Guten Morgen, liebe Sangha.

Der heutige Vortrag wird auf Englisch gehalten.

Heute ist der 10. März 2013,

und wir sind in der Still-water Meditationshalle

in Upper Hamlet, Plum Village.

Wie viele verstehen es,

wenn Thay Englisch spricht?

Die meisten.

In einigen Tagen werden ungefähr 600 Menschen

zum französischen Retreat kommen.

Und Sr. Hai Nghiem hat einige Themen

für die Lehren und Unterweisungen vorgeschlagen.

Das erste Thema ist:

"Le bonheur est possible", "Es ist möglich, glücklich zu sein."

Das zweite ist: "La guèrison c'est possible",

"Heilung ist möglich".

Denn viele Menschen brauchen Heilung.

Ein Grossteil der Menschen die hierher kommen,

braucht Heilung.

Und dann: "Vivre en profondeur",

"Wie du dein Leben vertiefen kannst".

Ein andere Vorschlag ist: "Revenir à la maison",

"Nach Hause kommen"

Schweife nicht länger umher, komm nach Hause.

Das ist ein wichtiger Punkt.

Übe.

Und dann,

"La rivière de la sangha",

"Mit dem Fluss fliessen".

Nicht als ein Tropfen Wasser.

Das ist eine sehr wichtige Übung.

Wir können ohne eine Sangha nicht praktizieren.

Und mit einer Sangha müssen wir als Fluss fließen.

Nicht nur Menschen, die zum Retreat

kommen, müssen das,

auch die Menschen, die längere Zeit

in Plum Village verweilen,

auch wir müssen uns darin üben.

Die Freunde, die kommen werden,

werden an der Gestaltung des Retreats teilnehmen.

Sie werden beim Kochen, Waschen, Putzen

und allem anderen helfen.

Viele Menschen möchten gerne

während des Retreats die anfallende Arbeit

zusammen mit der Sangha verrichten.

Wir wollen ihnen zeigen, wie sie glücklich und friedvoll

kochen, putzen und waschen können,

denn das ist auch Teil der Praxis, des Lernens.

Wir wollen mit gutem Beispiel vorangehen,

denn wir sind die Bewohner eines Praxiszentrums.

Thay wird drei Dharma Vorträge in Französisch halten.

Möglicherweise wird einer davon ein

Frage &amp; Antwort Gespräch sein.

Wir werden uns also dreimal alle

zusammen in einem Hamlet versammeln.

An den anderen Tagen bleiben wir

in unseren eigenen Hamlets,

mit unseren eigenen Dharma-Vorträgen

und Gesprächen usw.

Und nach dem französischen Retreat,

muss Thay mit einigen Mönchen

und Nonnen nach Asien fliegen.

Wir haben einen straffen Terminplan

in Südkorea, in Hong Kong

und in Thailand.

Denn die Menschen dort möchten möglichst

großen Nutzen aus dem Besuch ziehen.

Wir wissen, dass die Praxis in Plum Village

auf zwei Arten betrachtet werden kann.

Der erste Punkt ist, das Leiden zu erkennen,

es zu umarmen,

und zu transformieren. Das ist eine Kunst.

Denn das Leben besteht aus Leiden und Glück.

Wir können Leiden nicht vermeiden.

Wir müssen lernen es zu akzeptieren,

wir müssen leiden lernen.

Wenn wir wissen wie wir leiden,

werden wir weniger leiden - viel weniger.

Wir werden viel aus unseren Leiden lernen.

Und wir können es auf eine gute Weise

nutzen, um das Leiden

in Glück zu verwandeln.

Genauso wie wir Lotusblumen anbauen.

Um eine Lotusblume anzupflanzen, brauchen wir Schlamm.

Leiden ist so etwas wie der Schlamm,

den wir brauchen,

um Gefühle der Zufriedenheit und

des Glücks zu erzeugen.

Der erste Punkt, der erste Aspekt der Praxis ist also,

zu Lernen das Leiden zu erkennen,

es zu umarmen,

und umzuwandeln.

Wir sprechen dabei von der "Kunst des Leidens"

Scheinbar hat S.H. der Dalai Lama

einmal ein Buch mit dem Titel

"Die Regeln des Glücks" geschrieben.

Wir brauchen ein Buch "Die Regeln des Leidens".

Wir müssen lernen zu leiden,

denn wir wissen, dass wir deutlich weniger leiden,

wenn wir den Umgang mit unserem Leiden erlernen.

Wir können von diesem Leiden lernen

und positiven Nutzen daraus ziehen.

Als wahre Praktizierende sind wir

uns dessen bewusst,

und wir haben unsere eigenen

Erfahrungen, mit Leiden umzugehen.

Wir müssen lernen zu leiden.

Das ist eine Kunst.

Wir müssen in der Lage sein,

unserem Leiden zuzulächeln

mit Frieden,

als ob wir dem Schlamm zulächeln würden.

Wenn wir wissen, dass wir guten Nutzen

aus dem Schlamm ziehen müssen,

um Lotusblumen anzubauen.

Es gibt grosse Blöcke des Leidens,

"la souffrance masse".

Aber es gibt auch etwas,

dass wir "les petites misères" nennen,

die kleinen Leiden.

Wie man mit den kleinen Leiden umgeht.

Wenn wir wissen, wie man mit den kleinen Leiden umgeht,

müssen wir nicht mehr leiden.

Jeden Tag gibt es Dinge,

"les petites misères de la vie quotidienne".

Und wir wissen, wie wir mit diesen kleinen

leidvollen Momenten umgehen können.

Wir sollten in der Lage sein,

unsere Praxis mit den Menschen zu teilen,

die zu uns kommen.

Wir haben keine Angst vor diesen kleinen Leiden,

denn wir wissen damit umzugehen.

Sie sind Teil unseres täglichen Lebens.

Wenn das Leiden einmal zu groß

geworden sein sollte,

sollten wir wissen, wie wir es erkennen

und umarmen können.

Und im Besonderen, wie wir die kollektive

Energie der Sangha positiv nutzen können,

um es zu umarmen.

Als ein neuer Praktizierender,

als jemand, der mit der Praxis

noch nicht vertraut ist,

sind wir vielleicht noch nicht in der Lage,

das Leiden zu umarmen,

denn unsere Achtsamkeit ist noch nicht

kraftvoll genug.

Mit der Sangha können wir die

kollektive Energie der Achtsamkeit

der Sangha nutzen,

um das große Leiden in uns zu

erkennen und zu umarmen.

Dieses Leiden wurde möglicherweise an

uns weitergegeben, von unserem Vater,

unserer Mutter, unseren Ahnen.

Und, wenn wir lernen es zu erkennen,

zu umarmen und umzuwandeln,

tun wir das für unseren Vater,

unsere Mutter, unsere Ahnen.

Es ist sehr gütig von uns, in der Lage zu sein,

dies für unsere Eltern, für unsere Ahnen zu tun,

und es nicht an unsere eigenen Kinder

und deren Kinder weiterzugeben.

Das Ende von Samsara.

Viele Menschen, die über die Praxis

in Plum Village gelesen haben,

und von dem Frieden, der Energie

der Gemeinschaft hören,

und wenn sie dann zu uns nach Plum Village

kommen, um mit uns zu sitzen und zu gehen,

können sie die Energie fühlen.

Die kollektive Energie ist etwas sehr Reales,

und nicht nur etwas, worüber die Leute reden.

Wenn du dir erlaubst, dich von der

kollektiven Energie

der Achtsamkeit und

des Friedens umarmen zu lassen,

wirst du dich viel besser fühlen.

Du fühlst, das dein Leiden

sich zu wandeln beginnt.

Die Zuflucht in der Sangha ist ein

wesentlicher Teil der Praxis.

Mönche und Nonnen, Laienpraktizierende,

gemeinsam sitzend,

sie sind in Frieden gekommen und Ihre Energie

der Achtsamkeit kann sehr kraftvoll sein.

Wenn wir verstehen, wie wir mit

ihnen zusammensitzen können,

um der kollektiven Energie der Achtsamkeit

zu erlauben unser Leiden zu umarmen,

werden wir uns wie ein Tropfen Wasser fühlen, der in

einem Fluss fließt und uns viel besser fühlen.

Wir müssen dazu gar nicht viel tun.

Wir erlauben uns nur umarmt zu werden.

Lassen es zu, dass unser Leiden von der

kollektiven Energie der Sangha umarmt wird.

Und das ist eines der grössten Geschenke, das die Sangha

den Menschen, die kommen werden, machen kann.

Natürlich müssen wir viele Dinge für einen

Retreat vorbereiten.

Wir können viele Dinge tun.

Wir können saubermachen, wir können waschen,

wir können kochen und so

viele Dinge für den Retreat tun.

Wir können den Menschen dienen.

Wir können ihnen helfen.

Aber das beste, was wir ihnen geben können,

das kostbarste, was wir ihnen geben können,

ist nicht unsere Arbeit,

unsere harte Arbeit.

Das beste, was wir ihnen bieten können,

ist unsere kollektive Energie der

Achtsamkeit und des Friedens.

Deshalb sollten wir während der

Sitzmeditation, der Gehmeditation

unser bestes geben, präsent zu sein.

Denn die kollektive Energie wird ihnen helfen,

zur Ruhe zu kommen,

helfen, ihr Leiden zu umarmen,

so dass sie in der Lage sind,

richtig zu gehen, zu sitzen und zu atmen.

Denn viele von ihnen können

nicht richtig atmen,

können nicht laufen, können nicht sitzen.

Mit der kollektiven Energie der

Achtsamkeit und des Friedens

die wir als eine Sangha haben,

können wir ihnen eine Chance bieten,

so dass sie atmen können,

sie gehen können und sie sitzen können.

Das ist das beste, was Ihnen wir

als Sangha bieten können.

Es ist also nicht die harte Arbeit,

die das beste ist, was wir anbieten können,

sondern die Energie des Friedens,

der Freude und der Gemeinschaft.

Die Menschen, die kommen werden, freuen sich,

denn sie haben es geschafft,

sich eine Woche freizumachen,

um sie mit uns zu verbringen.

Viele andere Menschen würden dies auch gerne tun,

können es aber nicht einrichten,

sie haben keine Zeit,

sie haben nicht das nötige Geld.

Diejenigen, die kommen werden,

haben Glück,

sieben Tage mit der Sangha verbringen zu dürfen.

Und dessen sollten wir uns bewusst sein.

Wir sollten unser bestes geben, um ihnen

eine Chance zur Transformation

und Heilung zu bieten.

Thay wird ihnen

am ersten Retreat-Tag erklären,

dass Heilung möglich ist

- direkt im Retreat.

Nicht danach, direkt während des Retreats.

Denn wenn Sie die Unterweisungen befolgen,

zu atmen, zu sitzen und zu gehen,

ist Heilung mit jedem Schritt möglich.

Heilung ist mit jedem Atemzug möglich.

Das ist die Wahrheit.

Es gibt keinen Weg zur Heilung,

Heilung ist der Weg.

Wir müssen ihnen sagen, dass sie innehalten müssen,

um Heilung zu erfahren.

"Il faut relâcher pour pouvoir guérir."

Wenn sie nicht innehalten,

gibt es keine Hoffnung auf Heilung.

Sie wurden bisher nicht geheilt,

denn sie haben nicht innegehalten.

Die fünf Achtsamkeitsübungen

sind eine sehr wichtige Lehre.

Die fünf Achtsamkeitsübungen vermitteln,

wie man aufhören kann,

mit der Art von Handlungen,

der Art des Denkens, die

Leid verursachen kann,

Krankheit sogar.

Nach den fünf Achtsamkeitsübungen

zu denken und zu handeln,

entfaltet die die Kraft des Heilens.

Ohne die fünf Achtsamkeitsübungen

ist eine Heilung nicht möglich.

Innezuhalten ist sehr wichtig

Halte inne und heile.

Das ist auch das Thema, die Lehre,

die wir in Südkorea anbieten.

Wenn wir wissen, wie wir innehalten,

kann Heilung sofort einsetzen.

Mit jedem Schritt.

Jeder Atemzug ...

Wir sollten in der Lage sein, sie zu überzeugen,

innezuhalten.

Mit dem aufzuhören, was auch immer sie tun,

das dazu führen kann,

zu leiden,

sich zu ärgern, zu verzweifeln.

Sie werden wissen womit sie aufhören müssen,

um Heilung zu erlangen.

Wir werden ihnen erklären

wie sie es schaffen können innezuhalten

und mit der Heilung zu beginnen.

Wir wollen unsere Erfahrungen mit Ihnen teilen.

In dem Moment, in dem du dich entscheidest innezuhalten,

wirst du dich sehr leicht fühlen.

Du spürst sofort, wie Heilung einsetzt.

Das ist ein toller Moment.

Der Entschluss innezuhalten.

Und dann werden wir ihnen sagen,

dass es möglich ist, Momente des Glücks

in unserem täglichen Leben zu erzeugen.

Es gibt

kleine

Glücksmomente

die wir zu jeder Zeit unseres

täglichen Lebens erzeugen können.

Das ist auch eine Kunst.

Die Kunst

des Glücklichseins.

Ob du nun eine Tasse Tee trinkst,

oder einen Spaziergang machst,

oder dich einfach nur hinsetzt und schaust,

immer dann kannst du Momente des Glücks erzeugen.

Die Dinge die benötigt werden,

um Momente des Glücks zu erzeugen,

können erkannt werden.

Wir wissen, dass Achtsamkeit eine Quelle

der Freude, eine Quelle des Glücks ist.

Menschen beschweren sich darüber,

dass sie kein Glück haben.

Wir sollten in der Lage sein ihnen zu sagen,

dass sie alles was notwendig ist um

glücklich zu sein, in sich tragen

und ihnen helfen, diese Bedingungen des Glücks,

die ihnen innewohnen, zu erkennen.

Die Kirschblüten sind da,

aber sie sind nicht in der Lage

es zu geniessen Kirschblüten zu sein.

Die Sonne ist da,

der Frühling kommt, all diese Dinge

sind Wunder des Lebens.

Und trotzdem, sie sind in etwas gefangen.

Sie sind nicht in der Lage

dies zu erkennen

diese Bedingungen für das Glück.

Sie haben einen Körper.

Aber dennoch haben sie keinen Zugang zu diesem Körper.

Es ist schon witzig. Du hast einen Körper,

aber du hast keinen Zugang zu deinem Körper.

Du kannst nicht in deinen Körper zurückkehren.

Du kannst deinen Körper nicht berühren und sagen:

Das ist mein Körper.

Denn sie haben keine Achtsamkeit.

Wenn Sie drei Stunden an ihren

Computern verbringen,

vergessen sie komplett,

dass sie einen Körper haben.

Sie bewegen sich in einer

Welt,

die nicht real ist.

Und deshalb haben in Plum Village

die Brüder und Schwestern

eine Glocke der Achtsamkeit als Computerprogramm,

die sie von Zeit zu Zeit daran erinnert,

innezuhalten und zurück zu

unserem Körper zu kommen,

einzuatmen,

die Achtsamkeit des Atmens zu nutzen um

sich des Körpers bewusst zu machen

und in Kontakt mit ihm zu treten.

Möglicherweise ruft uns unser Körper,

aber wir hören ihn nicht.

Unser Körper braucht uns,

aber wir hören ihn nicht.

Wenn wir in Kontakt mit unserem

Körper treten können,

dann können wir auch in Kontakt

mit unseren Gefühlen treten.

Es gibt viele Gefühle, die uns zurufen.

Leiden ist wie ein Kind, dass uns ruft.

Ein leidendes Kind ruft nach uns.

Aber wir ignorieren die Stimme

des Kindes in uns.

Denn jedes Gefühl ist ein Kind.

Achtsamkeit kann uns also helfen,

in Kontakt zu kommen,

nicht nur mit dem Leiden,

um es zu umarmen und zu transformieren,

Achtsamkeit hilft uns auch,

die Wunder des Lebens zu berühren,

einschließlich unseres Körpers.

Einzuatmen kann eine,

kann eine Freude sein

Auszuatmen kann eine Freude sein.

Wir genießen unseren Atem.

Stell dir einen Mönch vor, der im Gras sitzt.

Er macht nichts. Er atmet nur und

genießt seine Einatmung. Er ist frei.

Er ist frei von Sorgen,

von Wut,

von Verlangen.

Er ist in der Lage, in Kontakt mit seinem Körper zu treten,

und dem blauen Himmel,

dem Grün, das man sieht, wenn der Frühling kommt.

Wir sollten also in der Lage sein dies zu tun,

um die Menschen, die kommen, daran zu erinnern,

dass auch sie es schaffen können,

Momente des Glücks zu erzeugen.

"Les petits bonheurs de chaque jour."

Lerne, es zu genießen.

Lerne es, die kleinen Momente des Glücks zu genießen,

die es in unserem Alltag gibt.

Und das ist möglich.

Es gibt viele talentierte Menschen.

Sie können ein Diplom erhalten.

Sie können eine neue Maschine erfinden.

Sie können viele Dinge tun.

Wir werden Sie fragen:

Kannst du auch Momente des Glücks erzeugen?

Kannst du deinen Körper nutzen,

kannst du deine Einatmung nutzen,

kannst du deine Achtsamkeit nutzen,

um Momente des Glücks zu erzeugen?

Ein Gefühl des Glücks?

Die Art und Weise, wie wir

eine Suppe zubereiten.

Um eine Suppe zuzubereiten, brauchen wir Wasser,

etwas Gemüse, etwas Tofu und so weiter.

Die meisten von uns können

eine gute Suppe zubereiten.

Un petit bonheur, ein kleines Glück ist

so etwas, so etwas wie eine Suppe.

Und mit einigen Zutaten sind wir in der Lage,

einen Moment des Glücks für uns

und andere zu erzeugen.

Du kannst jemanden eine Suppe anbieten.

Wenn du weißt wie man Momente

des Glücks erzeugen kann,

und gelernt hast diese zu genießen,

kannst du sie anderen Menschen anbieten.

Das ist also eine Kunst.

Die Kunst des Glücklichseins.

Du must lernen zu geniessen

und zu sie zu erzeugen,

diese Gefühle des Glücks

in unserem täglichen Leben.

"Il faut apprendre à savourer les petits bonheurs."

Zu lernen sie zu genießen,

die kleinen Momente des Glücks in unserem Alltag.

Und sie zu erzeugen.

Und wir wissen,

wie wir es ausschalten -

das nicht endende Gedankenradio,

um die Grundlage zu schaffen.

Wenn wir dem Radio in uns

erlauben weiterzuspielen,

können wir gar nichts tun.

Denn es hört nicht auf, dieses mentale Gerede,

das Tag und Nacht in unserem Kopf abläuft.

Du denkst an die Vergangenheit,

du beschwörst sie wieder herauf,

du hast Angst vor der Zukunft,

und das Denken geht weiter.

Es nimmt den gesamten Raum in dir ein.

Du hast keine Zeit mehr, dein Leben zu leben.

Es ist sehr wichtig,

das Radio in uns auszuschalten,

dieses nie endende Gedankenradio.

Denn das ist Teil der Praxis des

Wiederkauens.

Wir essen und wir kauen sie wieder und wieder,

unsere Leiden,

unsere Sorgen, und das ist nicht

gut für unsere Gesundheit.

Wir sollten also in der Lage sein, ihnen zu helfen,

nicht länger ihr eigenen

Bewusstsein zu verzehren.

Es geht um die

vierte Nahrung.

Das Bewusstsein als Nahrung.

In unserem Bewusstsein befindet sich Leiden,

Bedauern, Sorge.

Wir neigen dazu, sie immer wieder

nach oben zu bringen,

aus den Tiefen unseres Bewusstseins,

um sie wieder und wieder durchzukauen.

Das ist nicht heilsam,

keine heilsame Nahrung.

Es zu beenden,

das mentale Gerede, das ist ein

wichtiger Teil der Praxis.

Ist es nicht lustig, dass

wir in Plum Village nicht nur

keinen Alkohol trinken,

kein Fleisch essen, sondern auch dazu raten,

nicht zu reden oder zu denken?

Denn wenn wir während des

Gehens reden oder denken,

erlauben wir diesem Radio weiterzuspielen,

und du bist das Opfer,

du bist das Opfer der Vergangenheit,

der Zukunft, der Sorgen.

Wir leben unser Leben nicht.

Um unser Leben richtig leben zu können,

müssen wir das Radio in uns abstellen.

"Le discours intérieur."

Wie kannst du deine Schritte genießen,

wenn du dem Radio erlaubst weiterzuspielen?

Deshalb ist es sehr wichtig,

das Radio in uns abzuschalten.

Um zu fühlen

anstatt zu denken.

Wenn wir den Boden mit unserem Fuß berühren,

sollten wir in der Lage sein zu fühlen.

Und das Gefühl kann Einsicht verschaffen.

Wir sind konzentriert auf dieses Gefühl.

Ich berühre Mutter Erde

mit meinem linken Fuß.

Und schon bald bist du in Berührung

mit all den Wundern des Lebens,

die es gibt

während du mit deinem linken Fuß

die Erde berührst.

Und du hast das Gefühl,

ein wunderbares Gefühl der Freude,

des Wohlseins.

Wenn du das tust, kannst du das Denken anhalten.

Beende das Denken um dies zu tun.

um dies zu tun, um das Denken zu beenden.

Unsere Praxis ist also zu fühlen statt zu denken.

Deinen Körper zu fühlen.

Sich jedes Gefühls bewusst zu sein.

Sie zu umarmen.

Das ist unsere Praxis.

Und die Heilung ist möglich.

Und wir versorgen uns mit einer wohltuenden Nahrung.

Wir kauen nicht unsere Sorgen unsere Ängste,

unsere Wut, wieder und wieder,

was nicht gut für unsere Gesundheit ist.

Doch wir beginnen, die gesunde Nahrung zu

erhalten, die wir verdienen.

Und die Sangha um uns herum

ist da, um uns an unsere Praxis zu erinnern.

Wir lernen also,

wie wir voller Freude und Glück gehen können.

Gehmeditation ist keine harte Arbeit.

Es ist keine Pflicht, die wir erfüllen müssen.

Es ist eine Gelegenheit,

Momente des Glücks zu erzeugen.

Es ist eine gute Gelegenheit,

Momente des Glücks zu erzeugen

und der Heilung.

Gehmeditation.

Ob du nun mit der Sangha oder alleine gehst.

Wenn du mit einer Sangha gehst,

kannst du von der kollektiven Energie

der Sangha profitieren.

Wenn du alleine gehst,

strahlst du die Energie des Friedens

und der Achtsamkeit aus

und du erinnerst die Menschen daran,

so zu gehen wie du es tust.

Jeder Moment der Praxis

kann heilen und helfen, andere Menschen zu heilen.

Nicht nur dich selbst, sondern auch

andere Menschen zu heilen.

Es ist sehr schön zu sehen, wenn Brüder und Schwestern

achtsam und glücklich gehen

auf einem Campus.

Das ist sehr nährend und heilsam.

Ob du also mit einer Sangha oder alleine gehst,

deine Schritte sind sehr wichtig für uns.

Und die Menschen die zu uns kommen,

wenn sie uns so gehen sehen

werden sie der Praxis vertrauen, dem Dharma.

Wenn wir zu Mittag essen, wenn wir essen,

muss es einen Weg des Essens geben,

so dass jeder Moment der Mahlzeit heilsam sein kann, nahrhaft sein kann.

Wir können die Nahrung nicht nur vom Essen erhalten,

sondern auch von der Sangha.

Denn zusammen, zusammen sitzend und essend,

erzeugen wir die Energie der Achtsamkeit,

kollektive Energie der Achtsamkeit und der Gemeinschaft.

Und das ist sehr gesund, das ist sehr heilend.

So essend, kannst du das Denken anhalten.

Und du wirst dir der Mitgliedern der

Sangha um dich herum bewusst.

Jeder trägt zur Energie des Friedens

und Brüderlichkeit bei.

Das ist Heilung, das ist gutes Essen.

Gemeinsam essen, ist also eine Praxis.

Es ist keine harte Arbeit, es ist keine Pflicht,

die es zu erfüllen gilt.

Auch

die Sitzmeditation...

Die Sitzmeditation

ist eine Gelegenheit zur Heilung,

um Momente der Freude zu erzeugen.

Und nicht ein Moment, in dem du da sein musst,

wartend auf die Glocke, die das Ende

der Sitzmeditation ankündigt.

Nein, das wäre eine Verschwendung.

"C'est du gaspillage."

Es ist ein sehr

seltener und kostbarer Moment.

Die meisten Menschen in dieser Welt haben keine Zeit,

sich hinzusetzen und nichts zu tun.

Sie bezeichnen es als unökonomisch.

Ein Luxus.

Zeit ist Geld.

Aber wir wissen, dass Sitzen

sehr heilsam sein kann.

Wir sollten also lernen,

jeden Moment des Sitzens zu genießen.

Wie man atmet, wie man sitzt, so dass

jeder Moment des Sitzens

sehr nahrhaft und heilsam sein kann.

Und wenn wir wissen,

dass dieser Terminplan durch uns

selbst gemacht wird

und nicht von einer politischen

Partei auferlegt wird,

oder von einem König.

Es ist die Sangha, die diesen Plan gemacht hat,

damit wir guten Nutzen daraus ziehen können

zur Transformation und Heilung.

Dieser Terminplan wird uns nicht von

jemanden auferlegt, auch nicht von Thay.

Der Plan wurde von der gesamten Sangha entworfen,

so dass jeder eine gleiche Chance hat

zur Transformation und Heilung.

Wir sollten uns also nicht beschweren,

dass der Terminplan zu straff sei.

Nur Anfänger brauchen einen straffen Terminplan.

Das ist der raison-d'être

eines Praktizierenden, einen Terminplan zu haben.

Und wir wissen, dass es mit einer Sangha zu tun,

es zusammen mit einer Sangha zu tun,

besser, einfacher und schöner ist.

Die Glocke und die Sangha,

die zum Sitzen dazukommt,

hilft uns.

Es ist eine große Hilfe,

dass jeder zum Sitzen kommt,

also werden wir zum Sitzen gehen.

Das ist etwas sehr natürliches.

Wir müssen keine Anstrengungen vollbringen.

Es wurde in vielen Sutras gesagt,

dass das Dharma

sehr lieblich, sehr schön ist,

zu Beginn, in der Mitte und am Ende.

Also sollte jede Minute der Praxis schön

und heilend sein

und transformierend.