wir uns in Richtung Ausgewogenheit bewegen, dann bedeutet das, dass wir mit mehr Situationen umgehen können, dass wir Zustände von größerer Komplexität handhaben können. Wenn wir uns von Ausgewogenheit weg bewegen, dann bedeutet das, dass wir weniger und weniger Situationen handhaben können: anstatt dass spirituelle Praxis uns befreit und dem Leben gegenüber öffnet, führt sie uns in zunehmende Abgeschlossenheit und schneidet uns auf schmerzhaft Weise vom Leben ab.

Folglich bedeutet es also ein Zeichen von Weisheit, wenn wir unsere Praxis untersuchen und herausfinden, in welche der beiden Richtungen wir am ehesten eine Neigung verspüren, welche Orientierung des Bemühens uns auf natürliche Weise anspricht und welche Form der Sprache für uns funktioniert. Wir müssen verstehen lernen, dass Lehrer mit unterschiedlichen Ansätzen auch unterschiedliche Formen des Sprechens benutzen. Hört also den Darlegungen, die ihr aufnehmt, gut zu und bedenkt gründlich was ihr in Büchern lest. Entscheidet dann, welche Orientierung des Bemühens für euch am meisten Sinn macht. Wenn ihr das einmal wisst, dann schlage ich vor, dass ihr mit dem weitermacht, was euch anspricht und inspiriert.

*Titel des Originals: "We are all translators".*

*Weitere Vorträge von Ajahn Munindo unter: [www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk) und [www.dhammatalks.org.uk](http://www.dhammatalks.org.uk)*

*Verantwortlich für die Übersetzung: Ajahn Khemasiri*