

# Warum praktizierst du?

von Ken McLeod

Nimm dir ein paar Minuten Zeit für die Frage, „Warum praktiziere ich?“ Verschiedene Antworten mögen jetzt in deinen Kopf schießen. Lass sie kommen und gehen. Sitz weiter mit der Frage, „Warum praktiziere ich?“ Sitz weiter und gehe den aufkommenden Gedanken nicht nach bis du dir deines Körpers bewußt bist. Nun frage nochmals, „Warum praktiziere ich?“

Du spürst wie sich etwas rührt und sich in deinem Körper niederläßt. Es fühlt sich etwas unvertraut an, aber andererseits auch richtig, da du genau da bist wo du jetzt auch sein solltest. Gut. Mach weiter. Hierfür gibt es einen Grund. Versuch aber nicht, ihn hervorzukramen. Versuche nicht es zu verstehen. Spür' es nur. In deinem Körper.

Und nun sind da auch noch Emotionen. Es mag vielleicht Liebe sein, Ehrfurcht, Mitgefühl oder eine Sehnsucht. Es mag vielleicht etwas sein, das du nicht benennen kannst, dafür aber spüren. Versuche nicht es zu benennen. Spür' es nur. In deinem Herzen.

Es ist da. Du kannst es nicht ignorieren. Es ist der Grund warum du praktizierst.

Trungpa Rinpoche sprach einmal davon, dass Praxis eine Beleidigung nach der anderen sei. Das ist wahr, oder? Egal wie viel du auch praktizieren magst, immer wieder wirst du daran erinnert wo es noch hapert.

Warum stehst du diese Beleidigungen durch?

Sie sind da, und sie werden nicht verschwinden. Du willst es vielleicht auch gar nicht, dass sie verschwinden. Es fühlt sich so unerlässlich an. Und es ist der Grund warum du praktizierst.

Im Vergleich zu diesem unbeschreibbaren Gespür in deinem Körper, diesem unbenennbaren Gefühl, verblassen andere Gründe zu praktizieren. Den Sinn des Lebens zu verstehen? Eine besserer Mensch zu sein? Erfolgreicher zu sein? Alte Wunden zu heilen? Sind dies nicht nur Geister der Vergangenheit oder Träume der Zukunft?

Du weißt nicht was vor dir liegt, aber du bist dir darüber im Klaren, dass du diesen Pfad aufnehmen mußt. Dir ist klar, dass, egal was auch immer für Glück und Erfüllung dir das Leben bringen wird, dein Leben nicht vollständig ist, wenn du diesen Pfad nicht ergreifst. Ebenso bist du dir auch klar darüber, dass, egal was auch immer an Verlust und Mühsal dir das Leben bringt, du dem *hier* begegnen musst, und nicht irgendwo anders.

Ruhe nun für ein paar Minuten, spüre all dies in deinem Körper, Geist und Herz. Fange dann mit deiner regulären Übung an.

## Zitat

*Während meines ganzen Lebens als Komponist lernte ich größtenteils aus meinen Fehlern und dem Verfolgen falscher Annahmen, nicht aber durch das Freilegen der Quellen der Weisheit und des Wissens.*

Igor F. Strawinski

## Quelle:

UnfetteredMind Newsletter: weekly practice tip – why do you practice, January, 16<sup>th</sup> 2012.  
mit freundlicher Erlaubnis von Ken McLeod  
aus dem Englischen übertragen, © M. Kansei Nisch,  
Ulm, Januar 2012