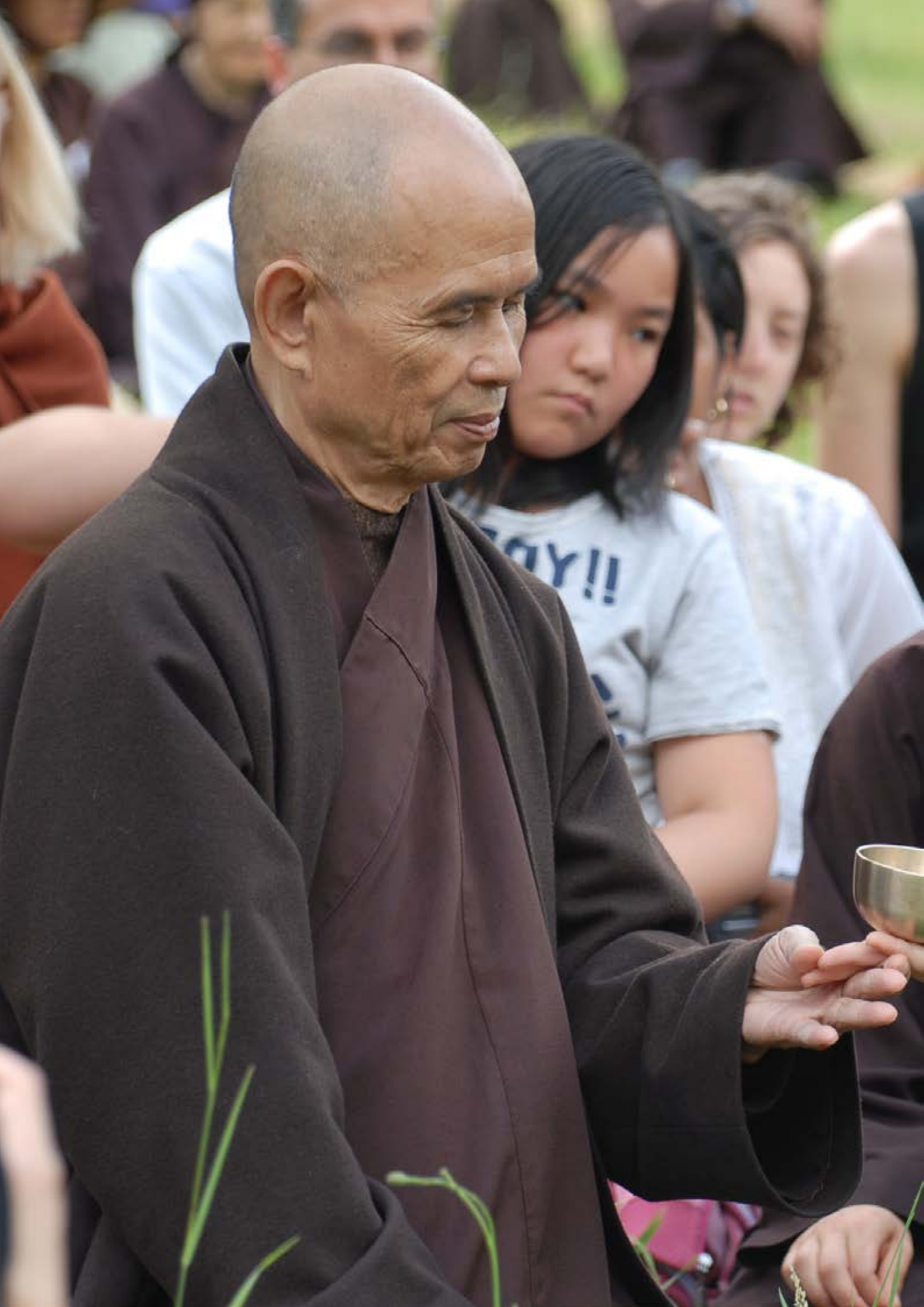


# EIAB MAGAZIN

BEITRÄGE AUS DEM EIAB UND DER INTERNATIONALEN SANGHA · AUGUST 2024

*in love and trust,  
thầy*







# Inhalt

- |  |  |     |   |
|--|--|-----|---|
| 6  | Ich bin die, die ich liebe.<br><i>Thich Nhat Hanh</i>  | 80  | Ich bin angekommen,<br>ich bin zuhause<br><i>Bruder Chân Trời Hải Thượng</i>  |
| <b>1. Die Poesie<br/>der Erleuchtung</b> |  | 84  | Transformierte Illusion:<br>ein Gedicht – ein Lied –<br>ein Retreat<br><i>Annabelle Zinser</i>  |
| 12                                       | Wie Thàys Achtsamkeit<br>erblühte  | 88  | Erfahrungen mit dem Buch:<br>„Zen und die Kunst, die Welt<br>zu retten – Heilung und<br>Harmonie für uns selbst<br>und die Welt“<br><i>Werner Heidenreich</i> |
| 32                                       | DEN BUDDHA IN UNS<br>SELBST FINDEN   | 90  | Einen Samen setzen<br><i>Georg Lolos</i>  |
| 50                                       | DIE GROSSE<br>GEDENKZEREMONIE<br>FÜR THẦY  | 92  | Impressionen anlässlich<br>einer Pilgerreise<br><i>Ursula Richard</i>   |
| 58                                       | Unsere zukünftige<br>Zen-Meister<br>Thích Nhất Hạnh<br>Große Halle des Friedens<br><i>Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn</i> | 94  | Unser spirituelles Leben<br>umfasst mehrere<br>Traditionen<br><i>Br. Khiet Tam</i>  |
| 61                                       | Ein Offener Brief der<br>Internationalen<br>Plum-Village-Gemeinschaft<br>von Zen-Meister<br>Thích Nhất Hạnh          | 96  | DLS – Die leckeren Sachen.<br>Das Leben schmeckt.<br><i>Erika Kraft</i>   |
| 62                                       | Eine Einladung der<br>Internationalen<br>Plum-Village-Gemeinschaft<br>von Zen-Meister<br>Thích Nhất Hạnh             | 98  | Tiefes Teilen in der Sangha<br><i>Andrew Denis</i>  |
| 64                                       | Eine geführte Meditation,<br>um Stabilität zu kultivieren<br>und Mitgefühl<br>auszustrahlen<br>(Kurze Fassung)       | 99  | Unser Leben mit Demenz<br><i>Doris Schumacher</i>   |
| 71                                       | Eine geführte Meditation,<br>um Stabilität zu kultivieren<br>und Mitgefühl<br>auszustrahlen<br>(Erweiterte Version)  | 101 | Die Saat der Gewalt<br>in unserem Zuhause<br>umwandeln<br><i>Maria Moonlion</i>   |
| <b>2. Lebendiges Dharma</b>              |  | 103 | Achtsamkeit<br>im Gefängnis<br><i>Steffen Handke</i>  |
| 76                                       | Thay's Memorial Retreat<br><i>Sr. Song Nghiem</i>  | 106 | Reise des Maitreya-Fonds<br>nach Vietnam 2024<br><i>Alois Neudorfer</i>   |
|  |  | 108 | Wie Eichen im Sturm<br><i>Andrea Libero Carbone</i>   |
|  |  | 109 | Zeilen im Mai<br><i>Rainer Suthold</i>  |
|  |  | 110 | Die Kunst<br>achtsam zu helfen<br><i>Dr. Arina Kritzka</i>  |



european institute  
of applied buddhism

**eiab**

Herausgeber

European Institute of

Applied Buddhism gGmbH

Schaumburgweg 3 | 51545 Waldbröl

+ 49 (0)2291/907 13 73

[info@eiab.eu](mailto:info@eiab.eu) | [registrar@eiab.eu](mailto:registrar@eiab.eu)

[www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

Redaktion: Brüder und Schwestern des EIAB

Fotos: Sr. Chuẩn Nghiêm u.a.

Layout: Dieter Spitzer

Titlebild: Thays Vermächtnis eines achtsamen  
Lebens künftigen Generationen anvertrauen

**3. Lebendige Praxis**

- 116 Unsere Dharma-Praxis frisch betrachten:  
*Dr. Kai Romhardt*
- 120 Verliebt in Mutter Erde  
*Andrea Gerhardt*
- 123 Medi-Tieren  
*Marco Stromberg*
- 126 Versöhnung mit der Frau in uns  
*Sabine Jaenicke*
- 128 Retreat Schritte zum Frieden  
*Regine Pfeifer*
- 130 Öffentlicher Dharma-Vortrag  
*Pino Creanza*
- 131 Wanderretreat Tirol  
*Beatrix Schulte*
- 133 Impressionen aus Weyarn  
*Arno Elfert*
- 134 Gedichte vom Weg  
*Munish, Dr. Bernhard Schiek*
- 135 Krieg und Streitende, Flucht und Flüchtende, Frieden und Friedfertige  
*Anne von der Lühe*
- 137 Darf ich Ihnen das Objekt meiner Begierde vorstellen: eine Schokolade  
*Olga Elisseeva*

- 139 In Verbundenheit zu einem nachhaltigem, erfüllten Leben – Achtsamkeit in Universität und Schule  
*Susanne Krämer*
- 141 Morgenmeditation LIVE – ein gemeinsames Wochenende im EIAB  
*Sanja Schulz*
- 143 Gemeinsam wachsen für eine nachhaltige Welt  
*Ute Storch*

**4. Lebendige Sangha**

- 148 Sangha als lebendiger Organismus  
*Annika Seebach*
- 150 Zu unseren Wurzeln heimkehren  
*Dr. Main Hương Nguyễn*
- 154 In der Rushhour des Lebens praktizieren  
*Dr. Main Hương Nguyễn*
- 157 Üben, um ein friedliches und glückliches Leben zu führen  
*Han Kim Dung*
- 160 Tiefes Teilen in der Sangha  
*Jan-Michael Erhardt*
- 161 ... aus dem Kinderprogramm  
*Uli Lüttrighaus*

- 163 Achtsamkeitsübungen, Konzentration und Einsicht  
*Hinnerk Brockmann*
- 166 Online Kinderstunde „Fröhlicher Kinderwald“  
*Candida Löslein*
- 168 Thay Life's stories and what we can learn from it  
*Candida Löslein*
- 169 Everything in your life can be your practise  
*Frank Jungjohann-Feltens*
- 172 Lecker, easy und vegan
- 174 „Das Leben ist schön, wenn wir füreinander da sind!“
- 176 Mein erster Aufenthalt im EIAB  
*David Greiwe*
- 178 Das verborgene Licht  
*Annette Schramm*
- 181 Meditation: Angst und Mut zur Liebe
- 183 Das Retreat in Apulien  
*Angela Brigida*
- 184 Vietnamesisches Retreat in Ferienland Salem-Rostock

Weiterhin danken wir Sarah Monks, Gabriele Gassen, Maya Brandl, Susanne Trabel, Beatrix Herrmann, Candida Löslein und Klaus Schick für Übersetzungen aus dem Englischen, Korrekturlesen bzw. die redaktionelle Bearbeitung einiger Beiträge.

Und wir danken Tran Hai Yen Victoria für ihre Übersetzung aus dem Vietnamesischen.

Dieter Spitzer danken wir für die schöne graphische Gestaltung des Magazins sowie für die gute Zusammenarbeit und seine große Geduld mit all unseren last-minute Änderungen.

Insbesondere danken wir all denen, die mit ihren Beiträgen das Magazin möglich gemacht haben.

## Ich bin die, die ich liebe.

*Wenn Sie sich im gegenwärtigen Moment verankern  
und diesen Moment tief berühren,  
werden Sie eine tiefe Einsicht in das gewinnen können,  
was Sie sind.*

*Wenn ich wirklich mit mir in Berührung bin,  
entdecke ich, dass ich gleichzeitig die Sonne bin,  
ich bin eine Wolke, ich bin die Erde, ein Fluss, ein Berg,  
ein Eichhörnchen, ein Baum.*

*Alles ist in allem anderen.*

*Könnte ich überhaupt hier sein ohne das Eichhörnchen,  
ohne den Berg, ohne die Wolke?*

*Wenn man den Berg aus mir herausnehmen würde,  
wäre ich nicht mehr hier.*

*Würde man mir die Wolke nehmen wollen,  
wäre ich auch nicht mehr hier, denn tatsächlich bin ich all diese Dinge.*

*Ich bin die Wolke, das Eichhörnchen, das Reh, der Berg.*

*Ich bin die, die ich liebe.*

*Man kann mir den geliebten Menschen nicht nehmen.*

*Wenn ich den gegenwärtigen Moment tief berühre, kann ich erkennen,  
dass wir alle miteinander verbunden sind,  
einander bedingen und durchdringen.*

*Berühren wir das eine, berühren wir alles.*

*Wenn Sie sich selbst als ein Blatt, als eine Blume,  
als eine schöne Wolke am Himmel erkennen können,*

*wird es Ihnen leichtfallen zu verstehen,*

*dass Sie nie geboren wurden,*

*dass Sie nicht aus dem Nichts gekommen sind*

*und dass Sie nie sterben werden.*

*Und Sie werden nie ohne die sein, die Sie lieben.*

## Ein Kaleidoskop

*Als Kind spielte ich gern mit einem Kaleidoskop, das ich aus einer Röhre und einigen kleinen Glasstücken hergestellt hatte. Wenn ich die Röhre drehte, kamen wundervolle Muster und Farben zum Vorschein. Jedes Mal wenn ich eine kleine Handbewegung machte, verschwand ein Bild und ein neues zeigte sich. Ich weinte nicht, wenn das erste verschwand, denn ich wusste, dass nichts verloren war, stets folgte ein anderer schöner Anblick.*

*Wenn wir in ein Kaleidoskop schauen, sehen wir ein schönes symmetrisches Bild, und wenn wir das Kaleidoskop drehen, verschwindet das Bild. Können wir das als Geburt und Tod beschreiben? Oder ist das Bild lediglich eine Manifestation? Auf diese Manifestation folgt eine ähnlich schöne Manifestation – nichts geht verloren. Ich habe Menschen gesehen, die sehr friedvoll gestorben sind, mit einem Lächeln, denn sie haben verstanden, dass Geburt und Tod nur Wellen auf der Oberfläche des Meeres sind und nicht das Meer selbst, so wie die schönen Bilder im Kaleidoskop.*

*Es gibt keine Geburt und keinen Tod.  
Es gibt nur eine Fortführung, ein Fortwähren.*



## Die Welle und das Wasser

*Ein Freund von mir, der wissenschaftliche Forschungen betrieb, durchlebte in einem Winter eine schwere spirituelle Krise. Als ich davon hörte, schickte ich ihm die Zeichnung einer Welle, die über seidenglatte Wasser rollte. Darunter schrieb ich: „Wie immer lebt die Welle das Leben einer Welle und zugleich das Leben des Wassers. Wenn du atmest, atmest du für uns alle.“ Während ich diese Worte schrieb, spürte ich, dass ich neben ihm schwamm und ihm half, durch diese sehr schwere Zeit hindurchzugehen; und glücklicherweise half es uns beiden.*

*Die meisten Menschen sehen sich als Wellen und vergessen, dass sie auch Wasser sind. Sie leben im Reich von Geburt und Tod und vergessen das Reich von Nicht-Geburt und Nicht-Tod. Genau wie die Welle das Leben des Wassers lebt, leben wir das Leben von Nicht-Geburt und Nicht-Tod. Das müssen wir wissen, und wir brauchen die Verbindung zu dieser Wirklichkeit, dass wir das Leben von Nicht-Geburt und Nicht-Tod leben. Das Wort wissen ist sehr wichtig. Zu wissen bedeutet zu realisieren.*

*Realisierung ist Achtsamkeit. Die ganze Arbeit der Meditation ist darauf ausgerichtet, dass wir erwachen, um eins zu wissen: dass Geburt und Tod uns nie auf irgendeine Weise berühren können.*



1.

# DIE POESIE DER ERLEUCHTUNG

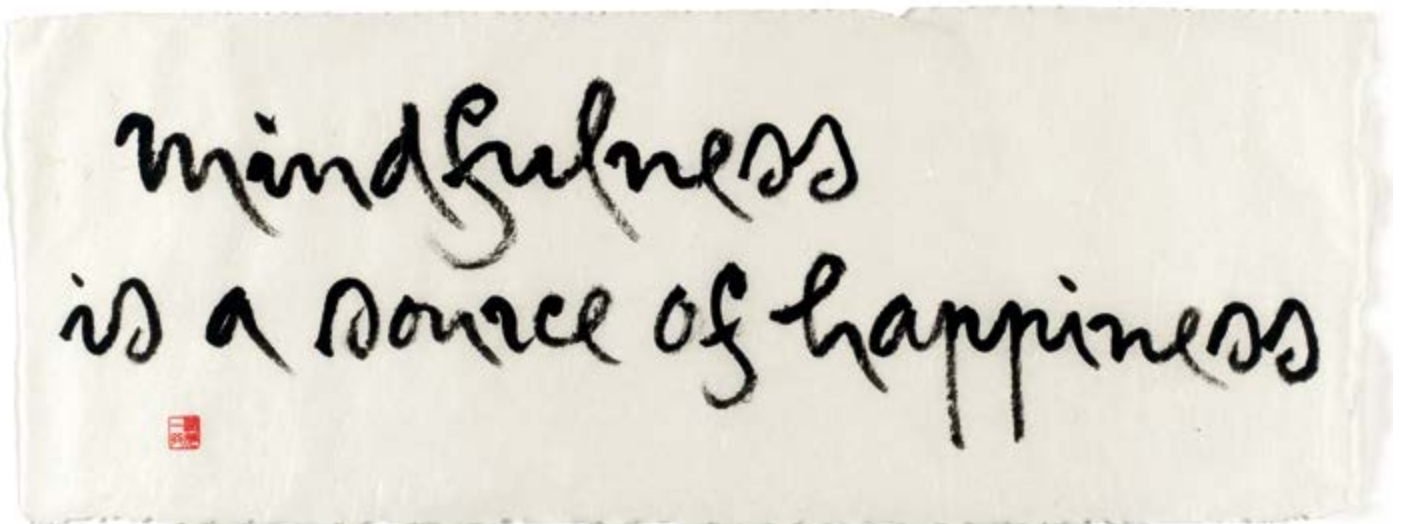


# DIE POESIE DER ERLEUCHTUNG

## Wie Thây's Achtsamkeit erblühte

Von Thây Pháp Ẩn

*Unser Lehrer, Zen-Meister Thích Nhất Hạnh (Thây), hat viele spirituelle Durchbrüche erfahren. Aber sein vielleicht größter war, die Lehre des Buddha aus der Perspektive der Achtsamkeit zu verstehen. Dies wurde zur Grundlage von Thây's eigener Praxis und der Plum Village-Tradition des achtsamen Lebens. In einem Artikel, der teils Geschichte, teils Praxis und teils persönliche Erinnerung ist, reflektiert Thây Pháp Ẩn, Ältester Mönch in der Plum Village-Tradition und Direktor und Studiendekan des EIAB, verschiedene Aspekte von Thây's Leben und zeichnet anhand von Schriften und Gedichten unseres Lehrers dessen spirituelles Ringen nach, eine neue Form des Buddhismus für die moderne Zeit zu schaffen.*



### Ein Leben, viele Erscheinungsformen

Als Thây in den späten 1980er-Jahren an einer Podiumsdiskussion in Amsterdam teilnahm, stand ein Theologe auf und bat ihn, sich an seine Gefühle zu erinnern, als er *Vietnam – Lotus in a Sea of Fire*<sup>1</sup> mehr als 20 Jahre zuvor schrieb. Thây antwortete:

„Diese Person ist bereits tot. Ich möchte nicht über diese tote Person sprechen.“ Bei einer anderen Gelegenheit fragte ein Journalist Thây: „Woher kommen Sie in Vietnam? Sind Sie aus dem Norden oder dem Süden?“ Thây antwortete: „Ich komme aus dem Zentrum.“

Die meisten von uns wollen andere Menschen – vor allem berühmte Menschen – in eine

Kategorie stecken, weil wir glauben, dass es so einfacher ist, ihnen näherzukommen. Aber Thây's Leben ist so groß, so großartig, dass es sich jedem Versuch entzieht, es in eine Schublade zu pressen. Es ist auch nicht möglich, definitiv zu sagen „dies ist Thây“ oder „das ist Thây“, denn im Laufe von 95 Jahren hat sich unser Lehrer auf viele Arten manifestiert.<sup>2</sup>

Thầy war ein spirituell begabter buddhistischer Mönch, ein sozialer Aktivist, der sich intensiv mit dem Leiden um ihn herum auseinandersetzte, ein Friedens- und ein Umweltaktivist, der seit den 1970er-Jahren mit Wissenschaftlern zusammenarbeitete, um Mutter Erde zu schützen. Im Westen wird er als „Vater der Achtsamkeit“ verehrt. Er begründete die nach seinem Kloster im Südwesten Frankreichs benannte Plum Village-Tradition und führte einfache, aber wirksame Praktiken wie die Gehmeditation, die Essmeditation, die Tiefenentspannung und die Praxis des Neubeginns ein, um den Menschen zu helfen, sich zu verwandeln und mit ihren Schwierigkeiten im Alltag fertigzuwerden. Thầy war auch ein brillanter buddhistischer Gelehrter, ein begabter Schriftsteller, ein Dichter, ein Kalligraph...

Wie sollen wir Thầy angesichts so vieler verschiedener Facetten seines Lebens beschreiben? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines Kurses über Thays Lebensgeschichte und die Lehren, die wir daraus ziehen können, den das EIAB im April dieses Jahres anbot. Ich hatte das Glück und die

Ehre, während dieser fünf Tage von Sr. Chân Không, Älteste Nonne in der Plum Village-Tradition und mehr als sechs Jahrzehnte lang enge Mitarbeiterin von Thầy<sup>3</sup>, und von Sr. Định Nghiêm, Äbtissin von New Hamlet in Plum Village und viele Jahre lang Thays Betreuerin, begleitet zu werden. Beide geachtete Schwestern wohnen derzeit in New Hamlet.

Gemeinsam versuchten wir, unter die Oberfläche von Thays Leben zu blicken, um die Substanz zu verstehen, die seinen vielen Manifestationen zugrunde liegt. Indem wir uns dieser Herausforderung mit Demut näherten, verneigten wir uns vor Thầy; denn Thầy ist eine lebendige Energie, die sich auf seine Schüler so tief überträgt, viel tiefer als jede Stimme, jedes Bild oder jedes geschriebene Wort es vermag. Wir drückten unsere Hoffnung aus, dass wir, wenn wir über Thays Leben sprachen, seine Botschaft oder seinen Wunsch, den Dharma an seine Schüler weiterzugeben, nicht verfälschten.

Es ist eine Einübung in die Praxis der Achtsamkeit zu betrachten, wie Thầy durch

tiefes spirituelles Ringen einen Weg fand, den Buddhismus zu erneuern, indem er eine neue Form der Achtsamkeitspraxis des Buddha entwickelte. Daraus entstanden der Engagierte Buddhismus, der Angewandte Buddhismus und die Plum Village-Zentren für Meditationspraxis auf der ganzen Welt. Wir achten Thầy als den Gründer und ersten Patriarchen der Plum Village-Linie. Obwohl Thays Achtsamkeit in den Lehren verschiedener traditioneller buddhistischer Schulen wurzelt, ist sie eine wirklich innovative, kreative Form, die uns helfen soll, unser modernes, geschäftiges Leben mit Freude, voll Glück und in Frieden zu leben und einen tieferen Sinn für unsere Existenz zu finden.

Dieser Artikel basiert auf dem, was ich in dem Kurs vermittelt habe. Er beruht auf dem Studium von Thays Leben im Kontext seiner Zeit, auf meiner eigenen direkten Erfahrung als Schüler von Thầy und auf der genauen Betrachtung ausgewählter Schriften und Gedichte von Thầy. Durch diese Werke sind wir in der Lage, verschiedene Stadien in Thays spirituellem Leben zu erkennen.

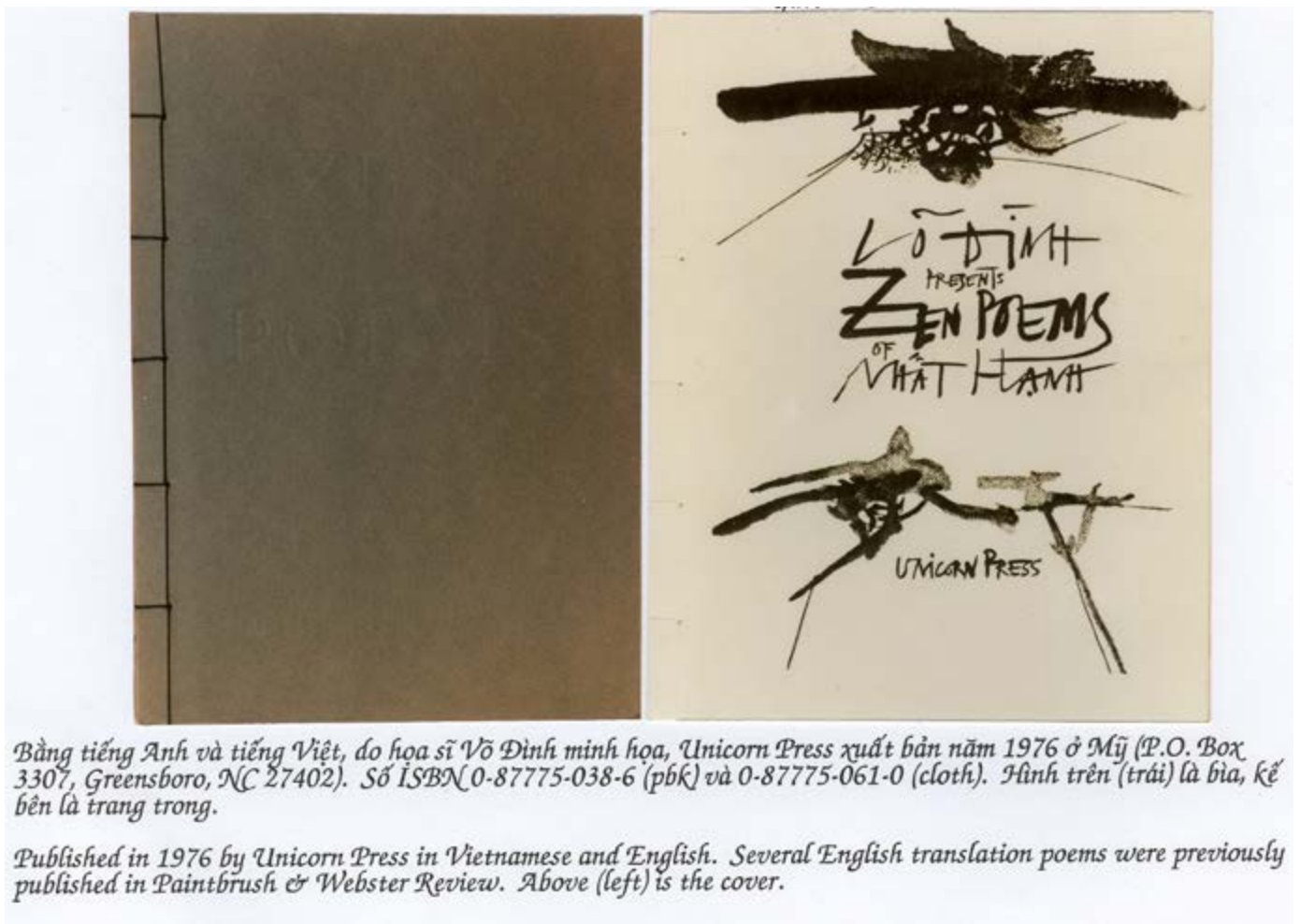
Jahr	Ausgewählte Bücher/Schriften	Ausgewählte Gedichte
1962, USA	<i>A Rose for Your Pocket</i>	
1963, USA (Columbia-Universität)	Master-Arbeit ( <i>Vijnanavada</i> )	
1965, Saigon		Sonnenblume
1966, Saigon		Die Frucht der Achtsamkeit ist reif
1967, Paris		Der tugendhafte Mensch
1970, Tokio		Vierundzwanzig brandneue Stunden
1970, Fontvannes (Frankreich)		Transformierte Illusion
1974, USA	<i>Zen Keys</i> (aus dem Buch, das 1971 auf Vietnamesisch erschienen ist; dt. <i>Schlüssel zum Zen</i> )	
1975, USA	<i>The Miracle of Mindfulness</i> (dt. <i>Das Wunder der Achtsamkeit</i> )	

Die 1950er- und 1960er-Jahre waren wie eine Inkubationszeit. Thầy hatte die feste Absicht, den Buddhismus zu erneuern, wusste aber nicht wie. Inmitten des Krieges und der politischen und sozialen Umwälzungen praktizierte er weiterhin den traditionellen Zen-Weg, zugleich nahm er die Leiden des vietnamesischen Volkes wahr. Mittels

seiner spirituellen Erforschung und seiner Experimente mit Achtsamkeitstechniken wie dem achtsamen Gehen begann Thầy, seiner neuen Form des Buddhismus Gestalt zu geben.

Ich habe mich immer besonders zu Thays Gedichten hingezogen gefühlt<sup>4</sup>. Vor

vielen Jahren fragte ich Thầy nach seinem Erleben, wenn er ein Erwachen oder eine Erleuchtung spürte. Er antwortete, dass sich oft eine plötzlich aufblitzende Einsicht in ein Gedicht verwandelte. Thays Gedichte – von denen einige auch als Plum Village-Lieder vertont sind – sind also nicht nur wunderschön, sondern offenbaren auch



*Bằng tiếng Anh và tiếng Việt, do họa sĩ Võ Đình minh họa, Unicorn Press xuất bản năm 1976 ở Mỹ (P.O. Box 3307, Greensboro, NC 27402). Số ISBN 0-87775-038-6 (pbk) và 0-87775-061-0 (cloth). Hình trên (trái) là bìa, kẻ bên là trang trong.*

*Published in 1976 by Unicorn Press in Vietnamese and English. Several English translation poems were previously published in Paintbrush & Webster Review. Above (left) is the cover.*

seine blitzartigen Einsichten, also das, was die Japaner *Satori* oder Erwachen nennen. Sie helfen uns zu sehen, wie sich unser Lehrer durch verschiedene Perioden, Phasen und Erfahrungen verändert hat und spirituell gewachsen ist. Ich betrachte sie als Aufzeichnung seines Erleuchtungsprozesses, auf den ich noch zurückkommen werde.

### Öffnung für das gesamte Spektrum des Lebens

Jeder Versuch, eine andere Person zu verstehen, ist zwangsläufig begrenzt, denn es gibt verschiedene Ebenen der Existenz innerhalb dessen, was ich unser Bewusstseinsspektrum nenne. Dieses Spektrum reicht von sehr dünn und oberflächlich auf den allgemeinsten Ebenen des Bewusstseins bis hin zu sehr tief und anspruchsvoll auf höheren Ebenen, wo wir über Worte, Vorstellungen und Ideen verfügen.

In der Zen-Tradition, in der Thầy ausgebildet wurde, sucht der Lehrer seinen Schüler zu unterweisen, indem er die Energie des gesamten Spektrums seiner Weisheit, seiner Einsicht und seines Mitgefühls weitergibt. Er oder sie versucht bestmöglich, diese Gesamtheit nicht nur in Worten zu vermitteln, sondern mittels aller Elemente der Praxis, die diese Energie in sich tragen, einschließlich Liedern, Gedichten und Kunst.

Als ich 1992 neu nach Plum Village kam, um Mönch zu werden, vertiefte ich mich sogleich in die Übunglieder und Gedichte. Diese, zusammen mit der Leichtigkeit von Tháys Energie, sind das, was mich am meisten genährt hat. Als Schüler eines Zen-Meisters entdecken wir, dass das Lernen nur anhand von Worten, Begriffen und Ideen sehr einschränkend und irreführend sein kann, weil wir sofort dazu neigen, das, was wir empfangen, in richtig oder falsch, gut oder schlecht, schwarz oder weiß zu polarisieren.

Wir sehen nur eine Seite der Realität. Ohne das zu praktizieren, was der Buddha den Mittleren Weg nannte, können wir nicht die ganze Lehre empfangen.

Als Schüler ist es unser Ziel, unseren Geist aufzulösen. Wir lernen, Worte, Vorstellungen und Ideen loszulassen und unser Herz, unser eigenes Energiefeld für das ganze Spektrum des Lebens zu öffnen und die gesamte Lehre des Zen-Meisters zu empfangen. In einem Zen-Kloster oder -Praxiszentrum zu lehren unterscheidet sich daher sehr vom Unterrichts in einer herkömmlichen Schule, einem Institut oder einer Universität.

Diese Einsicht hatte großen Einfluss darauf, wie Thầy seine Art zu lehren entwickelte. Als er 1982 Plum Village gründete, war Tháys Verständnis so weit gereift, das Spektrum der Lehre so weit vervollständigt, dass er seine Energie übertragen konnte. Diese Energie manifestierte sich in der leichten,

sanften Atmosphäre, die ich erlebte, als mich mein Weg zum ersten Mal nach Plum Village führte.

### Gehmeditation – die ersten Schritte

Als Thây 1942 als 16-jähriger Novize in den Tù Hiếu-Tempel in Hué eintrat, war der vietnamesische Buddhismus im Allgemeinen passiv. Die meisten Mönche lebten ruhig in ihren Klöstern, den Laien widmeten sie freundliche Gesten der spirituellen Unterstützung und des Trostes, ohne sich jedoch aktiv am sozialen Wandel zu beteiligen. Außerhalb der Ruhe des Tempelgeländes beobachtete Thây enormes Leid durch Krieg und Besatzung sowie eine katastrophale Hungersnot, alles größtenteils von Menschen verursacht.<sup>5</sup> Er kämpfte mit sich selbst, ob er seine Novizenausbildung fortsetzen oder einer politischen Partei beitreten, ein Revolutionär werden und für die Unabhängigkeit Vietnams kämpfen sollte.

Letztlich setzte sich sein Glaube an den Buddha, den Dharma und die Sangha durch. Thây wusste, dass der Buddhismus dem vietnamesischen Volk seit mehr als tausend Jahren geholfen und es ihm ermöglicht hatte, viele Krisen zu überstehen. Er war überzeugt, dass es einen Weg geben müsste, den Buddhismus in der heutigen Zeit und unter modernen Umständen zu praktizieren und anzuwenden. In den 1950er-Jahren führte Thây in Saigon eine Bewegung zur Erneuerung des vietnamesischen Buddhismus an.

Ich glaube, dass Thâys Antrieb zu Veränderung und Reform seinem offenen Herzen und tiefen Quelle des Mitgefühls entsprang und nicht etwa diskriminierendem oder wertendem Denken über die bestehenden buddhistischen Praktiken in Vietnam. Thây erkannte von Anfang an den Wert früherer Traditionen und Praktiken und wie diese in vorangegangenen Epochen die Menschen unterstützt hatten. Sein Interesse lag darin, über die traditionellen Erkenntnisse, Methoden und Techniken hinauszugehen, um den Bedürfnissen der Menschen der aktuellen Zeit gerecht zu werden.

Er begann mit seiner eigenen Praxis zu experimentieren. Er wollte eine Form des Buddhismus finden, die zu seinem Aktivismus passte und es ihm gleichzeitig ermöglichte, sein spirituelles Leben und seinen monastischen Weg aufrecht zu erhalten. Dies war aufgrund der sich verschlechternden politischen und sozialen Lage in Vietnam und des Widerstands gegen Reformen innerhalb der buddhistischen Hierarchie nicht einfach. Thây musste auch mit dem Tod seiner geliebten Mutter fertig werden. Ende der 1950er-Jahre war er körperlich geschwächt und erschöpft.

Thây begann mit ganzem Herzen der Praxis des Innehaltens und tiefen Schauens zu folgen. Er hatte diese Praxis entdeckt, als er die im 6. Jahrhundert entstandenen Schriften von Meister Zhiyi studierte, einem Patriarchen der chinesischen Zen-Meditationsschule. Der erste von sechs Schritten besteht darin, die Atemzüge von eins bis zehn und dann wieder zurück bis eins zu zählen; der zweite Schritt, den Geist auf die Atmung gerichtet zu halten. Dann innezuhalten, tief zu schauen, zur „Quelle“ zurückzukehren und das Nirwana zu berühren. Diese Methode, die auf den Achtsamkeitslehren des Buddha basierte, hatte sich im Laufe der Zeit zu einer chinesischen Technik entwickelt. Es war nicht die reine Praxis der Achtsamkeit.

Thây versuchte, seine Atemzüge zu zählen, aber das war nicht wirkungsvoll. Dann kam er zu der Erkenntnis, dass er vielleicht jeweils einen Schritt machen sollte, während er die Atemzüge zählte. So begann Thâys Praxis der Gehmeditation. Im vollen Gewahrsein des Kontakts seiner Füße mit dem Boden, in seine Fußsohlen spürend begann Thây langsam zu gehen. Er konzentrierte seinen Geist voll und ganz auf seine Füße und entdeckte, dass die Technik funktionierte. In diesen Momenten konnte Thây persönliche Sorgen beiseiteschieben.

Dies wurde bald zu einer Überlebensstrategie für Thây, für Sr. Chân Không und andere soziale Aktivistinnen in den Kriegs- und Katastrophengebieten Vietnams. Die Energie der Achtsamkeit, die sie oft in Liedern und Gedichten ausdrückten, brachte sie mit den positiven Qualitäten des Lebens inmitten von Leid und Kummer in Berührung. Sie

half ihnen, sich zu regenerieren, und lieferte einen weiteren Beweis für die Kraft der Achtsamkeit – durch direkte Erfahrung.

Wenn wir Gehmeditation praktizieren, lassen wir unseren Schritt in die Erde einsinken. Wir stellen uns vor, dass die Energie unseres ganzen Wesens tief in die Erde sinkt. Während wir die Energie nach unten sinken lassen, richten wir uns selbst auf und werden leichter. Als ich Thây 1992 zum ersten Mal in Plum Village gehen sah, bemerkte ich, dass er mit der Leichtigkeit einer Wolke ging, aber gleichzeitig verwurzelt war; er hinterließ einen Fußabdruck. Thây hatte viele Verpflichtungen, aber wenn man ihn gehen sah, war er völlig frei. Seine Praxis der Gehmeditation war eine weitere Lehre des Mittleren Weges des Buddha – weder im Himmel schwebend noch eingebettet in die Erde.

Während einer Reise zu einer Konferenz in Japan in den späten 1950er-Jahren hatte Thây mehr Zeit, seine Praxis der Gehmeditation zu verfolgen, die Energie sinken zu lassen und in seinem Körper zu verwurzeln. Sein Geist beruhigte sich, und Heilung konnte geschehen. Langsam erlangte Thây seine Gesundheit zurück.

### Achtsamkeit: die ersten Samen

1961 erhielt Thây ein Stipendium für ein Studium der Vergleichenden Religionswissenschaften am Princeton Theological Seminary in den USA. Im krassen Gegensatz zu den Turbulenzen in seiner Heimat traf Thây den abgeschiedenen Campus und die Universitätsstadt Princeton (New Jersey) friedlich und ruhig an. Dort erlebte er auch das Wunder seines ersten nordamerikanischen Herbstes, Schneefalls und Frühlings. In dieser sanften, wohlthuenden Umgebung übte Thây, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, und erfuhr weitere Heilung.

Thây erkannte, dass die Lehre des Buddha, friedlich und freudvoll im gegenwärtigen Moment zu verweilen, die Grundlage für alles weitere Wachstum und Reifen in der Praxis darstellte. Im folgenden Jahr schrieb er *A Rose for Your Pocket*<sup>6</sup> (*Eine Rose für Dich zum Muttertag*), einen schmalen Band, in dem er die Mutterliebe mit der Energie des



*Được dịch ra tiếng Đức và xuất bản song ngữ ở Đức vào khoảng thập niên 1980 hoặc 1990.*

*Translated into German from Vietnamese and published either in the 80s or 90s by VIDI-Druckerei und Verlag, Am Zippen 1, 4600 Dortmund 1*



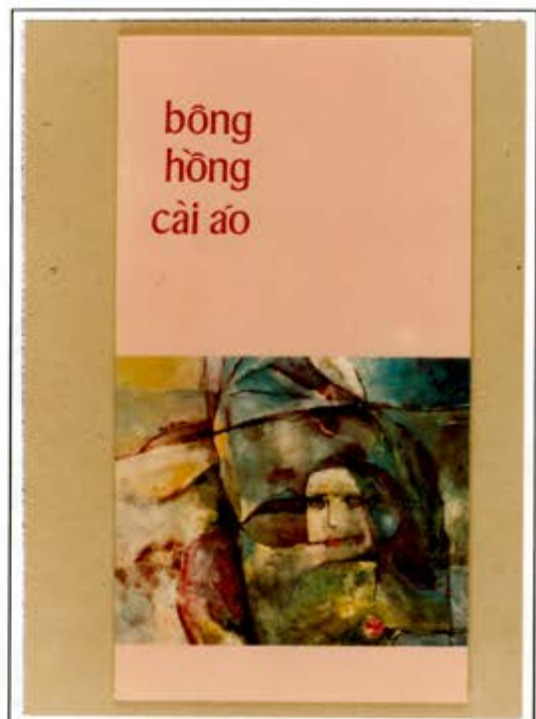
*Được dịch ra tiếng Pháp và xuất bản ở Pháp do nhà xuất bản Lá Bối vào khoảng thập niên 1980.*

*Translated into French and published in France by Lá Bối publisher in the 80s*



*Được dịch ra tiếng Hoà Lan và xuất bản song ngữ ở Hà Lan bởi tạp chí Việt Nam nguyệt san vào năm 1990.*

*Translated into Dutch from Vietnamese and published by the monthly magazin Việt Nam in the Netherlands*



*Được dịch ra tiếng Hoà Lan và xuất bản song ngữ ở Hà Lan bởi tạp chí Việt Nam nguyệt san vào năm 1990.*

*Translated into Dutch from Vietnamese and published by the monthly magazin Việt Nam in the Netherlands*



Gewahrseins beleuchtete. Das Buch war auch ein Weg für Thây, mit seiner verstorbenen Mutter im Hier und Jetzt im Kontakt zu sein und sie zu würdigen. Wir können in dieser Veröffentlichung den Beginn der Achtsamkeitspraxis unseres Lehrers sehen.

In dieser friedlichen Phase seines Lebens erlebte Thây einen Moment des Erwachens, der über früheres kurzes Aufblitzen von Erkenntnis hinausging. Er beschreibt dies in seinem Tagebuch so: „Alle Gefühle, Leidenschaften und Leiden offenbarten sich als Wunder, und doch blieb ich in meinem Körper geerdet. Manche Leute würden eine solche Erfahrung vielleicht als religiös bezeichnen, aber was ich fühlte, war völlig und absolut menschlich. In diesem Moment wusste ich, dass es keine Erleuchtung außerhalb meines eigenen Geistes und der Zellen meines Körpers gibt. Das Leben ist ein Wunder, sogar im Leiden. Ohne Leiden wäre kein Leben möglich. Es gibt nichts Dauerhaftes, und es gibt kein getrenntes Selbst. Es gibt auch keine Unbeständigkeit und kein Nicht-Selbst. Wenn wir das Leben tief betrachten, gibt es keinen Tod.“<sup>7</sup>

Das Studium im Westen verschaffte Thây Zugang zu einem breiteren Spektrum buddhistischer Lehren, als dies in Vietnam möglich gewesen wäre. Zu Hause wurde in den meisten buddhistischen Instituten nicht über das *Sutra über die volle Vergegenwärtigung des Atems* oder die *Vier Verankerungen der Achtsamkeit* gesprochen, sondern hauptsächlich über Sutren und Abhandlungen der Mahayana-Schule. Der Schwerpunkt lag auf der Rezitation populärer Mahayana-Sutren wie des *Lotus-Sutra*. Die vietnamesische Tradition der Zen-Meditation war in früheren Jahrhunderten hoch angesehen, aber zur Zeit der Kolonialisierung durch Frankreich im 19. Jahrhundert wurde sie nicht mehr propagiert.

1963 ging Thây an die Columbia University in New York, um seine Forschung fortzusetzen. Südvietnam litt unter der „buddhistischen Krise“, die durch politische Repression, diskriminierende Maßnahmen und Gewalt gegen Buddhisten verursacht wurde. In jenem Sommer verbrannte sich der ehrwürdige Thich Quảng Đức, mit dem Thây einst zusammengelebt hatte, an einer

belebten Kreuzung, um auf das Leiden der Buddhisten aufmerksam zu machen.<sup>8</sup> Bald darauf folgten weitere Selbstverbrennungen von Mönchen und Nonnen. Weit weg in den USA dachte Thây darüber nach, das Gleiche zu tun.

Im August traf sich Thây mit seinem Professor Horace L. Friess, Dekan der Fakultät für Philosophie und Religion an der Columbia University, und berichtete ihm von der katastrophalen Lage in Vietnam. Laut Thâys Tagebuch schwieg der Professor lange. Dann blickte er auf und fragte: „Nun, was haben Sie vor zu tun?“ Thây fühlte sich unwohl, da er seine Absicht der Selbstverbrennung keinesfalls offenbaren konnte, nicht einmal dem Professor. Also schwieg auch Thây eine Weile. Schließlich sah der Professor Thây an und sagte ganz ruhig: „Es ist gut, dass Sie hier sind, um den Mitbrüdern zu Hause zu helfen. Sie sind jetzt alle im Gefängnis; was können sie nun noch tun? Nutzen Sie Ihre Zeit und Energie, um sich für sie einzusetzen.“ Nach reiflicher Überlegung beschloss Thây, die Idee der Selbstverbrennung aufzugeben. Unser Lehrer hatte seinen eigenen Weg, dem Dharma und der Welt zu dienen.<sup>9</sup>

Während seines Aufenthalts in den USA war Thây intensiv mit den Sozialreformprogrammen beschäftigt, die seine Studenten in Vietnam durchführten. Das ließ wenig Zeit für Forschung und Studium an der Universität, aber er schaffte es, in 21 Tagen eine 78-seitige Masterarbeit zu schreiben.<sup>10</sup> Für die meisten von uns wäre dies eine fast unmögliche Aufgabe. Aber Thây hatte in Vietnam bereits etwa zwölf Bücher geschrieben und war mit vielen buddhistischen Themen bestens vertraut.

### **Das Wunder der Achtsamkeit**

Ungefähr zu dieser Zeit begann Thây, seine Erkenntnisse über die Energie der Achtsamkeit zu vertiefen, einschließlich der Frage, wie sie unsere Erfahrung der Realität im gegenwärtigen Moment beleuchtet. Er schrieb ein Buch auf Vietnamesisch, in das er Koans eines vietnamesischen Meisters aus dem 13. Jahrhundert aufnahm, als viele andere vietnamesische Buddhisten sich an Zen-Meditationsmeistern aus Japan und dem alten China orientierten. Es erschien 1974 auf Englisch als *Zen Keys: A Guide to*

*Zen Practice* (dt. *Schlüssel zum Zen: Der Weg zu einem achtsamen Leben*). Dieses Buch markierte den Beginn der Reifung von Thâys Achtsamkeitspraxis in einer Weise, die auch seine Wurzeln in der vietnamesischen Kultur und im vietnamesischen Zen widerspiegelte.

Thâys Einsichten zur Achtsamkeit erlangten ihre volle Entfaltung in dem Buch *The Miracle of Mindfulness*, das 1975 veröffentlicht wurde und internationale Anerkennung fand (dt. *Das Wunder der Achtsamkeit*). Es erneuerte die Achtsamkeitslehren des Buddha für die moderne Zeit und veranlasste viele im Westen, Thây als „Vater der Achtsamkeit“ zu bezeichnen. Das Buch war eigentlich die englische Version eines Handbuchs, das Thây zuerst auf Vietnamesisch geschrieben hatte, um junge Sozialarbeiter zu unterstützen, die seine Arbeit zur Hilfe von Kriegsopfern in Vietnam fortsetzten. Die Achtsamkeitsessenz des Buches geht auf „Vierundzwanzig brandneue Stunden“ zurück, ein Gedicht, das Thây 1970 schrieb und das wir noch betrachten werden.

Für Thây hat Meditation mit dem Leben zu tun, wie es hier und jetzt geschieht. Sie ist eine kontinuierliche Aktivität vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Unser Ziel ist es, uns unseren Herausforderungen und Schwierigkeiten zu stellen, indem wir den ganzen Tag lang und überall üben. Das ist ein transformativer, kreativer, lebendiger Prozess, der uns hilft, uns tief mit der Quelle des Lebens, der lebendigen Energie in uns zu verbinden. Er hilft uns, unseren Körper und unseren Geist vollständig zu heilen und der Welt auch in den schwierigsten Zeiten zu begegnen.

Das Wort „mindfulness“ („Achtsamkeit“) ist selbst ein Mittel der Unterweisung. Unser Geist („mind“) ist voll („full“) und erzeugt so diese Energiequelle. Oft ist unser Geist fragmentiert. Unser Körper ist hier, aber unser Geist ist ganz woanders. Wir sind nicht ganz im Hier und Jetzt. Achtsam zu sein bedeutet, unseren Geist *ganz* in das Hier und Jetzt zu holen und sich nicht in Vergangenenem oder Zukünftigem zu verlieren.

Einer von Thâys wichtigen Beiträgen zur Praxis der Achtsamkeit ist die Achtsamkeitsglocke. Er nahm wahr, dass wir die meiste Zeit in die Achtlosigkeit



Die Glocke der Achtsamkeit war eine von Thàys wichtigsten Entdeckungen zur Unterstützung der Achtsamkeitspraxis.

zurückfallen. Wir brauchen eine Erinnerung. Die Glocke der Achtsamkeit hilft uns, zu unserer Praxis zurückzukehren. Wenn wir sie hören, halten wir inne, kehren zu uns selbst zurück und sagen im Stillen: „Meines Einatmens bewusst, atme ich ein. Meines Ausatmens bewusst, atme ich aus. Meines ganzen Körpers bewusst, atme ich ein. Meinen ganzen Körper entspannend, atme ich aus.“ Nur wenige Augenblicke wie dieser, und schon sind wir in der Meditation. Das ist eine der wichtigsten Entdeckungen von Thày.

Im EIAB laden wir die Glocke ein, zu bestimmten Zeiten des Tages zu läuten, sowohl als Achtsamkeitsglocke als auch, um

verschiedene Aktivitäten anzukündigen, wie Dharma-Vorträge oder Essenszeiten. Wir lauschen der Glocke einfach um innezuhalten, zu atmen und zu uns selbst zurückzukehren. Wir können alles als Achtsamkeitsglocke verwenden, seien es die Glockenschläge einer Uhr im Speisesaal, eine Verkehrsampel, das Klingeln unseres Mobiltelefons oder eine App, die wir auf unserem Computer installieren.

Angesichts dieser und anderer Plum Village-Praktiken kann die Bedeutung von *Das Wunder der Achtsamkeit* in Thàys Leben und Lehre nicht hoch genug geschätzt werden. Er sagte einmal, dass seine gesamte Arbeit nach der Veröffentlichung des Buches darin

bestand, die Einsichten und Praktiken, die er in dem Buch dargestellt hatte, umzusetzen und zu ergänzen. Zu diesem Zweck begann Thày mit der Übersetzung (und Kommentierung) von Schlüsselsutren wie dem *Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit*, dem *Sutra über die volle Vergegenwärtigung des Atems* und dem *Sutra über die Kenntnis vom besseren Weg, allein zu leben*, und veröffentlichte entsprechende Bücher auf Vietnamesisch und Englisch.<sup>11</sup>

### Achtsamkeitswunder

Vor Erscheinen von *Das Wunder der Achtsamkeit* hatten sich viele spirituelle Forscher im Westen wie im Osten von dem japanischen Zen-Buddhisten und Philosophen Professor D.T. Suzuki leiten lassen. Doch oft fiel es ihnen schwer, den japanischen Meditationsstil des „bloßen Sitzens“ (Zazen) zu praktizieren und ihn in den Alltag zu integrieren. Thàys Ansatz schien praxisnäher, vielseitiger, unmittelbar anwendbar und nützlich zu sein. Er bot eine Meditationstechnik, die für moderne Menschen, die ein aktives Leben führen, leicht zugänglich war. Thày begann im Westen viele Anhänger zu finden. Ab Mitte der 1970er-Jahre widmete er seine Energie der Vermittlung seiner Achtsamkeitsmeditation auf Retreats in der ganzen Welt und seit Anfang der 1980er-Jahre auch in seinem Zentrum Plum Village in Frankreich.

Alles hat seine eigene Ursache und seine eigenen Bedingungen. 1987 wurde Thày eingeladen, ein Retreat bei der Insight Meditation Society (IMS) in Barre (Massachusetts) zu leiten. Einer der Teilnehmer war der Medizinerwissenschaftler und Professor Jon Kabat-Zinn. Er hatte *Das Wunder der Achtsamkeit* bereits 1976 gelesen und schätzte die gesundheitlichen Vorteile der darin dargestellten einfachen Übungen, wie etwa das achtsame Essen einer Mandarine.<sup>12</sup> Insbesondere hatte der Professor erkannt, dass Achtsamkeit im Westen nur dann größere Akzeptanz finden würde, wenn sie von einem wissenschaftlich-säkularen und nicht von einem religiösen Standpunkt aus betrachtet würde.

1979 gründete Professor Kabat-Zinn die Stress Reduction Clinic an der Medical

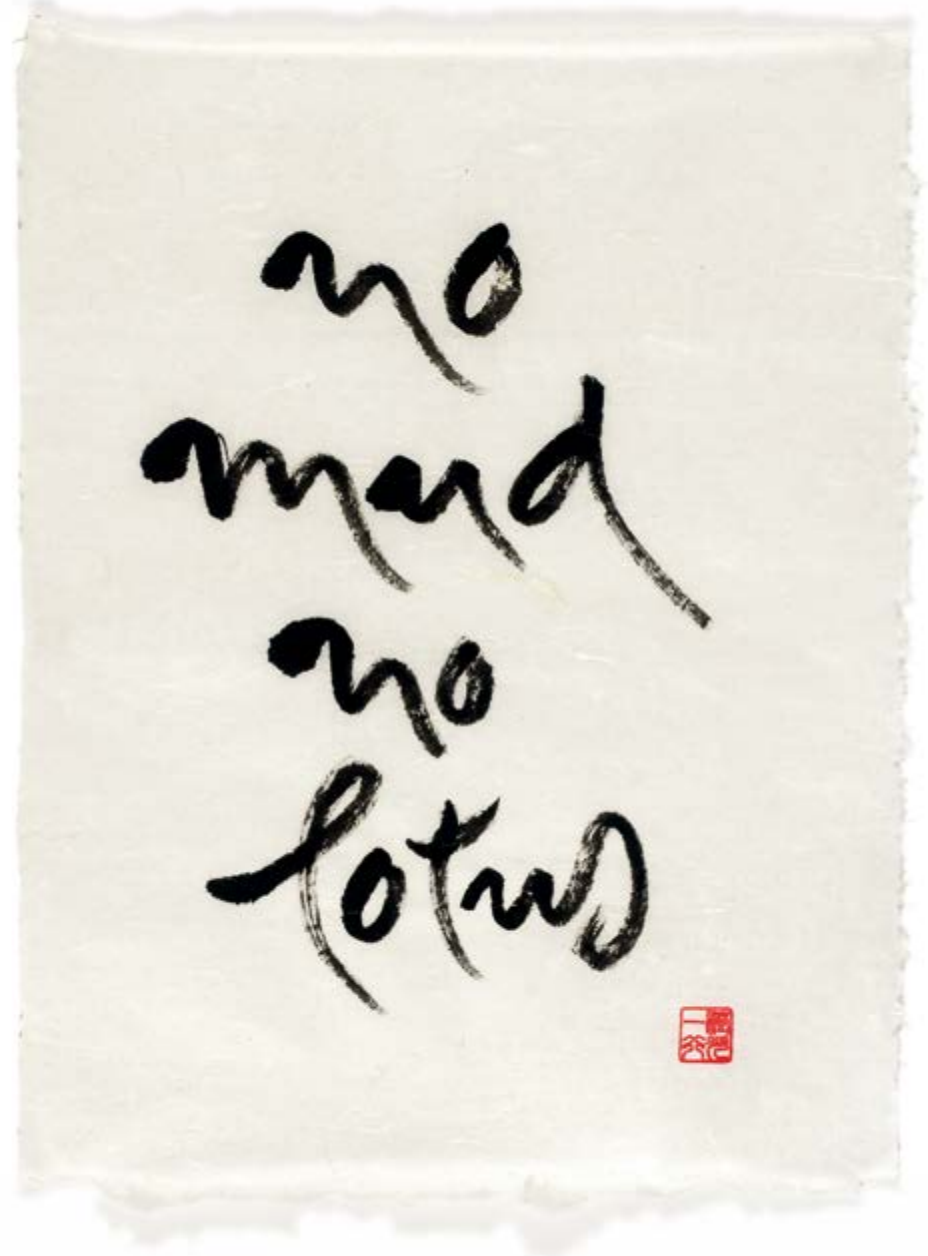
School der University of Massachusetts, wo er ein berühmtes Programm für Menschen entwickelte, die unter Stress, Angst, Depressionen und Schmerzen leiden; ein Programm, das später als „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR; „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“) bezeichnet wurde. Die Verbreitung von Achtsamkeitspraktiken in den Gesundheitssystemen der USA und darüber hinaus haben wir weitgehend Professor Kabat-Zinn zu verdanken.

Die Verbindung zwischen Thây und Professor Kabat-Zinn geht sogar noch tiefer. Thâys Achtsamkeitspraxis entstand aus dem tiefen Leid, das der Vietnamkrieg verursacht hatte. Professor Kabat-Zinn war in seiner Zeit als Doktorand am Massachusetts Institute of Technology führend in der Antikriegskampagne. Ich glaube, dass er die Essenz von Thâys Friedensarbeit wirklich verstanden hat.

In einer Würdigung nach Thâys Tod sagte Professor Kabat-Zinn: „... seine Botschaft war im Grunde, Frieden zu sein. Nicht Frieden zu erlangen, sondern tatsächlich Frieden zu sein und auf dieser Grundlage zu handeln.“<sup>13</sup> Am Ende von Thâys Retreat am IMS (Insight Meditation Society) stand Professor Kabat-Zinn auf und erklärte, dass für ihn der Vietnamkrieg „an diesem Morgen endete“. Für Thây war diese Aussage so bedeutsam, dass er sie in seinem Tagebuch festhielt. Im April 2023 nahm ich mit Professor Kabat-Zinn an einem Symposium und einer Feier zur Eröffnung des Thich Nhat Hanh Center for Mindfulness in Public Health („Thich Nhat Hanh Zentrum für Achtsamkeit im Gesundheitswesen“) an der Harvard T.H. Chan School of Public Health teil.<sup>14</sup> Während der Umarmungsmeditation konnte ich die Energie der tiefen Liebe in diesem freundlichen, sanften Mann spüren.

### Kein Schlamm, kein Lotus

Um uns zu helfen, ein umfassenderes Verständnis von Leiderfahrungen zu entwickeln, eröffnete Thây neue Einblicke in die Lehre des Buddha und sprach dabei von „Intersein“. Die Vorstellung vom Intersein, der Verbundenheit und der gegenseitigen Abhängigkeit, ist im *Avatamsaka-Sutra* enthalten, aber vorrangig auf einer theoretischen Ebene, deren Interpretation



man wohl am besten buddhistischen Gelehrten überlasst.

Thây hat eine wunderbare Art gefunden, das Konzept in einem Satz auszudrücken, den jeder sofort versteht, weil wir es jeden Tag erleben: „Kein Schlamm, kein Lotus.“ Es kann so einfach sein, wie wenn man sich steif und verspannt fühlt, weil man lange auf einem Meditationskissen gesessen hat, und dann Erleichterung verspürt, wenn man aufsteht und sich streckt.

Im Laufe seines Lebens wurde Thây klar, dass der Buddha ohne Leiden nicht zur Erleuchtung gelangt wäre. Außerdem gibt es keine dauerhafte oder absolute

Erleuchtung, weil sich alles jeden Moment verändert. Selbst wenn wir also nach vielen Jahren der Praxis die Erleuchtung erlangen, kann sie niemals von Dauer sein, denn das widerspricht den grundlegenden Prinzipien der Impermanenz und des Interseins.

Thây strebte daher nie nach vollständiger Erleuchtung. Vielmehr betrachtete er Erleuchtung als einen Prozess. Um Thây zu paraphrasieren: Es gibt keinen Weg zur vollständigen Erleuchtung, weil es keine derartige Erleuchtung gibt. Es gibt keinen Weg zur Erleuchtung, weil die Erleuchtung der Weg ist. Die Erleuchtung ist unsere Leitlinie. Wie Thây müssen wir dies in unsere Praxis übersetzen. Wir müssen unser

Leben in jedem Moment kultivieren, wenn wir mit ihm in diese Richtung gehen und Thây fortführen wollen.

### Von Thây lernen

In der Oberschule in Vietnam, im Flüchtlingslager in Malaysia und in den USA, bevor ich nach Frankreich ging, um Mönch zu werden, habe ich verschiedene Formen der buddhistischen Praxis ausprobiert: darunter Meditation, die Anrufung des Namens des Bodhisattva Avalokiteshvara, das Rezitieren von Mantras und sogar die Koanübung. In den USA habe ich auch viele Bücher über Zen gelesen. Aber erst an jenem ersten Tag in Plum Village – als ich Thây beobachtete, wie er langsam, achtsam und friedlich wie eine am Himmel schwebende Wolke ging – sah ich einen Zen-Meister in Aktion.

Manchmal schäme ich mich, dass ich nach vielen Jahren der Gehmeditation immer noch schwerfällig gehe, ohne wirkliche Freiheit des Geistes und Leichtigkeit. Während Thây sanft und mit Leichtigkeit ging, finde ich das schwierig. Aber Thây war ein mitfühlender, fortschrittlicher Zen-Meister. Er dachte nie, dass seine eigene Praxis für alle gelte. Im Gegenteil, er wollte, dass seine Schüler ihren eigenen Weg fänden – und gehen. Ich habe das 2007 während einer schweren Krankheit in Plum Village direkt erfahren.

Ich lag im Bett, als Thây mich im Mönchskloster in Upper Hamlet besuchte. Er sagte so etwas wie: „Weißt du, in der Vergangenheit war ich auch sehr krank und musste einen Weg hinaus finden. Du bist jetzt sehr krank. Du musst einen Weg hinaus finden. Der Weg, den ich gehen konnte, war für mich geeignet. Aber vielleicht musst du selbst herausfinden, welcher Weg für dich geeignet ist.“ Thây Botschaft war, dass er helfen konnte, indem er seine Erfahrungen teilte, wie er geübt und Schwierigkeiten überwunden hatte, aber nur ich konnte meinen eigenen Weg finden. Es hat lange gedauert, bis ich meinen Weg zur vollständigen Heilung gefunden hatte. Aber schließlich habe ich es geschafft.

Wie wir wissen, wird die Lehre eines Zen-Meisters auf vielfältige Weise weitergegeben. Während meiner ersten sechs Monate in Plum Village träumte ich jede Nacht von Thây. Ich sah Thây in einer

sitzenden Position, ein wunderschönes, friedliches, ruhiges und sehr detailliertes Bild. Ich konnte Thâys Gesicht, seine Hände und seine Jacke sehen und wachte mit einem sehr angenehmen Gefühl aus dem Traum auf.

Wenn wir mit offenem Herzen und der Absicht zu lernen in eine klösterliche Gemeinschaft kommen – wenn wir unseren Lehrer oder unsere Lehrerin wirklich respektieren –, sind wir völlig offen für sein oder ihr Bewusstseinsspektrum. In diesem Traum empfing ich Thây in der Gestalt von jemandem in sitzender Position. Das bedeutet es, ohne Worte zu lehren. Es war nicht Thâys Absicht, einen solch tiefen Eindruck auf mich zu machen. Es war das Zusammenwirken von zwei Energien. Thây war bereit, sein Herz zu öffnen, um zu lehren. Ich als sein Schüler war bereit, mein Herz zu öffnen, um zu empfangen. So begegnete ich Thây jede Nacht in diesen Träumen. Schließlich sind wir auf der grundlegendsten Ebene der Existenz alle Teil desselben Netzes des Lebens, wie im Bild von Indras Netz im *Avatamsaka-Sutra*.

Es gibt Zeiten, in denen die Art und Weise, wie ein Zen-Meister lehrt, scharf und abrupt erscheint. An meinem ersten Tag in Plum Village saß ich mit einer Gruppe von Mönchen nach dem Mittagessen mit Thây zusammen, und er fragte mich, ob ich singen könne. Als ich dies bejahte, lud Thây mich ein, etwas vorzusingen. Ich wählte ein Lied eines berühmten vietnamesischen Musikers, das ich sehr mochte. Als ich fertig war, sagte Thây: „Deine Stimme ist zu feucht. Ich bin mir nicht sicher, ob du ein Mönch werden kannst.“ Er meinte damit, dass meine Art zu singen zu emotional, zu gefühlvoll war. Erschrocken setzte ich mich hin. Es war meine erste direkte Unterweisung von Thây.

Mönche und Nonnen haben Gebote, die uns helfen, Bewusstheit und Achtsamkeit zu entwickeln. Wir befolgen die Regeln aus tiefem Vertrauen in die Lehre und aus Respekt vor unserem Lehrer oder unserer Lehrerin, und was immer er oder sie sagt, wir tun es einfach. Wenn wir nicht in der Lage sind, unseren Stolz und unser Ego aufzugeben und uns zu fügen – wenn wir nicht akzeptieren können, dass unsere Denkweise, unsere Sichtweise, keine absolute Gültigkeit hat, wenn wir nicht einfach „es tun“ können –, dann können wir

nicht lernen. Bald darauf erhielt ich eine weitere sehr direkte Unterweisung von Thây.

Es geschah zwei Jahre, nachdem ich nach Plum Village gekommen war und als Arbeitskoordinator bei den Vorbereitungen für das große Sommerretreat half. Zu dieser Zeit hatten wir nur sehr wenige Mönche und Nonnen, so dass jede helfende Hand zählte. Nach einem Organisationstreffen, das direkt von Thây geleitet wurde, hatten sich zwei Brüder freiwillig für bestimmte Aufgaben gemeldet. Als jedoch das Retreat kurz bevorstand, teilten sie mir mit, dass sie nicht zusammenarbeiten könnten, weil sie sich nicht vertrugen. Ich appellierte an sie, ihre Einstellung zu ändern, aber der Konflikt konnte nicht gelöst werden.

Kurz bevor das Retreat begann, kam Thây nach Upper Hamlet, um zu allen Brüdern und Schwestern zu sprechen. Er konzentrierte sich nur auf positive Dinge und wässerte die guten Samen in uns. Er sagte, es sei sehr wertvoll, dass Plum Village dieses Retreat anbiete, damit viele Menschen bei uns Zuflucht finden könnten. Wir fühlten uns alle inspiriert. Dann fragte Thây, ob es Fragen gebe. Ich hob meine Hand, stand auf, sprach über die Situation mit den beiden Brüdern und drückte meine Besorgnis darüber aus, dass ich keine anderen hatte, die für sie einspringen konnten.

Die ganze Atmosphäre änderte sich plötzlich. Bevor ich die Geschichte zu Ende erzählen konnte, sagte Thây: „Setz dich und sei still.“ Ein Zen-Meister. Bumms. Sehr bestimmend, sehr stark. Zwei Stunden lang hatte Thây versucht, die Dinge schön zu gestalten und alle zu inspirieren. Mit ein paar Sätzen hatte ich alles zunichte gemacht. Ich respektierte Thây sehr, also setzte ich mich hin und wagte es nicht, noch ein Wort zu sagen.

Als das Treffen zu Ende war, folgte ich Thây, als er langsam zu seiner Einsiedelei zurückging. Nachdem wir ein Stück weit gegangen waren, verbeugte ich mich vor ihm und fragte: „Lieber Thây, warum hast du mich gebeten, still zu sein und mich zu setzen? Ich dachte, ich sage die Wahrheit, ich praktiziere die Wahrheit. Ich wollte nur von den Schwierigkeiten in unserer Gemeinschaft vor dem Retreat berichten. Wir mussten die Wahrheit kennen, um zu

einer Lösung zu kommen. Warum sollte ich also still sein und mich hinsetzen?“

Thầy antwortete – und das ist sehr wichtig, das war die Lehre – „Die Wahrheit ist keine Wahrheit, wenn sie keine Freude und kein Glück bringt.“ Eine schwer zu lernende Lektion, oder? Unsere Welt ist so schwarz und weiß, so leicht in Gut und Böse zu unterteilen. Die Brüder wollten nicht helfen, ganz sicher waren sie im Unrecht; sie taten nichts Gutes. Als ich mich zu Wort meldete, war ich stolz darauf, Thầy die Wahrheit zu sagen, damit er das Problem beheben konnte. Meine heimliche Hoffnung war, dass Thầy seine Macht nutzen würde, um die beiden Brüder zu zwingen, harmonisch zusammenzuarbeiten.

Aber das Leben ist nicht so. Auch Thầy konnte das Problem nicht lösen. Die Realität war, dass diese beiden Brüder im Streit lagen und nicht zusammenarbeiten konnten. Es lag nicht in Thầys Macht, sie zur Zusammenarbeit zu zwingen. Unsere Praxis ist es, niemanden zu etwas zu zwingen. Wir sind keine Kontrolleure. Thầy hat oft gesagt: „Übt, weil ihr Freude daran habt. Ich werde eure Praxis nicht überwachen oder euch kontrollieren.“

Als ich sagte, was ich für die Wahrheit hielt, war das die eine Wahrheit. Dass die beiden Brüder nicht bereit waren, für das Retreat zusammenzuarbeiten, war eine andere Wahrheit. Mit meiner einseitigen Perspektive konnte ich nur sehen, dass ich diesen Konflikt Thầy melden musste. Wir versäumen es oft, die Wahrheit in ihrer Vollständigkeit, Ganzheit und Totalität zu sehen. Wir sehen nur einen Teil der Wahrheit und glauben, dies sei die ganze Wahrheit. Wir sehen nur einen Teil der Wirklichkeit und glauben, das sei die ganze Wirklichkeit. Das war eine harte Lektion, die ich lernen musste. Und ich hatte sie immer noch nicht vollständig gelernt ...

Im Jahr 2007, als Thầy die Gründung des EIAB plante, machte ich erneut den Fehler, an meine begrenzte Wahrheit zu glauben und danach zu handeln. Ausgebildet als Wissenschaftler, der als Laie Machbarkeitsstudien für Projekte durchgeführt hatte, stellte ich fest, dass es nicht genug Mönche und Nonnen, Dharmalehrer und finanzielle Mittel dafür

gab. Außerdem hatte Plum Village bereits ein neues Projekt in Vietnam gestartet, und in anderen Teilen der Welt waren weitere Klöster dabei, sich zu etablieren. Ausgehend von dieser begrenzten Wahrheit über die Realität versuchte ich Thầy davon abzuraten, die Gründung des EIAB weiter zu verfolgen, zumindest zu diesem Zeitpunkt. Aber Thầy tat es trotzdem. Er kaufte das Grundstück, auf dem unser Institut jetzt steht, und schickte mich 2008 hierher, um es ins Laufen zu bringen.

Heute weiß ich, dass Thầy völlig recht hatte. Hätte er das Institut in diesem Jahr nicht eröffnet, hätte er nicht genug Zeit gehabt, seine Hilfe und seine Energie einzubringen, bevor er 2014 einen schweren Schlaganfall erlitt. Thầy wusste, dass sich sein Gesundheitszustand verschlechterte und dass er nicht warten konnte. Sein Wunsch, das EIAB lieber früher als später zu gründen, entsprang seinem Mitgefühl. Es war nicht zu seinem eigenen Nutzen, sondern zum Nutzen der Menschen in Europa, damit sie, ihre Kinder und zukünftige Generationen die Lehre erhalten können. Das war eine weitere Wahrheit, die ich damals nicht erkannte. Wie sich herausstellte, meldeten sich viele Menschen, um dem EIAB zu helfen. Und mehr als 15 Jahre später ist das Institut weiterhin aktiv.

### Die Poesie der Erleuchtung

Von klein auf war Thầy sehr sensibel und in der Lage, sich für das gesamte Spektrum des Bewusstseins zu öffnen. Im Alter von 11 Jahren, während eines Schulausflugs zu einem heiligen Berg, ging er alleine auf Entdeckungsreise und fand einen natürlichen Brunnen mit frischem, reinem Wasser. Erhitzt und durstig trank er aus dem Brunnen, ganz präsent, um das Wasser zu genießen, das er als das köstlichste der Welt bezeichnet hat. Solche frühen Erfahrungen halfen Thầy, sein spirituelles Leben zu vertiefen, es weiter zu erkunden.

Gedichte waren einer der wichtigsten kreativen Kanäle, die Thầy nutzte, um seine Reise zur Erleuchtung zu beschreiben. Ich verstehe Thầys Gedichte im Kontext der Leiden des vietnamesischen Volkes im Krieg und Thầys tiefem Bestreben zu helfen. Der Samen eines Bodhisattva war seit seiner

Zeit als Novize im Tùr Hiếu-Tempel in ihm vorhanden, als er in einer mond hellen Nacht gelobte, unbegrenzt viele Lebewesen an das Ufer der Befreiung zu bringen. Vielleicht war das der Moment, in dem er – im gegenwärtigen Moment verweilend und sich dem vollen Spektrum des Bewusstseins öffnend – Mitgefühl und großes Bodhicitta in sich aufsteigen ließ. Es war eine Erleuchtungserfahrung.

Thầy hat uns nie gesagt, wie wir sein Leben zu interpretieren oder seine Gedichte zu analysieren haben. Wir können nur versuchen, Thầys Gedichte durch das Prisma unserer eigenen spirituellen Suche zu verstehen. Ich werde mein Bestes tun.

### Die Frucht der Achtsamkeit ist reif<sup>15</sup>

*Meine Jugend –  
eine unreife Pflaume.  
Deine Zähne haben ihre Spuren darin  
hinterlassen.  
Noch immer sind die Male spürbar.  
Ich denke stets daran,  
denke stets daran.*

*Seit ich dich lieben lernte,  
steht die Tür meines Herzens stets weit  
offen  
für die Winde aus den vier  
Himmelsrichtungen.  
Die Wirklichkeit schreit nach einem  
Wandel.  
Die Frucht der Achtsamkeit ist schon reif,  
und nie wird die Tür sich wieder  
schließen.*

*Das Feuer verschlingt dieses  
Jahrhundert,  
und es hinterlässt seine Spuren  
in den Bergen und Wäldern.  
Der Wind heult rings um mich her,  
und der ganze Himmel schwankt wild  
im Schneesturm.*

*Da sind noch die Wunden des Winters –  
ihnen fehlt die schneidende Schärfe des  
Frostes,  
ruhelos drehen und wälzen sie sich  
in Qual die ganze Nacht.*

Wir spüren die Turbulenzen, die zu dieser Zeit in Vietnam – und in Thâys Leben – herrschten. Ende 1963 baten ihn hochrangige Mönche, nach Vietnam zurückzukehren und den vietnamesischen Buddhismus zu unterstützen. Thâys Professoren an der Columbia University wollten indessen, dass Thây dableib, um einen Zweig für vietnamesische Studien einzurichten und so die buddhistischen Studien an ihrer Fakultät weiter auszubauen. Seine Professoren rieten ihm davon ab, in ein Vietnam zurückzukehren, das Intellektuellen noch keine Wirkungsmöglichkeiten bieten konnte.

Es war ein Wendepunkt. Thây wusste, dass sein Weg ganz anders verlaufen würde,

wenn er den Frieden und die Beschaulichkeit des US-Campuslebens verließ; dass er, zurück in Vietnam, ein anderer Mensch werden würde. Aber er konnte einfach nicht die Augen vor dem unermesslichen Leid in seinem Land verschließen. Also wählte er den Weg eines Revolutionärs, nicht im Sinne einer gewaltsamen Revolution, sondern als Bodhisattva, der trotz der möglichen Gefahren und Schwierigkeiten vorangeht, um sich in den Dienst der Sache zu stellen.

Im Jahr 1964 nach Vietnam zurückgekehrt, wurde Thây zu einem führenden Vertreter der buddhistischen Friedens- und Sozialarbeitsbewegung. Im Gedicht „Die Frucht der Achtsamkeit ist reif“ macht er deutlich, dass ein friedliches Verweilen im gegenwärtigen

Moment, wie er es in Princeton praktiziert hatte, nicht bedeutete, sich in einer Höhle zu verstecken. Durch seine Achtsamkeitspraxis kam er mit sich selbst in Berührung und öffnete sich wieder vollständig der Gesamtheit des Lebens, dem gesamten Spektrum des Bewusstseins. Das ist die erste Stufe der Erleuchtung. Die Tür seiner Seele war „weit offen“, und infolgedessen begann Thây viele neue Erfahrungen zu sammeln.

Wenn wir wie Thây tief mit uns selbst und der Realität in Kontakt sind – und zwar kontinuierlich –, ist die Frucht der Achtsamkeit bereits reif und „nie wird die Tür sich wieder schließen“. Warum? Weil wir zu spüren beginnen, dass wir nicht ein von allen anderen getrenntes Individuum



Diese wunderschöne Illustration und weitere, die ausgewählte Gedichte von Thây in diesem Artikel begleiten, wurden von der Künstlerin Sabine Nimz geschaffen, einem engagierten und großzügigen Mitglied unserer Phù Đổng Thiên Vương Sangha in Tirol (Österreich)

sind; die Energie des vollen Gewahrseins beginnt, die tief in uns verwurzelte Illusion eines getrennten Selbst aufzulösen.

Indem wir lernen, mit allem um uns herum in Kontakt zu sein, friedlich im gegenwärtigen Moment zu verweilen und in diesem Zustand von *Samadhi* zu bleiben, beginnen wir unser Herz zu öffnen. Wir beginnen das Leiden, die Freude und das Glück anderer Menschen zu berühren, das Leiden der ganzen Gesellschaft, der Nation und der Welt. Wir werden zu einer anderen Person, wie die Metamorphose einer Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt. Dies ist die erste Stufe der spirituellen Transformation. Sie wird auch „die Frucht des Eintritts in den Strom“ genannt.

Wenn unser Bewusstsein sich öffnet, betreten wir den Strom des Lebens. Davor sehen wir nur, dass wir wir selbst sind, unser Partner ist unser Partner, unser Leiden ist unser Leiden, das Leiden unseres Partners ist das Leiden unseres Partners, das Leiden der Gesellschaft ist das Leiden der Gesellschaft und so weiter. Jedes „Leiden“ existiert für sich allein. Wenn wir jedoch das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment aufrechterhalten und uns darin üben, die Energie in unseren Unterbauch sinken zu lassen, wo sie gesammelt und konzentriert werden kann, geschieht etwas Interessantes – wir verbreitern die Basis der Energie. Dies wiederum ermöglicht den Beginn einer Metamorphose.

### Der tugendhafte Mensch <sup>16</sup>

*Die beiden Blätter des Kieferntors fallen zu.*

*Ein schimmernder Pfeil verlässt den Bogen, schnell nach oben, zerteilt den Himmel und lässt die Sonne explodieren.*

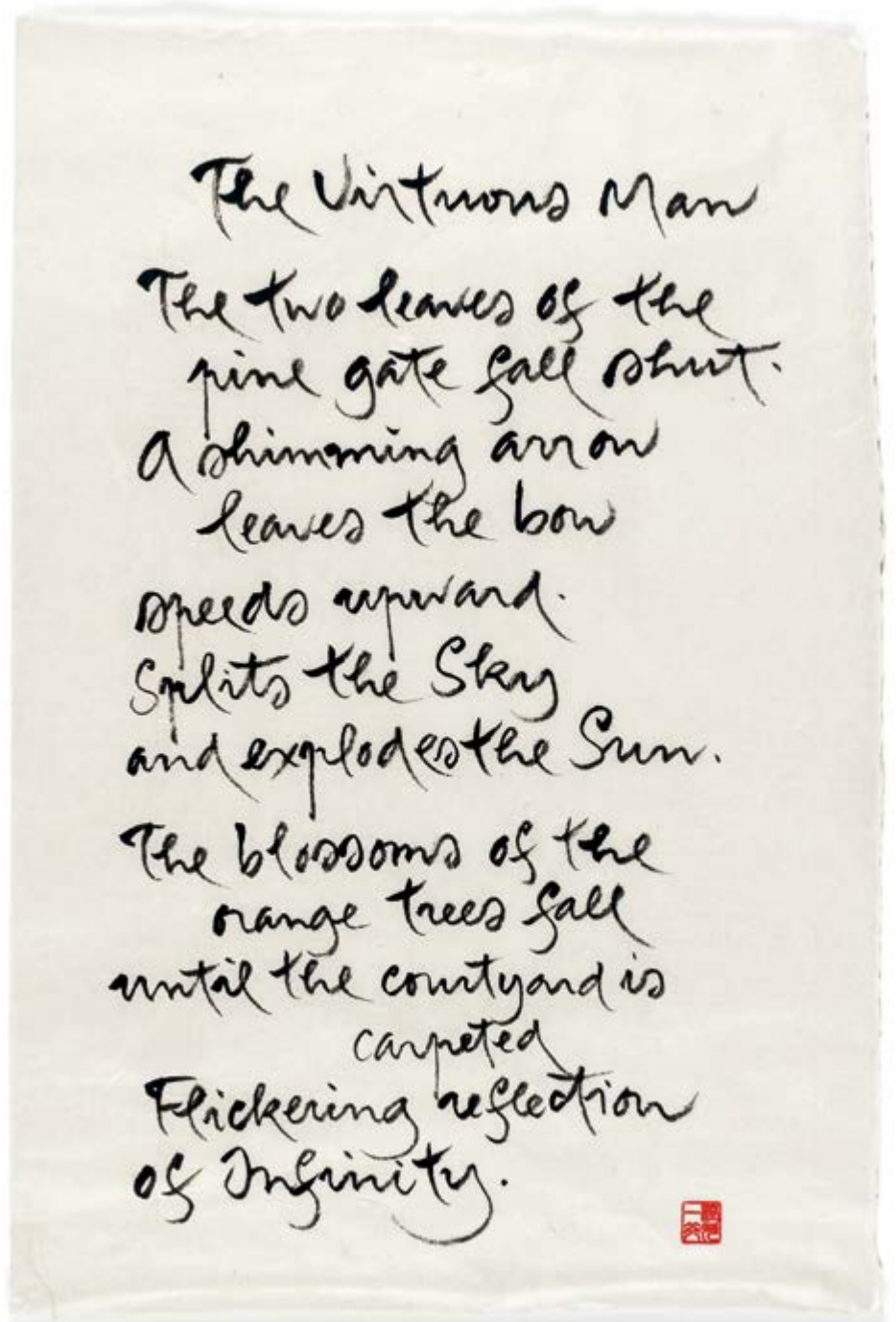
*Die Blüten des Orangenbaums fallen nieder, bis der Hof mit einem Teppich bedeckt ist –*

*flirrender Widerschein der Unendlichkeit.*

Wieder in Vietnam, ruft Thây zu Friedensgesprächen zwischen den Regierungen des Nordens und des Südens auf, setzt sich für einen gewaltfreien sozialen Wandel ein und führt Teams junger Sozialarbeiter in die Konfliktgebiete, um den Opfern von Naturkatastrophen Hilfe zu bringen und den Armen auf dem Land zu helfen, ihr Leben zu verbessern. Während der Krieg eskaliert und die USA ab 1965 Kampftruppen einsetzen, verlässt Thây Vietnam im Mai des folgenden Jahres zu einer kurzen Reise, um das internationale Bewusstsein für das Leid in seinem Land zu wecken.

In einer Erklärung in Washington (D.C.) legt er am 1. Juni einen Fünf-Punkte-Plan für den Frieden vor.<sup>17</sup> Sofort denunziert die Regierung in Saigon Thây öffentlich als Verräter und annulliert seinen Reisepass. Thây verliert seine vietnamesische Staatsbürgerschaft, kann nicht mehr international reisen und wird ins westliche Exil gezwungen – eine traumatische Erfahrung für ihn.<sup>18</sup>

Während dieser Zeit intensiver Aktivität kultiviert Thây weiterhin Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht. Er beruhigt sich durch die Praxis des achtsamen Atmens,



der Gehmeditation und des friedlichen Verweilens im gegenwärtigen Moment. Thây sagte oft, dass er, Sr. Chân Không und andere, die mit ihnen für den Frieden arbeiteten, ohne diese Art von Disziplin nicht hätten überleben können.

Thâys Sprache in „Der tugendhafte Mensch“ ist stark und kraftvoll, sie drückt seine Entschlossenheit und seinen Willen aus, das gewöhnliche Gewahrsein zu überschreiten, zu einer Zeit, in der selbst die Rechtschaffensten in Vietnam einseitig Partei ergreifen. Sie werden von starken ideologischen Kräften in den Konflikt hineingezogen. Von Tag zu Tag wird es für sie schwieriger, ihre Menschlichkeit und

Vernunft zu bewahren, geschweige denn nach ihrem Gewissen zu handeln.

„Die beiden Blätter des Kieferntors fallen zu.“ Auf den ersten Blick scheint das ein Widerspruch zu sein. Wenn das Ziel darin besteht, unsere Tür zum vollen Spektrum des Bewusstseins zu öffnen, warum sollte dann das Tor geschlossen bleiben? Für Thây steht das Tor jedoch für die Kiefern, die hoch in den Bergen wachsen, zwischen den erleuchteten Wesen und den Menschen in der gewöhnlichen Welt. Das Tor ist für alles Unheilsame geschlossen. Dies ist eine wichtige Übung. Wir lernen, die Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge des Lebens zu richten und uns nicht auf das

Negative, Urteilende und Diskriminierende zu konzentrieren. Wir wissen, dass es negative Dinge „da draußen“ gibt, weil wir volles Gewahrsein sein haben. Aber wir konzentrieren unseren Geist auf das Positive.

In Plum Village dienen die Fünf Achtsamkeitsübungen als fünf Kieferntore, die uns helfen, uns vor unheilsamen Aktivitäten zu verschließen und uns für heilsame Aktivitäten zu öffnen. Für Mönche und Nonnen bezieht sich „die beiden Blätter des Kieferntors fallen zu“ auf die achtsame Praxis der Gebote. Wir schließen alle Tore unserer Sinne, um uns vor Störungen zu schützen, damit sich unser Geist sammeln kann und wir still und friedlich sein können.



Illustration: Sabine Nimz



„Ein schimmernder Pfeil verlässt den Bogen, schnell nach oben, zerteilt den Himmel und lässt die Sonne explodieren.“ Hier steht der nach oben schnellende Pfeil für die Energie der Sammlung. Tháys Bild der explodierenden Sonne stammt aus einer alten Legende von einer Zeit, als zehn Sonnen die Erde umkreisten und beschlossen, die Erde zu heiß werden zu lassen. Ein Superheld rettete die Erde, indem er seinen Bogen zückte und die Sonnen eine nach der anderen abschoss. Allerdings lässt er eine Sonne am Himmel, damit die Erde nicht dunkel und kalt wird. Tháys Verwendung des Bildes ist sehr kreativ. Die „explodierten“ Sonnen stehen für Traurigkeit, Depression, Verblendung, Missverständnis, Eifersucht, Hass, Angst und so weiter. Sie stehen für die Teilwahrheiten unserer begrenzten Sicht der Realität.

Wenn die Sonnen der Illusion, des Missverständnisses usw. vom Himmel geschossen werden, bleibt nur noch eine Sonne übrig, die Sonne des vollen Gewahrseins. „Die Blüten des Orangenbaums fallen nieder, bis der Hof mit einem Teppich bedeckt ist“: In der buddhistischen Sprache steht dies für

die Frucht der Erleuchtung. Es bezieht sich auch auf ein anderes schönes Bild aus der buddhistischen Legende: In der Nacht seiner Erleuchtung saß der Buddha in Meditation, als der Dämon Mara mit seinem Gefolge kam und Pfeile (die für Gier, Hass, Furcht und Angst stehen) auf den Buddha schoss, der weiterhin friedlich saß. Als die Pfeile ihn erreichten, verwandelten sie sich in herabfallende Blumen.

„Flirrender Widerschein der Unendlichkeit“: Wenn wir einen spirituellen Durchbruch erfahren und die Unendlichkeit berühren, sehen wir, dass wir eins sind mit dem Buddha, mit Tháy, und dass alle Lebewesen eins sind. Dies ist die Bedeutung von „Unendlichkeit“ in Tháys Gedicht. Sie ist nicht etwas Vages oder Separates. Mit tiefer Konzentration und Einsicht können wir die Unendlichkeit berühren und uns mit dem Einssein des Lebens verbinden. Wir können sie wirklich erfahren. In diesem Moment des Einsseins öffnet sich unser Herz vollständig und verschmilzt mit der Unendlichkeit der Liebe. Wir sind erfüllt von Verständnis und tiefem Mitgefühl. Wir empfinden so viel Liebe für jeden, mit dem wir in Kontakt sind. Alle

Lebewesen, der ganze Kosmos werden zu Objekten unserer Liebe.

„Der tugendhafte Mensch“ ist eine Aufzeichnung dessen, was Tháy widerfuhr, als er sich dem vollen, unendlichen Spektrum des Bewusstseins öffnete. Tháys Praxis, die Sonnen der Verblendung, des Missverständnisses usw. vom Himmel zu schießen, bekräftigte sein fortwährendes Eintreten für den Frieden inmitten der Ignoranz und Verwirrung der Welt angesichts des Krieges in Vietnam. Dies ist der heutigen Unwissenheit und Verwirrung bezüglich der Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten nicht unähnlich.

Später einmal teilte Tháy Sr. Chán Không mit, dass „Der tugendhafte Mensch“ eines von zwei Gedichten sei, die er für eine künftige Aufzeichnung seiner Aussprüche als Zen-Meister in Betracht ziehen würde (das andere ist „Transformierte Illusion“, zu dem wir noch kommen werden). Dies deutet darauf hin, dass Tháy selbst das Gedicht als ein Medium sah, mit dem er seine spirituelle Einsicht und seine Erfahrung der Erleuchtung ausdrücken konnte.

### Vierundzwanzig brandneue Stunden<sup>19</sup>

*Heute Morgen wache ich auf und sehe den blauen Himmel.  
Ich lege meine Hände zusammen im Dank  
für die vielen Wunder des Lebens;  
für die vierundzwanzig brandneuen Stunden,  
die vor mir liegen.  
Die Sonne geht auf,  
und der Wald, getaucht in das Licht der Sonne,  
wird zu meiner Achtsamkeit.*

*Ich laufe durch ein Feld voller Sonnenblumen.  
Zehntausende von Blumen wenden sich  
dem strahlenden Osten zu.  
Meine Achtsamkeit ist wie die Sonne.  
Meine Hände säen Samenkörner für die nächste Ernte.  
In meinen Ohren erschallt der Klang der steigenden Flut.*

*Aus allen Richtungen tauchen Wolken  
am strahlenden Himmel auf  
und begegnen sich voller Freude.  
Ich sehe die duftenden Lotosteiche meiner Heimat,  
erkenne die Kokospalmen entlang des Flusses.  
Endlos, endlos erstrecken sich die Reisfelder,  
sie lachen die Sonne und den Regen an.*

*Mutter Erde schenkt uns Koriander, Basilikum,  
Sellerie und Minze.  
Morgen werden die Hügel und Berge des Landes  
wieder ergrünen.  
Morgen werden die Knospen des Lebens aufplatzen.  
Süß wie Kinderlieder  
werden die Gedichte aus dem Volk sein.*

– Tokio 1970 (als Lied geschrieben)<sup>20</sup>

„Vierundzwanzig brandneue Stunden“ enthält alle Lehren, die Tháy seit seinem Buch *A Rose for Your Pocket* entwickelt hat.

Zu diesem Zeitpunkt ist er vier Jahre im Exil, aus denen fast vier Jahrzehnte werden sollten. Dieser schmerzhafteste Kontext macht

die Leichtigkeit, Freude und Hoffnung in diesem Text umso ergreifender.



Illustration: Sabine Nimz

Die meiste Zeit leben wir in Achtlosigkeit, ertrinken in den negativen Energien des Leidens, des Schmerzes, des Kummers, der Traurigkeit und der Angst, die uns daran hindern, die Wunder des Lebens zu sehen. Das Wunder der Achtsamkeit besteht darin, dass wir sehen, dass es mehr in unserem Leben gibt als unsere Traurigkeit, unseren Ärger usw. Die aufgehende Sonne in „Vierundzwanzig brandneue Stunden“ ist die Energie der Achtsamkeit, die uns hilft, all das Positive um uns herum zu sehen, für das wir dankbar sein können. Zu sehen, dass das Leben mehr ist als unser eigenes Leiden, ist die erste Frucht des Erwachens.

### *Transformierte Illusion*<sup>21</sup>

*Der Horizont mit schweren Augenlidern,  
die Berge angelehnt,  
sie wollen sich ausruhen auf dem  
Kopfkissen der Erde –  
wenn die Nacht hereinbricht,  
schläft der Duft des Grases und der  
Blumen.*

*Die Illusion hebt ihre Schleier.*

*Der Wind weht ihre Hände hoch.  
Jadekerzen  
schimmern im Silberfluss des Himmels.  
Das offene Tor in den Hügeln  
umrahmt eine Sternschnuppe, die in  
Feuerschrift  
die heiligen Worte schreibt.  
Zehntausend Leben wirbeln herum,  
im Kreis einer Traumillusion.  
Der Augenblick dieser Nacht  
offenbart  
die Wirklichkeit der Welt.*

– Einsiedelei von Fontvannes  
(Frankreich) 1970

Dieses Gedicht, das Thây ebenfalls für zukünftige Aufzeichnungen seiner Lehre als Zen-Meister auswählte, markiert einen Höhepunkt seiner Praxis auf dem Weg zur Erleuchtung. Im Mittelpunkt dieses Gedichts stehen Lehren aus dem *Blumengirlanden-Sutra (Avatamsaka-Sutra)* und traditionelle buddhistische Gedanken über die Manifestation des Kosmos. Im vietnamesischen Original spielt es auch darauf an, dass Thây sein wahres Selbst, seine wahre Natur gefunden hatte, ein Konzept aus seiner traditionellen Zen-Ausbildung.

Das Gedicht beginnt mit einer friedlichen, idyllischen Szene bei Einbruch der Nacht – Horizonte, Berge, duftende Gräser und Blumen –, die die reine Buddha-Natur

unseres ursprünglichen Geistes repräsentieren. In Thâys Bildsprache liegt der Kopf des kosmischen Menschen auf dem Kissen der Erde, und das ganze Universum schläft.

Plötzlich weht ein Wind, der die Bewegung des Geistes darstellt. Aus einem einzigen unreinen oder illusionären Gedanken manifestiert sich der gesamte Kosmos. Die „Jadekerzen“ sind die Milchstraße. Wir können unsere Galaxie als eine wunderbare Manifestation der Realität im gegenwärtigen Moment wahrnehmen oder sie – mit einem einzigen unreinen Gedanken – in eine Illusion verwandeln.

In unendlichen Zyklen der Wiedergeburt verwandelt sich eine Illusion in die nächste. Aber zum Glück steht heute Abend die

Tür zum Berghang weit offen. Die wahre Realität des gesamten Kosmos zeigt sich. Alle Vorstellungen, Ideen, Konzepte – die Türen, die uns mit unseren Illusionen einschließen – fallen weg. Das Selbst ist abwesend, und die wahre Leere kommt zum Vorschein. Die vorbeischnellende oder -fallende Sternschnuppe erhellt – ja verbrennt sogar – das Geheimnis, das unter den Worten des Sutras verborgen ist.

Im Nu versteht man die Lehren des Sutras. Plötzlich erkennen wir, dass alles, was wir sehen, eine Illusion ist, alles ist *Samsara*, ein endloser Kreislauf des Leidens, Leben für Leben. In diesem Augenblick durchdringen wir die Welt der Realität, wir *sind* einfach. Das ist ein Abbild der Einsicht, der großen Erleuchtung von Thây.



## Sonnenblume <sup>22</sup>

*Komm, Liebes, mit deinen unschuldigen  
Augen,  
komm und sieh den klaren blauen  
Ozean des Dharmakaya,  
sieh auch die grüne Farbe,  
die Manifestation der Soheit.*

*Selbst wenn die Welt zerschmettert  
daliegt,  
wird dein Lächeln niemals schwinden.  
Was besaßen wir gestern,  
und was verlieren wir heute?*

*Komm, Liebes, schau direkt in die  
Existenz hinein,  
verziert mit Illusion.  
Da die Sonnenblume bereits da ist,  
wenden sich ihr alle Blumen zu, sie zu  
betrachten.*

– Saigon 1965 (auf Vietnamesisch)

Das Gedicht erschien erstmals 1965 in einer vietnamesischen Gedichtsammlung von Thầy mit dem Titel „Chấp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện“ („Handflächen zusammenlegen und für die Friedenstaube beten“). Das Buch wurde von dem Künstler Hiếu Đệ illustriert und von Lá Bối in Saigon

veröffentlicht.<sup>23</sup> Erst viel später wurde es auf Englisch publiziert.

Thầy pflegte zu sagen, dass die Sonnenblume die Energie der Achtsamkeit darstellt. Er schrieb dieses Gedicht in einer der schwierigsten Zeiten in der jüngeren

Geschichte Vietnams. Die Sonnenblume in diesem Gedicht ist die ausstrahlende, vollkommene Weisheit (*Prajna paramita*) des Buddha, die alle Illusionen zerstört. Das Gedicht ist Thầys Gebet für den Frieden zu der Zeit, als amerikanische Kampftruppen in großer Zahl in Vietnam eintreffen.



Illustration: Sabine Nimz. Thầy assoziierte die Sonnenblume mit der Energie der Achtsamkeit

Diese Energie des *Prajna paramita* ist auch die Energie der Achtsamkeit. Sie ist die grundlegende Vitalenergie für unser Leben und führt uns über viele Lebenszeiten hinweg in Richtung Buddhaschaft.

Die Bedeutung des Gedichts ist, dass wir mit der Energie der Achtsamkeit die volle, wunderbare Manifestation des Lebens in all seinen Formen genießen können, während wir gleichzeitig wissen, dass es eine Illusion ist. Selbst wenn unsere Welt zusammenbricht, wie es in Vietnam geschah, als der Krieg eskalierte, sind wir in der Lage zu sehen, dass die metaphorische Sonnenblume immer blüht und dass alle anderen Blumen in ihr Zuflucht finden können.

Thây war glücklich, die Energie der Achtsamkeit zu entdecken, die auch die transzendente Energie von *Prajna paramita* ist, dem vollkommenen Verständnis der Realität. Mit der Energie und Praxis der Achtsamkeit erfahren wir sowohl das Wunder der Manifestation als auch die Erkenntnis, dass die Essenz des Wunders wahre Leerheit ist.

### Das Erblühen von Thâys Achtsamkeit

Am Ende unseres EIAB-Kurses freute ich mich, dass Freunde sagten, der Kurs habe ihnen geholfen, viele Details von Thâys Leben und seiner spirituellen Entwicklung zu einem Bild zusammenfügen zu können. In meinem Dharma-Vortrag am letzten Tag sprach ich über das Gedicht „Transformierte Illusion“ und spielte eine Aufnahme aus den 1980er-Jahren ab, auf der Sr. Chân Không eine (von Thây komponierte) musikalische Version des Gedichts singt. Eine langjährige Meditationspraktikerin und erfahrene Dharmalehrerin erzählte später, dass sie mitten in der Nacht aufwachte und alle ihre Meditationserfahrungen irgendwie zusammenkamen, so dass sie den Geist von „Transformierte Illusion“ erlebte. Ich werde hier versuchen, die vielen Fäden dieses Artikels zusammenzuführen.

Thây blieb seiner traditionellen Zen-Ausbildung in Vietnam fast 30 Jahre lang treu, von 1942, als er in den Tù Hiếu-Tempel eintrat, bis 1970, nachdem er im westlichen Exil bleiben musste. Wir können diese Loyalität in Thâys Master-

Arbeit „The Problem of Knowledge in the Philosophy of Vijñānavāda“ (1963) spüren, eine traditionelle Lehre der *Yogacara-Schule*. „Sonnenblume“ (1965) ist die vollständig strahlende vollkommene Weisheit *Prajna paramita* des Buddha, die alle Illusionen der Welt zerstört. Dass Thây seiner traditionellen Ausbildung treu blieb, zeigt sich auch in seinen Gedichten „Der tugendhafte Mensch“ (1967) und „Transformierte Illusion“ (1970).

Der traditionelle Zen-Geist ist *von der Welt*, aber er gehört nicht zu ihr. Die Lebensweise des Zen wird oft als losgelöst und distanziert gesehen und mit der Mentalität eines Wanderers verglichen. Thây war zwar in das kulturelle Umfeld der Zen-Schule eingebunden und durchaus geneigt, den Zen-Weg zu gehen, aber er war auch tief mit dem Leiden seiner Zeit verbunden. Darauf spielt er in „Die Frucht der Achtsamkeit ist reif“ (1966) an. Dieser inhärente Konflikt führte ihn in einen langen inneren spirituellen Kampf. Thây wollte einen Weg aus dem traditionellen Rahmen der buddhistischen Lehre und Praxis finden; er empfand eine tiefe Sehnsucht nach einer Form des Buddhismus, die *von* und *in* der Welt sein konnte.

Sobald Thây anfang, Gehmeditation zu praktizieren und mit der Energie der Achtsamkeit zu arbeiten, begann sich eine neue und kreative Linie des spirituellen Wachstums abzuzeichnen. Wir sehen sie in dem Band *A Rose for Your Pocket* (1962) mit der Lehre, friedlich im gegenwärtigen Moment zu verweilen und mit der Energie des Gewahrseins in Berührung zu sein. Auch in dem Gedicht „Sonnenblume“ (1965) lässt Thây intuitiv die Energie der Achtsamkeit spüren, die auch die transzendente Energie von *Prajna paramita* ist, dem vollkommenen Verständnis der Wirklichkeit.

Die Energie der Achtsamkeit findet sich ebenso in „Vierundzwanzig brandneue Stunden“ (1970), dem Gedicht, das Thây in sein Buch *Zen Keys* (1974; dt. *Schlüssel zum Zen*) aufnahm; es drückt hier die Reifung von Thâys Einsicht in die Tiefe der spirituellen und heilenden Kraft aus, die aus der Verankerung der Achtsamkeitsenergie in jeden Aspekt unseres täglichen Lebens erwächst. Thây hatte herausgefunden, wie man eine neue Form des Buddhismus auf eine Weise praktizieren kann, die es

uns ermöglicht, uns mit dem Leiden der Welt auseinanderzusetzen (Engagierter Buddhismus), und die in alltäglichen Situationen leicht praktiziert werden kann (Angewandter Buddhismus).

Diese beiden Orientierungen in Thâys Denken – seine traditionelle Zen-Schulung und die zunehmende Erforschung der Achtsamkeit – existierten einige Jahre lang nebeneinander. Mit *The Miracle of Mindfulness* (1975; dt. *Das Wunder der Achtsamkeit*) endete Thâys innerer Kampf zwischen „alten“ und „neuen“ Formen des Buddhismus, mit der Achtsamkeit als Endergebnis. Wie der Buddha erkannte Thây, dass der Pfad der Achtsamkeit *der* Weg ist. Indem er diese Einsicht entwickelte, erneuerte er den Buddhismus.

### Fortsetzung folgt ...

Es gab so viel mehr, was ich während unseres EIAB-Kurses sagen wollte (ich konnte nur etwa ein Zehntel von dem behandeln, was ich vorbereitet hatte!). Ich glaube, dass es für Sr. Chân Không und Sr. Định Nghiêm ähnlich schwierig war, all das zu vermitteln, was ihnen zu Thây auf dem Herzen lag. Beide haben freundlicherweise ihre Bereitschaft signalisiert, möglicherweise irgendwann an einem EIAB-Folgkurs über Thâys Leben mitzuwirken.

Thây war ein großer Zen-Meister, der die Lehre des Buddha aus der Perspektive der Achtsamkeit zu verstehen lernte. Aus Mitgefühl und aufgrund seines Bodhisattva-Gelübdes entwickelte er dieses Verständnis zu einem lebendigen Korpus von Lehren und Praktiken – der Plum Village-Tradition – weiter, um uns zu helfen, mit unserem Leiden und unseren Schwierigkeiten im täglichen Leben umzugehen.

Wenn wir Thâys Weg und Führung folgen, werden wir vielleicht eines Tages in der Lage sein, uns für das gesamte Spektrum des Lebens zu öffnen, so dass wir die vollständige Übertragung unseres geliebten Lehrers empfangen können. Das ist die Hoffnung und das Bestreben. Die Realität sieht natürlich so aus, dass die meisten von uns wahrscheinlich viele Lebenszeiten fleißiger Achtsamkeitspraxis benötigen werden. Kein Schlamm, kein Lotus!



**Anerkennung und Danksagung:** Der Autor möchte seine tiefe Dankbarkeit gegenüber Frau Sarah Monks für ihre detaillierte, kreative und sorgfältige Redaktionsarbeit zum Ausdruck bringen, ebenso **für die Transkription aller Dharma-Vorträge** des Autors während des Kurses „Thâys Lebensgeschichten und was wir daraus lernen können“, gehalten vom 10. bis 14. April 2024 im EIAB; gegenüber Sr. Song Nghiêm für ihre Kreativität bei der Organisation dieses Kurses zusammen mit Sr. Chân Không und Sr. Định Nghiêm als eine Möglichkeit, Thâys Leben und Werk zu ehren; gegenüber Frau Sabine Nimz für ihre spirituelle Inspiration, die einen sanften und schönen Ausdruck in ihren Illustrationen gefunden hat; und nicht zuletzt an Frau Gabriele Gassen für ihre großzügige Zeit und Energie bei der Übersetzung dieses Artikels sowie vieler anderer für diese Ausgabe des EIAB Magazins ins Deutsche.



### (Endnoten)

- 1 Erschienen bei Hill and Wang (New York 1967)
- 2 Thấy wurde am 11. Oktober 1926 geboren und verstarb am 22. Januar 2022.
- 3 Eine biographische Notiz über Sr. Chân Không findet sich unter <https://plumvillage.org/about/sister-chan-khong>. Hintergrundinformationen zu Sr. Định Nghiêm unter <https://www.parallax.org/authors/sister-chan-dinh-nghiem/>
- 4 Die Abschlussarbeit und Präsentation des Autors für eine englische Literaturklasse während seines Studiums an der University of Texas in Austin basierte auf Thâys Buch *Võ Đình Presents Zen Poems of Nhất Hạnh* (Unicorn Press 1976, P.O. Box 3307, Greensboro, NC 27402). Der Englischkurs war eine Voraussetzung für die Erlangung eines Bachelor of Science in Chemieingenieurwesen.
- 5 Das japanische Besatzungsmilitär beschlagnahmte Nahrungsmittel, um sie als Brennstoff für Kraftwerke und Lokomotiven zu verwenden.
- 6 Der Text kann auf der Website des EIAB abgerufen werden unter [https://www.eiab.eu/lw\\_resource/datapool/systemfiles/elements/files/fe0e660a-9281-11ea-8875-7e3f01e0ab96/current/document/A\\_Rose\\_for\\_Your\\_Pocket\\_English\\_-\\_Thich\\_Nhat\\_Hanh.pdf](https://www.eiab.eu/lw_resource/datapool/systemfiles/elements/files/fe0e660a-9281-11ea-8875-7e3f01e0ab96/current/document/A_Rose_for_Your_Pocket_English_-_Thich_Nhat_Hanh.pdf).
- 7 Thich Nhat Hanh, *Fragrant Palm Leaves: Journals 1962-1966* Riverside Books (New York 1999); Kindle Edition S. 98f. (dt. *Der Duft von Palmenblättern: Erinnerungen an schicksalhafte Jahre* [München 2023]).
- 8 Ein Foto des Ehrwürdigen befindet sich auf dem Altar in der Ashoka-Halle des EIAB.
- 9 *Đi Gặp Mùa Xuân*, von Sr. Định Nghiêm, Thấy Nguyên Tịnh, Sr. Tại Nghiêm, Thấy Pháp Ấn, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà (Hà Nội, Vietnam 2022), S. 92f. (Thâys Biographie wird demnächst auf Englisch veröffentlicht.)
- 10 Thấy erwarb einen Master-Abschluss in Religion am Union Theological Seminary der Columbia University. Seine Abschlussarbeit kann unter <https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/efz6-7n73> abgerufen werden.
- 11 Darunter: *Kinh quán niệm hơi thở*, 1975, 75 Exemplare für Freunde (La Boi USA 1987); *Sutra on the Full Awareness of Breathing* (Parallax Press 1988); *Kinh người biết sống một mình* (La Boi Europe 1978); *Our Appointment with Life (Sutra on the Better Way to Live Alone)*; Parallax Press 1990); *Từng bước nở hoa sen* (La Boi Europe 1985); *Present Moment, Wonderful Moment* (Parallax Press 1990; dt. *Klar wie ein stiller Fluss*, Heidelberg-Leimen 1999); *Đường xưa mây trắng* (La Boi USA 1988); *Old Path White Cloud* (Parallax Press 1991; dt. *Wie Siddharta zum Buddha wurde*, München 2004); *Con đường chuyển hóa – Kinh Bốn lĩnh vực quán niệm dịch và chú giải* (La Boi USA 1990); *Transformation and Healing, Sutra on the Four Establishments of Mindfulness* (Parallax Press 1990); *Sen búp từng cánh hé – những bài thiền tập hướng dẫn có*



- công năng chuyển hóa và trị liệu* (La Boi USA 1994), und *The Blooming of a Lotus* (Beacon Press, Boston 1993)
- 12 Eine Video-Hommage an Thầy von Professor Kabat-Zinn findet sich auf der Website wisdomfeed unter <https://wisdomfeed.com/tribute-thich-nhat-hanh-from-jon-kabat-zinn-the-miracle-of-mindfulness/>, Zugriff am 27. April 2024
- 13 Ebd.
- 14 Siehe auch den Artikel des Autors „Thầy – Ewiger Frühling, ewig frische Quelle“, *EIAB Magazin* 2023, S. 12ff. <https://www.eiab.eu/files/ugd/d1707150967da3506e49b4979c10958f656cdb.pdf>, abgerufen am 20. Juni 2024, und Videoaufzeichnungen des Symposiums unter [https://www.youtube.com/watch?v=r\\_xrZTeeN3s&list=PLNYW1vTwx72vkofGHnIBT26RitKrvhv](https://www.youtube.com/watch?v=r_xrZTeeN3s&list=PLNYW1vTwx72vkofGHnIBT26RitKrvhv)
- 15 *Call Me by My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh* (Parallax Press, Berkeley [California] 1999), S. 61; deutsche Übersetzung zitiert nach: Thich Nhat Hanh, *Nenne mich bei meinen wahren Namen*. Ausgewählte Gedichte, herausgegeben von Ursula Richard und übersetzt von Karen Siebert (MensSana im Knaur Verlag, München 2010), S. 53f.
- 16 *Call Me by My True Names*, S. 131; in der deutschen Ausgabe *Nenne mich bei meinen wahren Namen* findet sich auf S. 102 das Gedicht „Der geschickte Bogenschütze“, das dem hier zitierten sehr ähnlich ist, aber an relevanten Stellen abweicht. Diese Passagen wurden daher in der Übersetzung angepasst.
- 17 *Vietnam – Lotus in a Sea of Fire*, S. 109ff. Erklärung des Ehrwürdigen Thich Nhất Hạnh, 1. Juni 1966 (Washington D.C.), S. 113:  
*Meine Lösung würde folgendermaßen aussehen:*
1. Eine deutliche Erklärung der USA, dass beabsichtigt wird, dem vietnamesischen Volk zu einer Regierung zu verhelfen, die den vietnamesischen Bestrebungen wirklich gerecht wird, und konkrete Maßnahmen der USA zur Umsetzung dieser Erklärung, wie z. B. die Weigerung, eine Gruppe zu vor anderen zu bevorzugen.
  2. Eine Einstellung der Bombardierungen im Norden und Süden.
  3. Beschränkung aller militärischen Operationen der US-amerikanischen und südvietnamesischen Streitkräfte auf defensive Aktionen; faktisch einen Waffenstillstand, wenn der Vietcong entsprechend reagiert.
  4. Eine überzeugende Demonstration, dass die USA beabsichtigen, ihre Truppen aus Vietnam innerhalb einer bestimmten Anzahl an Monaten abzuziehen; als Zeichen der Aufrichtigkeit sollte der Rückzug unmittelbar beginnen.
  5. Großzügige Anstrengungen zum Wiederaufbau des Landes nach der Zerstörung, die es erlitten hat. Diese Hilfe sollte völlig frei von ideologischen und politischen Zwängen sein und daher nicht als Affront gegen die vietnamesische Unabhängigkeit angesehen werden.
- 18 Der Autor und Sr. Chân Không glauben beide, dass Thays Entscheidung, 2018 nach Vietnam zurückzukehren, um dort seinen Lebensabend zu verbringen, zum Teil dazu diene, diese Erfahrung zu heilen und abzuschließen.
- 19 *Call Me by My True Names*, S. 182; dt. Ausgabe *Nenne mich bei meinen wahren Namen*, S. 155
- 20 Thầy beabsichtigte, diese Texte in der ersten Ausgabe von *Das Wunder der Achtsamkeit* zu veröffentlichen, deren Titel *My Awareness – the Sunshine* lauten sollte, eine englische Übersetzung des vietnamesischen Titels.
- 21 *Call Me by My True Names*, S. 127; dt. Ausgabe *Nenne mich bei meinen wahren Namen*, S. 108. Später wurde das Gedicht vertont und von Sr. Chân Không im klassischen vietnamesischen Stil auf eine Weise gesungen, die tief die Seele berührt.
- 22 Ebd., S. 165; dt. Ausgabe S. 146
- 23 Thầy beauftragte 1995 den berühmten vietnamesischen Musiker Anh Việt, dieses Gedicht zu vertonen. 1996 kamen Anh Việt und seine Frau, die Schriftstellerin Tố Oanh, nach Plum Village und halfen dabei, Thays Kompositionen in Notenschrift zu übertragen. Die CD „Drop of Emptiness“ wurde aufgenommen, und ein Plum Village-Musikbuch mit demselben Titel wurde 1997 veröffentlicht.



# – Thay in die Zukunft tragen – DEN BUDDHA IN UNS SELBST FINDEN

Von Thầy Pháp Ấn

*In unserer spirituellen Tradition residiert unser geliebter Lehrer, Zen-Meister Thích Nhất Hạnh (Thầy), jetzt symbolisch mit anderen Patriarchen in der Ahnenhalle des Wurzeltempels in Vietnam. Aber Thàys Bodhicitta („Geist der Liebe“) ist überall, sagt EIAB-Direktor und Studiendekan Thầy Pháp Ấn, denn Thàys höchstes Ziel ist es, ein vollständig erleuchteter Buddha zu sein. Er ermutigt uns, unseren Lehrer fortzusetzen, indem wir Thàys Bodhicitta-Ideal verkörpern, seinem Weg zur Buddhaschaft folgen und die Sangha aufbauen, um unsere Praxis zu stärken.<sup>1</sup>*



## Die Sangha reist zu Thầy

Ins Exil gezwungen, nachdem er zum Frieden in Vietnam aufgerufen hatte, begann unser Lehrer 1988 mit dem Aufbau einer monastischen Sangha im Westen.<sup>2</sup> Wir wurden in diesem Januar Zeugen einer großartigen Blüte dieses Samens, als sich die

internationale Plum Village-Gemeinschaft in unserem Wurzeltempel Từ Hiếu in Huế zu einer besonderen Zeremonie für Thầy am zweiten Jahrestag seines Todes versammelte und sich an ihn und sein Lebenswerk erinnerte.<sup>3</sup>

Der Anlass war die Große Gedenkzeremonie, die Thàys Transformation in einen Patriarchen der Linie, die Bestattung

seiner sterblichen Überreste in einem neuen Schrein und das Ende unserer formellen Trauer um Thầy markierte. Wir ehrten Thầy auch als Gründer und ersten Patriarchen der Plum Village-Linie. Rund vierhundertzwanzig Plum Village-Mönche und -Nonnen 11 verschiedener Nationalitäten waren anwesend, unterstützt von 150 Laienfreunden 32 verschiedener Nationalitäten.





Oben links: Nonnen und Mönche aus Plum Village-Praxiszentren auf der ganzen Welt versammeln sich im Wurzeltempel Tùr Hiếu in Huế zur Großen Gedenkzeremonie am zweiten Jahrestag von Thàys Tod. Zu ihnen gesellen sich (oben rechts) andachtsvoll praktizierende Laien.

Tausende von Thàys Laienanhängern aus ganz Vietnam waren ebenfalls anwesend und säumten in Stille die Wege von der Gästehalle zur *Deep Listening Hut* („Hütte des tiefen Zuhörens“), in der unser Lehrer seine letzten Jahre verbracht hatte. Sie legten ihre Handflächen zusammen und verbeugten sich, als eine feierliche

Prozession mit Thàys Reliquien sich durch das Gelände des historischen Tempels bewegte.

Im Tùr Hiếu-Tempel wurde unser Lehrer 1942 im Alter von 16 Jahren Novize; hier war es, wo er im Alter von 95 Jahren verstarb.<sup>4</sup> Während dreistündiger Gesänge

und formeller Zeremonien, die von den Hohehrwürdigen aus Huế geleitet wurden, die die Plum Village-Gemeinschaft sehr unterstützt haben, legten wir Thàys sterbliche Überreste in einen neu angebrachten Schrein in der *Deep Listening Hut*, in der unser Lehrer seine letzten Jahre verbracht hat.



Oben links: Thàys Reliquien werden zu einem ständigen Altar für unseren Lehrer in der *Deep Listening Hut* („Hütte des tiefen Zuhörens“) getragen, wo er seine letzten Jahre im Tùr Hiếu-Tempel verbrachte. Von links nach rechts: Thày Pháp Ứng, Ven. Thích Tùr Đạo (Hauptmönch des Tùr Hiếu-Tempels) und Thày Pháp Ẩn vom EIAB. Hinter Thày Pháp Ẩn steht Ven. Thích Chí Thắng (Thàys jüngerer Dharma-Bruder). Oben rechts: In der Full Moon Hall („Vollmondhalle“) bringen Hohehrwürdige aus Huế Weihrauch dar und beten für Thày. In der Mitte steht der Hohehrwürdige Thích Đức Thanh, rechts von ihm der Hohehrwürdige Thích Lưu Hòa und im Vordergrund der Hohehrwürdige Thích Giác Quang.



Oben links: Vor der Großen Gedenkzeremonie arbeiteten Mönche und freiwillige Helfer mit vollem Einsatz und großer Freude an der rechtzeitigen Renovierung von Thàys Hütte. Jetzt beherbergt sie Thàys Reliquien, ansonsten ist die Deep Listening Hut noch genauso, wie sie war, als unser Lehrer dort lebte. Oben rechts: Im Rahmen der Zeremonie wollen Laienfreunde näher an Thàys Hütte herantreten, die nun als Gedenk- und Pilgerstätte für Anhänger dient.

Wenn Thày reiste, um zu lehren und Retreats zu halten, brachte er gerne so viele monastische SchülerInnen wie möglich mit. Er nutzte die kollektive Energie der klösterlichen

Sangha, um seine Kernbotschaft zu verbreiten, dass Frieden, Leichtigkeit und Glück nun für diejenigen verfügbar waren, die sich darin üben, achtsam im gegenwärtigen Moment

zu leben. Für die Große Gedenkzeremonie reiste die klösterliche Sangha von Plum Village zu Thày. Mehr über die Zeremonie erfahren Sie auf den Seiten 50 bis 57.



Thày brachte gerne die kollektive Energie der klösterlichen Sangha mit, wenn er zu Retreats in der ganzen Welt reiste. Oben: ein Tag der Achtsamkeit in La Défense (Paris) im Jahr 2012



Oben: Mönche und Nonnen der Plum Village-Tradition „gehen wie ein Fluss“ bei einer Gehmeditation durch das bewaldete Gelände des Tür Hiếu-Tempels im Rahmen eines klösterlichen Retreats vor der Großen Gedenkzeremonie für Thây.

## Wie ein Fluss gehen

Thây ist eine lebendige Energie. Der spirituelle Zweck der Großen Gedenkzeremonie bestand daher darin, die wahre Natur von Thây für uns zu entdecken und über sein Leben als Praktizierender nachzudenken (siehe auch meinen Artikel „Die Poesie der Erleuchtung“ über das Erläutern von Thâys Achtsamkeit, S. 12–31).

Während des Aufenthalts in Huế hielt die internationale Sangha von Plum Village ein monastisches Retreat zum Thema „Geh wie ein Fluss“ ab, einer grundlegenden Lehre Thâys über das Leben als Mitglied der monastischen Sangha. Darauf folgte ein Retreat für Laienpraktizierende zusammen mit Mönchen und Nonnen zum Thema „Unser spirituelles Erbe empfangen“. Wir beschäftigten uns mit Thâys Vermächtnis, seiner Fortsetzung in die Zukunft und damit, wie jeder von uns sein spirituelles Engagement über das unmittelbare Ziel

der Linderung des eigenen Leidens hinaus wirksam werden lassen kann.

Wir fragten uns, wie wir „wie ein Fluss gehen“ können, um die Plum Village-Tradition im Geiste von Thây zu befördern. Wie verkörpert jeder von uns Thâys *Bodhicitta*-Ziel, ein vollständig erleuchteter Buddha zu werden? Wie setzen wir Thâys Pfad der Praxis und sein *Bodhisattva*-Gelübde fort, um allen fühlenden Wesen durch das Teilen des Dharmas zu nützen?

Ich glaube, die Antworten liegen darin, Thây auf dem Weg der Selbstrealisierung, des Selbsterwachens, der vollkommenen Erleuchtung zu folgen und anderen zu helfen, zur vollen Erleuchtung zu erwachen. Das ist der Weg des Buddha.

### Lehrer, Schüler; Schüler, Lehrer

Während des Retreats zwei Tage vor der Großen Gedenkzeremonie kamen wir in

den Genuss einer Nacht mit Poesie und Musikmeditation. Mönche und Nonnen begannen mit der Lektüre von Thâys Gedicht „A Teacher Looking for His Disciple“ („Ein Lehrer auf der Suche nach seinem Schüler“) und endeten mit einem Plum Village-Lied, das auf einem anderen Gedicht von Thây basiert, „Looking for Each Other“ („Einander suchend“). Es gab einen Grund für diese Wahl der Reihenfolge.

Das erste Gedicht handelt vom Lehrer auf der Suche nach dem Schüler. Sein ganzes Leben lang war Thây ein Lehrer, der seine Schüler suchte. Er bot seine Hand an, um uns aus der dunklen Höhle der Unwissenheit zu ziehen, damit wir unser Leiden und unsere Schwierigkeiten betrachten und uns ihm auf dem Weg zum Erwachen und zur vollen Erleuchtung anschließen können. In dem Lied hingegen, das auf dem zweiten Gedicht basiert, geht es um den Schüler auf der Suche nach dem Lehrer.



Oben: Thích Nhất Hạnh scheint zu dirigieren, während der monastische Chor von Plum Village das auf seinem Gedicht „Looking for Each Other“ basierende Lied bei einem Retreat in Huế für die vierfache Sangha aus Laienfreunden, Mönchen und Nonnen vorträgt.

Während unserer Praxis und Kontemplation werden wir klar erkennen, dass ein Lehrer, der nach dem Schüler sucht, und ein Schüler, der nach dem Lehrer sucht, in der Tat zwei Manifestationen unserer inneren spirituellen Energie sind, wie das in diesen beiden Texten von Thích Nhất Hạnh wunderschön zum Ausdruck kommt.

Wir alle leiden unter Unruhe und einer Sehnsucht nach innerem Frieden und Freiheit. Wer ist der Lehrer, nach dem wir suchen? Es ist unsere wahre Natur – der *Tathagata*-Buddha, derjenige, der jenseits allen Kommens und Gehens ist; der innere Buddha, der immer gegenwärtig ist und uns immer dazu aufruft, zu dem Buddha in uns selbst zurückzukehren.

Wenn Laienfreunde ins EIAB kommen, um nach dem inneren Buddha zu suchen, bewegt mich das sehr, weil ich weiß, dass es für sie nicht leicht ist, ihre täglichen Verpflichtungen zurückzulassen. Ich vermittele ihnen, dass unser erster Schritt darin besteht zu verstehen, wer wir sind,

warum wir diesen Körper, diese Gefühle haben oder diese oder jene geistige Handlung ausführen und warum wir ein Gefühl des Gewahrseins haben.

### Das Netz des „bewusst Seins“

Wir haben diese Praxis von unserem Lehrer gelernt. Am letzten Tag der Retreats ermutigte uns Thích Nhất Hạnh immer, uns zu fragen, woher wir kommen, wohin wir gehen und wer wir in dieser weiten Welt sind. Das ist die Essenz des Buddhismus und für Thích Nhất Hạnh die Krönung der Lehre des Buddha.

Wir können uns diesen Fragen aus der Perspektive des Bewusstseins nähern. Auf der Grundlage der Erleuchtung des Buddha und über 2600 Jahren der Praxis, der Lehre und der Weitergabe seiner Erkenntnis sind viele Vorstellungen von unserem Sein in der Einsicht des Buddha in das Bewusstsein begründet. Bewusstsein wird auf viele Arten erklärt und ist ein Teil der fünf Aggregate (*Skandhas*), die unsere Existenz ausmachen und durch die wir das Leben erfahren.

1. **Form:** unser physischer Körper und seine lebendige Reaktion oder Erfahrung, wie z. B. heiß oder kalt zu sein bzw. Schlangenbisse oder Mückenstiche zu spüren
2. **Gefühle:** die Empfindung oder das bioenergetische Feld, das uns Angenehmes oder Unangenehmes spüren lässt
3. **Wahrnehmungen:** unser Wahrnehmungseindruck von der Welt um uns herum, z. B. ihre Farbe oder Form
4. **Geistige Formationen:** führen uns in vorübergehende Geisteszustände wie Glück oder Traurigkeit
5. **Bewusstsein**

Von den fünf *Skandhas* ist das Bewusstsein für uns am schwierigsten zu verstehen. Der Buddha konnte es auf wundersam einfache Weise definieren: Bewusstsein ist ein Akt, bewusst zu sein. Ich habe dies im letztjährigen EIAB-Magazin erläutert.<sup>7</sup> Aber es ist so wichtig als Grundlage für das Verständnis des Buddhismus, Thích

lebenslange und unsere eigene individuelle Praxis, dass es sich lohnt, es zu wiederholen.

Bewusstsein ist eine Handlung, die aus dem „bewusst Sein“ entsteht – ein natürlicher Zustand, den die gesamte Existenz in sich trägt, von der mikroskopischen Welt der Quantenrealität bis zur makroskopischen Welt des Kosmos. Im Laufe der Zeit werden Muster von Interaktionen gespeichert (wir wissen nicht wie), um zu potenziellen Gewohnheitsenergien oder karmischen Formationen zu werden.

Beim Menschen entwickelt sich dieser Prozess zum Speicherbewusstsein, in dem alle potenziellen karmischen Samen verbleiben und von wo aus sie sich in unseren täglichen Interaktionen manifestieren. Diese karmischen Samen werden wiederum in *Manas*-Bewusstsein oder selbst zugefügtes Bewusstsein umgewandelt. Letzteres meint die unaufhörlichen Bewusstseinsaktivitäten, die dazu dienen, unser illusionäres Selbst aufrecht zu erhalten, das auf unserer falschen Wahrnehmung unserer wahren Natur und der Realität beruht. Auf der Grundlage des *Manas*-Bewusstseins entsteht das Geist-Bewusstsein zusammen mit den fünf Arten von Sinnesbewusstsein: Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper.<sup>8</sup> Auf diese Weise erleben wir die Welt mit unserem Bewusstsein.

Durch diesen Prozess entwickelt sich der natürliche Zustand des „bewusst Seins“ auf jeder Ebene der Existenz zu einem individuellen wie auch kollektiven Bewusstsein. Es wird zu einem karmischen Muster von Interaktionen, das als individuelles und kollektives Karma bekannt ist. Individuelle, kollektive und kosmische Interaktionen erzeugen über viele Lebenszeiten hinweg karmische Kräfte.

Das Bewusstsein, das fünfte der fünf Aggregate, wird auch als karmisches Bewusstsein bezeichnet. Es ist die Grundlage für die Bildung der anderen vier Aggregate. Über viele Lebenszeiten hinweg bringt das karmische Bewusstsein einen physischen Körper, Gefühle, Wahrnehmungen und mentale Formationen hervor. Jedes der anderen vier Aggregate verändert seinerseits das karmische Bewusstsein in einem sehr vielschichtigen und komplizierten nichtlinearen Prozess. Auch hier gilt, dass die fünf Aggregate auf jeder Manifestationsebene aus dem komplexen kosmischen Netz lebendiger Energie stammen, das dazu führt „bewusst zu sein“.

Ein Beispiel: Ein Freund oder eine Freundin lädt uns zu einer Tasse Tee bei sich zu Hause ein. Sein oder ihr Impuls, sich uns zu nähern, entspringt einem karmischen Samen der Freundlichkeit zusammen mit einem

verborgenen Netz kollektiver, kosmischer Interaktionen. Diese Interaktionen werden wiederum durch den natürlichen Zustand „bewusst zu sein“ gesteuert, der in allen Lebewesen in Raum und Zeit existiert, auch in uns. Die Einladung unseres Freundes, unserer Freundin ist daher ein Akt des Bewusstseins, der sich aus dem komplexen kosmischen Netz lebender Energie manifestiert, das „bewusst Sein“ darstellt.

Die Formulierung des Buddha „Bewusstsein ist ein Akt, bewusst zu sein“ ist sehr wichtig, weil sie uns klarmacht, dass das karmische Bewusstsein ein Prozess der Interaktion mit dem gesamten Universum ist. In der Tat ist das gesamte Universum eine Manifestation des kosmischen Netzes des karmischen Bewusstseins, das sich in einem riesigen kosmischen Drama darstellt.

Schicht um Schicht, Welle um Welle drängt das karmische Bewusstsein uns in verschiedene Manifestationen. Aufgrund von Unwissenheit nehmen wir diesen Prozess nicht wahr. Wir lassen uns von einem Leben zum nächsten treiben. Wir werden Opfer der Eigendynamik des karmischen Bewusstseins. *Thây* veranschaulicht dies in seinem Gedicht „Ein Lehrer auf der Suche nach seinem Schüler“, wenn er sagt: „Manchmal manifestiere ich mich genau auf dem Weg, den du gehst. Aber du siehst mich



Welle um Welle drängt das karmische Bewusstsein uns in verschiedene Manifestationen. Oben: Sr. Song Nghiêm beobachtet die Wellen, die an die süditalienische Adriaküste in der Nähe von Bari schlagen, wo das EIAB jedes Jahr im Frühjahr ein Retreat für die lokale Sangha anbietet.

immer noch an, als wäre ich ein Fremder. Du kannst die Verbindung zwischen uns in unseren früheren Leben nicht sehen ... Du hast mich nicht erkannt.“

Der natürliche Zustand des „bewusst Seins“, der aller Existenz innewohnt, bildet den Dharmakörper des kosmischen Buddha, bekannt als *Vairocana-Buddha*. Wir alle teilen mit dem *Vairocana-Buddha* die tiefste Realität des Wissens oder des „bewusst Seins“. Dennoch treiben wir gemäß unserem karmischen Bewusstsein einfach dahin. Wir leben nicht mit dem klaren, natürlichen Zustand des „bewusst Seins“ oder des intelligenten Bewusstseins, das *Thây* oft als „Rechte Achtsamkeit“ bezeichnet hat.

Leben für Leben war klares, intelligentes Bewusstsein schon immer da. Die gesamte Existenz in der Natur ist von klarem, intelligentem Bewusstsein durchdrungen. Alle Lebewesen sind sich ihrer gegenseitig

bewusst und kreisen oder navigieren umeinander, so wie die Erde es vermeidet, in die Sonne zu stürzen, und unser Sonnensystem sicher das Zentrum der Milchstraßengalaxie umkreist.

Jeden Tag, in jeder Situation, ist das karmische Bewusstsein jedoch in der Lage, uns von unserem angeborenen, vollständigen Wissen wegzuziehen. Das Leben eines Praktizierenden besteht in der Übung, den Bereich dieses kosmischen Netzes karmischen Bewusstseins zu verlassen, damit wir zum vollständigen Wissen zurückkehren und in vollkommener Achtsamkeit leben können. In vollkommener Achtsamkeit zu leben bedeutet, in Frieden, Festigkeit und innerer Freiheit zu leben.

Als Praktizierende suchen wir ständig nach dem Buddha, bis wir eines Tages entdecken, dass der *Vairocana-Buddha* bereits in uns gegenwärtig ist! Wir erkennen, dass Schüler

und Lehrer nicht voneinander getrennt sind. In diesem Moment sind wir uns all dessen bewusst, was um uns herum geschieht, ohne von karmischem Bewusstsein mitgerissen zu werden. Stattdessen üben wir uns darin, mit dem Frieden, der Festigkeit und der inneren Freiheit in unserem Herzen in Berührung zu kommen.

### Mit Bodhisattva-Gelübden auf Reisen

Es ist nicht so einfach, ständig in einem Zustand des Friedens, der Festigkeit und der inneren Freiheit zu leben. Wir können diese Seinszustände zwar berühren, aber es fällt uns schwer, längere Zeit in ihnen zu verweilen. Deshalb ist es für Mönche und Nonnen wünschenswert, so lange wie möglich an einem Ort zu bleiben, damit unser spiritueller Baum die Möglichkeit hat, Wurzeln zu schlagen. Wenn wir uns immer wieder entwurzeln und anderswo



Da dem Kosmos eine ureigene Intelligenz innewohnt, „wissen“ die Himmelskörper um die Position der anderen und umkreisen sich entsprechend. Bildquelle: NASA



Thầy reiste viel, weil er den Menschen helfen wollte, den Dharma zu erfahren, um Freude, Glück und Frieden in sich selbst zu kultivieren. Oben links: Thầy mit den engen Begleitern Br. Pháp Nguyễn (rechts von Thầy) und Br. Pháp Hưu an einem Bahnhof in Rom. Oben rechts: Mönche und Nonnen reisen voll Freude mit Thầy von Mailand nach Paris. Beide Fotos wurden im Jahr 2012 aufgenommen.

neu einpflanzen, ist es für unseren „Baum“ schwierig, groß und stark genug zu werden, um den Stürmen des karmischen Bewusstseins standzuhalten.

Mit seinem großen *Bodhicitta* bereiste Thầy die Welt, um vielen Menschen zu helfen, den Dharma zu empfangen, damit sie etwas Glück und inneren Frieden erfahren konnten. Oft luden Freunde Thầy ein, diese oder jene Sehenswürdigkeit zu genießen. Thầy lächelte nur, denn reisen, um die Welt zu sehen, ist nicht das Ziel eines Mönchs oder einer Nonne. Obwohl Thầy viel von Land zu Land reiste, unternahm er nur selten solche Ausflüge. Normalerweise fuhr er direkt vom Flughafen oder Bahnhof zum Ort des Retreats und zu seiner Unterkunft.

Die monastische Sangha des EIAB reist, weil unser Ziel, ebenso wie das von Thầy, darin besteht, den Dharma weiterzugeben und unser *Bodhisattva*-Gelübde zur Rettung der fühlenden Wesen zu erfüllen. Wenn ich ein Retreat außerhalb des EIAB leite, versuche ich, dem Beispiel von Thầy zu folgen. Meistens fahre ich direkt vom Flughafen zum Veranstaltungsort und, sobald das Retreat

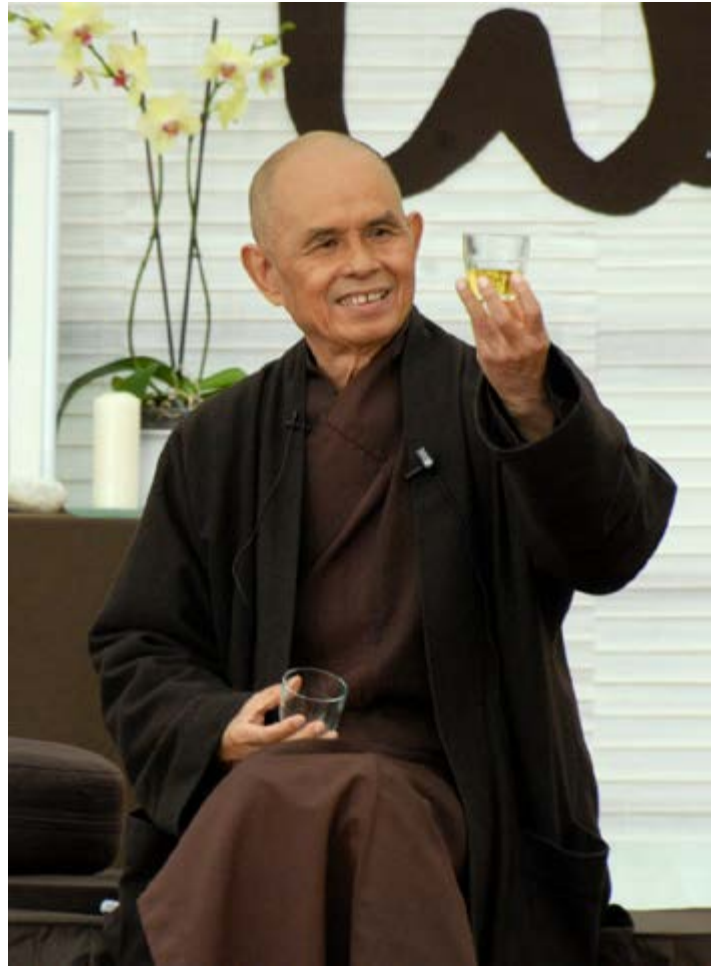
beendet ist, direkt zurück zum Flughafen. Ich ermutige die monastischen Brüder und Schwestern, das Gleiche zu tun. Ich weiß wenig über die Städte, die ich besuche, außer dass jede eine weitere wunderbare Manifestation des karmischen Bewusstseins ist.

Wenn wir in der biologischen Welt etwas betrachten, fällt Licht durch unsere Augen, elektrische Signale wandern entlang des Sehnervs, und ein komplexes Netzwerk von Nervenzellen in unserem Gehirn verarbeitet die Informationen, um das zusammensetzen, was wir „sehen“. Aus buddhistischer Sicht ist das, was wir „sehen“, die Manifestation unseres karmischen Bewusstseins, zusammen mit dem verborgenen Netz kollektiver, kosmischer Interaktionen, die durch den natürlichen Zustand des „bewusst Seins“ gesteuert werden, der in allen Dingen in Raum und Zeit existiert.

In der Sprache des *Avatamsaka Sutra* werden die Aktivitäten des kosmischen Bewusstseins von der subjektiven Seite als „Ein Geist“ und von der objektiven Seite

als „Ein wahres Dharmareich“ bezeichnet. Der kosmische Prozess des karmischen Bewusstseins ist der Maler, der die Welt unserer subjektiven wie auch objektiven Erfahrungen malt. Daher wissen wir, dass wir unser wahres Zuhause nicht finden, wenn wir ins Äußere reisen. Unser wahres Zuhause ist die Freiheit von allen kosmischen Akten des „bewusst Seins“ und das volle Verständnis für und die Einsicht in diese volle Manifestation. Es ist der Bereich des Wissens und des Seins des *Vairocana*-Buddha in uns allen. Das ist die wahre Heimat, nach der wir uns sehnen.

Wir haben von Thay die Praxis des Verweilens im Hier und Jetzt gelernt. Sie ist unerlässlich, wenn wir Wurzeln schlagen und den karmischen Kräften widerstehen wollen, die uns unerbittlich bedrängen. Aber wo fangen wir an? Die Antwort ist trügerisch einfach: in unseren Füßen. Wenn wir einen Schritt machen, machen wir diesen Schritt *wirklich*, wir verweilen tief in diesem Schritt. Das achtsame Gehen, wie es vom Buddha praktiziert und von unserem Lehrer in der heutigen Zeit erneuert wurde, ist eine unserer grundlegendsten Übungen.



Für Generationen von Plum Village-Praktizierenden bleibt es ein denkwürdiges Bild von Thầy: die einfache Freude, die er immer ausstrahlte, wenn er in Achtsamkeit eine Tasse Tee trank.

Ähnlich ist es, wenn wir ein Glas Wasser einschenken: Wir gießen es langsam ein, halten das Glas Wasser und sind für das Glas Wasser präsent. Das ist Frieden, Festigkeit und innere Freiheit, das ist der *Vairocana*-Buddha in uns. Wenn wir ein Glas Wasser trinken, nur um es auszutrinken, ohne wirklich für das Glas Wasser präsent zu sein, geht uns der *Vairocana*-Buddha verloren. Und wenn wir den *Vairocana*-Buddha in uns verlieren, wohin gehen wir dann? Getrieben vom Karma wandern wir weiter umher in endlosen Kreisläufen der Wiedergeburt.

Ich bin sicher, dass es noch schwieriger ist, ein Laie zu sein als ein Mönch oder eine Nonne. Praktizierende Laien sehen sich im täglichen Leben einem unaufhörlichen Druck und vielen Verpflichtungen ausgesetzt, die sie leicht überwältigen und ihre Praxis des Verwurzelns und Verweilens stören können. Aber wir müssen mit achtsamem Gehen, Trinken, Sprechen usw. fortfahren, weil wir

nur auf diesem Weg zum Selbsterwachen mit dem Frieden, der Festigkeit und der inneren Freiheit des *Vairocana*-Buddha in unserem Inneren in Berührung kommen können. Nur so können wir Thầy fortführen.

### Üben für Thầy

Wenn wir seinem Weg folgen, praktizieren wir nicht nur für uns selbst, sondern für Thầy und für alle Lebewesen, die an das Ufer der Befreiung, der Freude und des Glücks zu bringen er gelobt hat.<sup>9</sup> Das *Avatamsaka Sutra* verwendet ein wunderschönes Bild, um zu erklären, wie dies möglich ist, indem es sich auf ein uraltes vedisches Motiv bezieht: Der Götterkönig Indra fordert einen Künstler auf, seinen Palast auszuschnitzen.

Gemäß dem Sutra schuf der Künstler ein Netz, das sich unendlich in alle Richtungen im Raum und vielleicht auch in der Zeit ausdehnte. An jedes „Auge“ des Netzes

hängte der Künstler ein Juwel. Jedes Juwel behielt zwar seine eigene Identität, spiegelte aber alle anderen Juwelen sowie sein eigenes Bild in den anderen Juwelen wider.

Indras Netz ist eine perfekte Metapher für Verbundenheit, gegenseitige Durchdringung, gegenseitige Abhängigkeit und das, was Thầy als Intersein bezeichnet hat. Es veranschaulicht auch perfekt das Netz des „bewusst Seins“, das in allen Dingen existiert, die sich in Raum und Zeit erstrecken.

Da wir alle zu diesem kosmischen Netz gehören, wirkt sich die Art und Weise, wie wir praktizieren, auf alle Lebewesen in diesem Netz aus. Zu Beginn unserer Praxis erleben wir vielleicht Leid oder Schmerz, weil das Leben nicht nach unseren Wünschen verläuft. Wir begeben uns auf die Suche nach unserem eigenen Glück. Doch allmählich kommen wir zu der Einsicht, dass unser Glück eng mit dem der anderen verbunden



ist. In unserer Familie zum Beispiel ist unser Glück eng mit dem unserer Kinder, unseres Mannes, unserer Frau verbunden. So etwas wie individuelles Glück gibt es nicht. Die Realität des Glücks ist eine der Verbundenheit.

### Ein Stupa der Praxis

Vielleicht sind wir Thây durch YouTube, durch seine Schriften, seine Poesie, seine Kalligraphie begegnet, oder wir haben ihn persönlich erlebt und mit ihm gesprochen. Was auch immer zutrifft, wir haben Thâys Lebensweise irgendwie verinnerlicht. Wenn wir also heute einen monastischen Bruder oder eine monastische Schwester sehen, die ruhig und friedlich gehen, erinnert uns das an Thây. Auch wenn dieser Bruder oder diese Schwester vielleicht noch nicht ganz friedlich geht oder noch nicht ganz friedlich sitzt, so ist doch eine gewisse Qualität von Thây in ihnen vorhanden.

Thây machte deutlich, dass er in Zukunft nicht in einem Stupa aus Ziegeln und Mörtel zu finden sein werde, sondern in einem Stupa der Praxis, um die Menschen in unserer Zeit zu transformieren und zu heilen. Er forderte uns auf, zur Sangha Zuflucht zu nehmen, denn die Sangha kann uns helfen, unsere Sorgen, Ängste und Nöte zu überwinden.

In einem Brief von Thây, der seine Schüler zum Zeitpunkt seines Ablebens trösten und unterstützen sollte, sagte er: „Die Sangha ist eine wunderschöne Gemeinschaft. Wir gehen gemeinsam den Weg der Freude, wir üben, uns selbst zu befreien und Frieden und Freude in die Welt zu bringen.“<sup>10</sup> Thây unterstreicht auch, wie die monastische Sangha und die Laien-Sangha aufeinander angewiesen sind und sich gegenseitig unterstützen, „während wir praktizieren, um uns zu transformieren und allen Lebewesen zu dienen“.

Es ist sehr schwierig, allein zu praktizieren. Wie Thây zu sagen pflegte, wenn wir alleine praktizieren, wird uns früher oder später unsere Praxis verloren gehen. Die Sangha ist nicht perfekt, aber wenn wir uns bemühen, mit der Sangha zu praktizieren, werden wir der Sangha helfen, und die Sangha wird uns helfen.

Dieses Phänomen hat sowohl mit der materiellen als auch mit der spirituellen Welt zu tun. Auf der materiellen Ebene haben Wissenschaftler eine Klasse von Neuronen in unserem Gehirn identifiziert, die Spiegelneuronen genannt werden. Wenn z.B. ein Freund Gehmeditation praktiziert, werden die Spiegelneuronen in unserem Gehirn aktiviert. Sie senden ein Signal aus, so dass auch wir die Gehmeditation praktizieren wollen. Wenn ein Freund liebevolle Sprache und tiefes Zuhören praktiziert, werden unsere Spiegelneuronen wieder aktiviert, und wir beginnen, das Verhalten unseres



Thây ist zwar nicht in einem Stupa zu finden, aber die Ziegel des girlandengeschmückten Bauwerks, in dem er eingäschert wurde, bilden nun eine Pyramide in Công Viên Vĩnh Hằng Vườn Địa Đàng, einem Friedhof in der Nähe von Huế, wo Thâys Einäscherung am 29. Januar 2022 stattfand. Die Pyramide wird von zwei steinernen Gedenktafeln flankiert, die links das Bildnis von Thây und rechts das des Ältesten Thích Trí Quang tragen, eines prominenten Anführers der gewaltlosen buddhistischen Proteste in Huế während der „buddhistischen Krise“ von 1963. Oben: Mönche und Nonnen der Plum Village-Tradition, die sich anlässlich der Großen Gedenkfeier für Thây in Huế aufhalten, erweisen dem Ort, der für viele Buddhisten zu einer Pilgerstätte geworden ist, ihren Respekt und beten dort.

Freundes zu imitieren, weil wir tief in unserem Inneren auch liebevolle Sprache und tiefes Zuhören praktizieren wollen.

In der heilsamen Umgebung einer Sangha, wo alle praktizieren, profitieren wir ständig davon, weil unsere Spiegelneuronen ständig positiv aktiviert werden. Wenn wir dagegen mit einer Gruppe von Freunden zusammen sind, die laut sprechen und unheilsames Verhalten an den Tag legen, dann werden wir dieses unheilsame Verhalten nachahmen und ihm folgen. Deshalb ist es so wichtig, sich in einer heilsamen Umgebung aufzuhalten.

Die Entdeckung der Spiegelneuronen durch die Wissenschaft bestätigt in unserer Zeit die uralte Weisheit, die vom Buddha und den Patriarchen weitergegeben wurde: dass Verbundenheit und Zusammensein die letzte Realität sind.<sup>11</sup> Indem wir in einer Sangha zusammenkommen und uns gegenseitig unterstützen, helfen wir uns gegenseitig. Wenn wir als Sangha praktizieren und arbeiten, können wir viel mehr erreichen.

### Die Sangha des EIAB aufbauen

Der Aufbau der Sangha stand für mich an erster Stelle, als ich 2008 nach Deutschland

kam, um im Auftrag von Thích das EIAB aufzubauen. Ich sagte den 20 Brüdern und Schwestern, die mich aus Plum Village begleiteten, dass wir das neue Institut erst sechs Monate später für die Öffentlichkeit öffnen würden. Stattdessen würden wir diese Zeit damit verbringen, einfach zusammen zu sein. Da wir aus verschiedenen Hintergründen und Gemeinschaften kamen, mussten wir uns an das Leben in einem anderen Land und einem neuen Praxiszentrum gewöhnen. Jede Woche gab es einen Dharma-Vortrag, und wir übten „Neu beginnen“, eine Plum Village-Praxis, die eine ehrliche, gesunde Kommunikation in Beziehungen einleitet oder wiederherstellen soll.

Meine Vorstellung war dabei, dass wir alle in der jungen klösterlichen Gemeinschaft des EIAB einander kennenlernen, verstehen und uns tief miteinander verbinden sollten, bevor wir uns auf breiter Ebene mit der Außenwelt auseinandersetzten. Denn wenn wir einander nicht verstanden und nicht ineinander verwurzelt waren, konnte die Liebe nicht erblühen. Wenn die Liebe nicht in unserem Herzen erblühte, konnten wir sie nicht authentisch an diejenigen

weitergeben, die bald an den Retreats und Kursen des EIAB teilnehmen würden. In diesen ersten sechs Monaten übten wir also zusammen, lernten zusammen zu arbeiten und zusammen glücklich zu sein, um so unsere klösterliche Sangha zu stärken.

Dieses Jahr ist das 16. Jahr des EIAB. Wir verkörpern weiterhin Thích's tiefen Wunsch, dass zukünftige Generationen vom Studium des Dharma und von der Umsetzung der Lehren des Buddha in die Praxis auf eine Weise profitieren, die in der heutigen Welt relevant und wirksam ist.<sup>12</sup>

In der vietnamesischen Tradition ist die 16 eine ganz besondere Zahl. Nach dem Mondkalender ist der 15. Tag des Monats der Vollmond. Aber für die Vietnamesen ist der Mond, der am 16. Tag erscheint, noch schöner. Ebenso gilt 16 als das Alter, in dem die volle Schönheit eines jungen Menschen zu erblühen beginnt. Auch das EIAB blüht, dank der Liebe, Unterstützung, Ermutigung und Großzügigkeit so vieler Sangha-Freunde in Deutschland, Frankreich, Hongkong, den USA und darüber hinaus. Ohne diese Hilfe hätte sich das EIAB nicht so entwickeln können, wie das der Fall ist.



Die Bindungen innerhalb der klösterlichen Sangha zu stärken hatte für Thích Pháp Ẩn in den Anfangstagen des EIAB oberste Priorität. Oben: Mönche und Nonnen des EIAB, fotografiert 2009. Foto: Rolf Franke

## Fortsetzung von Thàys Einsatz für den Frieden

Eine fortwährende Priorität für das EIAB ist es, die Friedensarbeit von Thây fortzusetzen. Wir haben von unserem Lehrer gelernt, dass wir, um Frieden in der Welt zu haben, damit beginnen müssen, den Frieden in uns selbst zu kultivieren.<sup>13</sup> Thây wusste aus jahrelanger Erfahrung, dass Friedensaktivisten oft edle Absichten haben, der Sache des Friedens zu dienen, aber in sich selbst nicht friedlich sind. Sie leiden sehr darunter. *Being Peace* (dt. *Innerer Frieden – äußerer Frieden*) und seine Fortsetzung *Touching Peace: Practicing the Art of Mindful Living* gehörten zu den ersten Büchern, die Thây auf Englisch schrieb.

In der Silvesternacht 2021, als die Welt aufgrund der COVID-19-Pandemie voller Angst, Sorge und Verlust war, haben wir ein besonderes Gebet verfasst, in dem wir über die Gefahr der Ausbreitung von Gewalt in der Welt nachdachten und ein „Achtsamkeitstraining für Frieden auf der Erde“ anboten.<sup>14</sup>

Kaum zwei Monate später brach in der Ukraine ein Krieg aus. Im April 2022 schrieben Sr. Chan Khong und ich einen offenen Brief, in dem wir zum Frieden in der Ukraine aufriefen.<sup>15</sup> Er wurde zusammen mit Briefen an die Präsidenten von Russland und der Ukraine an deren Botschaften in Berlin übergeben. Wir aktualisieren und verlesen das Friedensgebet des EIAB jeden Silvesterabend.

Als spirituelle Gemeinschaft erkennen wir das Leiden *aller an*, die irgendwo in Konflikte verwickelt sind, und setzen uns für den Frieden innerhalb der Menschheitsfamilie ein. Zu keiner Zeit handeln wir als politische Organisation oder mit politischen Motiven. Wir wollen versuchen, die Situation in jedem Konflikt zu verändern, ohne Partei zu ergreifen. Wir wissen, dass dies nicht einfach ist, denn wie Thây sagte: „In einem echten Dialog sind beide Seiten bereit, sich zu ändern.“ Es kommt nur selten vor, dass Führungspersonlichkeiten auf beiden Seiten auftreten, die den Mut, den Willen und die Kraft haben, die langjährige Feindschaft zwischen ihren Völkern zu beenden und den Lauf der Geschichte zu verändern.<sup>16</sup>

Als im vergangenen Oktober ein neuer Konflikt im Nahen Osten ausbrach, schrieben wir einen offenen Brief, in dem wir Präsident Joe Biden baten, den entscheidenden Einfluss der USA in dieser Region zu nutzen, um dem Töten und der Gewalt dort sofort ein Ende zu setzen. Der Brief wurde durch verschiedene Kanäle an das Weiße Haus übermittelt; er enthielt auch eine geführte Meditation, Unterweisungen, Übungswerkzeuge und Gebete zur Unterstützung all jener in der Regierung, die Verständnis, Mitgefühl, Toleranz und Frieden in sich selbst, ihren Familien, ihrem Gemeinwesen und unter den Nationen kultivieren wollen. Wir geben diese Dokumente auf den Seiten 61–63 wieder.

Das EIAB ist entschlossen, Thây fortzuführen, indem wir den Frieden in uns selbst kultivieren und eine Kultur des Friedens in einer Welt pflegen, in der durch Kriege verursachtes Leid weit verbreitet ist. Jeden Sonntag nehmen wir uns bewusst Zeit dafür, für alle zu beten, die unter Konflikten leiden.

### **Ein Gebet für alle, die unter Konflikten leiden**

*Wir senden unsere Liebe und spirituelle Energie zur Unterstützung aller Israelis, Palästinenser und anderen Völker, die von der Tragödie des jüngsten Konflikts im Nahen Osten betroffen sind.*

*Unser Gebet gilt auch den Ukrainern, den Russen, dem Volk des Sudan und allen, die derzeit unter Krieg leiden. Auf der ganzen Welt gibt es mehr als 110 bewaffnete Konflikte, von denen einige schon mehr als 50 Jahre andauern.*

*Mögen diese Menschen sicher und geborgen sein. Mögen sie in sich selbst Frieden finden, auch wenn sie täglich mit Gefahren und Entbehrungen leben. Mögen ihre Führer zu der Energie des Mitgefühls erweckt werden, damit sie gemeinsam dem unermesslichen Leid, das durch den Krieg verursacht wird, ein Ende setzen und dauerhaften Frieden in der Welt errichten.*



Das EIAB hat in dem Raum mit dem Thày-Altar eine Andachtsstätte für alle Freunde eingerichtet, die in Zeiten großer Schwierigkeiten oder Bedrängnis für sich selbst oder für geliebte Menschen besondere geistige Unterstützung benötigen. Oben: Sr. Chan Khong und Thày Pháp Ân singen ein „Gebet für den Nektar des Mitgefühls“ für Familienmitglieder eines Praktizierenden, der von dem tragischen Konflikt im Nahen Osten betroffen ist. Wir senden unsere Liebe und spirituelle Energie an alle Menschen, die unter dem Konflikt in dieser Region leiden. Wir schließen sie alle in unsere Herzen ein.

In dem geheiligten Raum im EIAB, in dem sich der Altar von Thày befindet, haben wir einen besonderen Schrein aufgestellt. Er enthält unser „Gebet für den Nektar des Mitgefühls“, der auf alle Menschen, die wir in unseren Herzen tragen, herabtropfen und ihr Leiden lindern möge. Viele, die diesen Raum besuchen, um Thày zu ehren und zu ihm Zuflucht zu nehmen, haben persönliche Verluste und Ängste erlebt. Der Schrein steht auf einem Tisch neben Thays Altar, damit sie und alle, die in Not sind, von seiner Liebe, Weisheit und spirituellen Energie umarmt werden können.

Das EIAB setzt auch Thays Arbeit für den Frieden fort, indem es mit ganzem Herzen den Plan verfolgt, eine Meditationshalle zu bauen, die den Namen „Zen-Meister Thich Nhat Hanh – Große Halle des Friedens“ tragen soll. In der letztjährigen Ausgabe des EIAB-Magazins habe ich computergenerierte Bilder des architektonischen Entwurfs für die Halle gezeigt.<sup>17</sup> Unser Antrag liegt derzeit bei den zuständigen Verwaltungsbehörden,

und wir beten inständig, dass er genehmigt wird (siehe auch mein Update zum Fortschritt auf den Seiten 58–59). Wenn dies der Fall ist, wird der Bau der Meditationshalle in den kommenden Jahren ein wichtiges Projekt für das EIAB sein.

### Sangha-Zusammengehörigkeit

Als Menschen leiden wir alle unter dem Gefühl, unverbunden zu sein. Die Verbundenheit, die wir als Teil einer Sangha erfahren, hilft, diesen existenziellen Zustand der Einsamkeit zu heilen. Seit Tausenden von Jahren raten erleuchtete Lehrer, dass wir lernen müssen, miteinander zu kooperieren und uns zusammenzufinden, um friedlich miteinander zu leben – nur so können sich die Menschen, kann sich unsere Spezies weiterentwickeln. Die Zuflucht zur Sangha ist der Weg, wie wir als Praktizierende in die Dimension des Miteinanders gelangen.

Die Gesellschaft hat sich in vielen Teilen der Welt so weit in Richtung Individualismus

verschoben, dass wir dazu neigen, nur für uns selbst zu leben. Wir sind nur auf unser eigenes Glück, unseren eigenen Nutzen und unsere eigene materielle Sicherheit bedacht. Diese engstirnige Orientierung ist eines der größten Probleme der Welt. Wir schenken anderen nicht viel Zeit und Energie. Wir können einander nicht tief zuhören; wir können keine Kompromisse in unserem Leben eingehen, weil wir „alles haben“ wollen und befürchten, dass dies nicht eintritt, wenn wir uns anderen gegenüber zu sehr öffnen.

Doch ob wir es wollen oder nicht, wir gehören alle zu demselben Netz der Existenz, das ich oben erwähnt habe. Als Individuum mag ich die Illusion haben, dass ich mich von diesem Netz trennen kann, dass ich mich aus ihm herausnehmen kann, dass ich auf mich selbst gestellt sein und alles allein machen kann, aber das Gegenteil ist der Fall. Der Buddha nannte das Verwirrung oder Unwissenheit. Indem wir Zuflucht zur Sangha nehmen, lernen wir, Teil von etwas zu sein, das

größer ist als wir selbst, und harmonisch zusammenzuleben.

## Sangha-Harmonie

In der monastischen Tradition gibt es eine Praxis, die Sechs Harmonien, die uns helfen soll, unsere spirituelle Gemeinschaft aufzubauen, zu stärken und zu erhalten. Sie hat ihren Ursprung in einer Krise, in die eine andere spirituelle Gemeinschaft zur Zeit des Buddha geraten war. Nach dem Tod von Mahavira, dem Begründer des Jainismus, war seine ganze Gemeinschaft in Aufruhr. Die Anhänger stritten darüber, wie seine Lehren und Gebote zu verstehen seien. Einige wurden sogar gewalttätig.

Als sie davon hörten, kamen besorgte Schüler des Buddha zu ihm und fragten, wie sie eine solche Situation nach dem Tod des Buddha vermeiden könnten. Welche Praxis würde die Gemeinschaft zusammenhalten, wenn er nicht mehr da wäre? Der Buddha gab ihnen die Praxis der Sechs Harmonien auf und sagte: „Solange wir diese Sechs Harmonien praktizieren können, können wir dem Buddha helfen, in die Zukunft weiterzuwirken.“<sup>18</sup>

Obwohl diese Praxis für Mönche und Nonnen entwickelt wurde, glaube ich, dass sie auch für Laienpraktizierende nützlich ist, die daran mitwirken, *Thây* fortzuführen, indem sie die Sangha weiter aufbauen und nähren. Aber zunächst muss jeder von uns sicherstellen, dass die Grundlage für unsere eigene Praxis solide ist.

## Unser Fundament legen

Die grundlegende Übung besteht darin innezuhalten, zu unserem Körper zurückzukehren und die Energie in unseren Unterbauch, unser Gravitationszentrum sinken zu lassen. Wir praktizieren die Meditation so, dass wir zu unserem Ein- und Ausatmen zurückkehren, unseren Körper spüren, unseren Körper entspannen und langsam, langsam die Energie in unser Gravitationszentrum hinunterbringen.

Das Absenken der Energie entstammt der Weisheit des Buddha und anderer spiritueller Meister der asiatischen Traditionen. Heutzutage wissen die Neurowissenschaftler

viel über unser Gehirn, haben aber dem alten Wissen weniger Aufmerksamkeit geschenkt, dass wir ein „zweites Gehirn“ haben, das ebenfalls sehr wichtig ist.

Das Gehirn in unserem Kopf hat mit unseren Emotionen und unserer Wahrnehmung zu tun. Das zweite Gehirn befindet sich in unserem Darmbereich und ist die Wurzel unserer geistigen und körperlichen Energie. Wissenschaftler nennen dieses „Gehirn“ das enterische Nervensystem (ENS), bestehend aus mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die unseren Magen-Darm-Trakt von der Speiseröhre bis zum Enddarm auskleiden.<sup>19</sup>

Wenn wir die Energie nicht nach unten sinken lassen können, sind wir nicht in der Lage, Wohlbefinden und Entspannung im Körper zu spüren oder das freudvolle Gefühl der Meditation zu genießen. Zu Beginn meiner Zeit als Mönch kannte ich diese Praxis nicht. Meine Sitzmeditation zeigte erst viele Jahre später Wirkung, als ich *Jhana*, die vom Buddha entdeckte Meditation, erforschte und studierte.

Ich glaube, dass sich dem Buddha, als er die *Jhana*-Meditation praktizierte und die höchste der vier Stufen erreichte – d.h. als er totales Wohlbefinden, totalen Frieden und totale Ruhe in seinem Körper fühlte, zugleich das größte Maß an Klarheit in seinem Geist –, die Tiefe unserer Existenz erschloss und er das Netz des Lebens, oder Indras Netz, direkt erfuhr.

Ausgehend von Wohlbefinden und Befreiung des Körpers konnte der Buddha Befreiung und volles Gewahrsein des Geistes entwickeln. So entdeckte der Buddha in der *Jhana*-Meditation die Energie der ausgeglichenen Achtsamkeit, die die Quelle seiner Erleuchtung und all seiner späteren Lehren und Praktiken wurde.<sup>20</sup>

Um Heilung und Transformation zu erlangen, müssen wir demnach die Aktivität des ersten Gehirns reduzieren und die Energie in den Unterbauch bringen. Sobald wir die Energie in das zweite Gehirn bringen, entwickelt sich ein kognitiver Prozess, der uns helfen kann, Gleichgewicht und Harmonie in unserem Körper zu erreichen. Es fällt uns leichter, unser Herz zu öffnen, andere Menschen zu akzeptieren und andere

Standpunkte zu verstehen. Wir sehen unsere eigenen Ansichten nicht mehr als absolute Wahrheit an.

## Harmonie einüben

Wir praktizieren die Sechs Harmonien sowohl in der historischen Dimension als auch in der letztendlichen Dimension. Wir beginnen mit der Harmonisierung von Handlungen in der weltlichen historischen Dimension und enden mit dem Verweilen in der letztendlichen Dimension, wo wir unsere Praxis des Achtsamkeitstrainings und unser Verständnis der wahren Natur des Lebens harmonisieren.

Von Bedeutung ist dabei, dass es dem Buddha in seiner Lehre über die Sechs Harmonien um grundlegende Praktiken geht, die wir beherrschen müssen, um in einer Gemeinschaft leben zu können. Erstens müssen wir unser karmisches Bewusstsein transformieren, d.h. unsere karmischen Aktivitäten von Körper, Sprache und Geist. Nur dann ist es uns möglich, auf dem Pfad eines Bodhisattva weiter voranzuschreiten, indem wir die verbleibenden Harmonien verwirklichen und praktizieren.

Die *erste Harmonie* hat mit dem Körper, der körperlichen Aktivität und dem Zusammenleben zu tun. Die buddhistische Weisheit besagt, dass wir einen inneren Körper und einen äußeren Körper haben. Der innere Körper ist unser eigener Körper und der äußere Körper ist unsere gesamte Umgebung, einschließlich aller Brüder und Schwestern in der Sangha, aller Länder und Gesellschaften.

Harmonie im Körper bedeutet, in Harmonie mit allen „Körpern“ um uns herum zu sein, seien es Tische oder Stühle, Pflanzen, Berge, Tiere oder Pflanzen, Familie oder Freunde. Unsere Übung besteht darin, ständig zu reflektieren, damit wir erkennen, dass unser Körper nicht nur *dieser* Körper ist. Wir lernen, ein Bewusstsein für uns selbst und andere zu entwickeln, mit denen wir denselben physischen Raum, dieselbe Luft und denselben Planeten teilen. Wir lernen, unsere Position im Universum und im gesamten Netzwerk des Lebens zu erkennen. Es geht nicht um ein individuelles Leben.



Indem wir friedlich zusammenwohnen, in Harmonie mit anderen und mit der Natur, lernen wir, den physischen Lebensraum sowie die Schönheit und den Reichtum unseres Planeten zu teilen. Oben: Mönche und Nonnen der Plum Village-Tradition halten während der Gehmeditation im Tờ Hiếu-Tempel im Januar dieses Jahres inne, um in Ruhe am Half Moon Lake („Halbmondsee“) zu verweilen.

Es gibt Menschen mit vielen materiellen Vorteilen, die viel Platz einnehmen. Diejenigen mit wenigen materiellen Vorteilen haben in der Regel sehr wenig Lebensraum. Als Spezies haben wir uns über fast den gesamten Planeten ausgebreitet, wodurch wir anderen Spezies sehr viel Platz wegnehmen und ihren Lebensraum zerstören. Wir sehen auch, dass der vom Menschen verursachte Klimawandel Insekten, Vögel und andere Lebewesen dazu zwingt, in die ursprünglichen Lebensräume anderer Arten einzudringen, um zu überleben. Das allgemeine Artensterben auf unserem Planeten beschleunigt sich, und die Artenvielfalt nimmt ab.

Indem wir uns darin üben, friedlich und in Harmonie mit anderen zusammenzuleben, lernen wir, den physischen Lebensraum zu teilen. Darüber hinaus können wir die Praxis so ausweiten, dass wir Familie und Freunden mehr geistigen Freiraum lassen.

Die *zweite Harmonie* hat mit der verbalen Aktivität zu tun, oder mit Harmonie in Bezug auf unseren „Mund“. Es geht darum, alle verbalen Konflikte, Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten zu vermeiden. Wir lernen, uns zu beruhigen, uns mit liebevoller Sprache auszudrücken und einander tief zuzuhören, zu versuchen, den Standpunkt der anderen zu verstehen und Differenzen mit Sanftheit zu lösen.

Die *dritte Harmonie* hat mit unserer geistigen Aktivität zu tun. Während der täglichen Interaktionen innerhalb der Gemeinschaft tun wir alle unser Bestes, unsere eigenen Absichten und karmischen Impulse mit den Absichten und karmischen Impulsen der anderen zu harmonisieren, sodass wir gemeinsam glücklich leben können.

Diese ersten drei Harmonien haben mit der historischen Dimension zu tun,

dem Bereich der Welt. Auf dieser Ebene praktizieren wir Harmonie, indem wir die Energie von unserem „ersten Gehirn“ nach unten sinken lassen und unser „zweites Gehirn“ entwickeln, wie zuvor beschrieben. Harmonie im Körper ist die Grundlage dafür, dass wir Harmonie im sprachlichen Ausdruck, im Bereich des Geistes und bei unseren Zielsetzungen erlangen.

Auch die *vierte Harmonie* ist Teil der weltlichen, historischen Dimension. Sie hat hauptsächlich mit dem materiellen Leben zu tun. Wir praktizieren spirituelles Leben in einer spirituellen Gemeinschaft, aber um zu überleben, brauchen wir alle materiellen Ressourcen! Wir teilen unsere materiellen Ressourcen und verteilen unsere materiellen Güter gleichmäßig.

Die *fünfte und sechste Harmonie* gehören zum Bereich *außerhalb der Welt*. In der *fünften*



In seinem Gedicht „Voyage“ („Reise“) schrieb Thày: „Ich beobachte mich dabei, wie ich nach meinen Fußspuren Ausschau halte, die ich während eines Zyklus von Geburt und Tod hinterlassen habe.“ Foto: Teresa Power

Harmonie praktizieren wir gemeinsam die gleichen Achtsamkeitsübungen und, für Mönche und Nonnen, die Regeln für achtsamen Umgang im Gemeinschaftsleben. Die *sechste Harmonie* hat mit der letztendlichen Dimension und der Kultivierung unseres gemeinsamen Verständnisses der wahren Natur des Lebens zu tun. Dies kann uns nur gelingen, wenn wir in unserem zweiten Gehirn gut verwurzelt sind.

Indem wir die Sechs Harmonien praktizieren, lernen wir, in Einigkeit als Sangha zusammenzuleben. Wir sehen klarer, dass die Ausrichtung unserer Praxis über unendliche Lebenszeiten hinweg die Ausrichtung von Thày ist, nämlich die Dimension der Buddhaschaft zu erreichen und die formlose, unbeschreibbare Realität des unendlichen Dharmakörpers des Buddha direkt zu erfahren.

### Thày weitertragen

Thày ist in einen höheren, fernerer Bereich eingetreten, in dem wir seine physische Präsenz nicht mehr spüren, aber immer noch Zugang zu seiner geistigen Energie haben. Unsere größte Aufgabe besteht nun darin, die wahre Essenz dessen zu erfassen, was er uns und zukünftigen Generationen weitergeben wollte. Ich glaube, es geht darum, sein *Bodhicitta*-Ideal zu verkörpern, indem wir uns selbst zum Ziel setzen, ein vollständig erleuchteter Buddha zu werden. Ja, unser Ziel ist nicht weniger als die Buddhaschaft. Und was Thày wirklich vermitteln wollte, ist, wie wir den Buddha in uns selbst finden können.

Die Sangha ist da, um uns zu unterstützen. Thày widmete sein Leben der Weitergabe des Dharma und der Schaffung einer harmonischen, friedlichen, „geliebten

Gemeinschaft“, die in der Praxis der Achtsamkeit verankert und mit dem Leiden der Welt in unserer Zeit in Berührung ist. Um uns die Praxis zu erleichtern, öffnete er viele neue Dharma-Tore, wie die Glocke der Achtsamkeit, die Gehmeditation, das achtsame Essen, das Dharmateilen, die Erdberührung, die Praxis des Neubeginns sowie Gathas (Meditationsgedichte), um uns dabei zu unterstützen, all unsere täglichen Aktivitäten in Achtsamkeit zu vollziehen.

Wie viele weitere Generationen Thày fortführen können, wie viele weitere Mönche, Nonnen und Laienpraktizierende Thàys Lehren über wie viele weitere Jahre weitergeben können, hängt von uns hier und jetzt ab. Unsere achtsamen Schritte und achtsamen Handlungen, unser Fleiß als Praktizierende ... all dies wird eine Rolle dabei spielen, wie weit wir Thày in die Zukunft tragen.



Wir gehen mit Thày in die Zukunft, indem wir Zugang zu seiner spirituellen Energie haben. In dieser Illustration der Künstlerin Sabine Nimz (österreichisches Sangha-Mitglied) ist dies wunderschön dargestellt.<sup>21</sup>





**Anerkennung und Danksagung:** Der Autor möchte seine tiefe Dankbarkeit gegenüber Frau Sarah Monks für ihre detaillierte, kreative und sorgfältige Redaktionsarbeit an diesem Artikel zum Ausdruck bringen; und für die Zeit, als seine Anwesenheit in Huế erforderlich war, gegenüber der Sangha des EIAB und Sr. Song Nghiêm für die Organisation einer parallelen Großen Gedenkzeremonie zu Ehren von Thây. Dies trug wesentlich zum Gesamterfolg der Aktivitäten für Thây in Huế und in den Plum Village-Praxiszentren auf der ganzen Welt bei. Besondere Anerkennung fand die Initiative von Sr. Song Nghiêm, ein Retreat zur Großen Gedenkzeremonie zu entwickeln, das ein denkwürdiges Konzert mit herausragenden Mitgliedern der EIAB-Sangha beinhaltete.

Der Autor möchte ebenso seine tiefe Dankbarkeit gegenüber Frau Hai Yen Victoria Tran für ihre Großzügigkeit und harte Arbeit bei der Übersetzung und Transkription der Dharma-Vorträge aus dem Vietnamesischen ins Englische ausdrücken, auf die sich dieser Artikel stützt, gegenüber Frau Sabine Nimz für ihre spirituelle Intuition, die sich sanft und schön in ihrer Illustration wiederfindet, und nicht zuletzt gegenüber Frau Gabriele Gassen für ihren großzügigen Einsatz an Zeit und Energie bei der Übersetzung dieses Artikels ins Deutsche.



## (Endnoten)

- 1 Dieser Artikel basiert auf einer Reihe von Dharma-Vorträgen, die der Autor am 22. und 28. Januar 2024 auf Vietnamesisch vor Mönchen, Nonnen und Laienfreunden in Huế gehalten hat, sowie auf einem Dharma-Vortrag auf Englisch vor der Sangha in Hongkong am 4. Februar 2024.
- 2 Die spirituellen Grundlagen der neuen monastischen Sangha unseres Lehrers waren der 1966 von Thây in Vietnam gegründete Order of Interbeing (OI; „Intersein-Orden“). Unser Lehrer gründete 1982 das Praxiszentrum Plum Village im Südwesten Frankreichs und ordinierte die ersten monastischen Mitglieder von Plum Village – die Schwestern Chân Không, Chân Đức und Chân Vị – im November 1988 auf dem Vulture Peak (Geierberg) in Indien
- 3 Thây verstarb am 22. Januar 2022 im Tù Hiếu-Tempel im Alter von 95 Jahren. Aber der 29. Januar 2024 war der zweite Jahrestag nach dem Mondkalender
- 4 Der Artikel des Autors „Die Blüte eines weißen Lotus. Gedanken über das Leben und das Sterben unseres Lehrers“, veröffentlicht im *EIAB Magazin* 2022, berichtet über Thâys Rückkehr nach Vietnam im Alter von 92 Jahren und seine letzten Jahre im Tù Hiếu-Tempel, S. 15ff., <https://www.eiab.eu/files/ugd/d170719b2218d54a39416fa086d14e32cab6f4.pdf>, abgerufen am 20.7.2024
- 5 Ein Gedicht von Thây, erschienen in *The Mindfulness Bell* (Januar 2000) [www.parallax.org/mindfulnessbell/article/poem-a-teacher-looking-for-his-disciple/](https://www.parallax.org/mindfulnessbell/article/poem-a-teacher-looking-for-his-disciple/), abgerufen 20. Juli 2024
- 6 *Call Me by My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh* (Parallax Press, Berkeley [Kalifornien] 1999), S. 116–119
- 7 Ebd., S. 27, auch S. 97
- 8 Thây erörtert das Bewusstsein eingehend in *Understanding Our Mind* (Parallax Press, Berkeley [California] 2006; dt. *Aus Angst wird Mut*)
- 9 Dies war das *Bodhisattva*-Gelübde, das Thây als jugendlicher Novize im Tù Hiếu-Tempel ablegte.
- 10 *EIAB Magazin* 2022, S. 60 ff.; „Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts erklimmen“, datiert vom 20. November 2020, und verfasst mit Thâys Erlaubnis. Der Autor las diesen Brief bei Thâys Einäscherungszeremonie vor einer Versammlung von mehr als 2000 Mönchen, Nonnen, Laienwürdenträgern und Praktizierenden vor.
- 11 Bemerkenswert ist auch, dass der Nobelpreis für Physik 2022 an Forscher verliehen wurde, die sich mit dem Phänomen der „Quantenverschränkung“ befassen, bei der sich zwei Teilchen wie eine Einheit verhalten, auch wenn sie durch große Entfernungen getrennt sind <https://www.nobelprize.org/prizes/physics/2022/press-release/>
- 12 Bitte beachten Sie den Artikel des Autors „Vom Krieg zum Frieden zu kosmischer Spiritualität“ in der 10., der Jubiläumsausgabe des *EIAB Magazin* 2018, S. 2 ff.
- 13 „Frieden in mir, Frieden in der Welt“ ist eine berühmte Kalligraphie von Thây. Sie ist über dem Steintor am Eingang zum EIAB eingemeißelt.
- 14 Abgedruckt im *EIAB Magazin* 2022, S. 50
- 15 *EIAB Magazin* 2022, S. 37
- 16 Das Zusammentreffen von Südafrikas Staatspräsident F. W. de Klerk und Nelson Mandela ist ein herausragendes Beispiel. Im Jahr 1993 erhielten die einstigen politischen Gegner gemeinsam den Friedensnobelpreis für ihre Arbeit zur Beendigung der Apartheid.
- 17 <https://www.eiab.eu/files/ugd/d1707150967da3506e49b4979c10958f656cdb.pdf>, abgerufen am 24. Juni 2024; S. 21 ff.
- 18 Mittellange Lehrrede des Buddha, MN.104 Sāmagāmasutta
- 19 Siehe auch „The Brain-Gut Connection“, Johns Hopkins Medicine <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection#:~:text=Scientists%20call%20this%20little%20brain,tract%20from%20esophagus%20to%20rectum>, abgerufen am 14. April 2024
- 20 Thay Phap An, „Nicht-Tod – die innovative und bedeutungsvolle Herangehensweise des Buddha an unsere Existenz“, *EIAB Newsletter*, August 2015, S. 16 f.
- 21 Die Illustration erschien erstmals auf dem Cover des *EIAB Magazine* 2022.

# DIE GROSSE GEDENKZEREMONIE FÜR THẦY

## Die Transformation unseres Lehrers zum spirituellen Ahnen und Ersten Patriarch der Plum Village-Linie

In der vietnamesischen Tradition, die vom Konfuzianismus beeinflusst ist, werden beim Tod eines Elternteils oder eines geliebten Lehrers zwei Zeremonien abgehalten, mit denen wir als Nachkommen unsere Pietät und unseren Respekt zeigen. Die Zeremonie der „Kleinen Freude“ (Lễ Tiểu Tường) findet am ersten Jahrestag statt, wenn noch die Trauer und der Schmerz über den Verlust spürbar sind. Die Gedenkfeier „Große Freude“ (Lễ Đại Tường) findet am zweiten Jahrestag statt, wenn wir wieder in der Lage sind, glücklich zu sein und freudige Gefühle zu zeigen.

In der Großen Gedenkzeremonie im Tùr Hiếu-Tempel in Huế am 29. Januar 2024, nach dem Mondkalender dem zweiten Jahrestag des Ablebens unseres Lehrers Thích Nhất Hạnh, wurde seine Transformation in einen spirituellen Ahnen der Linie begangen.<sup>1</sup> Thầy wird im täglichen Leben nicht mehr

als „anwesend“ betrachtet, sondern sitzt symbolisch in der Ahnenhalle des Wurzeltempels, neben den Ahnenlehrern. Die Zeremonie erkannte Thầy als Fünften Patriarchen von Tùr Hiếu an, wo er 1942 als Novize eingetreten war, und als Begründer der Plum Village-Tradition. Wir ehren Thầy als Ersten Patriarchen der Plum Village-Linie.

Es war die letzte in einer Reihe von Zeremonien, die mit der Beerdigung von Thầy am 29. Januar 2022<sup>2</sup> begann, sieben Tage nach seinem Tod und gefolgt von Zeremonien am 49. und 100. Tag sowie der „Kleinen Freude“ am ersten Jahrestag seines Todes. Von nun an wird jeder Jahrestag mit einer kleineren Zeremonie im Tùr Hiếu-Tempel begangen werden.

Im vietnamesischen Buddhismus müssen die älteren Schüler bei der Großen Gedenk-

zeremonie für ihren Lehrer anwesend sein. Und so waren ältere Schüler von Thầy unter den 420 Mönchen und Nonnen der Plum Village-Tradition – Thầys spirituellen Nachkommen –, die aus der ganzen Welt in Tùr Hiếu zusammenkamen, ebenso wie 150 Laienfreunde aus 32 verschiedenen Ländern und Tausende weitere aus ganz Vietnam.

Wie bei der Beerdigung von Thầy wurden in den Plum Village-Praxiszentren auf der ganzen Welt Retreats organisiert, die gleichzeitig mit den Ereignissen in Huế<sup>3</sup> stattfanden. In einem Video, das auf der Plum Village-Website veröffentlicht wurde, sagte Thầy Pháp Dung, es sei eher eine Feier von Thầys Leben als das Ende der Trauer nach seinem Tod.<sup>4</sup>

Er beschrieb die dreistündige Zeremonie als Ermächtigung der Anhänger, Thầys Weg fortzusetzen, den Buddhismus weiter-



zuentwickeln, ihn zu erneuern und sich dem Leiden in der Welt zuzuwenden. „Wir sind ermächtigt, das zu tun, was Thầy getan hat, also (leben wir) mit Thầy in unserem Herzen. Die Zeremonie ist nicht auf Thầy oder Tù Hiếu oder Vietnam als dem Ort begrenzt, an dem Thầy war und ist. Sondern dies alles in unseren Schritten, in unserem Atem zu mit uns zu führen. Das ist es, was Thầy uns sagt. Diese Zeremonien sind nur eine formale Möglichkeit, das auszudrücken“, sagte er.

In einem Album am Ende dieses Artikels finden Sie die fotografischen Highlights des Tages.

Die Große Gedenkzeremonie begann damit, dass sich Mönche und Nonnen in zwei Reihen zu einer langen Prozession aufstellten. Auf dem Gelände von Tù Hiếu waren große Bildschirme positioniert, so dass jeder das Geschehen verfolgen konnte. Wieder einmal sorgte das internationale Kommunikationsteam in Plum Village (Frankreich) für den Livestream, so dass die Praxiszentren und Anhänger in der ganzen Welt in Echtzeit teilnehmen konnten. Später konnten die Praktizierenden die vollständige Aufzeichnung mit englischem Kommentar ansehen.<sup>5</sup>

Die Prozession ging zuerst zur *Deep Listening Hut* („Hütte des Tiefen Zuhörens“), wo Thầy die letzten Jahre seines Lebens verbracht hat. Dort führten die Hohehrwürdigen eine Zeremonie durch, in der sie jeden Winkel mit dem Nektar des Mitgefühls klärten und segneten. Die Hütte ist wunderschön renoviert worden, um Thầys sterbliche Überreste zu beherbergen, während sie ansonsten so geblieben ist, wie sie war, als er dort lebte. Thầy wünschte kein Stupa, aber seine Hütte dient nun als Gedenkstätte, ein Pilgerort, den seine Anhänger besuchen können.

Die nächste Station war die *Full Moon Hall* („Vollmondhalle“), die als Thầys „vorläufiger“ Altar gedient hatte und in der zwei Jahre zuvor Thầys Leichnam sanft in seinen Sarg gelegt worden war. Die Halle war wieder einmal prächtig mit gelben und braunen Chrysanthemen geschmückt, Thầys Lieblingsblumen. Nach Chantings und Niederwerfungen, die von den Hohehrwürdigen von Huế und den Ältesten

von Plum Village angeführt wurden, wurde die Keramikurne mit Thầys sterblichen Überresten vom Altar gehoben und vorsichtig zur letzten Ruhestätte getragen, der *Deep Listening Hut*.

Die Hohehrwürdigen kehrten zurück, um Thầy Respekt zu erweisen. Sie verneigten sich vor dem Bett, in dem er gestorben war, und sahen sich Fotos und Bücher auf Thầys Regalen an. Die Ältesten von Plum Village berührten ihrerseits die Erde vor den Hohehrwürdigen als Dank für ihre Unterstützung bei der Zeremonie.

Ein besonders ergreifender Moment war es, als Thầys originale *Sanghati*-Robe, seine Weihrauchurne und Almosenschale sowie die Drachentafel in die Halle der vorausgegangenen Lehrer getragen wurde, jener Ahnen, die Thầy die Gebote aufgegeben und ihm die Praxis übermittelt hatten. Dies ist nun sein offizieller Schrein. Die Anführer der Prozession berührten dreimal die Erde vor den Patriarchen des Wurzeltempels. Unter ihnen ist Thầys eigener geliebter Lehrer Zen-Meister Thanh Quý – Chân Thật. Die Hohehrwürdigen richteten Worte des Lobpreises an Thầys Lehrer und baten um Erlaubnis, Thầy neben ihnen zur Ruhe zu betten.

Laut dem Hohehrwürdigen Thích Giác Quang aus Huế, einem großen Unterstützer von Thầy und der Plum Village-Tradition, lebt Thầy dank der Wirkung seiner Lehren und Bücher weiter. „Auch wenn Plum Village Höhen und Tiefen erlebt, werden seine

Lehren und seine Praxis stabil bleiben. In der Zukunft werden die Menschen in Thầy einen globalen spirituellen Lehrer erkennen“, sagte der Ehrwürdige.<sup>6</sup> „Wenn etwas zu einer Wahrheit, zu einer Realität wird, dann wird es kein Auf und Ab geben.“

## (Endnotes)

- 1 Thầy gehört zur 42. Generation der Lâm Tế Dhyana-Schule (Linji), die im 9. Jahrhundert von Meister Linji Yixuan in China gegründet wurde, und zur 8. Generation der Liễu Quán Dharma-Linie, die im 18. Jahrhundert von Meister Liễu Quán in Vietnam gegründet wurde.
- 2 Siehe Artikel von Thầy Pháp Ân: „Die Blüte eines weißen Lotus“, in: *EIAB Magazin* 2022, S.14ff., [https://www.eiab.eu/files/ugd/d17071\\_9b2218d54a39416fa086d14e32cab6f4.pdf](https://www.eiab.eu/files/ugd/d17071_9b2218d54a39416fa086d14e32cab6f4.pdf), Zugriff am 25. Juni 2024
- 3 Das Retreat-Programm in den Plum-Village-Zentren während der Zeit der Großen Gedenkzeremonie für Thầy finden Sie unter <https://plumvillage.org/articles/my-life-is-my-teaching-honoring-our-ancestor-Thầy>, Zugriff am 24. März 2024
- 4 „The Deeper Meaning – Nhất Hạnh's 2 Year Memorial“, <https://plumvillage.org/articles/Thầy-2-year-memorial-ceremony>, Zugriff am 1. April 2024
- 5 <https://deerparkmonastery.org/thich-nhat-hanh/full-broadcast-of-2-year-memorial-ceremony-in-vietnam-english-commentary/>
- 6 Thay Pháp Dung and Thay Pháp Lư: „Traditional Ceremonies Honoring Thầys Passing“, in: *The Mindfulness Bell*, 5. Januar 2024 <https://www.parallax.org/mindfulnessbell/article/traditional-ceremonies-honoring-Thầy-passing/>



Morgenmeditation im Từ Hiếu-Tempel am Tag der großen Gedenkzeremonie für Thầy.



Nach dem formellen Empfang reinigen die Hohehrwürdigen die Hütte des Tiefen Zuhörens, Thàys ehemalige Residenz, die die letzte Ruhestätte für seine Reliquien sein soll.



Die Reliquien von Thày werden sanft von einem provisorischen Altar in der Vollmondhalle getragen und friedlich in die Deep Listening Hut gebracht.



Thàys incense urn (Weihrauchgefäß), dragon plaque, Sanghati-Robe, Almosenshale und Gedenkporträt werden feierlich in die Halle der Patriarchen gebracht.



Die feierliche Prozession führt weiter zur Buddha-Halle und zur Halle der Patriarchen.





Es wird offiziell um die Erlaubnis ersucht, dass Thày an der Seite seiner Lehrer, seiner Ahnen, in der Halle der Patriarchen ruhen kann, wo sich sein offizieller Schrein befinden wird.



Weitere Höhepunkte (unten): Die Ältesten des Plum-Dorfes berühren die Erde, um den Hohehrwürdigen zu danken, bevor sie gemeinsam in Thàys Hütte fotografiert werden; Nonnen und Laienfreunde genießen das Mittagessen am Ende der Großen Gedenkzeremonie.



Verehrte Nonnen und Laienfreunde genießen das Mittagessen am Ende der großen Gedenkzeremonie.



# Unsere zukünftige Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Große Halle des Friedens

– Ein aktueller Bericht von Thầy Pháp Ấn –



Mindfulness Concentration Insight

08. Juli 2024

Liebe geliebte Gemeinschaft,  
liebe Freunde,

Im EIAB und überall dort, wo Sr. Song Nghiem und ich zu Retreats reisen, fragen wohlwollende Freunde immer wieder, was mit unserer Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Große Halle des Friedens geschieht. Eure Unterstützung und Anteilnahme für unsere lang ersehnte Meditationshalle sind wirklich herzerwärmend und inspirierend. Die Halle stellt eine Würdigung unseres geliebten Lehrer dar, während wir sein Lebenswerk für den Frieden ehren und fortsetzen. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um Sie auf den neuesten Stand zu bringen.

Wie bei allen Projekten dieser Art sind Ratschläge und Genehmigungen von verschiedenen Behörden erforderlich, nicht zuletzt, weil unser Hauptgebäude des Asoka-Instituts unter Denkmalschutz steht. Das EIAB hat bereits viel zur Wiederbelebung dieses wichtigen Waldbröler Baudenkmals beigetragen.

Seit der Eröffnung im Jahr 2008 haben wir fast 100.000 Freunde aus ganz Europa und

darüber hinaus willkommen heißen und haben etwa 20.000 Mitglieder auf der E-Mail-Liste des EIAB. Bei der Verpflegung von Retreats und Achtsamkeitstagen beziehen wir frische Produkte von lokalen, regionalen und veganen Anbietern und tragen, wo immer wir können, zur Wirtschaft in Waldbröl und Umgebung bei.

In all diesen Jahren haben wir harmonisch mit den Planungs-, Denkmalschutz- und Baubehörden zusammengearbeitet. Wir sind sehr dankbar für ihre Unterstützung und dafür, wie Waldbröl als Ganzes das EIAB akzeptiert hat. Schritt für Schritt haben wir die umfangreichen behördlich angeordneten Sanierungsarbeiten gewissenhaft durchge-



führt. Jetzt – endlich – ist der Weg frei, das langjährige Ziel des EIAB, eine Meditationshalle zu bauen, wieder aufzugreifen und zu verfolgen.

Wir alle wissen, warum das Institut eine eigens gebaute Meditationshalle braucht. Das stundenlange Sitzen in den langen, kalten Gängen des Asoka-Instituts ist für Praktizierende jeden Alters sehr unangenehm. Die Enge des Gebäudes schränkt auch die Aktivitäten ein, die wir anbieten können, insbesondere während der Sommer- und Jahresendretreats, wenn wir mehr als 350 Teilnehmer begrüßen können.

Bei der beharrlichen Suche nach einer endgültigen Lösung hat das EIAB das große Glück, von unserem Rechtsberater in dieser Angelegenheit, unserem Architekten und anderen geschätzten Beratern geleitet zu werden und Ihre anhaltende Unterstützung, Liebe und Großzügigkeit zu erfahren. Ohne Sie könnten wir dies nicht tun. Im Folgenden finden Sie einen

kurzen Überblick über die Schritte, die in letzter Zeit unternommen wurden, um das Projekt voranzutreiben.

In der letztjährigen Ausgabe des EIAB Magazins<sup>2</sup> habe ich computergenerierte Bilder gezeigt, die verdeutlichen, wie schön die zukünftige Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Große Halle des Friedens sein wird. Die räumliche Ausdehnung des architektonischen Designs spiegelt die spirituelle Weite der drei großen Mahayana-Sutras wider – das Diamant-, das Lotus- und das Avatamsaka-Sutra –, die im Mittelpunkt von Thâys Lehren und seiner täglichen Praxis in Plum Village stehen.<sup>3</sup>

Es ist das tiefe Bestreben des EIAB, mit der Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Grosse Halle des Friedens Thâys Vision zu verwirklichen, dass das Institut internationale Zusammenkünfte von Achtsamkeitspraktizierenden, Gelehrten, Forschern und Lehrern einberufen soll. Es ist uns eine große Ehre, dabei mit dem Thich Nhat Hanh Center for

Mindfulness in Public Health in Harvard zusammenzuarbeiten.


Liebe Gemeinde, liebe Freunde, die Bemühungen des EIAB um den Bau einer Meditationshalle haben sich zu einem langen, gewundenen Weg und einer langjährigen Reise entwickelt. Aber nach und nach bringen uns die Umstände unserem Ziel näher. Lasst uns unsere Handflächen in Dankbarkeit für die bisherigen Fortschritte zusammenlegen. Lassen Sie uns auch einen tiefen, liebevollen Wunsch äußern, dass diejenigen, die über unseren Antrag entscheiden, den Wert unseres Projekts für die Menschheit in dieser turbulenten, gewalttätigen Zeit für die Welt erkennen, seine architektonischen Vorzüge und seine Sensibilität akzeptieren und ihre Herzen öffnen, um es zu genehmigen.

Wir möchten Ihnen allen von ganzem Herzen dafür danken, dass Sie uns über so viele Jahre hinweg begleitet haben und dass Sie Thâys Vision weiterhin unterstützen.

*Mit tiefer Dankbarkeit,  
Liebe und Respekt,*

**Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn**  
Elder Monk in the Plum Village Tradition

**Dr. Thu Pham**  
EIAB's Director and Dean of Studies

*pháp ấn* 



## Endnoten

- 1 Thây verstarb am 22. Januar 2022 in seinem Stammtempel Từ Hiếu in Hue, Vietnam. Er wird als der fünfte Patriarch von Từ Hiếu und als Gründer und erster Patriarch der Plum Village Linie anerkannt
- 2 [https://www.eiab.eu/files/ugd/d17071\\_ead7dd2f688a4d75963b54e0a55cef7d.pdf](https://www.eiab.eu/files/ugd/d17071_ead7dd2f688a4d75963b54e0a55cef7d.pdf) pp 22–26
- 3 Ibid

## Wichtige Entwicklungen (2022 – 24)

**Dezember 2022:** Komplikationen bezüglich der Zufahrtswege zu dem von uns gewählten Standort für die Meditationshalle des EIAB – auf der Rückseite des Asoka-Instituts – sind endlich gelöst. Während die Gedenkzeremonie zum ersten Jahrestag von Thầys Tod<sup>1</sup> näher rückt, halten wir eine Zeremonie ab, um den Baubeginn der Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Großen Halle des Friedens zu symbolisieren. Die Halle soll eine Würdigung von Thầys Leben und Arbeit für den Frieden darstellen.

**September 2023:** Nach intensiven Beratungen und Gesprächen mit Beamten auf Bezirksebene über technische und architektonische Aspekte des Projekts legen wir zuversichtlich die endgültigen Entwurfspläne zur Genehmigung vor. Wir beten, dass wir rechtzeitig zur zweijährigen Gedenkfeier für Thầy im Frühjahr 2024 mit dem Bau beginnen können.

**September 2023 (Fortsetzung):** Wir feiern den 15. Jahrestag der Gründung des EIAB mit dem ersten Spatenstich für die Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Große Halle des Friedens, in der Hoffnung und Erwartung, dass die Genehmigung erteilt wird. Wir werden an diesem Tag durch die Anwesenheit von Sr. Chân Không und Sr. Định Nghiệm geehrt, die 2007 Thầy bei der Gründung des EIAB geholfen haben, indem sie es als juristische Person etablierten.

**Januar 2024:** Das Projektteam von EIAB, einschließlich unseres Anwalts und Architekten, ermöglicht einen Vor-Ort-Besuch von Beamten, die unseren Antrag auf Baugenehmigung prüfen. Es handelt sich um Beamte der Bezirks-, Regional- und Stadtbehörden, die für Bauwesen, Denkmalschutz und historisches Erbe zuständig sind. Im Anschluss an die Besichtigung schicken wir allen eine Zusammenfassung der bei dem Treffen besprochenen Punkte.

**März 2024:** Wir erhalten eine Antwort des Landesamtes für Denkmalpflege, in der technische Einwände gegen das Bauvorhaben in der geplanten Form geltend gemacht werden.

**Juni 2024:** Das Projektteam des EIAB reicht freiwillig weitere Unterlagen zur Unterstützung unseres Antrags ein, die durch offizielle Dokumente belegt sind. Dazu gehört auch ein Appell von Thầy Pháp Ẩn, der eine breitere Perspektive bietet, warum die Genehmigung unseres Antrags überwiegend im öffentlichen Interesse liegt. Wir fügen auch ein Schreiben von Dr. Walter Willett bei, dem Direktor des Thich Nhat Hanh Center for Mindfulness in Public Health an der Harvard T.H. Chan School of Public Health, dem „Zwillingsinstitut“ des EIAB. Dr. Willett bekräftigt die Absicht des Zentrums, eng mit dem EIAB zusammenzuarbeiten, um wissenschaftliche Theorie mit Anwendung und Praxis zu verbinden und so das globale Verständnis dafür zu fördern, wie Achtsamkeit die Gesundheit der Gemeinschaft und des Einzelnen verbessert.

**Seit Juli 2024:** Das Projektteam des EIAB ist bereit, auf alle weiteren Anfragen der zuständigen Behörden zu reagieren. Unsere gesamte Gemeinschaft wartet weiterhin voller Hoffnung und Erwartung auf eine positive Antwort.

Herrn Präsidenten Joseph R. Biden, Jr.  
Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika  
Per E-Mail und persönlich an die US-Botschaft in Berlin



## Ihre Nahost-Mission

# Ein Offener Brief der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft von Zen-Meister Thích Nhất Hạnh

19. Oktober 2023

Sehr geehrter Herr Präsident,

in dieser Zeit des Krieges blickt die Welt auf die Vereinigten Staaten, damit sie ihren Einfluss im Nahen Osten nutzen, um das Töten und die Gewalt dort sofort zu beenden und den Fluss der humanitären Hilfe nach Gaza zu beschleunigen.

Aus langjähriger Erfahrung wissen Sie, Herr Präsident, dass Konflikte – wie hartnäckig sie auch sein mögen – am besten gelöst werden, wenn Friedensverhandlungen – wie komplex sie auch sein mögen – vorankommen können. Das Leid im Nahen Osten kann kein Ende nehmen, wenn die Dinge so weitergehen wie bisher.

Wir sind der Überzeugung, dass, wie der Buddha sagte, Hass nicht auf Hass antworten kann; nur Liebe und Mitgefühl können auf Hass antworten. Und wie unser Lehrer, der Ehrwürdige Thích Nhất Hạnh, in seinem lebenslangen Einsatz für den Frieden während und nach dem Vietnamkrieg sagte: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.“

Bei einem historischen Besuch in Vietnam im Jahr 2016 lobte Präsident Obama, wie die ehemaligen Feinde ihre Beziehung verändert hatten, und zitierte die Worte unseres Lehrers: „In einem echten Dialog sind beide Seiten bereit, sich zu verändern.“ Vietnam und die USA sind der Beweis dafür, wie auch Ihr jüngster Besuch in Hanoi beweist.

Als Schüler des Ehrwürdigen Thích Nhất Hạnh sprechen wir heute eine offene Einladung (S. 3–4) an die Menschen aus, für den Frieden im Nahen Osten, in der Ukraine und in anderen Kriegsgebieten zusammen zu sitzen. Wir bieten auch eine Meditation (S. 5–6), Lehren, Übungen und Gebete (S. 7–25) an, um alle zu unterstützen, die Verständnis, Mitgefühl, Toleranz und Frieden in sich selbst, ihren Familien, ihren Gemeinschaften und Nationen kultivieren wollen.

Wir laden Sie sowie alle Mitglieder und Stellen der amerikanischen Regierung, die bei den Bemühungen um Frieden mitwirken, respektvoll und herzlich ein, mit uns zusammen zu sitzen, wann und wo immer Sie können, denn wir haben keine Zeit zu verlieren. Wir hoffen inständig, dass es Ihnen gelingen wird, im Nahen Osten einen echten Dialog zwischen allen, die sich nach Frieden sehnen und zu Veränderungen bereit sind, in Gang zu setzen.

Mit freundlichen Grüßen,

Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Älterer Mönch



Siegel von Plum Village

Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Ältere Nonne



## Gemeinsames Sitzen für den Frieden



Eine Einladung der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft von  
Zen-Meister Thích Nhất Hạnh

19. Oktober 2023

Der Buddha, ein Friedensstifter inmitten der Gewalt und Konflikte seiner Zeit, sagte, dass Hass nicht auf Hass antworten kann; nur Liebe und Mitgefühl können auf Hass antworten. Er nannte dies eine ewige Wahrheit, ein ewiges Gesetz.

Der gegenwärtige Konflikt im Nahen Osten ist die Antwort auf eine lange, komplexe und unruhige Geschichte. Es ist sehr schmerzlich zu sehen, was dort geschieht, insbesondere für die Zivilisten auf beiden Seiten. Wir appellieren an alle Konfliktparteien, das Töten und die Gewalttaten sofort einzustellen. Das ist schwierig, aber es gibt keinen anderen Weg. Es kann keine Lösung und kein Ende des Leidens geben, wenn die Dinge so weitergehen wie bisher.

Unser Lehrer, der Ehrwürdige Thích Nhất Hạnh, der jahrzehntlang den Krieg in Vietnam miterlebte und sein Leben dem Frieden widmete, hat gesagt, dass der Mensch nicht unser Feind ist. „Unser wahrer Feind sind der Hass, die Ignoranz, die Angst und die Saat der Gewalt tief in unserem Bewusstsein.“

Aus buddhistischer Sicht sind die Kriege im Nahen Osten, in der Ukraine und darüber hinaus eine kollektive Manifestation des menschlichen Bewusstseins; der kollektiven zerstörerischen Energie, die in der Menschheit existiert. Diese destruktive Energie ist eine grundlegende Ursache für das menschliche Leiden. Als Mitglieder der Menschheitsfamilie hat jeder von uns die Pflicht, das Leiden in uns zu erkennen, und die Verantwortung, „die Saat der Gewalt“ in die Realität des Friedens zu verwandeln.

Wir können damit beginnen, die täglichen Konflikte in uns selbst, in unseren Familien, in unseren Beziehungen zu Freunden und in unserer Gesellschaft zu lösen. Die ganze Welt muss sich darin üben, friedlich zu sein. Es ist immer möglich, miteinander zu leben. Es ist immer möglich, sich zusammensetzen und über Versöhnung zu sprechen, damit eine Lösung gefunden werden kann. Wir brauchen eine globale Gemeinschaft von Menschen, die in diesem Bewusstsein leben, um die Probleme und Krisen der Welt anzugehen.

In dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, in uns selbst zu wurzeln und unsere Gefühle zu beruhigen. Wir laden unsere israelischen, palästinensischen und ukrainischen Freunde und alle, die in Konfliktgebieten leiden, dazu ein, mit uns in Meditation zu sitzen, damit wir gemeinsam Wut und Hass abkühlen, schädliche Handlungen stoppen, unsere Herzen öffnen, Mitgefühl erzeugen und die kraftvolle Energie des Friedens ausstrahlen können.

Unsere geliebten israelischen und palästinensischen Freunde brauchen dringend die Unterstützung der internationalen Gemeinschaft – von jedem von uns. Sie müssen wissen, dass die ganze Welt an ihrem Leid und ihrer Trauer Anteil nimmt, dass wir ihnen unsere Liebe senden und für ihre Sicherheit und ihr Wohlergehen beten. Dies ist eine Zeit, in der die gesamte Menschheitsfamilie ihre Fähigkeit zu Weisheit, Mitgefühl, Toleranz und Frieden unter Beweis stellen muss.

Wie unser Lehrer sagt: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.“

Alle unsere Vorfahren und Nachkommen zählen auf uns, ein friedliches Leben auf der Erde aufzubauen.

*Mit Liebe und Vertrauen,*



Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Älterer Mönch



Siegel von Plum Village



Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Ältere Nonne

# Eine geführte Meditation, um Stabilität zu kultivieren und Mitgefühl auszustrahlen

(Kurze Fassung)

*In dieser für die Welt schmerzlichen Zeit bieten wir eine Meditation an, die helfen soll, Stabilität und Festigkeit zu kultivieren, damit wir unsere Herzen öffnen, Mitgefühl ausstrahlen und alle unterstützen können, die unter Krieg und anderen Katastrophen leiden. Die große Energie des Mitgefühls kann Wut, Hass und Gewalt abkühlen.*

Wir beginnen, indem wir uns aufrecht hinsetzen und sanft unserem Ein- und Ausatmen folgen. Wir entspannen unseren

Körper und richten unsere Aufmerksamkeit allmählich auf unseren Unterbauch, wobei wir die Energie allmählich in den Unterbauch

sinken lassen, der unser Energiezentrum und unsere Wurzel ist.

*Ich lasse die Energie in meinem Körper zu meinem Unterbauch hinabsinken, und ich atme ein.*

*Ich visualisiere Wurzeln, die unter meinem Körper tief in die Erde wachsen, und ich atme aus.*

*Tief mit der Erde verbunden, atme ich ein.*

*Ich erlaube der Energie, tiefer in die Erde zu sinken, und ich atme aus.*

*Ich fühle mich noch stabiler, fester, friedlicher und lade alle, die in Kriegsgebieten leiden, dazu ein, sich zu uns zu setzen.*

*Ich lade alle Israelis und Palästinenser ein, jetzt mit uns zusammen zu sitzen, in Stabilität und Festigkeit.*

*Wir verwurzeln uns tief in der Erde, so dass Wut, Hass, Traurigkeit, Depression und Hoffnungslosigkeit uns nicht überwältigen können.*

*Mit dieser Festigkeit lassen wir uns weder von diesem Krieg wegblasen noch zu seinen Opfern machen.*

*Der Mensch ist nicht unser wahrer Feind. Unser wahrer Feind ist der Hass, ist die Gewalt und die Unwissenheit in uns selbst.*

*Ich bin tief mit der Erde verbunden. Ich bin sehr stabil und solide.*

*Ich lade jetzt Freunde aus der Ukraine, aus Russland, Syrien, Afghanistan, Jemen, Somalia und allen unruhigen Orten der Erde ein, sich zu uns zu setzen.*

*Ich lade Freunde aus Orten, die durch Erdbeben, Brände, Überschwemmungen und andere Katastrophen zerstört wurden, dazu ein, sich zu uns zu setzen.*



*Wir werden fest und stabil zusammen sitzen, unsere Wurzeln tief in der Erde verankert, sodass diese Schwierigkeiten uns nicht wegblasen oder zu Opfern machen können.*

*Ich bin fest wie ein Berg, frei von allem Hass, frei von aller Gewalt.*

*Ich lasse die Energie des Mitgefühls aus meinem Herzen fließen, um mich selbst und alle, die Erfahrungen von Trauma, Gewalt und Tod durchmachen, einzubeziehen.*

*Möge die Energie des Mitgefühls uns alle auf der Erde einhüllen und uns helfen, unsere Schwierigkeiten zu heilen und zu transformieren.*

*Möge die große Energie des Mitgefühls helfen, den Hass, die Wut und die Gewalt abzukühlen, damit alle Freunde in den Kriegsgebieten geschützt werden können.*

*Der Buddha lehrte: „Hass kann nicht auf Hass antworten; nur Liebe und Mitgefühl können auf Hass antworten. Dies ist die ewige Wahrheit, das ewige Gesetz.“*

*Es ist immer möglich, miteinander zu leben. Es ist immer möglich, sich zusammen hinzusetzen und über Versöhnung zu sprechen, damit eine Lösung gefunden werden kann.*

*Möge jeder auf der Erde sein Herz öffnen, damit jeder das Licht sehen kann, das Licht Gottes, das Licht des Guten, der Schönheit und der Wahrheit.*

*Wir kultivieren weiterhin unsere Solidität und unsere Stabilität, damit wir allen, die unter den Konflikten zwischen den Menschen und mit der Natur leiden, gerade jetzt Unterstützung anbieten können.*

*Der einzige Ausweg ist unser Frieden, ist unsere Festigkeit, ist unsere Stabilität.*

*Mit dieser Energie bieten wir allen Hilfe an; wir unterstützen die, die leiden.*

*Wir umarmen sie mit all dem Mitgefühl in unseren Herzen.*



**Wir bieten auch entsprechende Lehren, Praktiken und Gebete an. Von Seite 8 bis 25 sind dies:**

- Dharma-Vorträge und die erweiterte Version der geführten Meditation von Bhikshu Thích Chân Pháp Án bei einem Retreat in Tirol (Österreich) zum Thema „In Zeiten des Krieges Mitgefühl kultivieren“
- Offener Brief mit dem Aufruf zum Frieden, herausgegeben von der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft am 2. April 2022, als sich der Krieg in der Ukraine ausbreitete
- „Eine Kultur des Friedens entwickeln: Verpflichtung und Gebet unserer

Gemeinschaft zu Silvester 2021“; veröffentlicht, als die Welt mit Angst und Verlust während der Covid-19 Pandemie kämpfte

**Online sind:**

- A Cloud Never Dies, ein biografischer Dokumentarfilm, der das Lebenswerk des ehrwürdigen Thích Nhất Hạnh für den Frieden darstellt  
[https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab\\_channel=PlumVillage](https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab_channel=PlumVillage)
- Lehren des Ehrwürdigen Thích Nhất Hạnh während Retreats im Kloster Plum

Village (Frankreich), die Israelis und Palästinenser dazu einladen, gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren

<https://plumvillage.org/articles/peace-between-palestinians-and-israelis>

- Lehrreisen von Plum-Village-Mönchen und -Nonnen nach Israel und Palästina  
<https://plumvillage.org/articles/touching-peace-in-palestine>
- Seitdem wurden weitere Gruppen von Israelis und Palästinensern eingeladen, gemeinsam in Plum Village zu praktizieren.

## Auszüge aus einem Dharma-Vortrag von Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn<sup>1</sup> Gehalten anlässlich eines Retreats zum Thema

# „Mitgefühl kultivieren in einer Zeit des Krieges“

Tirol (Österreich), 12. Oktober 2023

Nach Ausbruch des Krieges im Nahen Osten waren die letzten Tage für die ganze Welt beunruhigend. Es ist sehr schmerzhaft, das Töten auf beiden Seiten zu sehen. Ich frage mich: „Ist es für die Menschen möglich, Frieden zu haben?“

Als Menschen haben wir das große Glück, dass wir ein Bewusstsein haben und logisch und rational denken können. Dennoch lassen wir uns von unseren Emotionen beherrschen, und oft sind wir nicht in der Lage, schmerzhaft Gefühle zu überwinden. Unser Verhalten kann für uns und andere zerstörerisch sein. Ist es möglich, friedlich zu sein? Ist es möglich, uns selbst und den Menschen um uns herum Frieden zu schenken?

Vor fast 30 Jahren sprach ich bei einem Retreat in den USA mit unserem Lehrer Thay<sup>2</sup> darüber, dass ich wegen des tiefen Leidens im Vietnamkrieg jahrelang an Depressionen gelitten hatte. Freunde fragten mich, ob ich mir wünschte, dass der Vietnamkrieg irgendwo anders auf der Welt stattgefunden hätte. Ich sagte, dass es eigentlich egal sei, denn ob der Krieg in Vietnam oder anderswo stattfindet, sei er doch eine kollektive Manifestation des menschlichen Bewusstseins, der kollektiven zerstörerischen Energie in der Menschheit.

Wenn wir wütend sind, tragen wir zu dieser kollektiven zerstörerischen Energie bei. Wenn wir unter Furcht, Angst, Depression und Traurigkeit leiden, tragen wir zu dieser kollektiven Energie bei. Viele von uns leiden zutiefst, wir wissen aber nicht, dass wir leiden. Dann verbreiten wir unser Leiden. Wir fügen uns selbst Leid zu, und wir fügen auch anderen Menschen Leid zu.

Darin liegt die Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten, die der Buddha entdeckte, oder die Wahrheit, wie sie der Erleuchtete oder Edle wahrnimmt. Und was hat der Erleuchtete wahrgenommen? Erleuchtete Menschen erkennen, dass sie leiden. Sie erkennen, dass wir als Menschen leiden und dass sie selbst – die Erleuchteten – leiden. Wenn wir uns dessen wirklich bewusst sind, beginnen wir zu erwachen und spüren, dass wir etwas gegen dieses Leiden tun müssen. Oft wachen wir jedoch nicht auf. Wir sehen nicht, dass wir uns in einem Zustand des Leidens befinden. Die erleuchtete Person wacht auf und erkennt, dass sie leidet – das ist sehr wichtig.

Im Buddhismus bedeutet die Erkenntnis, dass wir uns in einem Zustand des Leidens befinden, Erleuchtung. Wir alle leiden, unabhängig von den Bedingungen, die wir haben. Wir fühlen uns unzufrieden. Wir sitzen, und nach ein paar Minuten wollen wir unsere Position ändern. Wir müssen uns bewegen, um das Gefühl der Unruhe in uns zu verringern.

Nehmen wir die Analogie eines Sees. Wir sehen, dass die meisten Fische sich ständig bewegen. Die wenigen, die stehen bleiben, sind die Erleuchteten. Aber die meisten Fische sind nicht erleuchtet, also bewegen sie sich weiter. Wohin gehen sie? Der See ist so klein. Nur die Fische, die in Bewegung bleiben, spüren die Grenze des Sees. Die Fische, die stillstehen, spüren sie nicht, also sind sie befreit, sie sind frei.

Der Buddha, der Erleuchtete, hat die Wurzel unseres Leidens erkannt. Und was ist das? Wir sind ein dynamisches lebendes System, was bedeutet, dass wir

uns oft in einem Zustand der Bewegung und Störung befinden. In unserem Körper und unserem Geist gibt es ständig irgendwelche Störungen. Als dynamisches System wollen wir eine Art von Harmonie, eine Art von Gleichgewicht in uns erreichen. Wir suchen einen ausgeglichenen, harmonischen Zustand. Der Buddha nannte dieses Suchen Begierde. Die Wurzel des Leidens ist das Verlangen, das Verlangen nach Stabilität, nach ... was auch immer.

In der Plum-Village-Tradition laden wir eine Glocke der Achtsamkeit ein, in verschiedenen Abständen zu erklingen. Es ist eine Technik oder Praxis, die uns hilft, in den Zustand des stillstehenden Fisches zurückzukehren. Wir bewegen uns, die Glocke ertönt, und wir halten inne. Wir kehren zu unserem Ein- und Ausatmen zurück. Wir lernen, mit unserem Atem in Frieden zu sein. „Im Bewusstsein meiner Einatmung atme ich ein; im Bewusstsein meiner Ausatmung atme ich aus. Es ist so wunderbar, einzuatmen; es ist so wunderbar, auszuatmen.“ Nach ein paar bewussten Atemzügen beruhigen wir unser physiologisches und mentales Verlangen.

Unsere Atmung hat zwei Zyklen: den der Einatmung und den der Ausatmung. Als menschliche Wesen haben wir ein zweiteiliges autonomes Nervensystem, das unsere Physiologie reguliert. Der Zyklus der Einatmung aktiviert das sympathische Nervensystem. Wir nehmen Sauerstoff auf und sind bereit zum Handeln; bereit zum Laufen oder was auch immer. Das sympathische Nervensystem aktiviert einen Teil von uns, den man „Tun“ nennt. Der Ausatemzyklus aktiviert unser parasympathisches Nervensystem. Das

ist der Teil unseres Nervensystems, der uns hilft, uns zu entspannen. Er aktiviert einen Teil von uns, der einfach nur da ist – entspannt. Wir haben also den Ein- und den Aus-Zyklus sowie unser Bewusstsein für die Atmung.

Das physiologische Verlangen in uns kommt von einer Disharmonie oder „Desynchronisation“ zwischen diesen beiden Aspekten unserer Atmung – entweder zu viel Sympathikus oder zu viel Parasympathikus. Wenn wir das Licht des Bewusstseins auf diese beiden Zyklen richten, geschieht etwas Erstaunliches. Die Energie der Liebe, die aus diesem Gewahrsein kommt, beginnt, die Ein- und Ausatmung zusammenzuführen. Die Zyklen beginnen, sich miteinander zu synchronisieren, in Balance und Harmonie zu kommen. Wir beginnen, mehr Wohlbefinden in uns zu spüren.

Je mehr wir uns darin üben, uns unseres Ein- und Ausatmens bewusst zu sein, desto mehr beginnt sich unser Gefühl des Unbehagens – dass uns etwas fehlt, dass wir nach etwas suchen müssen, um unser Glück und unser Wohlbefinden zu sichern – zu beruhigen, zu verwandeln. Frieden ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir ein tiefes Wohlbefinden in uns spüren, wenn wir uns im Hier und Jetzt verwurzelt fühlen. Ist es also möglich, friedlich zu sein? Dem Buddha zufolge ja. Aber wir müssen uns selbst trainieren. Es ist nicht etwas, das uns automatisch gegeben wird. Wir haben das Potenzial, friedlich zu sein. Aber wir müssen es in die Realität umsetzen.

Thay hat gesagt: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.“ Frieden ist kein Zustand, den wir irgendwann erreichen, sondern ein Training, eine Lebensweise, in der wir lernen, unsere beiden Atemzyklen zu harmonisieren, so dass wir körperlich spüren können, dass die beiden Teile unseres Nervensystems synchronisiert sind.

Nach dem Ausbruch des Krieges zwischen Russland und der Ukraine Anfang letzten Jahres und dem jetzigen Krieg im Nahen Osten ist es dringend notwendig, dass wir Frieden einüben. Die ganze Welt muss sich darin üben, friedlich zu sein. Die Probleme und Krisen der Welt können nicht von einer einzelnen Gruppe von Menschen

gelöst werden. Sie erfordern eine globale Anstrengung. Die ganze Welt muss sich darin üben, friedlich zu sein. In dieser Zeit des Krieges ist es sehr wichtig, dass die Lehre des Buddha den Menschen auf der ganzen Welt vermittelt wird, denn Zustände der Instabilität, der Disharmonie, der Unruhe sind immer in uns vorhanden. Wir müssen üben, sie zu beruhigen. Der Buddha sagte, dass dies möglich ist, wenn wir wissen, wie wir die Energie des Gewahrseins kultivieren können. Sie wird auch die Energie der Achtsamkeit genannt.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vollkommen präsent zu sein für das, was hier und jetzt in uns und um uns herum vor sich geht. Oft führt die Disharmonie zwischen unserem Ein- und Ausatmen auch zu einer Disharmonie zwischen unserem Körper und unserem Geist. Genau wie unsere Ein- und Ausatmung sind auch sie nicht synchronisiert. Unser Körper ist hier, und unser Geist ist irgendwo anders unterwegs. Es gibt diese Spannung in uns. Unser Körper sagt: „Bitte komm zurück.“ Aber unser Geist sagt: „Warte mal, da draußen gibt es etwas Interessanteres.“ Der Körper sagt: „Ich habe Schmerzen.“ Der Geist sagt: „Mach dir keine Sorgen. Ich komme später wieder.“

So ist es auch in unseren Beziehungen. Die Disharmonie zwischen unserem Körper und unserem Geist führt zu Disharmonie in unserer Umgebung, unserer Familie, unserer Gesellschaft, unserer Nation, in anderen Nationen und in der ganzen Welt. So funktioniert das. Von einer sehr kleinen Störung in unserem Körper und unserem Geist strahlt sie aus und manifestiert sich größer und größer ... in verschiedenen Beziehungen und schließlich in der ganzen Welt. Manchmal leiden unsere Liebsten sehr tief, aber wir sind nicht da, wir sind nicht achtsam. Unser Geist ist ganz woanders. Wir achten nicht auf das Leid, das in unserer Familie, bei unserem Partner, unserem Sohn, unserer Tochter vor sich geht. Wir sind nicht für sie da. Wir sind mit verschiedenen Projekten und Geschäften beschäftigt. Individuelle Störungen breiten sich allmählich zu einer kollektiven Störung aus, die zu kollektivem Leid führt.

Wenn wir die Situation ändern wollen, rät uns der Buddha, damit zu beginnen,

unsere Achtsamkeit zu schulen. Zunächst sollten wir lernen, zurückzukommen und unsere Atmung zu harmonisieren: „Im Bewusstsein meiner Einatmung atme ich ein; im Bewusstsein meiner Ausatmung atme ich aus. Ich kehre zu meiner Atmung zurück, spüre meine Atmung und fühle mich sehr glücklich mit meiner Atmung. Ich lasse meinen Geist zur Ruhe kommen und löse alle Spannungen in meinem Geist.“ Dann: „Ich achte auf meinen Körper; spüre meinen Körper und lasse alle Spannungen in meinem Körper los ...“ So üben wir den ganzen Tag.

Manchmal wünschen wir uns, nur für uns selbst zu leben. Wir sind nicht sensibel für andere Menschen und ihre Bedürfnisse. Das ändert sich, wenn wir lernen, unseren Atem in Harmonie zu bringen. Die Energie der Achtsamkeit hilft, Harmonie in unserem Körper und unserem Geist zu schaffen. Dann fangen wir an, Mitgefühl auszustrahlen, und lernen, unsere Umgebung anzunehmen – unsere Freunde, unsere Familie, unsere Gesellschaft. Das ist es, was die ganze Welt jetzt lernen muss. Wir müssen uns gegenseitig annehmen, lieben und uns gegenseitig auf die nächste Evolutionsstufe der Menschheit bringen. Unsere Existenz ist viel sinnvoller, wenn wir mit den Menschen um uns herum existieren können. Es wäre so schön, wenn die Israelis friedlich mit den Menschen in Gaza zusammenleben könnten. Und es wäre so schön, wenn die Menschen in Gaza friedlich mit den Israelis zusammenleben könnten.

Wie ein Garten mit vielen Blumen braucht das Leben Vielfalt, Abwechslung, Vollkommenheit. Wir müssen uns in dieser Denkweise üben. Und das nennt man Achtsamkeit. Es ist die Energie, die nichts ausschließt. Es ist die Energie, die alles einschließt und mit allem glücklich ist. Das ist es, was das Wort „mindFUL“ bedeutet. Wörtlich: Der Geist ist „voll“. Oft ist unser Geist fragmentiert, geteilt. Wir leben in einer Welt der Spaltung. Die Übung besteht darin, unseren Geist voll zu machen, vollständig zu sein, ganz zu sein. Mit dieser Art von Geist schließen wir niemanden aus. Wir lernen, alles einzuschließen. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, ist unser Geist voll und wird sehr friedlich.

## Auszüge aus einem Dharma-Vortrag von Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn<sup>3</sup> bei einem Retreat zum Thema

# „Mitgefühl kultivieren in einer Zeit des Krieges“

Tirol (Österreich), 13. Oktober 2023

Die Praxis der Achtsamkeit („smṛti“ in Sanskrit) wird uns helfen, in jeder Situation, die wir erleben, voll bewusst zu sein. Und wenn wir die Energie der Achtsamkeit weiter kultivieren, wird sie zur Energie der Sammlung („samadhi“ in Sanskrit) führen.

Wenn wir Achtsamkeit üben, lernen wir, ein „Objekt der Achtsamkeit“ zu haben. Es ist die Natur unseres Geistes, immer in Bewegung zu sein. Und wegen dieser Beweglichkeit können wir, wenn etwas passiert, sehr leicht mitgerissen werden, weil es keine Stabilität, keine Wurzeln gibt. Unser Geist wandert einfach von einem Objekt zum anderen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns also, zu uns selbst zurückzukehren und zu lernen, für eine bestimmte Zeit bei einem Objekt zu bleiben. Damit wird uns diese Praxis helfen, Stabilität und Festigkeit in uns zu kultivieren.

Wenn etwas Unerwünschtes passiert, sind wir sofort wütend, oder wir sind traurig, wir fühlen uns deprimiert. Das liegt daran, dass unser Geist ein Objekt einfängt, und wir verlieren uns selbst. Es gibt keine Stabilität – wie bei einem Baum ohne starke Wurzeln: Wenn der Wind weht, wird der ganze Baum entwurzelt und umgeweht. Aber ein Baum mit starken Wurzeln hält auch starkem Wind stand. Dank seines Wurzelsystems kann der Baum stabil und fest sein. Er wird nicht umgeweht.

Oft hören wir im täglichen Leben etwas, sehen etwas oder kommen mit etwas in Kontakt und werden sofort umgeworfen, weil wir keine Wurzeln haben. Zum Beispiel sagt unser Partner etwas. Er oder sie sagt es einfach aus Gewohnheit und ohne die Absicht, uns zu verletzen. Aber wenn wir es

hören, wenn wir es aufnehmen, werden wir sofort umgeworfen wie ein Baum im Wind. Wir leiden den ganzen Tag. „Warum hat er/sie das zu mir gesagt?“ Und unser Verstand konzentriert sich weiterhin auf das, was er/sie gesagt hat. Wir verlieren unsere Verwurzelung.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, unser Wurzelsystem wiederherzustellen. Wo in unserem Körper können wir Wurzeln schlagen? Der Buddha sagte, dass es vier Bereiche gibt, in denen wir unsere Achtsamkeit verankern, unsere Wurzeln schlagen können. Achtsamkeit kann entstehen, indem wir uns dieser vier Bereiche bewusst oder gewahr sind.

Unsere erste Wurzel ist unser Körper. Wir konzentrieren uns darauf, achtsam zu sein, uns unseres Körpers bewusst zu sein, die ganze Zeit. Wenn wir gehen, wissen wir, dass wir gehen; wenn wir sitzen, wissen wir, dass wir sitzen; wenn wir stehen, wissen wir, dass wir stehen. Wenn wir Kleidung anziehen, wissen wir, dass wir etwas anziehen. Wenn wir vorwärts gehen, wissen wir, dass wir vorwärts gehen; wenn wir rückwärts gehen, wissen wir, dass wir rückwärts gehen. Welche körperliche Haltung wir auch immer einnehmen – stehend, sitzend, liegend, in Bewegung –, wir sind uns dessen voll bewusst und konzentrieren uns auf diese Aspekte. Das ist ein Training, denn wenn wir uns auf diese Weise konzentrieren, kann das zu unserer Gewohnheitsenergie werden.

Wir schlagen also Wurzeln im Körper. Wenn jemand etwas sagt, was uns irritieren könnte, achten wir nicht darauf und lassen uns nicht davon beeindrucken, sondern wir erinnern uns weiterhin an diese Praxis der

Achtsamkeit für den Körper. Wir hören zu, ja, aber der Inhalt dessen, was wir hören, haut uns nicht um. Wir sind uns immer noch unseres Körpers bewusst. Das ist das Training. Ich halte zum Beispiel gerade einen Dharma-Vortrag, aber ich übe mich auch darin, auf meinen Körper zu achten. Ich lasse mich nicht vom Inhalt meines Vortrags mitreißen. Ich bin mir meiner Körperhaltung voll bewusst, achte darauf, wie ich meinen Körper bewege, und ich kehre immer wieder zu meinem Körper zurück, wenn ich den Vortrag halte. Der Vortrag ist ein Teil meiner Existenz, aber ein anderer Teil meiner Existenz besteht darin, mir meines Körpers bewusst zu sein. Und das ist der erste Punkt, an dem ich Achtsamkeit entwickeln kann. Das ist so wichtig, denn wenn wir nicht in unserem Körper verwurzelt sind, dann wissen wir nicht, was in unserem Körper vor sich geht.

Oft gibt es eine Disharmonie zwischen Körper und Geist. Der Körper ist hier, aber der Geist ist irgendwo anders. Aus diesem Grund wissen wir manchmal nicht, was in unserem Körper passiert, wir wissen nicht, was in unserem Geist passiert, weil wir gespalten sind. Und wenn es Disharmonie zwischen Körper und Geist gibt, dann gibt es Disharmonie in der Gemeinschaft, zwischen der Familie und der Umwelt, und diese Disharmonie breitet sich auf die ganze Welt aus.

Wenn unser Partner eine Bemerkung macht, die uns aus dem Gleichgewicht bringt, passiert es, dass sich die gesamte negative Energie in uns an diese Äußerung unseres Partners klammert und wir eine virtuelle Welt erschaffen, eine Realität, die vielleicht gar nicht existiert. Alle Erinnerungen, die

wir an das Leben mit diesem Partner haben, werden jetzt ganz real. All der Ärger, die Traurigkeit unserer Eltern färbt diesen Moment, all die negative Energie unserer Kultur und Geschichte färbt diesen Moment, und wir sehen eine Realität, die nicht so ist, wie sie ist. Wir übertreiben; wir verlieren uns in Illusionen.

Was unser Partner sagt, ist vielleicht winzig wie eine Erdnuss. Aber sofort klammert sich unser Geist an diese Erdnuss und sie wächst zu einer Melone heran – innerhalb weniger Minuten –, und wir leben in der Realität der Melone, während die wahre Realität nur eine Erdnuss ist. So geht das. Ja, es gibt Leiden, wir sollten es nicht leugnen. Aber wir sollten das Leiden so sehen, wie es ist, und es nicht zu etwas viel Größerem aufblasen. Das ist sehr wichtig. Sonst wird es noch schlimmer werden. Die Situation wird sehr schlimm werden. Unser Partner sagt also: „Wie kommt es, dass du heute nicht nett zu mir bist?“, und nach diesem einen kleinen Satz beginnen wir, uns zu revanchieren: „Wie kannst du das zu mir sagen? Ich bin doch immer nett zu dir. Weißt du noch, als wir frisch verheiratet waren (könnte 30 Jahre her sein) ...“ und dann zählen wir auf, wie nett wir zur Zeit der Hochzeit oder später waren. „Vor zehn Jahren habe ich dies getan, vor fünf Jahren das ...“ Man bringt alles vor, um herauszustellen, dass man nett zu ihr/ihm ist. Und man verliert sich selbst. Der Buddha nannte dies Verwirrung, Verblendung oder Unwissenheit.

Wenn wir nicht achtsam sind und uns selbst verlieren, fallen wir in diese Verwirrung. Wir erschaffen eine Realität, die auf etwas sehr Kleinem, Unbedeutendem basiert. Die Praxis der Achtsamkeit besteht darin zu lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wenn das Leiden so klein ist wie eine Erdnuss, dann sagen wir zu uns selbst: „Ach, dieses Leiden ist bloß klein wie eine Erdnuss.“ Wir mögen nach der Bemerkung unseres Partners Schmerz oder Kummer empfinden, aber wir kehren zu unserem Ein- und Ausatmen zurück; wir spüren unseren Körper, wir spüren das unangenehme Gefühl von dem, was er oder sie gesagt hat, und wir nehmen es mit Liebe an. Mein Partner hat gesagt: „Wie kommt es, dass du heute nicht nett zu mir bist?“ Ich höre das, ich erkenne es und ich nehme es mit all meiner Liebe

und Fürsorge an, bevor ich handle, bevor ich mich äußere. Die Übung besteht darin, umzukehren und das anzunehmen, was ich in diesem Moment fühle. Ich tue noch nichts. Ich lerne, Wurzeln zu schlagen. Das ist die Praxis der Achtsamkeit. Wir lernen, zurückzukehren und achtsam den Körper zu spüren.

Die zweite Wurzel ist unser Gefühl oder unsere Empfindung – das bioenergetische Feld in uns. Das Fühlen ist die zweite Wurzel, in der wir lernen, unsere Achtsamkeit zu etablieren: „Ich bin mir dessen, was ich fühle, voll bewusst; ich spüre die Empfindung in mir. Und ich nehme sie mit Liebe an.“ Lassen wir uns nicht von der Situation überwältigen. Kommen wir zurück und schlagen Wurzeln. Erkennen wir das Leiden und halten wir inne. In einem früheren Vortrag habe ich die Analogie eines Fisches verwendet, der in einem See stillsteht. Der See plätschert um ihn herum, aber der Fisch ist unbeweglich. Andere Fische bewegen sich ständig im See herum und folgen den Wellen. Aber wie der Fisch-„Praktizierende“, bleiben wir stabil und fest.

Die dritte Wurzel, an der wir unsere Achtsamkeit festmachen können, sind unsere Emotionen oder geistigen Formationen. Wir umarmen mit unserer Liebe und Fürsorge all den Schmerz und den Kummer, den wir einmal gefühlt haben. Wir lassen nicht zu, dass sich unser Leiden ausbreitet, wir lernen, es mit unserer Liebe festzuhalten, denn in dem Moment, in dem sich unser Leiden ausbreitet, ist es schwierig, es zurückzuholen. Es ist schwierig, das zu korrigieren, was beschädigt worden ist. Wenn unser Partner zum Beispiel sagt: „Wie kommt es, dass du heute so unfreundlich zu mir bist?“, dann explodieren wir, wir beginnen, negative Dinge zu sagen, und die Beziehung ist beschädigt. Wir verursachen eine Wunde in der Beziehung, die später nur schwer zu heilen sein wird. In unseren normalen täglichen Beziehungen müssen wir lernen, das Feuer in uns anzunehmen – das Feuer des Ärgers, der Depression, der Traurigkeit und der Angst – und diese Energie nicht explodieren zu lassen. Das ist sehr wichtig. Emotionen oder geistige Formationen sind also die dritte Wurzel, für die wir unsere Achtsamkeit aufbauen müssen.

Die vierte Wurzel ist unsere Wahrnehmung des Lebens. Unsere Wahrnehmung ist, dass es dieses „Ich“ gibt, dass ich „getrennt“ vom Universum bin. Und wir verteidigen immer dieses „Ich“, indem wir dieses „Ich“ als das Edelste auf der Welt und uns selbst als das Zentrum des ganzen Universums betrachten. Aber dieses „Ich“ ist nur eine Konstruktion unseres Geistes. Unsere Existenz hängt von anderen Menschen ab. Wir können nicht für uns allein existieren. Um auf das Beispiel unseres Partners zurückzukommen, der sagt: „Wie kommt es, dass du heute unfreundlich zu mir bist?“ Wir versuchen, uns zu verteidigen; MICH, MEIN Selbst als etwas Edles darzustellen. Vielleicht meint unser Partner nicht, dass er uns als Person komplett verurteilt. Die Sprache kann sehr irreführend sein. Er oder sie drückt vielleicht nur eine kleine Irritation, eine kleine Frustration aus. Aber wir identifizieren dies mit der Gesamtheit dessen, was wir sind. Wir sehen es als eine Bemerkung, dass wir total unfreundlich sind, und verteidigen uns deshalb.

Die Wahrnehmungen sind so, dass in jeder Beziehung niemand völlig im Recht ist und niemand völlig im Unrecht. Das sehen wir auch in der übrigen Welt. In jedem Konflikt hat jede Seite ihren eigenen Standpunkt. Der ist bis zu einem gewissen Grad wahr und bis zu einem gewissen Grad falsch. Wenn wir nur mit unserem Verstand, unserem rationalen Denken handeln, wird es unmöglich, Differenzen gerecht zu lösen, weil es auf beiden Seiten keine vollständige Wahrheit gibt. Wir sind nicht in der Lage, einen Weg zur Koexistenz zu finden. Wenn wir das gleiche Problem jedoch anders angehen – nämlich mit dem Herzen –, können wir erkennen, dass jeder von uns ein Bedürfnis nach Sicherheit hat, nach Frieden und nach einer Möglichkeit, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Wir können zu einer Lösung kommen. Sicherlich wird es keine perfekte Lösung sein, aber zumindest können wir zusammenleben.

Selbst auf der Ebene der Familie – in den Beziehungen zu unserem Partner, unseren Eltern, unserem Sohn oder unserer Tochter – fällt es uns oft schwer, diesen Weg zu gehen. Wir tapen in die Falle, nur unseren Verstand, unser rationales Denken zu benutzen, um nach richtig und falsch zu

suchen. Wir benutzen unseren logischen Verstand, um eine Situation zu beurteilen. Als Ergebnis sehen wir, dass nicht viele Paare ihre Beziehung 30, 40 oder 50 Jahre lang aufrechterhalten können. Vielleicht lieben sie sich am Anfang sehr und wollen ihr Leben miteinander teilen. Aber nach fünf, zehn oder 15 Jahren ist ihre Beziehung zerbrochen. Sie können nicht gemeinsam weitergehen, weil sie den anderen nur mit dem Verstand betrachten können. Wenn wir zum Herzen zurückkehren, das Herz sprechen lassen, beginnen wir, diese Energie der Achtsamkeit zu entwickeln.

Die Energie der Achtsamkeit lässt die Energie des Mitgefühls entstehen. Nur mit Mitgefühl können wir zusammenleben und uns gegenseitig akzeptieren. Mit unserem Verstand ist es sehr schwierig, einander zu akzeptieren, aber mit unserem Herzen ist es viel einfacher. Wenn wir uns also in den vier Aspekten unserer Existenz – Körper, Gefühle, emotionale Formationen und Wahrnehmungen – stabil verwurzeln, beruhigen wir die innere Gewalt, das Feuer in uns. Es ist eine heilige, eine heilende Energie. Es gibt so viel Schmerz in unserem Körper. Es gibt so viel Schmerz in unseren Gefühlen. Es gibt so viel Schmerz in unseren emotionalen Formationen und Wahrnehmungsmustern. Wenn wir zurückkehren und all das mit unserer Liebe und Fürsorge umarmen, beginnt die Energie des Mitgefühls uns zu heilen. Nur so können wir mit einem anderen Menschen leben. Ohne diese Energie tut die andere Person immer Dinge, die wir mit unserem rationalen Verstand nicht akzeptieren können.

Lernen wir also, die Energie der Achtsamkeit zu kultivieren. Verwurzelnd wir uns in den vier Aspekten unserer Existenz, die unser Wesen ausmachen. Es sollte ein Training sein. Jeder von uns hat das Potenzial, ein Leben in Achtsamkeit zu führen. Jeder hat das Potenzial, Mitgefühl und ein Leben in Achtsamkeit zu entwickeln. Der Buddha hat uns das versichert. Er nannte dieses Potenzial die „Buddha-Natur“. Es ist das

Potenzial in uns, das die Energie des Mitgefühls hervorbringen kann. Aber wir müssen dieses Potenzial entwickeln. Wir müssen uns darin üben, damit wir friedlich zusammenleben können.

Ich habe viele Paare gesehen, die durch tiefes Leid gehen und weiter unglücklich miteinander leben. Wir müssen so ein Leben nicht führen. Wir können friedlich und harmonisch zusammenleben, indem wir einander akzeptieren und uns gegenseitig unterstützen, damit wir wachsen und uns entwickeln können. Es ist möglich, das zu tun. Ich habe Paare gesehen, deren Beziehung zerbrochen ist, weil ein Partner nicht praktiziert, diese Energie der Achtsamkeit, des Mitgefühls in sich zu kultivieren. Diese Person verursacht eine Menge Schmerz in der Beziehung. Jeder von uns ist für sich selbst und für den anderen verantwortlich. Jeder von uns muss für seinen eigenen Teil verantwortlich sein. In jedem Konflikt ist es nicht nur eine Seite, die sich irrt. Fehler werden immer von beiden Seiten gemacht. Ein Konflikt entsteht aufgrund von Verwirrung, Verblendung und Unwissenheit auf beiden Seiten. Es ist nie nur eine Seite beteiligt.

Wenn wir zu uns selbst zurückkehren und lernen, uns gut um uns selbst zu kümmern, uns selbst mit Liebe zu umgeben, die Wunde in uns selbst gut zu versorgen, so dass die reine Rationalität zur Ruhe kommen kann, dann werden wir in der Lage sein, viele Dinge zu sehen. Deshalb nennt man es „MindFULness“ („Achtsamkeit“). „Voll“ bedeutet, dass der Geist nicht fragmentiert ist. Wir haben eine umfassendere Perspektive, eine vollständigere Sicht der Dinge. Kehren wir also zu uns selbst zurück, umgeben wir uns selbst mit tiefer Liebe und Mitgefühl. Von Konflikten innerhalb von Familien bis hin zu Konflikten zwischen Völkern und Ländern müssen wir Menschen unsere Lektion lernen und alle zerstörerischen oder gewalttätigen Handlungen einstellen. Wir müssen uns selbst beruhigen und unseren Schmerz, unseren Kummer, mit tiefer Liebe

annehmen. Aus dieser tiefen Liebe zu uns selbst und der Heilung, die daraus entsteht, können wir anderen helfen, heil zu werden.

Wir alle leiden heute mit den Palästinensern und Israelis. Sie brauchen die Unterstützung der internationalen Gemeinschaft und von jedem von uns. Als Menschen sind wir alle für den Krieg verantwortlich, wo immer er ausbricht. Wir haben die Pflicht und die Verantwortung, in unseren Herzen Mitgefühl zu kultivieren, tiefes Mitgefühl. Wir können damit beginnen, Konflikte in uns selbst, in unseren Familien, in unseren Beziehungen zu Freunden, in unseren Gesellschaften und in unseren Ländern zu lösen. Wir haben die Pflicht und die Verantwortung, das zu tun. Damit unsere Kinder, Enkel und Urenkel eine Zukunft haben, ist es sehr wichtig, dass wir alle üben.

Die Welt scheint mehr und mehr in Schwierigkeiten zu geraten, mit dem andauernden Krieg in Europa und jetzt dem erneuten Konflikt im Nahen Osten. Diese kollektive Manifestation des menschlichen Bewusstseins ist ein Zeichen dafür, dass wir alle zu uns selbst zurückkehren und fragen müssen: „Haben wir Frieden in unserer Familie?“; „Haben wir Frieden in unseren Beziehungen zu unseren Eltern, unserem Sohn, unserer Tochter, unserem Partner, unserer Gesellschaft?“ Wenn in all diesen Beziehungen kein Frieden herrscht, wird diese schwierige Energie eines Tages in das kollektive Bewusstsein überschwapen und sich hier oder dort manifestieren.

Der Ausweg liegt nicht im Reden oder im Argumentieren, sondern in der Praxis der Achtsamkeit, um die Energie des Mitgefühls in uns zu kultivieren, so dass wir alle der Gesamtsituation helfen können. Die Notwendigkeit ist dringend. Wir alle haben die Verantwortung und die Pflicht zu praktizieren. Wir müssen zu den Grundlagen dessen, was wir sind, zurückkehren und in den vier Aspekten unserer Existenz Wurzeln schlagen. Aus buddhistischer Sicht glaube ich, dass dies der einzige Ausweg ist.

# Eine geführte Meditation, um **Stabilität zu kultivieren** und **Mitgefühl auszustrahlen**

(Erweiterte Version)

Dargeboten von Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn<sup>4</sup> bei einem Retreat zum Thema  
„Mitgefühl in einer Zeit des Krieges kultivieren“

Tirol, Österreich, 12. Oktober 2023

*Sanft zu meinem Körper und meinem Geist zurückkehrend, genieße ich meinen Einatem und meinen Ausatem.*

*Sanft zu meiner Atmung zurückkehrend, erkenne ich, dass dies meine Einatmung ist, ich atme ein.*

*Wenn ich erkenne, dass dies mein Ausatmen ist, atme ich aus.*

*Es ist so wunderbar, zu meinem Atem zurückzukehren und meinen Atem zu genießen.*

*Es ist so wunderbar, einzuatmen, es ist so wunderbar, auszuatmen.*

*Ich erlaube meinem Einatem, tiefer zu werden, ich atme ein.*

*Wenn ich meinem Ausatmen erlaube, langsamer zu werden, atme ich aus.*

*Tieferes Einatmen; langsameres Ausatmen.*

*Ich verlagere meine Aufmerksamkeit sanft auf meinen Unterbauch und erlaube der Energie in meinem Körper, in den Unterbauch zu sinken, und atme ein.*

*Ich erlaube meinem Ausatmen, meinen ganzen Körper zu entspannen, und atme aus.*

*Die Energie sinkt, der Körper entspannt sich.*

*Die Energie sinkt tiefer, der Körper entspannt sich noch tiefer.*

*Ich visualisiere Tausende von Wurzeln, die sich von meinem Körper in die Erde erstrecken.*

*Tief mit der Erde verbunden, atme ich ein.*

*Ich bin sehr stabil und fest, ich atme aus.*

*Ich bin tief mit der Erde verbunden. Ich bin sehr stabil und fest.*

*Ich lasse die Energie tiefer in die Erde sinken und fühle mich noch stabiler, noch fester.*

*Tiefere Verwurzelung in der Erde, mehr Stabilität, mehr Festigkeit.*

*Mit dieser Festigkeit und Friedfertigkeit lade ich alle ein, die in Kriegsgebieten leiden, sich zu uns zu setzen.*

*Ich lade alle Israelis und Palästinenser ein, jetzt mit uns zusammen zu sitzen, in Stabilität und Festigkeit.*

*Verwurzeln wir uns tief in der Erde, so dass all die Wut, der Hass, die Traurigkeit, die Depression, die Hoffnungslosigkeit uns nicht überwältigen können.*

*Ich bin tief mit der Erde verbunden und lade alle palästinensischen und israelischen Freunde ein, jetzt mit uns in Stabilität und Festigkeit zu sitzen.*

*In dieser Festigkeit lassen wir uns weder von diesem Krieg umwerfen noch werden wir zu seinen Opfern.*

*Der Mensch ist nicht unser wahrer Feind. Unser wahrer Feind ist der Hass in uns, die Gewalt, die Unwissenheit in uns.*

*Ich bin tief mit der Erde verbunden. Ich bin sehr stabil und solide.*

*Ich lade jetzt Freunde aus der Ukraine, Russland, Syrien, Afghanistan, Jemen, Somalia und allen unruhigen Orten der Erde ein, sich zu uns zu setzen.*

*Ich lade Freunde aus Orten, die von Erdbeben, Überschwemmungen und anderen Katastrophen betroffen sind, dazu ein, sich zu uns zu setzen.*

*Wir werden fest und stabil zusammen sitzen, unsere Wurzeln tief in der Erde verankert, so dass diese Schwierigkeiten uns nicht umwerfen oder zu Opfern machen können.*

*Ich bin fest wie ein Berg, frei von allem Hass, frei von aller Gewalt.*

*Ich lasse die Energie des Mitgefühls aus meinem Herzen fließen, um mich selbst und alle, die Trauma, Gewalt und Tod erleben, zu umarmen.*



*Möge die Energie des Mitgefühls uns alle auf der Erde umarmen und uns helfen, unsere Schwierigkeiten zu heilen und zu transformieren.*

*Möge die große Energie des Mitgefühls helfen, den Hass, die Wut und die Gewalt abzukühlen, damit alle Freunde in den Kriegsgebieten geschützt werden können.*

*Der Buddha lehrte: „Hass kann nicht auf Hass antworten; nur Liebe und Mitgefühl können auf Hass antworten. Dies ist die ewige Wahrheit, das ewige Gesetz.“*

*Es ist immer möglich, miteinander zu leben. In Gottes Haus gibt es viele Wohnungen.*

*Es ist immer möglich, sich zusammzusetzen und über Versöhnung zu sprechen, damit eine Lösung gefunden werden kann.*

*Möge jeder auf der Erde sein Herz öffnen, so dass jeder das Licht sehen kann, das Licht Gottes, das Licht des Guten, der Schönheit und der Wahrheit.*

*Dies ist eine Meditation für unsere Praxis in dieser schwierigen Zeit auf der Erde. Wir kultivieren weiterhin unsere Solidität und unsere Stabilität, damit wir allen, die unter den Konflikten zwischen Menschen und mit der Natur leiden, gerade jetzt Unterstützung anbieten können.*

*Der einzige Ausweg ist unser Frieden, ist unsere Solidität, unsere Stabilität.*

*Mit dieser Energie können wir Hilfe anbieten. Wir unterstützen unsere Freunde, die leiden, wir umarmen sie mit all dem Mitgefühl in unseren Herzen.*

*Wir werden nun sanft aus unserer Meditation herauskommen.*

*Ich komme zurück, um meinen physischen Körper zu spüren, und atme ein.*

*Ich entspanne meinen physischen Körper und atme aus.*

*Spüre den physischen Körper, entspanne den physischen Körper.*

*Im Bewusstsein meiner Einatmung, atme ich ein.*

*Indem ich mir meines Ausatmens bewusst bin, atme ich aus. Ein, aus.*

## Endnoten

1 Älterer Mönch in der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft von Zen-Meister Thích Nhất Hạnh

2 Zen-Meister Thích Nhất Hạnh  
3 Älterer Mönch in der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft von Zen-Meister Thích Nhất Hạnh

4 Älterer Mönch in der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft von Zen-Meister Thích Nhất Hạnh

謨 阿瑟 吒始底南 三藐  
 沒 馱 矩 胝南 唵 撮 辣  
 噶 婆 細 提哩 提哩 吽

Für  
 eine  
 bessere  
 Welt



大智度論



## 2. Lebendiges Dharma



# Thay's Memorial Retreat

**Ein Retreat im Gedenken an Thich Nhat Hanh  
Retreat mit der vierfältigen Sangha zur Erinnerung an Thay**

Thay, unser Lehrer, Zen-Master Thich Nhat Hanh, hat am 22. Januar 2022 seinen Körper verlassen. Nach der Buddhistischen Tradition ist im 2. Jahr nach dem „Tod“ von unserem Lehrer die größte Gedenkfeier.

Anlässlich dieser Feierlichkeit gestalteten die Nonnen und Mönche des EIAB sowie Laien-Dharmalehrer und -lehrerinnen vom

25.-28.01.2024 ein gemeinsames Retreat, um unsere Liebe, Dankbarkeit und unseren Respekt für Thay, auszudrücken.

Thay's Geist ist aber lebendiger denn je, in jedem von uns. Seine monastischen und Laien-Schüler und -schülerinnen bringen seine Lehren in vielfältigster Form an zahllose Orte. Auf diese Weise bemühen wir

uns, das Bodhisattva-Gelübde zum Wohle aller Lebewesen zu verwirklichen und in die Welt zu bringen.

In diesem Retreat begegneten wir Thay in vielfältigen Formen: In Vorträgen, in unseren Erinnerungen an Begegnungen mit ihm, im Dharma-Austausch, in der Meditation und in der Betrachtung und Kontemplation



von Thay's Kalligraphien. Auch durch die Musik, Poesie und in Beiträgen über unsere eigene spirituelle Praxis, die uns durch die Herausforderungen der Gegenwart trägt und uns hilft, Frieden und Freude zu generieren.

Am Ende des Retreats fand ein Konzert mit Musik, Gedichten von Thay und Gesang statt. Es war ein Geschenk unserer spirituellen Gemeinschaft an Thay, dessen Einsicht und Weisheit uns durch das Leben führt.

Das Retreat war von großem Erfolg. Es verhalf vielen Teilnehmenden zu neuer

Einsicht und gab ihnen viel spirituelle Unterstützung.

Die Lehre von Thay wird in die Praxis umgesetzt. In verschiedenen Aktivitätsbereichen wurden Gruppen gebildet: **Wake Up Schools und Wake Up Teachers, Achtsamkeit in der Schule, Earthholder-Sangha, Gefängnis, Tiere, Achtsame Wirtschaft, Christlich-Buddhistischer Dialog, Kunst und Achtsamkeit, Rainbow-Sangha, BiPoc-Sangha etc.** Ein besonderer Schwerpunkt war der Intersein-Orden und das Sangha-Building.

In zwei Panel-Sharings wurden über diese Arbeiten zum Wirken von Thich Nhat Hanh berichtet. Sie gaben uns viel Inspiration und Hoffnung für ein glückliches, friedvolles und harmonisches Miteinanderleben, sowie viel spirituelle Unterstützung auf dem Weg des Verstehens und der Liebe.

Von ganzem Herzen danken wir Uwe Sander, Anne von der Lühe, Werner Heidenreich, Uli Pfeifer-Schaupp, Steffen Handke, Annabelle Zinser, Jürgen Krantz, Klaus Helmut Schick, Andrew Denis, Nguyen Le Kim Viet, Hinnerk Brockmann, Elmar Vogt, Anke Berghäuser,





Annika Seebach, Anette Schramm und Isabelle Schupp sowie unseren Brüdern Duc Tri und Bruder Khiet Tam sehr herzlich für ihre Engagement und ihre Entschlossenheit auf den Weg der Bodhisattvas zu gehen, um Menschen, Tieren und Pflanzen zu helfen,

die Erde zu schützen und unser Leben schön und glücklich zu machen.

In dem Retreat haben wir alle Thay lebendig in uns erfahren. Wir waren beeindruckt von der Vielfältigkeit in den Sanghas und

den vielen anderen Gruppen und Bereichen, wo wir mit Thay wirken. Ein Teilnehmer sagte nach den Panel Sharings: Jeder Beitrag war ein Höhepunkt, es ging von Gipfel zu Gipfel.





Uwe Sander. Dieser Film wurde während des Retreats mit viel Liebe und Mühe zu Ehren unseres geliebten Lehrers gedreht.

Dieser wundervolle Film macht die spirituelle Gemeinschaft von Nonnen und Mönchen des EIAB sowie von Laien erlebbar. Er zeigt, wie die Lehren von Thich Nhat Hanh und das Bodhisattva-Gelübde zum Wohle aller Lebewesen in die Welt gebracht werden. Die Aufnahmen vom Retreat zur Erinnerung an unseren geliebten Thay wurden mit Musik und Gesang unterlegt. Sitzmeditationen, Gehmeditationen und Erdbertührungen wurden gezeigt und die Atmosphäre bei Dharma-Vorträgen wurde spürbar vermittelt. Der Film ist eine Motivation für Praktizierende, das Bodhisattva-Gelübde zum Wohle aller Lebewesen in die Welt zu bringen. Der Film ist auch für andere Interessierte, die die spirituelle Gemeinschaft von Nonnen und Mönchen des EIAB kennenlernen möchten.

Link zum Film : <https://drive.google.com/file/d/1yOHP7AldCT1e-Bm9pOg00ofbITRPhuLY/view?usp=sharing>

Wir danken Uwe Sander herzlich für dieses unschätzbare wertvolle und berührende Geschenk. Dieses gemeinsam erlebte und gelebte Retreat lässt noch einmal diese großartige Verbundenheit unter uns und mit Thay aufleben und bewahrt sie für die Zukunft nicht nur in unserem Herzen!

Allen Brüdern und Schwestern, allen Freunden und Freundinnen, allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die das Retreat in vielfältiger Weise unterstützt haben, danken wir von ganzem Herzen.

Das Retreat zeigte deutlich, wie Thay durch uns in die Zukunft geht und wir zusammen die Vision von Thay realisieren können.

*„Einzel sind wir Worte,  
zusammen sind wir ein Gedicht!“*

*Mit viel Liebe, Wertschätzung,  
Anerkennung und Dankbarkeit!*

*Eine Lotosblüte für Euch  
und für Eure Lieben.*

---

**Sr. Song Nghiem**

Unsere langjährigen Musikfreunde des EIAB: Christian Bollmann und Jutta Reichardt, Marc Iwaszkiewicz, Bernd Immisch, Elmar Vogt und Walther Glaubitt sowie unsere Schwester Chinh Nghiem, Bruder Phap Xa und Br. Duc Tri haben mit ihrer Hingabe und Begabung alle Zuschauer am Ende des Retreats bezaubert.

Als Ehrengäste bei dem Konzert waren das Ehepaar Monika & Michael Höhn von der Evangelischen Gemeinde in Wiehl, Ehepaar Dr. Heike Braun von Funk (WDR) und Fernsehen, Ehepaar Dr. Beate & Alexander Puplick, David Lee Schlenker von der DLS-Bäckerei und der ehemalige Bürgermeister von Waldbröl Herr Peter Köster und seine Frau Bertamini-Köster. Wir danken Ihnen

sehr herzlich für ihre Unterstützung in jeder Hinsicht.

Das Retreat endete mit einem formellen Mittagessen im Foyer des EIAB, wo die Mönche und Nonnen in Sanghati-Roben und die Laien-Schüler und -schülerinnen von Thay in einer feierlichen Zeremonie das Mittagessen zusammen mit Thay teilten. Am Nachmittag gab es noch eine Teezeremonie mit Austausch, so dass die Gäste für diesen Tag nochmals die Möglichkeit hatten, ihre Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung für Thay zum Ausdruck zu bringen.

Als besonderen Höhepunkt für dieses Retreat erhielt das EIAB ein wunderbares Blumenbouquet mit einem Videofilm von

# Ich bin angekommen, ich bin zuhause

Bruder Troi Hai Thuong ist 1990 geboren und 2023 im Alter von 33 Jahren verstorben. Er wurde 2014 in Thai Plum Village als Novize ordiniert in der Rote-Eichen-Ordinations-Familie und erhielt die Großen Regeln eines Mönchs in der „Ich bin angekommen, ich bin zuhause“-Übertragungszeremonie in Thailand. Nach mehreren Jahren der Praxis und des Dienstes an der Gemeinschaft in Thailand meldete er sich freiwillig zur Versetzung in das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Deutschland, um Thays Traum, Sanghas aufzubauen, weiter zu unterstützen. Hier starb Bruder Troi Hai Thuong unerwartet am 15. Oktober 2023.

Auch wenn Bruder Troi Hai Thuong sich nicht länger in der physischen Form manifestiert, können wir immer noch in

Kontakt mit ihm sein durch seine Schriften, die Gedanken eines feinfühligem Geistes, erfüllt von ernsthafter Liebe für das Leben.

Der folgende Text ist eine Übersetzung eines Auszugs aus der Zeitschrift *Giếng Nước Thom Trong (Duftende Quelle)* #2 von Thai Plum Village.

## Montag

Ich lag auf der grünen Hängematte im Korridor gleich rechts am Garten mitten in der Unterkunft der Mönche. Normalerweise ist das Hamlet voller Menschen, aber der Lazy Day (Tag des Untätigseins) verwandelt es in einen verlassenem Ort. Alle waren ausgegangen, so musste ich nicht irgendwo anders nach einem friedlichen Ort suchen. Nach langer Zeit ging ein Bruder vorbei,

der mich in meine Lektüre versunken sah, und mich neckte: „Bist du wirklich untätig?“ – Weil ich wusste, dass der Bruder mich nur neckte, lächelte ich. „Untätig sein“ ist das Gegenteil von „fleißig sein“. Was für ein interessanter Gedanke, dass zu Beginn der Woche, während alle dort draußen damit beschäftigt waren, zu ihrer Arbeit zurückzukehren, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, wir keine Sitzmeditation, keine Gehmeditation, kein Essen im Edlen Schweigen auf dem Plan stehen hatten.

Bruder Kai Li hat geteilt, dass es ihn bei seinem ersten Besuch in Plum Village schockierte zu erfahren, dass es in einem Kloster Untätigkeit gab! Würden die Menschen sich nicht normalerweise darum bemühen, einander zu ermutigen, eifrig zu sein? Es ging nicht darum, dass es





nicht auch faule Mönche gab, aber einen Tag des Untätigseins als Bestandteil des Wochenplans für das gesamte Kloster war bemerkenswert. In diesem Moment sagte Thay ganz ernsthaft zu Bruder Kai Li: „Ja, du solltest so untätig wie möglich sein.“ Später verstand Bruder Kai Li, dass dies in der Tat eine sehr tiefe Praxis war.

Immer mal wieder hören wir Menschen sagen: „Sitz nicht nur herum, tu etwas!“ Dies ist so üblich, weil unsere Gesellschaft zielorientiert ist. Wir haben die Tendenz, immer auf ein Ziel hinzustreben und immer eine spezielle Absicht zu verfolgen. Im Gegensatz dazu lehrt uns der Buddhismus die Praxis der Wunschlosigkeit (Absichtslosigkeit). Praktizierende der Achtsamkeit sagen oft: „Tu nicht irgendetwas, sitz einfach!“ Nichts zu tun bedeutet in Wahrheit etwas zu tun. Diese Lehre erinnert uns daran, dass wir uns nicht ein Ziel setzen müssen, dem wir hinterherlaufen, weil alles bereits in uns vorhanden ist.

Ich habe meist größeren Erfolg beim Untätigsein als wenn wir als ganze Sangha das edle Schweigen praktizieren, wenn alle Abstand halten von Büchern, Stiften, Papieren, Internet und Geräten. Ehrlich gesagt nutze ich die Montage als Ruhetage, um eine Pause von der „Arbeit“ zu haben oder um auszugehen, nicht gerade im Geiste von „Nirgendwohin zu gehen, nichts zu tun“. Nach all den Jahren des Schulbesuchs und der Arbeit, in denen ich an der Geschäftigkeit der Gesellschaft teilhatte, fühle ich mich immer noch schuldig, wenn ich müßig bin. Wenn 15 oder 30 Minuten übrig sind, werde ich versuchen, sie möglichst gut zu nutzen und etwas zu tun. Ein Zenmeister dagegen würde mehrere Stunden einfach nur mit Teemeditation, Gewahrsein und dem Genießen jeden einzelnen Moments verbringen. Erst nachdem ich ein Mönch geworden war verstand ich, dass das Bild eines Mönchs, der sitzt und nichts tut, tatsächlich nicht dem Anschein entsprach. Die „Tätigkeit“ eines Mönchs ist verschieden von der Tätigkeit der Menschen in der Gesellschaft.

Der Abend begann und die Bewohner des Hamlets waren aus ihren Verstecken zurückgekehrt. Einige Brüder und Novizen, in ihren langen Roben, waren beim Chanten

und den Opfergaben in der Zeremonie für die hungrigen Geister. Der schnelle Rhythmus der hölzernen Fischtrommel in Harmonie mit den Stimmen beim Chanten war sehr angenehm für die Ohren. Heute Abend stand eine Aktivität auf dem Programm, daher lud Bruder Tam Nguyen mich ein, früher als üblich mit der Gehmeditation zu beginnen. Nachdem wir herumgefragt hatten, waren wir schließlich vier Personen bei der Gehmeditation. Die widerhallenden Klänge der Glocke und der hölzernen Fischtrommel waren noch nicht beendet und das Chanten war noch zu hören:

„Mögen wir jetzt im reinen Land geboren werden im Herzen einer Lotusblume. In dem Moment, wo der Lotus erblüht, berühren wir die Realität von Nicht-Geburt und Nicht-Tod.“

Bruder Tam Nguyen, der früher Novize in einem traditionellen buddhistischen Tempel gewesen war, erklärte, dass Thay diese Zeilen nicht selbst erfunden hätte. Um die Herzen der Zuhörer zu öffnen, hätten unsere Patriarchen in die Riten und Rituale Lehren eingebracht wie:

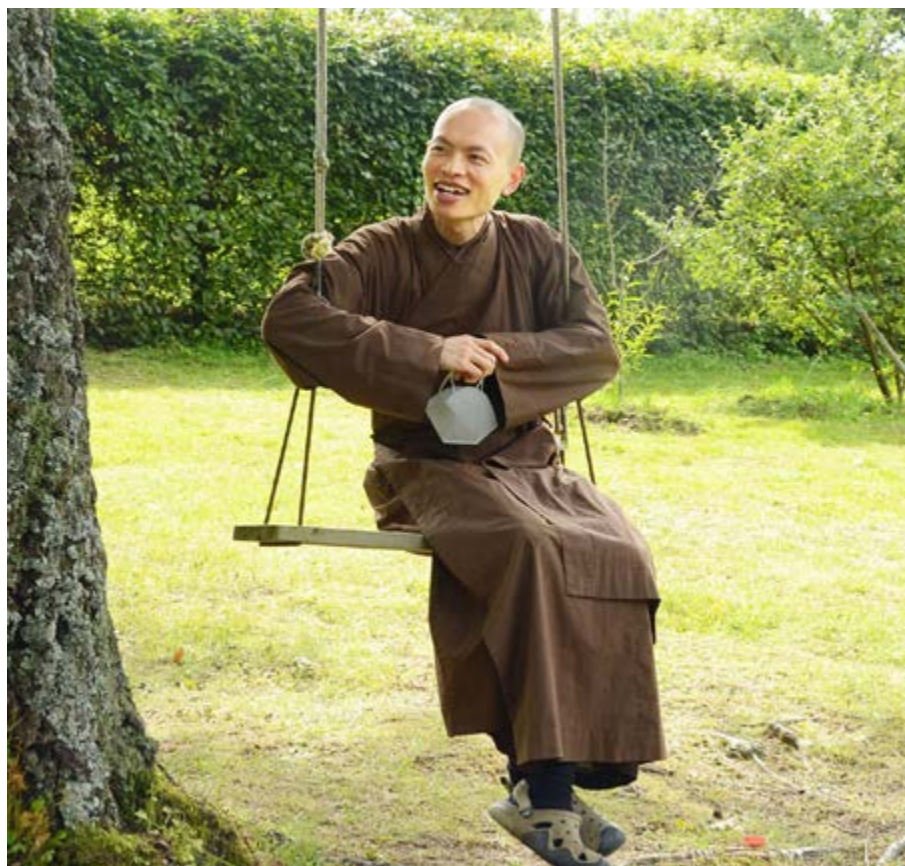
„Das Reine Land ist bereits Teil des wahren Geistes. Amitabha Buddha erscheint aus

unserer wahren Natur, die drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) in den zehn Richtungen erleuchtend, ohne den gegenwärtigen Augenblick zu verlassen...“

Ich war glücklich zu sehen, wie sehr Bruder Tam Nguyen gewachsen war. Er war ruhiger geworden, verstand, zu sich selbst zurückzukehren, und er war ein eifriger Leser. Weil er aufgewachsen war in einem Tempel auf dem Lande, wo nur die Anrufung des Namens von Buddha Amitabha praktiziert wurde, hatte ich mir Sorgen gemacht, dass es für ihn schwer sein würde, sich an die Umgebung in Plum Village zu gewöhnen, als ich ihn zuerst dort einführte. Aber jetzt konnte ich sehen, dass er die Fähigkeit hatte, mit diesen zwei Strömen im Einklang zu sein.

## Freitag

Ich verließ mein Zimmer früh auf dem Weg zur Sitzmeditation, damit ich jeden Schritt auf dem Weg genießen konnte, während das Echo der Großen Tempelglocke noch nachhallte, vom Chanten begleitet. Bei meiner Ankunft in der Meditationshalle sah ich, dass dort jemand bereits Erdberührungen



praktizierte. Heute waren viele der älteren Brüder aus dem Kloster gegangen, daher fühlte ich mich etwas unwohl, weil ich während des Chantens näher am Altar sitzen musste als sonst. Daran gewöhnt, sowohl in einer großen als auch in einer kleinen Sangha zu leben, schätzte ich besonders die Atmosphäre des mächtigen Chantens an jedem Morgen, das das helle Morgenlicht hervorbrachte. Jede Sitzung mit Chanten bestand üblicherweise aus Chanten und Sutrenlesen.

In Plum Village müssen wir die Sutren oder Regeln nicht auswendig lernen, aber trotzdem sickern sie durch die wiederholte Praxis des Sutrenlesens und Chantens über das ganze Jahr in unsere Herzen. Sätze wie „Wir geloben, das Reine Land mit jedem Schritt zu berühren, wir versprechen bei jedem Kontakt in der Berührung mit der letztendlichen Dimension zu sein“ mögen nicht viel Zeit erfordern, die wir über Büchern grübeln, um sie zu verstehen, was teils daran liegt, dass sie in Alltagssprache geschrieben sind. Wenn wir die Sino-Vietnamesische-Version nutzen, dann wäre es nicht zu unterscheiden vom Lernen einer Fremdsprache, weil die Aussprache sich zwar vertraut anhört, aber die Bedeutung vollkommen davon abweicht.

Heute Morgen war ich allein im Zimmer, weil alle Novizen zu ihrem Sprachunterricht gegangen waren. Ich betrachtete einige Seiten einer früheren Ausgabe des Plum-Village-Newsletters auf Bruder Tam Nguyens Schreibtisch, um die Fotos dort anzusehen. Ich wurde von einem Kommentar von Thay über ein Gedicht von Bang Ba Lan in Bann gezogen. Es war genau das, wonach ich gesucht hatte:

„Wer braucht denn keinen Traum?! Gemäß der Praxis von Plum Village müssen wir einen Weg finden, unseren Traum heute zu verwirklichen... Ich selbst kann, so denke ich, meine Hand ausstrecken und meinen Traum in jedem beliebigen Moment meines täglichen Lebens berühren.“

Dieser Absatz erinnerte mich an eine Zeit in Deutschland, als eine Laienfrau Thay fragte, ob er jetzt, da er älter geworden sei, noch irgendeinen unerfüllten Traum hätte. Thay antwortete:

„Jeden Tag kann Thay leben und die Dinge tun, die er tun möchte. Thay hat nicht länger irgendwelche Projekte oder Träume.“

Was Thay betonte war, dass wir unsere Träume jetzt direkt berühren könnten, wenn wir wollten. Wie? Thay hatte uns das bereits gründlich gelehrt. Unzählige Male hatten wir Mönche und Nonnen gesungen: „Durch dein sanftes Atmen können die Wunder sich zeigen.“ (aus dem Lied bzw. Gedicht „Unser wahres Erbe“). Während einer Sitzmeditation können wir vielleicht wieder Thays Stimme voller Wärme in unseren Ohren hören:

„Verehrter Lord Buddha..., einatmend sehe ich, dass ich angekommen bin. Ausatmend sehe ich, dass ich zuhause bin. Ich bin zuhause im gegenwärtigen Moment. Dies ist meine wahre Heimat. Ich bin angekommen, bin in Berührung mit den Wundern des Lebens, mit dem Reinen Land im gegenwärtigen Augenblick. Das kann in einem einzigen Einatem- oder Ausatemzug geschehen. Wenn ich fähig bin anzukommen, nach Hause zu kommen, was müsste ich denn dann noch tun? Ich kann das Leben ganz nach meinem Wunsch genießen im Land des Buddha.“

Wie das Wort „Glück“ ist auch der Ausdruck „sogleich“ unseren Ohren so vertraut geworden, dass viele Menschen in unserer Sanghaseinen wahren Wert vergessen haben. Bedeutete es nur, den beliebten Wunsch nach dem Geschmack von Fertignudeln in der heutigen Zeit zu erfüllen? Die Lehren des Buddha transzendieren die Zeit, wenn wir sie nicht sogleich in diesem Moment zu uns nehmen können, dann werden wir niemals fähig sein, sie zu kosten. Jetzt oder nie!

Ich wollte den Freitagabend reservieren, um nach den letzten fehlenden Informationen für meinen Artikel zu suchen. Ich fühlte mich teils unter Druck, teils entspannt. Ich besuchte den Online-Tempel „Das Land des gegenwärtigen Augenblicks“ (plumvillage.org), um nach einer Kalligraphie von Thay zu suchen, aber keine erschien mir passend. Es gab sicher gute Ideen, die ich aus Thays gespeicherten Dharma-Vorträgen entnehmen könnte, aber dieser Schatz war so riesig, wie sollte ich darin etwas finden?

Herumsuchend stieß ich zufällig auf einen Artikel von Bruder Minh Hy, der etwas aus Thays Lehre teilte:

„Die erste Frucht der Plum-Village-Praxis „Ich bin angekommen, ich bin zuhause“ ist ein wenig verschieden von der Frucht der traditionellen Praxis des Stromeintretens. Jemand, der in den Strom eingetreten ist, muss weiter gehen, während jemand, der „Ich bin angekommen, ich bin zuhause“ praktiziert, nicht länger nach irgendetwas suchen muss. Es ist nicht notwendig, weiter zu suchen (Người chẳng tìm cầu chi nữa) – dies ist ein sehr guter Satz, den müssen wir uns aufschreiben. Es wäre schade, wenn wir ihn verlieren. Wer auch immer diese Frucht der Praxis realisiert hat, beim Anblick eines solchen Menschen wüssten wir sogleich, dass es nicht notwendig ist, dass dieser Mensch irgendetwas sagt.“

Die entsprechenden Verse lauten vollständig so:

*Tịnh độ nơi đây thích ý rong chơi người  
chẳng tìm cầu chi nữa.*

*Bản môn bây giờ phi lòng an trú ta há  
theo đuổi gì thêm.*

Das Reine Land ist hier, wandere nach Belieben darin umher, es gibt keine Notwendigkeit, weiter zu suchen. Die letztendliche Dimension ist jetzt, verweile hier nach Herzenswunsch, es gibt keine Notwendigkeit irgendetwas zu erstreben.

Ich war unsicher, in welcher Meditationshalle war, was ich suchte. Unfähig, die Kalligraphie zu finden, die ich brauchte, wollte ich gerade aufgeben. Wahrscheinlich wäre es nicht wirklich wichtig, ob der Artikel eine Kalligraphie beinhaltete oder nicht. Der Computerraum war leer, abgesehen von einem jüngeren Bruder, der eine Aufnahme eines Abends mit meditativer Musik anschaute. Es gibt viele Arten der Unterhaltung in Plum Village. Diese Abende mit meditativer Musik sind von höchster Qualität, weil in jede Vorführung mehr investiert worden war. Mein Computer hat keine Lautsprecher und der Kopfhöreranschluss funktionierte nicht mehr, daher schaute ich kurz mit zu. Der Bruder erzählte mir, dass an dem ganzen Abend nur eine einzige Kurzgeschichte



gelesen wurde, aufgeteilt in mehrere Abschnitte, eingeflochten zwischen die Musikstücke. Es stellte sich heraus, dass Thay eine Kurzgeschichte geschrieben hatte mit dem Titel „Die Geschichte eines Flusses“ (Câu chuyện của dòng sông):

„Während der Nacht kehrte der Fluss zu sich selbst zurück. Er konnte nicht schlafen. Er hörte seine eigenen Schreie, das Plätschern des Wassers gegen das Ufer. Zum ersten Mal hörte er sich selbst tief zu, und dabei entdeckte er etwas sehr Wichtiges: Sein Wasser bestand aus Wolken. Er hatte den Wolken nachgejagt und wusste nicht, dass Wolken seine eigene Natur waren. Der Fluss erkannte, dass das Ziel seiner Suche in ihm war. Er berührte Frieden. Plötzlich konnte er innehalten. Er spürte nicht länger den Drang, einer Sache außerhalb von ihm selbst nachzujagen. Er war bereits, was er werden wollte. Der Frieden, den er erlebte, war wirklich erquickend und brachte ihm tiefe Ruhe und tiefen Schlaf.“

Wenn wir hinter etwas herjagen und danach greifen, werden wir leiden. Wenn wir nichts haben, was wir verfolgen, werden wir

ebenfalls leiden. Wenn du ein Fluss warst, wenn du jemals einer Wolke nachgejagt bist und gelitten hast, dich über das Gefühl der Einsamkeit beklagt hast, nimm bitte deine eigene Hand und halte sie wie die eines Freundes. Tief betrachtend wirst du sehen, dass das, wonach du gesucht hast, die ganze Zeit über hier gewesen ist, nämlich du selbst! Du bist bereits, was du werden möchtest.

Es war immer noch eine Geschichte vom Suchenden und dem Gesuchten. „Wer sucht, und wer erlangt?“ Nach einem ruhigen Ort Ausschau haltend, nahm ich meine Hängematte und einige Bücher mit: Das Wunder der Achtsamkeit; Die Sonne, mein Herz; Duftende Palmblätter... um die besonders konzentrierten Einsichten aus Thays frühen Lehren wieder anzusehen, die ich für meinen Artikel markiert hatte.

„Wir sind gewohnt, mit Geburt und Tod zu leben, und wir vergessen Nicht-Geburt und Nicht-Tod. Eine Welle lebt auch als Wasser, und auch wir leben des Leben der Geburt- und Todlosigkeit. Alles steckt in dem Wort ‚Wissen‘: Zu Wissen bedeutet zu erkennen. Erkennen ist Achtsamkeit. All die Arbeit der

Meditation zielt darauf ab, uns erwachen zu lassen, damit wir eines und nur dieses einzige wissen: Geburt und Tod kann uns niemals und in keinerlei Weise berühren.“ (aus Die Sonne, mein Herz)

Das Buch schließend blickte ich auf und sah in der großen Glastür mein Spiegelbild, wie ich auf der Hängematte unter dem Dachvorsprung lag, mein Rücken dem Sonnenlicht zugewandt, das die Farben mischte, damit die Hügel grün und die fließenden Wirbel der Wolken weiß erschienen. Blätter fielen überall, während ich mitten in der Luft hing. Die hochfliegenden weißen Wolken waren schön; mit Sicherheit gab es irgendwo einen Fluss, der in seinem Herzen an den Wolken festhielt und doch immer noch ruhelos war. Die Spiegelung der Wolken zog vorüber, irgendjemandes kleine Kalligraphie hinter der Glastür im Zimmer zog meinen Blick an: „Wonach suchen wir noch? Dies ist es!“ (Ta còn tìm câu chi nữa?) Dies ist es! Genau da, das ist es!

---

**Bruder Chân Trời Hải Thượng**

# Transformierte Illusion: ein Gedicht – ein Lied – ein Retreat

mit Sister Chan Khong, Sister Dinh Nghiem und Thay Phap An im April 2024 im EIAB

An einem Abend spielt uns Thay Phap An ein Lied nach einem Gedicht von Thay vor:

*Sister Chan Khong singt das Lied*

*„Illusion Transformed“ –*

*„Transformierte Illusion“.*

Ich spüre wie alles in mir in Schwingung versetzt wird. Ich spüre meinen Atem und lasse mich vollkommen tragen von der Melodie, von der zärtlichen Stimme der Sister.

Wie kann diese Frau inmitten des unglaublichen Leidens dieses Krieges in ihrer Heimat so zärtlich singen? Etwas muss sich

in ihr vollkommen gelöst haben, und sie gibt diese Energie ihrer Verwandlung in ihrem Gesang weiter.

Ich lasse mich von diesen Energiewellen wiegen wie ein kleines Kind in den Armen seiner Mutter. Ich sitze inmitten der anderen Retreat-Freund\*innen in der großen Eingangshalle des EIAB und sehe die schimmernden Wolken am Himmel in dieser frühen Abendstunde. Sie tragen mich. Ich fühle mich vollkommen geborgen in diesen Wolken, in dieser Melodie des Liedes. Ich tauche unter und tauche wieder auf. Ich habe keine Angst unterzugehen. Es ist unglaublich schön.

Das Gedicht „Transformierte Illusion“ hat Thay 1970 in der Hütte von Fontvannes geschrieben, einem Ort auf dem Land in der Nähe von Paris. Dort traf er sich mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern an den Wochenenden, die sich für den Frieden in Vietnam einsetzten. Sie meditierten dort zusammen, sprachen über ihr Engagement gegen den Krieg, machten Gartenarbeit und erholten sich.

1970 ist noch auf der Höhe des Krieges in seinem Heimatland Vietnam, wohin Thay und Sister Chan Khong nicht mehr zurückkehren konnten.



### Transformierte Illusion

*Der Horizont mit schweren Augenlidern,  
 die Berge angelehnt,  
 sie wollen sich ausruhen  
 auf dem Kopfkissen der Erde –  
 wenn die Nacht hereinbricht,  
 schläft der Duft des Grases und der Blumen.  
 Die Illusion hebt ihren Schleier.  
 Der Wind weht ihre Hände hoch.  
 Jadekerzen  
 schimmern im Silberfluss des Himmels.  
 Das offene Tor in den Hügeln  
 umrahmt eine Sternschnuppe, die in Feuerschrift  
 die heiligen Worte schreibt.  
 Zehntausend Leben wirbeln herum  
 im Kreis einer Traumillusion.  
 Der Augenblick dieser Nacht  
 offenbarte  
 die Wirklichkeit der Welt.*

---

– Thich Nhat Hanh –

Schon drei Tage lang haben wir die Geschichten von Thay in der Zeit des Vietnamkrieges aus dem Munde von Sr. Dinh Nghiem, Sr. Chan Khong und von Thay Phap An gehört. Wir haben von dem großen Leiden, von der Verzweiflung der Menschen, dem Mut, dem Mitgefühl und dem Engagement von Thay und Sr. Chan Khong für die Menschen gehört:

- Wie Thay und Sr. Chan Khong versuchten, sich selbst und den Menschen in ihrer Umgebung immer wieder Stabilität und Hoffnung zu geben – inmitten der Zerstörung, der Unsicherheit und des Hasses des Krieges.
- Wie sie versuchten, auch in den schrecklichsten Momenten der Trauer, als ihre nächsten Freund\*innen ermordet worden waren, die Menschen zu verstehen, die die Morde ausgeführt hatten.

Die Geschichten über Thay und über Sr. Chan Khong's Leben während und nach dem Vietnam-Krieg zu hören, die ich eigentlich schon gut kannte, machten mir die große Tiefe seines Verstehens des Interseins klar.

Nach dem Krieg versuchten Thay und Sister Chan Khong dann genau den Menschen, den amerikanischen Vietnam-Kriegs-Veteranen zu helfen, die so viele ihrer Landsleute getötet hatten und ihre Heimat verwüstet hatten.

Eine bekannte Geschichte geht darüber, wie ein amerikanischer Kriegsveteran bei einem Veteranen-Retreat in den USA erzählt, dass er sich nicht mehr mit Kindern im gleichen Zimmer aufhalten kann. Er hatte vietnamesische Dorfkinder aus Rache für seine gefallenen Kameraden Sandwiches hingelegt, die mit Dynamit gefüllt waren

und zugesehen wie sie auf qualvolle Art und Weise daran starben.

Thay sagte zu ihm: „Du hast diese Kinder umgebracht und kannst sie nicht zum Leben erwecken. Jetzt besteht deine Aufgabe darin, für viele Kinder, die leiden da zu sein und ihnen zu helfen, damit sie weniger leiden.“

Das ist ein Ausdruck der Bodhisattva Samanthabadra, die aufgrund ihres tiefen Verstehens und ihrer bedingungslosen Liebe und des Mitgefühls handelt.

Samanthabadra versteht nicht nur, sondern sie oder er wird aktiv und versucht durch ihr Handeln das Leiden der Lebewesen ganz konkret zu lindern.

Thay wusste, dass die Kriegs- Veteranen sehr litten. Viele von ihnen konnten

sich nach dem Krieg nicht mehr in die amerikanische Gesellschaft integrieren, begingen Selbstmord oder gerieten in die Drogenabhängigkeit, da sie nicht gelernt hatten, mit ihrem Leiden umzugehen.

Die Erfahrung von Angst, Hass und Gewalt, die sie selbst ausgeübt und selbst erfahren hatten konnten sie nicht bewältigen.

Zu dieser Zeit, der 80 und 90 er Jahre des 20. Jahrhunderts, war das Posttraumatische Belastungs-Syndrom –PTSD- noch wenig erforscht, und es gab keine hilfreichen Therapien. Die haben sich erst in den letzten 20 Jahren mit „Somatic Experiencing“- von Peter Levine oder auch mit den Trauma-Therapien von Gabor Mate und Anderen entwickelt.

Noch 2002 nach dem Attentat auf die Twin Towers in New York wurden Trauma-Überlebende mit Therapien behandelt, die oft zu Retraumatisierungen statt zu Heilungen führten.

In den Retreats mit Thay und Sister Chan Khong standen immer auch die nährenden Aspekte der Achtsamkeitsübung im Vordergrund:



Die Schwestern genießen vor der Hütte von Thay zu sitzen

Thay's Lehre und Praxis besteht darin, uns darin zu üben, mit den Wundern und Schönheiten des Lebens in Kontakt zu kommen, bevor und während wir das Leiden in uns berühren.

Diese Vorgehensweise führte dazu, dass die Veteranen ihr Gewahrsein weiten konnten und dass sie nicht in den schrecklichen Bildern und Geräuschen verloren gingen,



die durch ihre Teilnahme am Krieg immer wieder als Flash-Backs vor ihrem geistigen Auge auftauchten.

Sie lernten, mit ihren schwierigen Gefühlen der Schuld, der Angst, der Verzweiflung und des Hasses zu atmen und sie liebevoll in die Arme zu nehmen.

Durch die Geh – und Sitzmeditation und durch achtsame Körperübungen und durch die Achtsamkeit im Alltag lernten die Veteranen, Körper und Geist zusammenzuführen und nicht in ihren schrecklichen Bildern zu versinken.

In meinen Anfangszeiten in Plum-Village traf ich manchmal, vor allem bei den Winter-Retreats auf US-Veteranen, die in den Dharma-Sharings über ihre Transformationen gesprochen haben.

Das gesungene Lied „Transformierte Illusion“ brachte mich inmitten der Kriegsbilder, die vor meinem inneren Auge erstanden, in die Schönheit einer unendlichen Weite des Geistes, wo es nichts mehr zu fürchten gibt und ich nichts mehr ausschließen muss, was normalerweise unerträglich wäre.

In mir singt ein Gedicht/ein Lied von Thay:

*„My joy 's like Spring so warm.  
It makes flower bloom all over the earth.*

*My pains 's like a river of tears,  
so vast it fills the four oceans.*

*Please call me by my true names,  
so I can hear all my cries and laughter at once,  
so I can hear  
that my joy and pain are one.*

*Please call me by my true names, so I can wake up  
and the door of my heart could be left open.*

*The door of compassion“*

*„Meine Freude ist wie der Frühling, so warm,  
dass sie Blumen auf der ganzen Erde erblühen lässt.*

*Mein Schmerz ist wie ein Tränenstrom,  
so mächtig, dass er alle vier Meere füllt.*

*Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen,  
damit ich all mein Weinen und mein Lachen gleichzeitig hören  
kann, damit ich hören kann,  
dass meine Freude und mein Schmerz eins sind.*

*Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen, damit ich erwache und  
die Türe meines Herzens offen bleibt:*

*die Türe des Mitgefühls.“*

---

*Thich Nhat Hanh,  
„Nenne mich bei meinen wahren Namen“ – Gedichtband*

# Erfahrungen mit dem Buch: „Zen und die Kunst, die Welt zu retten – Heilung und Harmonie für uns selbst und die Welt“

Nach dem Terroranschlag vom 11.09.2001 in New York gab es eine Phase weltweiter Verunsicherung. Auf diese allgemeine Krise antworteten wir damals in unserem „spirituellen Zentrum StadtRaum Köln“ damals mit einer zusätzlichen, sich wöchentlich treffenden Abendgruppe, die persönlichen Austausch fördern und zur Vertiefung der eigenen Praxis beitragen sollte. Diese Gruppe, wenn auch in einer fluktuierenden Zusammensetzung, trifft sich nach über 20 Jahren noch immer jeden Mittwochabend.

Der ursprüngliche Anlass geriet über die Jahre in den Hintergrund, doch auch heute leben wir in einer nicht minder bedrückenden und verunsichernden Zeit. Die auf uns zukommende Klimakatastrophe ist näher und spürbarer als noch vor 20 Jahren und die Krisen im Nahen Osten, der Krieg in der Ukraine, die sogenannte „Zeitenwende“ und die wachsende antidemokratische und inhumane Stimmung weltweit verunsichern viele Menschen.

Diese Krisenstimmung macht natürlich auch vor unserer Gruppe nicht halt und wie damals stehen wir heute vor der drängenden Frage, wie wir auf die Krisen antworten können. Wir suchen nach Antworten, die sich aus unserer Praxis ableiten und unserem Bedürfnis nach Frieden, Harmonie und Liebe entsprechen.

Antworten versprochen wir uns von Thich Nhat Hanhs Buch „Zen und die Kunst, die Welt zu retten: Heilung und Harmonie für uns selbst und die Erde“. Es wurde posthum von

der Nonne True Dedication herausgegeben, die auch noch eigene Beiträge hinzufügte.

Der etwas sperrige Titel könnte den Eindruck entstehen lassen, es handele sich um ein rein ökologisch ausgerichtetes Buch, das Vorschläge zur Rettung unserer Natur macht. Und ja, Ökologie und Klimakrise nehmen prominente Plätze ein, doch es enthält auch noch weitere wichtige Aspekte für ein achtsames, glückliches und ethisch umsichtiges Leben.

Ganz im Stil der Plum Village Tradition lädt es seine Leser in den ersten Kapiteln dazu ein, erst einmal auf sich selbst zu schauen, sich wahrzunehmen, sich in seiner Unzulänglichkeit anzunehmen und zu respektieren. Diese Abschnitte ließen in unserer Gruppe eine entspannte und freundliche Atmosphäre aufkommen. So groß auch der Weltschmerz sein mag, der Kontakt zu uns ist die Basis, von der aus wir agieren sollten.

Ziemlich zu Anfang des Buches beschreibt Thich Nhat Hanh eine Episode, die wenige Tage nach den New Yorker Terroranschlägen in New York stattfand. Er brachte damals den Mut auf, in einer Atmosphäre des Hasses, der Wut und Angst für „Nicht-Handeln, Beruhigen, Innehalten und Gewaltlosigkeit“ zu plädieren.

Wir wurden an den Beginn und den Anlass unserer Gruppe erinnert und zugleich wurde uns bewusst, wie aktuell die Situation von damals für uns heute ist. Thich Nhat Hanh macht an anderer Stelle deutlich,

dass es ihm um eine Geisteshaltung geht, die zu Empathie fähig ist und die uns gegen Gewalt, Hass und Eifersucht schützt. Wir hatten unsere Gruppe gegründet, um unsere Praxis zu vertiefen. Was könnte das andere heißen, als sich um diese Geisteshaltung zu kümmern, sie täglich im Kleinen wie im Großen zu kultivieren.

Wir bekommen im Buch Vorbilder und Hilfen für unsere Praxis genannt, z.B. den Bodhisatva Sadapaributha, von dem niemand von uns zuvor gehört hatte. Er gilt als der „Bodhisatva des fortwährenden Respekts, der niemanden unterschätzt oder jemanden herabsetzt. Die Aktivität dieses Bodhisattvas besteht in der Beseitigung von Komplexen wie Wertlosigkeit und geringem Selbstwertgefühl.“

Uns schien es manchmal, als sei Sister True Dedication Mitglied unseres Kreises, so aufrichtig und nachvollziehbar beschreibt sie ihre eigene Praxis, zu der auch Irrtümer, Schwächen und emotionale Schwierigkeiten gehören. Wir fanden uns oft in ihren Schilderungen wieder und konnte dank ihrer Ehrlichkeit über unsere Schwächen und Schatten sprechen.

Woche für Woche so kraftvolle und hilfreiche Hinweise zu erhalten, motivierte alle Teilnehmer:innen unserer Gruppe, sich vermehrt um Vertiefung und Intensivierung ihrer Praxis zu kümmern und ließ den ursprünglichen Anlass für unsere Gruppe wieder aufleben. Nach wenigen Wochen schon bemerkten wir, wie stark das Buch auf unsere Praxis einwirkte und uns eine



verlässliche Orientierung für unseren spirituellen Weg gab.

Thich Nhat Hanh und auch Sister True Dedication beschreiben eine Praxis, die nicht von heute auf morgen umzusetzen ist, keine sofortigen Resultate liefert, sondern eine allmähliche aus der Tiefe kommenden Entfaltung und Kultivierung anstrebt. Wenn z.B. von der ›Kunst‹ der Gewaltlosigkeit geschrieben wird, dann wird explizit darauf hingewiesen, dass es um ein langfristiges Handeln geht, das mehr bedeutet, als nur eine einmalige kognitive Entscheidung zu treffen oder sich eine Meinung zu Gewalt oder Gewaltlosigkeit zu bilden.

Wir wurden immer wieder überrascht von der Aktualität des am Abend Gelesenen, passte es doch exakt zu dem Thema, über das wir gerade in der Gruppe gesprochen hatten. Es wirkte manchmal geradezu magisch und wir konnten uns des Verdachts nicht erwehren, das Buch oder aber der verstorbene Thich Nhat Hanh würde unsere Gespräche mithören und uns antworten.

Ich schreibe keine Rezension über das Buch, sondern berichte von der Erfahrung unserer Gruppe mit dem Buch. Ich glaube sagen zu

können, dass es bei uns das höchste Ziel, das sich eine Veröffentlichung wünschen kann, erreicht hat, nämlich eine spürbare Veränderung auszulösen.

Seit Jahrzehnten praktizieren wir achtsames Sprechen in unserer Gruppe und ich habe viele Seminare darüber gegeben, dennoch inspirierte uns das Kapitel über Kommunikation und regte uns an, auf unsere Kommunikation mit einem neuen Blick zu achten. Und ähnlich verhält es sich mit unserem Umweltbewusstsein, das sich über die letzten Jahre stetig vergrößert hat. Und doch erinnert das Buch auf seine ganz eigene Weise an das Intersein aller Dinge und lädt uns ein, bei unseren alltäglichen Dingen an das Ganze zu denken, das hinter jedem noch so kleinen Teil steckt.

Wir haben den wichtigen letzten Teil, in dem es um unser Engagement und Handeln in der Welt geht, noch nicht gelesen. Aber schon jetzt fasziniert uns, wie deutlich die Verbindung zwischen spiritueller Praxis und weltlichem Lebenswandel aufgezeigt wird.

Im öffentlichen Raum wird immer wieder die Frage diskutiert, ob sich ein meditativer Lebenswandel und gesellschaftliches

Engagement vereinbaren lassen. Ich würde sagen, Thich Nhat Hanh und True Dedication antworten nicht auf die Frage, sondern gehen über sie hinaus, indem sie aufzeigen, dass es zwischen beiden keine Trennung gibt. Wer tiefer auf die weltlichen Phänomene schaut, ausreichend innere Ruhe und Stabilität hat, um zuzuhören und empathisch sich einfühlen zu können, der wird unterstützen und bewahren wollen und sich für Frieden und Gewaltlosigkeit einsetzen.

Das dies nicht nur eine Theorie ist zeigt das Buch am Beispiel von Thich Nhat Hanhs Leben und vielseitigem Engagement weltweit, aber auch heute, nach seinem Tod zeigen seine Nachfolger:innen, dass die Praxis von Achtsamkeit und liebender Güte immer auch ein Engagement in der Welt beinhaltet. Das Buch und die Praxis von Plum Village oder dem EIAB und den anderen Zentren zeigen auch, dass es nicht nur kein Widerspruch ist, sich zu engagieren, sondern dass das Engagement die Praxis der Achtsamkeit braucht und gesellschaftliches Handeln kraftvoller und wirksamer wird, wenn es von einem friedlichen, wohlwollenden Geist getragen wird.

---

**Werner Heidenreich**



# Einen Samen setzen

## Erinnerungen an Thay

Wenn Thay in Plum Village die Gehmeditation leitete, blieb er manchmal für einige Minuten schweigend vor einer Gruppe Bäume stehen, die direkt am Parkplatz von Upper Hamlet wuchsen. Er hatte sie Jahre zuvor selbst gepflanzt und bezeichnete sie liebevoll als »meine Freunde«. Einmal erzählte uns Thay, dass er morgens beim Frühstück immer auf die Wälder im Tal blickte und innerlich Kontakt mit den Bäumen aufnahm. Er erinnerte uns daran, dass wir nicht getrennt sind von den Pflanzen. Wenn wir einatmen, berühren die Bäume – durch den Sauerstoff, den sie produzieren – jede Zelle unseres Körpers. Die Bäume sind in uns und wir in ihnen. Dann bat er die Sangha, die Waldstücke im Tal zu kaufen, um sie davor zu bewahren, irgendwann gerodet zu werden.

Während einer anderen Gehmeditation führte er uns in einen kleinen Wald, der nicht der Sangha gehörte. In den Baumwipfeln waren Netze und Käfige angebracht, um Singvögel zu fangen, die in Südfrankreich als Delikatesse gehandelt werden. Es herrschte eine gespenstische Stille. Thay schritt achtsam durch das Waldstück, während wir ihm – geschockt von dem Anblick – langsam folgten. Er wollte uns lehren, den Blick vor Leid und Schmerz nicht zu verschließen – nicht vor unserem eigenen Leiden, aber auch nicht vor dem Leid in der Welt.

Wenn wir beginnen Achtsamkeit zu praktizieren, geht es oft zuerst darum, sich um den eigenen Schmerz zu kümmern. Dies ist für die allermeisten von uns der normale Prozess. Doch mit der Zeit ist es notwendig, unser Mitgefühl auf andere Wesen auszudehnen. Thays Mitgefühl galt besonders den Schwächsten: den Kindern; den Flüchtlingen; den Opfern des Krieges; den Menschen, die Hunger litten; aber auch den Tieren und Pflanzen. Er trug sein Herz und seine Praxis dorthin, wo sie gebraucht wurden.

Wenn wir unser Mitgefühl ausdehnen und uns dem Leiden in der Welt zuwenden, kann

sich jedoch auch schnell Überforderung und Angst einstellen. Wir sehen die großen Schmerzen in der Welt – mit den Kriegen; dem Klimawandel; der Umweltzerstörung; den Flüchtlingen und Diskriminierungen – und rutschen dann in Verzweiflung und Hilflosigkeit. Was tun?

In meiner Praxis folge ich 3 Anweisungen von Thay, um nicht in Gefühle von Überforderung, Ohnmacht oder Angst zu rutschen:

### 1. Stabilität

Thay betonte immer wieder, dass wir stabil sein müssen. Denn wenn wir innerlich nicht stabil sind, dann können wir uns auch nicht gut um andere kümmern. Wir müssen Frieden, Freiheit, Freude, Leichtigkeit und Liebe – hier und jetzt – praktizieren und leben. Nur dann können wir auch für andere Wesen gut da sein.

### 2. Du bist nicht allein

Thay forderte uns oft auf mit den Augen und dem Herz des Buddha zu schauen; mit den Füßen des Buddha zu gehen; mit den Händen des Buddha zu essen und mit dem Mund des Buddha zu sprechen. Denn der Buddha ist in uns. Wir müssen nur lernen ihn zu berühren.

Ich habe, in meiner Praxis, den Buddha durch Thay ersetzt. Wenn ich eine Entscheidung treffe, dann frage ich mich oft vorher: »Was hätte Thay getan? Wie hätte Thay entschieden?« Dadurch mache ich Kontakt mit Thay in mir. Wer oder was ist Thay in mir? Es ist die Energie von Mitgefühl und stiller Präsenz, die in uns allen anwesend ist – unsere Buddha-Natur.

### 3. Einen Samen setzen

Bei einer Geh- oder Arbeitsmeditation haben wir nicht das Ziel im Blick, sondern investieren zu 100 % in diesen einen Schritt oder in diese eine Handlung. Genauso sollten

wir auch bei unserem Engagement für den Klimawandel, die Gleichberechtigung, den Frieden oder Tierschutz nicht an die Ergebnisse denken, die wir uns wünschen. Wir setzen – Hier und Jetzt – einen Samen durch unseren Einsatz – so klein oder groß er uns auch erscheinen mag. Dann lassen wir los. Wir können nicht wissen, ob und wann der Samen aufgehen wird. Wir vertrauen darauf, dass die Energie, die wir jetzt reingeben einen Effekt hat.

Die allerersten Suffragetten, die sich für das Frauenwahlrecht eingesetzt haben, sind nie selbst zur Wahl gegangen. Dennoch hatte ihr Einsatz große Auswirkungen auf alle nachfolgenden Generationen. Dein Einsatz ist wirksam, auch wenn du das Ergebnis vielleicht nicht direkt siehst.

In einem Fernsehbeitrag wurde einmal eine ehemalige Sexarbeiterin interviewt, die mittlerweile anderen Frauen bei dem Ausstieg aus der Prostitution half. Die Reporterin wollte wissen, was bei der Sexarbeiterin der ausschlaggebende Moment war, der sie zum Ausstieg bewogen hatte. Daraufhin erzählte sie, dass sie damals völlig niedergeschlagen war, aber eines Tages in einer U-Bahnstation eine Rolltreppe hochfuhr. Auf der gegenüberliegenden Treppe kam ihr eine Frau entgegen. Als sich die Blicke der beiden begegneten, lächelte die Frau sie an. Es war dieses Lächeln, das einen Schalter in der Sexarbeiterin umlegte und sie entschied aus ihrem Job auszusteigen.

Manchmal ist der Samen, den du setzt, ein Lächeln. Und du kannst nie wissen, was dieses Lächeln für Auswirkungen haben wird. Hier und Jetzt gibst du das Beste, was gerade für dich möglich ist und vielleicht ist es »nur« ein Lächeln.

Es geht nicht darum wie viel wir tun, wenn wir uns einsetzen. Es geht darum, dass wir es aus einer inneren Stabilität heraus machen, mit dem Wissen, dass wir nicht allein sind und dem Wunsch in dem Moment einen

Samen von Frieden, von Hoffnung und Mitgefühl zu setzen.

Engagement war Thay wichtig. Es war ihm wichtig sich für die Schwächsten einzusetzen, sich einzumischen und Dinge

an- und auszusprechen. Darum prägte er den Begriff vom »Engagierten Buddhismus«. Eins von vielen Beispielen stammt aus dem Jahr 2006. Als ein weiterer Krieg zwischen der palästinensischen Hisbollah und dem israelischen Staat – der militärisch von der

amerikanischen Regierung unterstützt wurde – ausbrach, schrieb Thay folgenden Brief an den damaligen US-Präsidenten George W. Bush:

Honourable George W. Bush  
The White House  
Washington, D.C., U.S.A.  
Plum Village  
Le Pey, 24240 Thénac  
France  
8.8.2006

Dear Mr President,

Last night I saw my brother (who died two weeks ago in the USA) coming back to me in a dream. He was with all his children. He told me "Let's go home together." After a millisecond of hesitation I told him joyfully: "OK, let's go."

Waking up from that dream at 5.00 a.m. this morning I thought of the situation in the Middle East and for the first time I was able to cry. I cried for a long time and I felt much better after about one hour. Then I went in the kitchen and made some tea. While making tea I realized that what my brother had said is true: Our home is large enough for all of us. Let us go home as brothers and sisters.

Mr President, I think that if you could allow yourself to cry like I did this morning, you will also feel much better. It is our brothers that we kill over there. They are our brothers. God tells us so and we also know it. They may not see us as brothers because of their anger, their misunderstanding, their discrimination. But with some awakening we can see things in a different way. And this will allow us to respond differently to the situation. I trust God in you. I trust the Buddha nature in you.

Thank you for reading

In gratitude and with brotherhood

Thich Nhat Hanh, Plum Village

Präsident George W. Bush, Das Weiße Haus, Washington, D.C., Vereinigte Staaten von Amerika

Plum Village  
Le Pey, 24240 Thénac,  
Frankreich  
8.8.2006

Sehr geehrter Herr Präsident!

letzte Nacht sah ich meinen Bruder (der vor zwei Wochen in den USA gestorben ist) in einem Traum zu mir zurückkommen. Er war mit allen seinen Kindern zusammen. Er sagte zu mir: „Lass uns gemeinsam nach Hause gehen.“ Nach einer Millisekunde des Zögerns sagte ich ihm freudig: „OK, lass uns gehen.“

Als ich heute Morgen um 5.00 Uhr aus diesem Traum aufwachte, dachte ich an die Situation im Nahen Osten, und zum ersten Mal konnte ich weinen. Ich weinte sehr lange und fühlte mich nach etwa einer Stunde viel besser. Dann ging ich in die Küche und machte mir einen Tee. Während ich Tee kochte, wurde mir klar, dass das, was mein Bruder gesagt hatte, wahr ist: Unser Haus ist groß genug für uns alle. Lasst uns als Brüder und Schwestern nach Hause gehen.

Herr Präsident, ich glaube, wenn Sie sich erlauben könnten zu weinen, wie ich es heute Morgen getan habe, würden Sie sich auch viel besser fühlen. Es sind unsere Brüder, die wir dort drüben töten. Sie sind unsere Brüder. Gott sagt es uns, und wir wissen es auch. Sie sehen uns vielleicht nicht als Brüder, aus Wut, Unverständnis und Diskriminierung. Aber wenn wir aufwachen werden, können wir die Dinge anders sehen. Und das wird uns erlauben, anders auf die Situation zu reagieren. Ich vertraue Gott in Ihnen. Ich vertraue auf die Buddha-Natur in Ihnen.

Danke, dass Sie diesen Brief lesen

In Dankbarkeit und in Brüderlichkeit

Thich Nhat Hanh, Plum Village

# Impressionen anlässlich einer Pilgerreise

Anfang 2024 habe ich an der Pilgerreise „Returning to our Roots“ teilgenommen, bei der sich 150 Menschen aus 31 Nationen aufmachten, die Wurzeln ihrer spirituellen Tradition tiefer kennenzulernen und Orte zu besuchen, die für Thich Nhat Hanh wichtig gewesen waren. Diese Reise fand anlässlich des zweiten Todestages von Thay statt. In seinem Wurzeltempel in Hue wurde dieser mit einer großen Gedenkfeier und Prozession begangen. Rund 450 Mönche und Nonnen aus den vielen Plum Village Zentren weltweit waren angereist, um daran teilzunehmen. (siehe im Magazin der Beitrag von Thay Phap An, S. 🍏🍏)

In diesem Tempel hat Thay seine ersten monastischen und seine letzten fünf

Lebensjahre verbracht und ist dort 2022 gestorben. Zu seinen Lebzeiten bin ich nicht nach Vietnam gefahren, um Abschied von ihm zu nehmen; das wollte ich jetzt tun und damit für mich auch einen Kreis schließen, der 1985 begann, als ich ihm und Schwester Chan Khong erstmals in Plum Village begegnete. Ich wollte einige der Orte sehen, an denen er gelebt, die er in seinen Büchern beschrieben hat und ich übersetzt habe, ohne sie vor Augen gehabt zu haben.

Auch wenn ich schon seit Monaten wieder zurück in Deutschland bin, spüre ich, dass diese Reise mir noch sehr nahe und das Erlebte noch recht ungeordnet in mir ist, darum schreibe ich auch keinen chronologischen Reisebericht, sondern

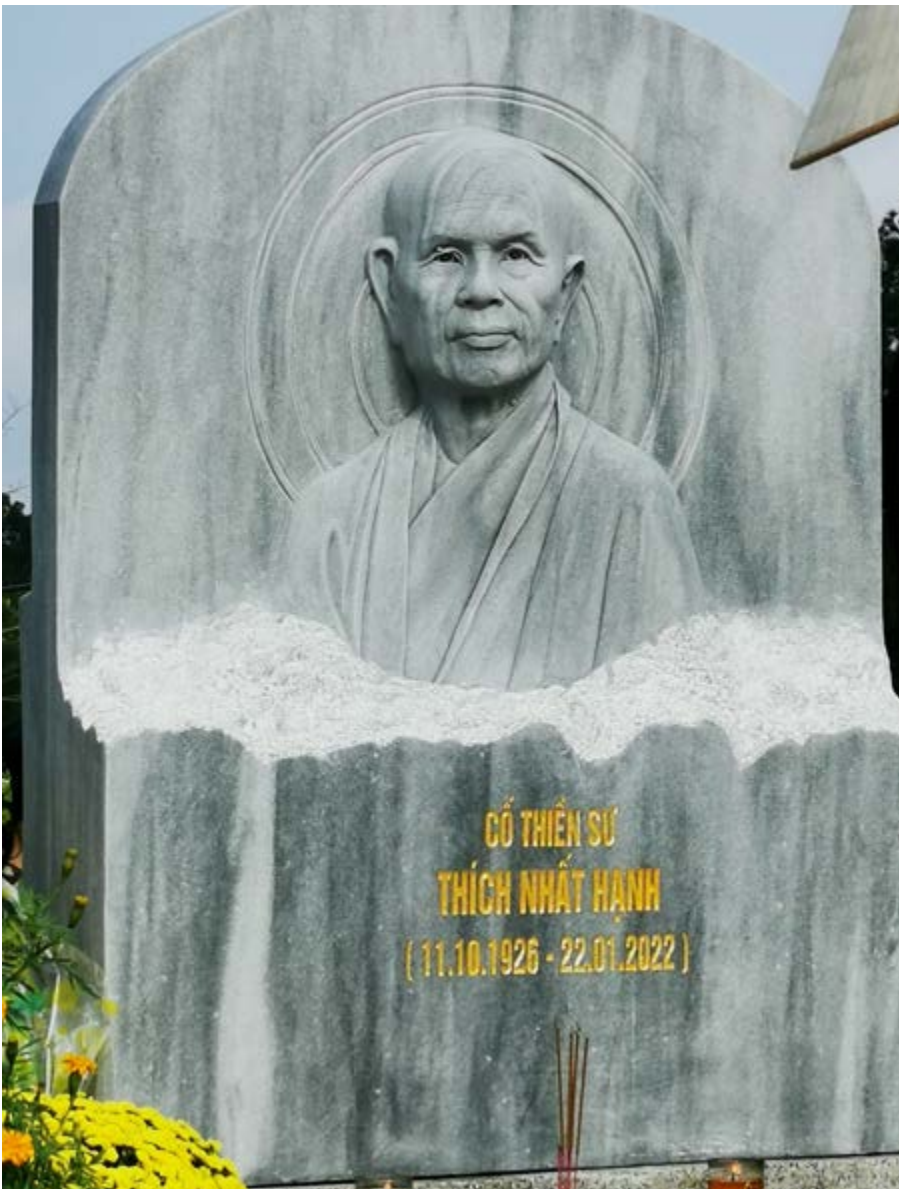
möchte einige Erlebnisse und Gedanken teilen.

Als Schwester Chan Khong und ich uns in der großen Hotelanlage in Hue, in der wir, unsere große Pilgergruppe, für 8 Tage wohnen, lange umarmen, habe ich das Gefühl: Nicht zuletzt dafür bin ich hergekommen. Schwester Chan Khong, mittlerweile 86 Jahre alt, sitzt nun im Rollstuhl, kommt aber aus dem Kloster, wo die Mönche und Nonnen wohnen, fast täglich her, um mit uns zusammen zu sein. Junge Nonnen helfen ihr liebevoll, aus dem Rollstuhl aufzustehen und dann mit Hilfe ihrer Krücken auf die Bühne zu kommen.

Jüngere Mönche und Nonnen erzählen jetzt auf der Bühne über Thays Leben und welche Bedeutung es für ihr Leben gehabt hat. Ab und zu ergreift Chan Khong das Mikrofon oder insistiert darauf, es zu bekommen, und fügt etwas hinzu, aber sie lächelt auch, wie mir scheint, voller Verständnis, dass nun die Jüngeren dran sind, ihre Geschichten zu erzählen. Nachmittags leitet sie die Tiefenentspannung, was sie jahrzehntelang an so vielen Orten auf der Welt getan hat; sie singt fast eine Stunde lang. Ihre Stimme zu hören, die etwas brüchig geworden ist, berührt mich zutiefst; ich fühle mich wie ein Kind, das von der Mutter in den Schlaf gesungen wird.

Noch ein paar Mal sehe ich sie in den nächsten Tagen im Rollstuhl oder mit Hilfe von Krücken gehen. Meist umgeben von etlichen vietnamesischen Laienfrauen, manche scheinen sie gut zu kennen, andere treten dann auch an sie heran, sich glücklich schätzend, ebenfalls von ihr mit einem Lächeln bedacht zu werden. Und sie lächelt viel in diesen Tagen.

Die Mönche und Nonnen und auch viele Laien tragen einen gelben Sticker, auf dem in schwarzer Schrift die Worte „Kommen und Gehen in Freiheit“ (in jeweils verschiedenen Sprachen) kalligraphiert sind. Zwei Jahre lang haben sie diesen Sticker getragen als sichtbarer Ausdruck der Trauerphase. Diese



Zeit ist mit Thays zweitem Todestag offiziell beendet. In der vietnamesischen Kultur mit ihrer ausgeprägten Ahnenverehrung ist eine solche zweijährige Trauerzeit mit der Vorstellung verbunden, der Verstorbene sei in gewisser Weise immer noch da und präsent. In dieser Zeit werden keine durchgreifenden Entscheidungen getroffen. In Klöstern wird kein neuer Abt eingesetzt, in Familien keine Ehen geschlossen. Nach zwei Jahren ändert sich die Beziehung zum Verstorbenen; es beginnt ein Abschiednehmen auf einer neuen Stufe. Der zweite Todestag ist darum bedeutsamer als der erste. Nun ist Thay als fünfter Patriarch des Tempels und Gründer der Plum Village Community of Engaged Buddhism anerkannt und dies wird in einer großen Gedenkfeier und Prozession zelebriert.

Chan Khong sehe ich schon ein paar Monate später im EIAB wieder, als sie zusammen mit Schwester Dinh Nghiem und Thay Phab An einen Kurs gibt, in dem es um Thays Lebensgeschichte geht und das, was dieses Erbe für uns bedeutet. Wir sprechen über ihr Buch „Aus Liebe zu allen Wesen“, das seit vielen Jahren vergriffen ist, und ich verspreche ihr, alles zu versuchen, damit es wieder erscheint. Es ist ein so kostbares Zeugnis jener Jahre, die außer ihr wohl niemand mehr miterlebt hat und die zu verstehen so wichtig ist, will man das Engagement von Thay und Chan Khong wirklich würdigen. Die meisten von uns haben die beiden erst viele Jahre oder Jahrzehnte später kennen gelernt, haben Thays Bücher gelesen, in denen er sich an westliche Praktizierende wendet und die psychologisch, lebenspraktische Dimension des Dharma sehr betont. Wie können Erinnerungen an die Kriege in Vietnam, an das Leid der Bevölkerung, an das Engagement von Thich Nhat Hanh und denen, die mit ihm aktiv waren, an die Lehren, die daraus erwachsen sind, an die ersten Jahre im Exil auf andere Weise wachgehalten werden als durch Zeitzeugenschaft und Bücher?

In der monastischen Plum Village-Gemeinschaft sind derzeit einige Nonnen und Mönche damit beschäftigt, tiefer in die ersten vietnamesischen Lebensjahrzehnte von Thay einzutauchen, um ihn und sein Wirken besser verstehen zu können. Thay selbst hat nie eine Autobiografie geschrieben,

er hat durch sein Beispiel gelehrt und durch seine Bücher. Viele alte Texte von ihm sind bisher nur im vietnamesischen verfügbar; sie werden jetzt sicher nach und nach übersetzt, ebenso wie Briefe an seine vietnamesischen Schülerinnen und Schüler oder in Vietnamesisch gehaltene Retreats.

So wird es sicher mit der Zeit möglich sein, ein vollständigeres Bild von Thay und seinen spirituellen Wurzeln und damit den eigenen zu erhalten. Inwieweit all das wichtig für die eigene spirituelle Praxis ist, muss jede und jeder wohl selbst für sich herausfinden, ich für mich habe nach dieser Reise den Eindruck gewonnen, dass ich sehr vieles noch nicht weiß.

Die Erfahrungen in Vietnam sind für mich in mehrfacher Hinsicht einfach überwältigend gewesen; so vieles habe ich zum ersten Mal in meinem Leben gesehen. Mich begleitet immer noch ein großes Staunen über all das. Aber ich konnte auch vieles nicht verstehen und einordnen, da es so vollkommen fremd für mich war, auch oder gerade in den religiösen Ausdrucksformen.

Wir erzählen uns unentwegt Geschichten über uns, unser Leben, unsere Leiden, unsere Freuden und wir erzählen auch Geschichten über die anderen. Solche Geschichten sind nicht Abbildung einer objektiven Wirklichkeit, sondern – Geschichten. Ich bin sehr neugierig, ob und wie sich die Geschichte Thays verändern wird in den nächsten Jahren, die zu erzählen nicht mehr in seiner Hand liegt, sondern in „unserer“. Wer erzählt sie? Welche Aspekte werden vielleicht wichtiger, rücken mehr in den Vordergrund, welche mehr in den Hintergrund? „Thay ist leer von Thay-Elementen; Thay besteht nur aus Nicht-Thay-Elementen“. Und wir sind seine Fortführung. Ich glaube, es war Thay Phap an, der in diesem Retreat im EIAB sagte: Sucht ihr Thay, so schaut in euch hinein.“

Aber ich bin Thay in Vietnam sogar einmal „wirklich“ begegnet, nicht in der Hütte, in der er seine letzten Lebensjahre verbracht hat und die nun hergerichtet wurde, sodass man sie besichtigen und durch Verbeugungen vor Thays Bildnissen Ehrerbietung erweisen kann, nicht in dem Tempel, in dem nun sein Bild, seine Roben, seine Asche stehen und er nun zusammen mit den anderen 4



Patriarchen verehrt werden kann, sondern in Phuong Boi. An diesem Ort konnte er in den 1960er Jahren für kurze Zeit mit Gleichgesinnten eine Stätte schaffen, wo sie meditieren, entspannt in Stille sein, die Natur genießen, miteinander sein konnten, einen Ort der Regeneration, Kreativität und Heilung. Heute sind dort nur noch Spuren der ehemaligen Gebäude zu sehen, ansonsten Natur: Wiesen, Sträucher und Bäume, von denen einige wohl von Thay gepflanzt worden sind. Eine Familie hat dieses Gelände gepachtet und pflegt es seither, um diesen Ort als Erinnerungsstätte zu bewahren. Ich war an diesem Tag in recht deprimierter Stimmung gewesen, fühlte mich abgeschnitten, getrennt und allein. Ich hatte das Tagebuch von Thay „Der Duft von Palmenblättern“ vor einigen Tagen zu Ende gelesen und es hatte mich sehr bewegt, darin Thay als jungem Mann mit so vielen Gedanken, Hoffnungen, Zweifeln, Visionen zu begegnen, aber auch mit der Trauer um diesen Ort, den er und seine Weggefährten schon nach wenigen Jahren hatten aufgeben müssen. Ich suchte mir einen Platz in der Natur, die anderen waren weit verstreut auf dem Gelände. Ich saß da und eine tiefe Stille umging mich. Und da spürte ich auf einmal ganz deutlich Thays Präsenz, ja, ich sah ihn förmlich, wie er als junger Mann neben mir stand, in die Knie ging und sich auf meiner Höhe zu mir drehte und freundlich, aber bestimmt sagte: „Es geht nicht darum, weniger zu lieben, es geht darum, immer mehr zu lieben.“ Es ist wohl der wichtigste Satz auf dieser Reise für mich gewesen.

## Unser spirituelles Leben umfasst mehrere Traditionen

Ich war als Kind Ministrant in der Pfarrkirche. Ich sehe dies als bereichernd; es hat mir sehr geholfen, mich aufgehoben in der Kirche, Gemeinschaft mit anderen Menschen und mit Gott zu fühlen. Da war sehr viel Güte, ein Gefühl der Geborgenheit in Gott und der Kirche sowie der Lehre Jesu, die sehr klar und intuitiv verständlich gewesen ist.

In meinen Teenager- Jahren kam mir dann allerdings, wie so oft, der Kontakt mit der Kirche abhanden; und sogar mein Kontakt zu meiner Religiosität überhaupt.

Das kam dann wieder in einer anderen Form, wie wir gleich lesen werden.



Als junger Mann fühlte ich mich verloren mit den Möglichkeiten, was ich in und mit meinem Leben tun wollte, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen usw. Wie ich dann mit 19 Jahren in die Stadt zog, fragte ich mich: Wie kann ich wissen, was ich tun soll? Ich brauche Klarheit! Und intuitiv suchte ich nach Wegen, um mehr Klarheit in mir selbst, in meinem Kopf zu haben.

Das systematische Studieren und Üben von Musik waren auch eine Möglichkeit, das zu tun- ich studierte am Konservatorium.

So fiel die Meditation/der Buddhismus auf fruchtbaren Boden (als ich 21 Jahre war), denn da ging es v.a. darum, Klarheit zu schaffen in und mit meinem Geist und Körper. Die



buddhistische Meditation des achtsamen Atmens und Gewährseins des Körpers sowie das Beobachten der Bewegungen des eigenen Geistes beim stillen Sitzen waren wirklich ein Wundermittel dafür. Sie sind es für mich immer noch, obschon sie sich inzwischen so eingepägt haben, dass sie mir persönlich weniger prägnant erscheinen, weil sie mir selbstverständlich (d.h. eine Gewohnheit) sind.

So wie die meisten begriff ich auch schnell, dass es da um die gleichen Dinge ging, wie ich sie aus der Kirche usw. kannte.

Nach einigen Jahren komme ich zu der Einsicht, dass es eigentlich sehr wahr ist: Dass wir von Gott kommen und zu Gott zurückgehen, ist eine wundervolle Einsicht.

Sind wir zwischen Geburt und Tod, also jetzt, auch bei Gott?

Das ist eine Frage, die uns auf die spirituelle Praxis hinweist. Wie können wir mit Liebe, Verstehen und Glück und Frieden leben?

Oder sollen wir sagen, wie Gottes Schöpfung genug tun? Oder sollen wir sagen: Wie mit wachem Herzen leben, in Verbundenheit und tiefem Frieden? Und wie sich geborgen fühlen mit Gott?

Lehren dazu gibt es im Buddhismus und im Christentum viele.

Für mich sind also Ziel, Sinn und Freude des Lebens als Mönch, in Kontakt zu kommen und zu sein mit Gott/ der letztendlichen Dimension/ unserer „Wahren Natur“. Drei Begriffe, die auf das gleiche hinweisen (davon der zweite aus dem breiten Buddhismus, der dritte aus dem Zen- Buddhismus).

Am Anfang des Pfades eine schüchterne Annäherung, aber irgendwann war mir klar, dass ich in direktem Kontakt war.

Ich sehe es als unser tägliches Brot als Mönch oder Nonne, diesen Prozess zu kultivieren, flüssiger zu machen: Mehr und mehr in klarem Kontakt zu sein mit der letztendlichen Dimension.

---

**Br Khiet Tam**



# DLS – Die leckeren Sachen. Das Leben schmeckt. Oder auch einfach der Name des Gründers: David Lee Schlenker.

David versorgt mit seinem köstlichen, hochwertigen Brot und Kuchen seit mehreren Jahren EIAB. Seine Idee der Nachhaltigkeit, der Wirtschaftlichkeit und gleichzeitig Menschlichkeit macht seinen Betrieb zu etwas Besonderem. Zu einem Ort, wo Respekt den Menschen, der Natur und der Gesellschaft entgegengebracht wird.

Wer ist aber dieser David Lee Schlenker, der hinter all diesem steckt? Und was hat er mit Buddhismus zu tun? Diesen Fragen bin ich nachgegangen und habe mit ihm ein Gespräch geführt.

David ist in einer konservativen Familie aus landwirtschaftlichem Hintergrund in einem der amischen Landkreise in Pennsylvania, USA aufgewachsen. Seine Eltern haben ihn zur Kirche geschickt und dies wurde für ihn und seine Familie ein wichtiger Ort der Begegnung. Sein Pastor empfahl ihm nach der Schule, ein Liberal Art College zu besuchen und das tat er auch: er

absolvierte ein Studium für Philosophie und Religionswissenschaften.

Er meint, der Beginn seiner Bekanntschaft mit Buddhismus sei im ersten Jahr seines Studiums gewesen, als er einen Kurs über Gandhi belegte. Sowohl dieser Kurs, auch auch das Buch von Paul Reys „Zen Flesh, Zen Bones“, das er jahrzehntelang Abends las, beeinflussten ihn zutiefst.

Nach seinem Abschluss führte er sein Studium im Privatleben weiter – das Ende des Studiums stellte den Anfang des Lernens dar. Zu diesem Zeitpunkt war es für ihn bereits klar: die Welt kann er nicht verändern. Das was er verändern kann, ist seine Welt, die er auch erschaffen kann.

Als er im Jahr 1981 an die rheinische Ufer gespült worden ist – wie er das immer beschreibt –, war er gerade Mal 23 Jahre alt. Er hatte rund 200 USD in den Taschen, ein offenes Herz und die Bereitschaft, hart zu

arbeiten. Das hat er zu Hause bereits gelernt: nur wer arbeitet, bekommt auch etwas zum Essen.

Sein Werdegang ist einer Geschichte aus einem Film vergleichbar – und dort beginnen die Protagonisten oft als Tellerwäscher. Er auch. Aber nicht in einer Pizzeria, sondern in einem vegetarischen Restaurant, denn das war wichtig für ihn. David war ab seinem 14. Lebensjahr Vegetarier. Er stellte sich bereits sehr früh die Frage, warum Menschen hungern müssen, deren Beantwortung ihn vom Fleischkonsum für sein weiteres Leben abhielt.

Als die Chefin die Pacht nach zwei Jahren verlor, begann er mit einem Geschäftsfreund zu backen und in diesem Zeitraum absolvierte er seine Lehrjahre als Bäcker. Die Geburtsstunde von DLS war im Jahr 1991 im Krankenhaus direkt nach einer Nahtoderfahrung. „Ich bin neu programmiert worden“ – so berichtet er.







anbieten kann, nur ein Tropfen auf dem heißen Stein ist.

Seit diesem Zeitpunkt versorgt David jeden Morgen EIAB und seine Gäste mit seinem köstlichen Biobrot und Kuchen je nach Wunsch. Bei großen Veranstaltungen, wie Neujahrsfest, Vesak-Fest, Ostern-Retreat oder EIAB Geburtstagsfeier wird EIAB sogar mit extra Kuchen – oft mit wunderschönen buddhistischen Dekorationen, wie Buddha Figur, Lotusblumen – beschenkt. David wird bei EIAB oft als Brot-Bodhisatva genannt.



sich mit Plattform Sutra, Lankavatara Sutra und Diamantensutra beschäftigte, stand er vor der Entscheidung, ob er als nächstes das Flower Garland Sutra oder Lotussutra studieren sollte. Das Schicksal wählte das Lotussutra. David war äußerst glücklich, als Thay Phap An sein großes Wissen und seine Freude mit ihm teilte und diese Gespräche brachten ihm viel Inspiration.

Sutren seien so vielschichtig, in die Tiefe gehend, dass sie erst mit der Zeit nach und nach entdeckt werden können. Sutren haben sowohl eine äußere Wirkung, als auch eine innere Wirkung, die erst durch die Übung in der Stille erfahren werden können. Wichtig ist die Wiederholung, das immer wieder neuerliches Auseinandersetzen mit den Texten, das Sich-Öffnen. Eine große Schwierigkeit ist oft die (Irr-)Glaube, etwas verstanden zu haben. Es gibt nichts, was nicht unser Lehrer sein könnte: ein Kätzchen, ein alter Schuh, ein Besen in der Ecke, jemand der uns auf der Straße beschimpft oder auch ein gutes altes Buch, das wir seit längerem nicht angefasst haben. Wenn wir die Welt offen entgegnetreten, sind wir in der Lage von allen Dingen zu lernen, die wir begegnen.

David ist begeistert von der Diversität der Programme von EIAB. Er schätzt die kulturelle und sprachliche Vielfalt. Nicht nur die Freundlichkeit der Nonnen und Mönche, aber auch die Tiefe und Breite ihre Outreachprogram und Ernsthaftigkeit der angesprochenen Themen seien bewundernswert.

Doch das größte Geschenk, das EIAB ALL den Besuchern macht, ist das Gefühl des Angenommenwerdens.

Das Gefühl, zu Hause angekommen zu sein.

**Erika Kraft**

In all den Jahren, seitdem er in Deutschland lebt, hat er sein Interesse an Büchern und am Lernen nie verloren. Er verstand, dass die Weltgeschichte, die er in USA unterrichtet bekam, nicht mit der Geschichte übereinstimmt, die er in Europa hören und lesen durfte. In den Anfangsjahren in Deutschland – es durfte im Jahr 1981 oder 1982 sein – fand er einen kleinen Englischsprachigen Buchladen, wo er zum ersten Mal die Bücher von Thich Nhat Hanh in die Hände bekam. Thay inspirierte ihn zutiefst und er verschlang ab diesem Zeitpunkt alles, was er von ihm fand.

Im Jahr 1996 sah er ihn persönlich auf einem Vortrag, zu dem er extra mit einem Geschenk angereist ist. Er konnte jedoch mit ihm nicht sprechen, da Thay so gut abgeschirmt war. Er meint, das hatte nichts mit der Sangha zu tun, sondern mit seiner eigenen Schicksal. Denn kurz darauf lernte er seinen daoistischen Großmeister, Zhi Chang Li aus China kennen, der Erfahrungsschätze aus diversen alten Schulen in sich vereint und sein Wissen mit offenem Herz weitergibt.

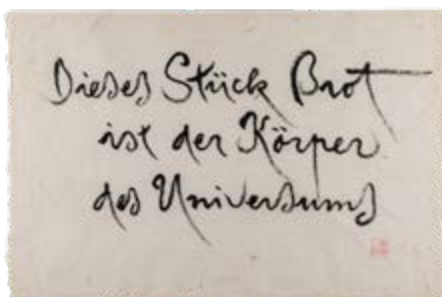
Obwohl er weiter all die Literatur las, was von Thay geschrieben wurde, hat es Jahre gedauert, bis er wieder einmal die Sangha begegnete. Das war zu dem Zeitpunkt, als er hörte, dass in Waldbröl etwas gegründet werden soll. Sofort war er interessiert und wollte seine Hilfe anbieten. Ein Freund von einer Freundin hat ihm eine Telefonnummer gegeben und nach mehreren erfolglosen Kontaktversuchen fand die erste Begegnung mit Schwester Song Nghiem statt. Er war unendlich berührt von der Geschichte, die Schwester Song Nghiem und Thay Pháp An über die Entstehung von EIAB berichteten und er verstand, dass all seine Hilfe, die er

Zwischenzeitlich entstand ein wunder-schöner Austausch. EIAB nimmt oft am Lebkuchenwettbewerb teil, das jedes Jahr von DLS veranstaltet wird und an dem die Nonnen und Mönchen einen Lebkuchentempel oder auch Glockenturm teilnehmen.

Neben seiner Hilfsbereitschaft, Groß-zügigkeit ist David auch humorvoll, fröhlich, positiv und resilient. Er verbirgt aber auch die andere Seite in sich und ist ebenso ernst, tiefschauend, weitsichtig und verantwortungsbewusst. Er besitzt all die Eigenschaften eines Menschen, der den Sinn des Lebens erfasst und danach lebt.

Buddhismus ist für David eine der Türen zur eigenen Spiritualität. Die buddhistischen Bilder, Geschichten und Werte sind äußerst wichtig für ihn und sind ein Teil von ihm geworden. Buddhismus hat in jedem Land, wo er Einzug gehalten hat, sein Gesicht verändert – besser gesagt angepasst, ohne seinen wahren Kern zu verändern. Seiner Meinung nach birgt diese Diversifikation einen tiefen, starken Verständnis in sich.

David begann seine Auseinandersetzung der Schriften mit dem Herzsutra – genauer gesagt mit einem Kommentar vom Thich Nhat Hanh. Dieses Sutra ist und bleibt eines seiner Lieblings Sutren, das uns alle bereichern kann. Nachdem er längere Zeit



# Tiefes Teilen in der Sangha

Wir haben die wunderbare Praxis des „Dharma-Sharings“, wo wir im Kreis sitzen, gemeinsam der Glocke und der Stille lauschen und schließlich dem, was gesagt wird und was hinter dem Geteilten ungesagt bleibt. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf das, was aus eines Anderen Herzen kommt, horchen auf den Klang der Stimme, wie wir dem Klang der Glocke folgen: mit offenem Herzen, offenen Sinnen und ohne zu urteilen oder zu bewerten. Bodhisattva Avalokiteshvara ist uns Vorbild im tiefen Hinhören. Dies gibt der sprechenden Person die Gelegenheit, sich ehrlich mitzuteilen. Die Regel, dass das Gesagte nicht nach außen getragen wird, macht es der Person leicht, auch Dinge zu sagen, die in anderen Zusammenhängen zu Diskussionen oder Ablehnung führen könnten. Hier aber darf der Sprecher/ die Sprecherin sicher sein, nicht kritisiert, kommentiert, umgestimmt oder verurteilt zu werden. Hier darf sie sich zeigen, wie sie ist – vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben. Bevor sie spricht lauscht sie in sich selbst hinein, hört sich selber zu, ihrer Freude, ihrem Schmerz, ihren Zweifeln oder Fragen, oder erinnert sich an Einsichten, die ihr in ihrer Praxis und in der Beschäftigung mit dem Dharma gekommen sind. Sie spürt hin, wann der richtige Zeitpunkt ist, sich vor der Gruppe zu verbeugen und mit dieser Geste um den Sprech-Raum zu bitten. Die Worte finden sich dann meistens ganz spontan, sie sind nicht in Gedanken vorformuliert, sondern kommen oftmals überraschend. Sie sind ein Geschenk der wachen Präsenz der ganzen

Gruppe. Hier wird dann auch spürbar, was Thây uns lehrte: dass Du und Ich nicht zwei voneinander getrennte Entitäten sind, sondern zutiefst miteinander in Verbindung stehen, dass wir inter-sind. Wo wir den Raum des Vertrauens und des Mitgefühls teilen, da wird diese Verbundenheit zur Erfahrung.

*„Du bist ich und ich bin du.“*

*Zeigt sich nicht deutlich, dass wir miteinander verbunden, ineinander verwoben sind?*

*Du hegst die Blume in dir, damit ich schön werde.*

*Ich verwandle den Unrat in mir, damit du nicht leiden musst.*

*Ich unterstütze dich, du unterstützt mich.*

*Ich bin auf der Welt, um dir Frieden zu schenken.*

*Du bist auf der Welt, um mir Freude zu sein.“*

**(Thich Nhat Hanh)**

Wie könnte sich tiefe spirituelle Freundschaft besser ausdrücken als in diesem Gedicht von Thây. Brüderlichkeit, Schwesterlichkeit, Geschwisterlichkeit sind es, die unsere Sanghas so beglückend machen, auch wenn es, wie in jeder Familie, so auch in unseren spirituellen Familien, zuweilen Streit, Uneinigkeit und Leid gibt. Wir haben viele Werkzeuge, um damit umzugehen und gerade auch an den Schwierigkeiten miteinander zu wachsen.

Eine Studie der Bertelsmann-Stiftung, die im März 2024 mit 2532 Menschen im Alter zwischen 16 und 30 Jahren durchgeführt wurde, zeigt, dass sich fast die Hälfte dieser Gruppe einsam, 10 Prozent sogar „stark einsam“ fühlten. Bei alten Menschen kennen wir das Problem. Dass jedoch auch junge Menschen derart betroffen sind, macht nachdenklich. Unsere Praxis, insbesondere das Praktizieren mit der Sangha, ist sicherlich eine effektive Maßnahme. Wenn wir Thây's Lehre umsetzen, dann können wir allmählich unsere Ängste, Einsamkeitsgefühle und Depressionen heilen. Wir erleben uns nicht mehr als isolierte Wesen, sondern erfahren mehr und mehr die Verbindung, die wir miteinander haben. Und auch die Natur, die uns umgibt, ist unsere Sangha. Wir berühren die Erde und machen die Erfahrung, dass wir ein Teil dieser Erde sind, dass wir tagtäglich beschenkt werden von der Erde, der Luft, der Sonne und dem Wasser. Wir sind in tiefer Verbindung mit den Tieren und den Pflanzen, aber auch mit unseren menschlichen Vorfahren und haben eine Verantwortung für jene, die nach uns kommen. Wir sind keineswegs alleine. Wir haben eine vielfältige Sangha, haben Geschwister auf dem Weg – das sind unendlich viele wertvolle Geschenke, die wir zu leicht übersehen. Üben wir uns darin, sie wahrzunehmen, wertzuschätzen und damit Dankbarkeit und Glück in uns und in der Welt zu nähren.

**Andrew Denis**



# Unser Leben mit Demenz

## Ein täglicher Tanz zwischen Herausforderung und Freude

### Manchmal verändert ein einziger Arztbesuch das ganze Leben:

Im Januar 2022 erhielt Doris die Diagnose Demenz und im Februar 2023 die zweite Diagnose: Alzheimer. Seit diesen Diagnosen hat sich unser Leben in vielerlei Hinsicht grundlegend geändert.

So absurd es erscheint, die Zuschreibung der Diagnose enthielt auch einen erleichternden Aspekt: Das, was sich bereits seit einigen Jahren angekündigt hatte mit schleichenden Symptomen wie zunehmender Vergesslichkeit, leichten Wortfindungsstörungen und Zuständen innerer Verwirrung, hatte nun endlich einen Namen bekommen. Unsere Wahrnehmungen der subtilen Veränderungen im Verhalten von Doris, die kein Arzt wirklich ernst genommen hatte, wurden mit mehrjähriger Verspätung „wissenschaftlich“ bestätigt. Wir hatten also nicht gesponnen und ich war auch kein überbesorgter Ehepartner gewesen. Vor allem aber wirkten die Diagnosen Demenz und Alzheimer wie ein Schlag in den Magen – Hoffnungslosigkeit, Angst und Schlaflosigkeit übermannten uns beide. Und immer wieder merkten wir an den Reaktionen unserer Mitmenschen, dass wir nun das Schlimmste zu erwarten hätten.

Aber vor allem ich als pflegender Ehemann war bereit, sofort den Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit aufzunehmen. Bücher über alternative Heilmethoden bei Alzheimer fanden sich zuhauf, teure Nahrungsergänzungsmittel, die Heilung versprachen, werden auf Dutzenden von Internet-Portalen angepriesen und vor allem zu äußerst lukrativen Preisen verkauft. So machte ich mich auf die Suche, fand kompetenten Rat bei Sangha-Freunden mit fundiertem Wissen über Heilmethoden jenseits der Schulmedizin und gemeinsam

entwickelten wir einen Schlachtplan gegen die Demenz.

Emotional war der damit verbundene Aktivitätssturm ebenso wie die anfängliche Hoffnungslosigkeit wohl ein notwendiger Schritt in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung von Doris. Denn überhaupt etwas tun zu können, half uns, aus der anfänglichen Erstarrung ins Handeln zu kommen und nicht fatalistisch in der Resignation zu versinken. Das Ergebnis all unserer Bemühungen jedoch ist in Hinsicht auf das Fortschreiten der Krankheit weit bescheidener als wir es uns gewünscht hatten.

Heute liegt auch diese Phase bereits hinter uns, und wir begegnen der Demenz nun auf eine ruhigere und bewusstere Art. Das hat vor allem damit zu tun, dass wir nicht mehr gegen die Krankheit ankämpfen, sondern sie mithilfe unserer Praxis als Tatsache annehmen und lernen, mit ihr in Frieden zu leben. Für uns hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, den eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen, der eigenen Intuition zu folgen und jeden Schritt in Ruhe zu überprüfen. Denn weder die Horrorszenarien aus der Google-Suche noch die Heilsversprechen mancher Pillen-Verkäufer haben sich für Doris und mich als zutreffend erwiesen.

Uns haben im Rückblick und aktuell eine ganze Reihe innerer und äußerer Prozesse und Veränderungen geholfen, von denen wir auch weiterhin profitieren:

Was uns hilft:

1. **Annehmen was ist („This is it“).** Weder die Resignation noch das Bekämpfen der Krankheit haben uns geholfen. Betrachten wir das Geschehene rückblickend in Ruhe, wäre sicherlich manche prophylaktische

Maßnahme, die Doris Erkrankung zumindest verlangsamt hätte, sinnvoll gewesen. Dies ist ein Appell, mehr der eigenen inneren Wahrheit und Intuition zu vertrauen und wirklich mit dem zu gehen, was im jeweiligen gegenwärtigen Moment ist. Mit dieser Haltung gestalten wir gegenwärtig die Behandlung von Doris nach den Ratschlägen von Ärzten und erfahrenen Heilpraktikern in eigener Verantwortung.

2. **Frühzeitig und konsequent eine angemessen-hilfreiche Lebensumgebung gestalten.** Wir sind im Herbst 2022 in eine Mietwohnung in ein anthroposophisch geprägtes Seniorenzentrum gezogen. Hier ist alles senioren- und behindertengerecht gebaut und das notwendige Serviceangebot ist ebenfalls vorhanden. Dieser Umzug hat uns in vielerlei Hinsicht entlastet, vor allem aber leben wir mit Menschen zusammen, die unseren Belastungen und den zunehmenden Einschränkungen mit Verstehen und Mitgefühl begegnen.
3. **Alle Personen im sozialen Umfeld informieren.** Es gibt keinen Grund, sich für Demenz zu schämen. Damit erleichtern wir die Kommunikation nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Mitmenschen. Unsere Erfahrungen mit Offenheit im Umgang mit der Erkrankung sind ausschließlich positiv.
4. **Grundlegende Offenheit im Umgang mit der Krankheit auch beim Partnerdialog.** Es fällt oft schwer, es schmerzt wirklich und kostet viel Überwindungskraft, einander die Wahrheit zu sagen – aber es nimmt unendlich viel Druck von uns und hilft, die Entwicklung neuer Illusionen zu vermeiden.
5. **Demut und Humor als Kraftquellen nutzen.** Immer wenn uns ein solcher schwieriger Dialog gelingt, und wir

die bitteren Aspekte der Wahrheit innerlich annehmen, finden wir auch wieder Zugang zu unserem Humor und können über die kleinen und großen Missgeschicke, wie z.B. über die manchmal skurrilen Wortschöpfungen von Doris, auch herzlich lachen.

6. **Hilfe erbitten und annehmen.** Ein Thema, das uns beiden wirklich schwerfällt, ist, für uns beide offen um Hilfe zu bitten oder Hilfe einfach anzunehmen, wenn sie uns angeboten wird. Die Konditionierungen unserer Kindheit und unser inneres Festhalten an einem unrealistischen, leistungsbezogenen Selbstbild erschweren uns diese so selbstverständlich erscheinenden Handlungsweisen.
7. **Die Sangha als Kraftquelle nutzen.** In dieser Zeit sind uns unsere Bielefelder Sangha und die gesamte Intersein-Sangha zu wirklichen Kraftquellen geworden. Alle Sangha-Freundinnen begegnen Doris und mir mit Verstehen und Mitgefühl und Doris ist nach wie vor eine geschätzte Person, die von allen in

ihrer Würde gesehen und mit offenem Herzen respektiert wird. Auf unseren Sangha-Abenden nutzen wir den Dharma-Austausch immer wieder einmal, um über unsere Sorgen und Nöte zu sprechen. Allein die Tatsache, dass alle uns wirklich zuhören und wir uns beim Sprechen noch einmal mit dem Thema innerlich auseinandersetzen, wirkt heilsam und unterstützend für uns.

8. **Lernen im Jetzt zu leben.** Wir waren es gewohnt, vieles in unserem Leben zu planen. Aber wie sollen wir jetzt etwas planen, wenn wir nicht wissen, ob an dem Wunschtage der Körper auch mitspielt? In solchen Momenten, in denen mal wieder ein erwünschtes Vorhaben zur Utopie wird, stellt sich die Praxis des bewussten Atmens als ganz wichtiges Werkzeug heraus: Wir können innehalten und uns auf das Hier und Jetzt fokussieren – und schauen, welche Möglichkeiten darin verborgen sind.
9. **Wertschätzung des Alltäglichen und des „Selbstverständlichen“.** Die Grenzen, die uns durch Krankheit und Alter

gesetzt werden, zwingen uns mit sanftem Druck, unsere Wertschätzung für die allgegenwärtigen Schätze unseres Lebens zu entwickeln. Es gibt so viel Heilsames und Lebensbejahendes in unserem Leben, über das wir uns jeden Tag miteinander austauschen: Die Schönheit der Natur, die Freundlichkeit zahlreicher Mitmenschen, unsere liebevolle Partnerschaft ... . Die Augen und das Bewusstsein dafür zu öffnen, schenkt uns Kraft und Lebensfreude.

Wenn wir diese Erfahrungen tief in unser Leben integrieren, entwickelt es seine ganze Zauberkraft, wie Thay sie beschrieben hat:

*Kommen und Gehen  
in Freiheit*

---

**Doris Schumacher**  
(True Sacred Ocean) &

**Klaus H. Schick**  
(True Sacred River)  
Sangha Bielefeld



# Die Saat der Gewalt in unserem Zuhause umwandeln

Im vergangenen April trafen sich Praktizierende aus der LGBTQIA+- Gemeinschaft im EIAB zu einem Retreat mit dem Thema: Zu Hause bei sich selbst, in der Sangha und in der Welt. Das Retreat war ein freudiges Zusammentreffen, wo wir das Intersein dieser drei Bereiche erfahren und es genießen konnten, Zuhause zu sein. Indem wir zu unserem wahren Zuhause im gegenwärtigen Moment zurückkehrten, Spannungen lösten und uns um das kümmern, was wir in uns selbst entdeckten, öffneten wir uns mehr für andere und fanden Verbundenheit in unserem Dharma-Austausch und in spielerischen Sangha-Aktivitäten. Zu erleben, im EIAB willkommen zu sein und dass Raum für uns in der Sangha vorhanden ist, in dem wir vollständig sichtbar sein und durch Bewegung, Lieder und Teilen ausdrücken können wer wir sind, ermöglichte es, uns tiefer zu öffnen und ganz bei uns selbst zuhause zu sein. Die Offenheit und Akzeptanz in unserer gemeinsamen Zeit miteinander und unsere Übung, liebevoll und fürsorglich mit uns selbst zu sein, stärkt unseren Mut und unsere Vision, so dass es uns möglich wird, uns freier in einer Welt zu bewegen, in der wir uns zugehörig fühlen – dies ist unser Zuhause.

In den letzten Jahren habe ich mich darin geübt, auf einer tiefen Ebene zu akzeptieren, was auch immer in mir auftaucht. Bei mir selbst zuhause zu sein, bedeutet für mich, dass ich offen bin für jegliche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die ich in diesem Moment manifestiere. Es bedeutet, dass ich mich darin übe, dass mein erster Impuls auf das, was in mir ist, Liebe ist. Ganz gleich, ob ich es als heilsam oder unheilsam, schön oder schmerzhaft empfinde: ich weiß, es ist in mir entstanden, als Teil des wundersamen interdependenten Zusammen-Entstehens von allem, was ist – und ich möchte, dass meine Antwort darauf liebevoll und fürsorglich ist.

Ich bin in einem Elternhaus aufgewachsen, in dem es viele Formen von Gewalt gab. Die Gewalt zwischen den Familienmitgliedern hörte nicht auf, als ich das Elternhaus verließ. In den letzten zwei Jahren nach dem Tod meiner Mutter waren Formen familiärer Gewalt, die ich erlebte die Ablehnung meiner Mutter, die mich verleugnet hatte und die Ausgrenzung durch meine Schwester, die mir Informationen vorenthielt, damit sie als einziges Kind die Einäscherung unserer Mutter vorbereiten und daran teilnehmen konnte.

In der Praxis habe ich diese und andere Erfahrungen als Kompost für den Prozess der Transformation des Minderwertigkeitskomplexes verwendet – eines Komplexes, der in mir sehr aktiv sein kann. Der verbale, körperliche und sexuelle Missbrauch, die Kritik, Verletzung und Ablehnung, die ich als Kind in meiner Familie erfahren habe, haben mich verängstigt und verwirrt. Ich entwickelte eine innere Überzeugung, dass ich, wie man mir gesagt hatte, tatsächlich für alles Negative, das um mich herum und mit mir geschah, einschließlich dieser Angriffe, verantwortlich und schuld war. Ich entwickelte ein sehr negatives Bild von mir selbst – natürlich ein separates Selbst, das nur mich widerspiegelte und unabhängig von meiner Umgebung war. Ich hasste mich selbst für das, was ich glaubte zu sein, für den Schaden und das Falsche, das ich meiner Meinung nach auf Schritt und Tritt beging – selbst wenn ich keine Ahnung hatte, was es war oder wie ich es tat! Nach jahrzehntelanger Heilung und Praxis wusste ich mit meinem logischen Verstand sicher, dass dies nicht stimmte; auch meine Liebe und mein Verständnis für mich selbst und meine Familienmitglieder und unsere



Verbindung untereinander waren enorm gewachsen. Dennoch konnten Gefühle von Scham und Selbsthass in mir auftauchen, ausgelöst durch kleine zwischenmenschliche Unannehmlichkeiten.

Im ersten der fünf Achtsamkeitstrainings verpflichteten wir uns, "Offenheit, Nicht-Diskriminierung und Nicht-Anhaftung an Ansichten zu kultivieren, um Gewalt" in uns selbst und in der Welt zu transformieren. Vielleicht klingt es verrückt, aber ich habe begonnen, meine Gefühle des Selbsthasses radikal zu akzeptieren. Wann immer sie auftauchen, heiße ich sie mit Offenheit und Nicht-Diskriminierung willkommen und übe mich mit den weisen Worten aus einem Lied von Evelien Beumkes, einer erfahrenen niederländischen Dharmalehrerin: "Hallo, hallo Etwas in mir. Ich bin mir bewusst, dass du hier bist, und du hast sicher einen guten Grund dafür."

Auch in mir selbst konnte ich mit Thays Weisheit praktizieren, dass Hass niemals zerstörerische Kräfte transformieren wird – mein Wegstoßen, Hassen und das Bekämpfen meines eigenen Selbsthasses würde mir niemals helfen zu heilen, sondern mich nur noch mehr auseinanderreißen. So begann ich, meinen Selbsthass willkommen zu heißen und wenn er auftauchte, meinen Körper zu entspannen, allen Widerstand gegen den Selbsthass loszulassen, ihn zu respektieren, ohne zu urteilen, ohne Ungeduld darüber, wie lange er bleiben würde, ohne mit ihm zu streiten, dass er falsch sei. Ich begann, den Selbsthass als das verletzte Kind in mir zu lieben, das dieses Gefühl in einem Versuch hervorbrachte, Grausamkeit zu verstehen, mich vor noch mehr Schaden zu schützen, meine Angst zu lindern, eine psychisch kranke Mutter zu haben, indem es sich vorstellte, ich hätte die (negative) Macht, die familiäre Dysfunktion selbst zu verursachen – und damit zu kontrollieren.

Ich begann auch zu erkennen, dass ein Hauptauslöser für diesen Selbsthass darin bestand, dass ich mich von anderen getrennt betrachtete; oft wegen einer positiven Rolle, die ich in einer Gruppe einnahm, oder auch nur, weil mir ein Kompliment gemacht

wurde. Als ich überlegte, wie ich damit üben könnte, wurde mir klar, dass die Einsicht, die Thay so oft gelehrt hat – dass die Welle immer Wasser ist – mir dabei helfen könnte. Als ich also das nächste Mal vor einer Gruppe stand, konzentrierte ich mich auf das Wissen, dass ich Wasser bin, genau wie die anderen Anwesenden auch. Es war diese Praxis, die mir half, mich während des LGBTQIA++ Retreats im April im EIAB noch mehr Zuhause und mit der Sangha verbunden zu fühlen. Obwohl ich die Moderatorin war, die vor der Gruppe stand und leitete, konnte ich mich für die angebotene Liebe und Wertschätzung öffnen und fiel nicht in die Situation, mich als getrennt zu erleben; und dadurch wurde mein Selbsthass nicht ausgelöst. Ich bin so dankbar für diese Praxis und die Freiheit, die sie bringt.

Kürzlich tauchte – erst in meinen Träumen und dann in meinen Meditationen – eine sehr zerlumpte Straßenkatze auf, der ich den Namen "Scraggle Cat" gegeben habe. Ich sehe diese Katze als mein missbrauchtes und vernachlässigtes inneres Kind, das sich für Hass und weitere Vernachlässigung entschieden hat und deshalb so scheu bei jedem Kontakt ist. Jetzt sitzt Scraggle Cat bequem auf meinem Schoß, während ich meditiere, ihr Fell ist gut gepflegt und sie zeigt nicht so schnell ihre Krallen oder faucht.

Ich habe das Gefühl, dass ich die Saat der Gewalt in mir selbst auf tieferer Ebene kennengelernt habe. Ich erkenne schon die leichteste Energie von Abneigung, Ablehnung oder Ungeduld in meiner Reaktion in Bezug auf mich selbst und die Welt um mich herum. Ich umarme diese Energie, ohne sie zu bekämpfen und zu verurteilen und erkenne ihre Wurzeln in der Unwissenheit. Ich sehe, wie sich diese Energie in den endlosen Kreislauf von Hass, Gewalt und Leid in der Welt einfügt. Ich beginne zu erkennen, wie ich innerlich "Nein" sagen kann – in der Lage zu sein, ein "Nein" zu haben, ist für eine Überlebende von Inzest ein großes Thema! Dieses "Nein" hat nichts mit Gewalt zu tun, es bleibt in Liebe und Verbundenheit verwurzelt. Es ist das "Nein" einer festen Grenze, das friedlich und

frei ist, das keine Bewegung der Abneigung enthält, sondern einfach ein Aufblühen der Liebe ist. Diese Art von "Nein" erkenne ich darin, wie in Thays Nacherzählung der Geschichte der Bekehrung von Angulimala, einem Serienmörder, der ein gewaltloser Mönch wurde, Buddha sich weigert, mit dem Gehen aufzuhören. Hier ist ein Teil der Geschichte aus Old Path, White Clouds, S. 353

*Als Angulimala den Buddha einholte, ging er neben ihm her und sagte:*

*„Ich habe dir gesagt, du sollst stehen bleiben, Mönch. Warum hörst du nicht auf zu gehen?“*

*Der Buddha ging weiter, während er sagte:*

*„Angulimala, ich habe schon vor langer Zeit aufgehört.*

*Du bist es, der nicht aufgehört hat.“*

*Angulimala war erschrocken über die ungewöhnliche Antwort des Buddha. Er versperrte dem Buddha den Weg und zwang ihn anzuhalten.*

*Der Buddha schaute Angulimala in die Augen. Wieder war Angulimala erschrocken. Die Augen des Buddha leuchteten wie zwei Sterne. Angulimala war noch nie jemandem begegnet, der eine solche Gelassenheit und Ruhe ausstrahlte. Alle anderen liefen immer voller Angst vor ihm weg. Warum zeigte dieser Mönch keinerlei Angst? Buddha sah ihn an, als wäre er ein Freund oder Bruder. Der Buddha hatte Angulimalas Namen genannt, also war es klar, dass er wusste, wer Angulimala war. Sicherlich wusste er von seinen heimtückischen Taten.*

Dem Weg der Heilung treu zu bleiben und „Nein“ zu sagen ohne Gewalt oder Zwang – selbst angesichts von Gewalt – und Heilung und Liebe anzubieten: das heilt uns selbst und ist das, was die Welt in diesen Zeiten zunehmender Polarisierung der Ansichten und Gewalt gegen Mitmenschen und das Netz des Lebens braucht.

---

**Maria Moonlion**  
True Healing Confidence

# Achtsamkeit im Gefängnis

## Ächte die Tat, aber achte den Täter

Wenn ich abends auf eine Veranstaltung gehe und erwähne, dass ich gerade aus dem Gefängnis komme, sind die meisten Menschen etwas irritiert. Oder sie schmunzeln, wenn sie wissen, dass ich dort als Psychiater arbeite.

Wenn ein verurteilter Straftäter aus dem Gefängnis entlassen wird, sind die Reaktionen der Umwelt meistens weniger freundlich.

Und das, was wir Resozialisierung nennen, nämlich eine Integration ehemaliger Straftäter in unsere Gesellschaft, funktioniert oft nicht. Dabei wäre es so wichtig, diese Menschen, die vielleicht später unsere Nachbarn werden, sozial einzubinden.

Wenn wir uns anschauen, welche Bedingungen es braucht, um nach einer Haftstrafe wieder ein rechtschaffendes Leben zu führen, können wir erkennen, dass das gar nicht so einfach ist. Nachdem jemand jahrelang alle wesentlichen Entscheidungen des Alltags abgeben und sich den Abläufen einer Haftanstalt unterwerfen musste, wird nach der Haft eine große Eigeninitiative notwendig. Es braucht viele Ämtergänge, einen neuen Personalausweis, eine neue Krankenversicherung, eine neue Wohnung oder meistens eine vorübergehende Unterkunft, neue Möbel, Anmeldung beim Einwohnermeldeamt, die Auseinandersetzung mit dem Jobcenter, und Vieles mehr. Manches kann von Sozialarbeitern schon vor der Entlassung vorbereitet werden, aber viele Inhaftierte

fühlen sich nach der Entlassung überfordert und erleben viel Unsicherheit und Perspektivlosigkeit.

Zwar gibt es für einige Inhaftierte die Möglichkeit, Schulabschlüsse nachzuholen oder sogar zu studieren, aber auf viele ehemalige Inhaftierte wartet nach der Entlassung das gleiche Leben, die gleichen Kontakte und die gleichen Bedingungen wie vor der Haft. Was soll sich dann ändern?

Dabei wären zuverlässige, tragfähige und unterstützende soziale Beziehungen so wichtig.

Es freut mich immer sehr, wenn ich sehe oder höre, dass unsere Schützlinge Besuch erhalten.

Denn wenn draußen niemand wartet, niemand zu Besuch kommt und niemand Briefe schreibt, ist das unheimlich trostlos. Einsamkeit und das Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit ist ein riesiges Problem.

Viele Menschen, die straffällig werden und als verurteilte Straftäter ins Gefängnis müssen, haben einen Weg hinter sich, der geprägt ist von ungünstigen Bedingungen. Und ein Großteil der Taten wird unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen begangen.

Viele Inhaftierte empfinden sich als Opfer und bagatellisieren oder verdrängen ihre eigenen Taten. Und das ist ja auch ein Teil der Wahrheit. Die meisten Täter sind in ihrer Kindheit wirklich Opfer gewesen von

Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung und Dingen, die wir uns nicht vorstellen möchten. Es wurden also schlechte Samen gewässert, die später zu den Verhaltensweisen führte, die dann im Gefängnis endeten. In vielen Fällen bestehen neben Suchterkrankungen auch psychische Erkrankungen und Traumatisierungen.

Und bei allem Schlimmen und zum Teil sogar Furchtbaren, was diese Menschen verbochen haben, ist es mir wichtig, zwischen der Tat und dem Menschen zu unterscheiden. Ächte die Tat, aber achte den Täter. Oder wie Thay sagen würde, Menschen sind nicht unsere Feinde. Und Verbrecher bestehen aus Nicht-Verbrecher-Anteilen. Und diese Anteile gilt es zu stärken.

Bei allem diesem Elend und Schlamm, erlebe ich aber auch immer wieder, welche Lotusblüten sich auch im Strafvollzug zeigen.

So ist es für mich ganz beeindruckend zu sehen, wie viele Menschen sich mit Herz und Verstand um diese Ausgegrenzten kümmern.

Es gibt ganz wunderbare und engagierte hauptamtliche Personen aus dem medizinischen Bereich, dem Vollzugsdienst, Psychologen, Sozialarbeiter, Juristen, Pädagogen und Seelsorger, etc., die viel Gutes bewirken.

Und besonders beeindruckt mich die externen Honorarkräfte oder ehrenamtlichen Helfer, die in die Gefängnisse gehen, positive Samen wässern und mit viel

Engagement ihre Zeit investieren, um zu helfen.

Aus unserer Anstalt möchte ich mich besonders herzlich bedanken bei den Mitarbeitern aus dem Team Psychiatrie.

Unser psychiatriebeauftragter Krankenpfleger visitiert unermüdlich die Kränksten und Bedürftigsten unserer Anstalt und gibt auf ganz vielen Ebenen Hilfestellungen, organisiert und koordiniert ganz viel hinter den Kulissen und beeinflusst die ganze Atmosphäre in der Haftanstalt positiv mit viel Menschlichkeit, Fürsorge und Humor.

Eine engagierte Ergotherapeutin betreut in der Arbeitstherapie eine Gruppe psychisch Kranker und führt auch Einzelbehandlungen durch, bei Patienten, die krankheitsbedingt kaum aus dem Haftraum kommen und schenkt ihnen menschliche Zuwendung. Außerdem denkt sie sich immer neue Ideen aus, wie diese Patienten noch besser betreut und versorgt werden können.

Die Beamten im Werkdienst arbeiten in der Holzwerkstatt mit unseren Patienten, lachen

und haben Freude daran, kreative Prozesse und Menschlichkeit zu fördern.

Unserer feinfühligten Musiktherapeutin singt, trommelt und lacht jede Woche mit den Inhaftierten gemeinsam, um dann deren sensiblen und verletzten Anteile zu versorgen.

Und herzlichen Dank auch an unseren ehrenamtlichen Qi Gong Lehrer, der mit seiner freundlichen Ausstrahlung die harten Kerle dazu bringt, die weichen und fließenden Bewegungen zu genießen und sich von einer ganz neuen Seite zu erleben. Vielen Dank auch an die beiden Meditationslehrer, die durch geschickte Kontemplationen so manche seelischen Verhärtungen lösen und den Teilnehmern ermöglichen, das Leben auf eine neue Weise zu betrachten. Sehr freue ich mich auf einen kleinen Therapiehund, der hoffentlich demnächst unseren Gefangenen positive Energie und unvoreingenommene Freundlichkeit schenkt.

In der Tradition von Thays engagiertem Buddhismus wollen wir aktiv das Leiden in der Welt transformieren. Dafür braucht es

Bedingungen. Wenn wir uns selbst gut um uns und unseren Geist kümmern, hilfreiche Samen in uns wässern und unheilsame Samen mit Achtsamkeit umsorgen, kann Transformation stattfinden. Frieden in mir, Frieden in der Welt. Wir können Weisheit und Mitgefühl anstreben und uns für das Gute in der Welt einsetzen. Es ist so wichtig, uns für ein besseres Miteinander zu engagieren, zwischen Menschen, Nationen und Kulturen. Für eine lebenswertere Welt. Und das fängt immer wieder im Kleinen an. Im Alltag, in der Partnerschaft, in der Familie, auf der Arbeit. Und vor allem bei uns selbst. Wenn wir den Frieden und die Liebe in uns selbst bewahren, können wir den Frieden und die Liebe in die Welt bringen.

Wir brauchen auf allen Ebenen Bodhisattvas, zum Beispiel in der Kinderbetreuung, in den Schulen, in Sportvereinen, in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Flüchtlingsheimen, im Klimaschutz, in der Prävention, in der Friedensarbeit, in Frauenhäusern, oder eben auch in Gefängnissen. Falls sich jemand inspiriert fühlt, selbst aktiv zu werden und sich zum Beispiel ehrenamtlich zu engagieren, möchte ich Mut machen. Es ist sehr sinn-





stiftend und erfüllend, anderen Menschen zu helfen. Aber dazu braucht es einen guten Umgang mit dem eigenen Leiden, eine gewisse innere Stabilität, heilsame geistige Nahrung und eine unterstützende Gemeinschaft, damit wir selbst diese heilsame Gemeinschaft für unsere Mitmenschen werden können.

Hier erlaube ich mir, unseren gemeinnützigen Verein „Lernraum Knast“ vorzustellen. Die Gründerin Mitro Hofmann ist Ärztin und Achtsamkeitslehrerin, geht seit Jahren selbstlos und mit viel Liebe in verschiedene Haftanstalten und gibt Achtsamkeitskurse für Inhaftierte. Sie hat mit zahlreichen Unterstützer/innen den Verein gegründet, um andere zu ermutigen und zu unterstützen, diese Arbeit zu machen und sich für die Menschen am Rande der Gesellschaft einzusetzen.

Wir unterstützen auch andere Achtsamkeitslehrer, die in diesem besonderen Bereich tätig sind oder werden möchten durch Intervention oder Supervision und stellen unsere Erfahrung und Knowhow zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir in der präventiven

Jugendarbeit mit Hilfe von ehemaligen Betroffenen Kurse im Bereich Drogen- und Gewaltprävention an. Neuerdings ermutigen wir auch Gefangene, an ihren Biographien zu schreiben, was oft heilsame Entwicklungen ermöglicht.

Als kleiner gemeinnütziger Verein freuen wir uns auch immer über Spenden, um diese Arbeit weiter betreiben zu können.

Wer sich interessiert, oder sich aktiv einbringen möchte, ist herzlich eingeladen, uns zu kontaktieren.

Zum Abschluss möchte ich ein wunderschönes Beispiel für einen Transformationsprozess darstellen: Sven ist ein tätowierter stämmiger Kerl, war drogenabhängig und später bewaffneter Drogendealer. Eines nachts wurde er vom Sondereinsatzkommando der Polizei in seiner Wohnung verhaftet und später verurteilt. Während seiner über fünfeinhalbjährigen Haftstrafe in unterschiedlichen Gefängnissen kam er in Kontakt mit Mitro, die sehr hartnäckig und mit viel Herzblut mit ihm meditierte. Durch diese Achtsamkeitskurse, viele Gespräche,

die Bücher von Thich Nhat Hanh und viel Zeit zum Reflektieren hat er über die Jahre eine neue Haltung zum Leben entwickelt. Schon in der Zeit des offenen Vollzugs begann er mit Unterstützung durch Mitro an Schulen Kurse zum Thema Drogenprävention zu halten. Mittlerweile ist er seit ein paar Jahren aus der Haft entlassen, lebt drogenfrei, ist ein gefragter Redner, kann Jugendliche mit seinen Erfahrungen nachhaltig beeindruckend und unterstützt mittlerweile auch Transformationsprozesse in anderen. Hauptberuflich arbeitet er mittlerweile in einem Heim für Autisten als Alltagsbetreuer und sagt über seine Schützlinge „Ich habe die richtig lieb!“

---

#### **Steffen Handke**

Loving commitment of the heart  
[www.lernraum-knast.de](http://www.lernraum-knast.de)



# Reise des Maitreya-Fonds nach Vietnam 2024

Da man die bereits vor Ausbruch von Corona geplante Reise hatte absagen müssen, war es nun erst im März dieses Jahres so weit. Wir, sechs ehrenamtlich tätige Maitreya-Fonds-Mitglieder aus Bayern und eine Unterstützerin aus Berlin reisten auf eigene Kosten nach Süd- und Mittelvietnam, um dort über einen Zeitraum von zwei Wochen eine Vielzahl von unterstützten Projekten (etwa 25 Stationen) zu besuchen. Dabei wurden wir auch immer von einigen vor Ort tätigen Sozialarbeitern (aus unserem Partnernetzwerk „Hieu va Thuong / Liebe und Verstehen“) begleitet. Hieu va Thuong steht in der Nachfolge der „Schule der Jugend für Soziale Dienste“, die noch während des Vietnam-Kriegs 1965 von Thay gegründet wurde, und ist heute die in Vietnam präsen- te und operative Seite des Maitreya-Fonds; dort werden Projekte identifiziert, koordiniert und umgesetzt. Und der Maitreya-Fonds stellt die nötigen Mittel zur Verfügung.

Die Aktivitäten des Maitreya-Fonds beinhalten Hilfsprojekte für Behinderte und Ältere, wobei v.a. Personen unterstützt werden, die aufgrund ihrer kargen staatlichen Rente kaum selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen können. Oder Unterstützung für Schüler und Studenten, denen wir über Stipendien Zuschüsse für ihre Ausbildung geben. In den ländlichen Regionen helfen wir über Infrastrukturprojekte (Brücken, Straßen und Brunnen), um dort die allgemeinen Lebensgrundlagen zu verbessern. Diese Projekte machen mehr als die Hälfte unseres jährlichen Budgets aus. Auf unserer Reise durch die Provinzen, die wir Großteils in einem Kleinbus absolvierten, und die auch manchmal etwas fordernd war (z.B. durch eine bergige Region an der laotischen Grenze) konnten wir uns bei den Stationen vom Gelingen und den Fortschritten der



Projekte überzeugen. Die Besuche waren von den Sozialarbeitern und der Leitung von Hieu va Thuong stets sehr gut vorbereitet.

Ein Herzstück und Schwerpunkt unserer Arbeit sind traditionell die Kindergärten, weil hier die spirituelle Ausrichtung des Maitreya-Fonds wohl am deutlichsten zum Ausdruck kommt. Und für die Kindergärten wird auch ein sehr großer Teil unserer Mittel eingesetzt. Dazu gehören Zuschüsse für das Essen der Kinder – im Schnitt 3 € / Kind und Monat, womit ein Viertel bis ein Drittel der realen Essenskosten/Kind abgedeckt werden. Ein weiterer wichtiger Budgetposten sind die Zuschüsse zum Gehalt der Erzieherinnen, um davon auskömmlich leben zu können. Und schließlich unterstützen wir auch bei baulichen Maßnahmen (z.B. wenn eine Küche erneuert werden muss) oder wenn, wie in den kälteren Bergregionen, Decken für die Kinder angeschafft werden. Von den etwa 2.800 Kindern in 42 Kindergärten, die der Maitreya Fonds in den Provinzen Binh Thuan und Quang Tri unterstützt, konnten

wir ca. 800 Kinder in 11 Kindergärten besuchen. Trotz der Vielzahl der besuchten Kindergärten war jeder dieser Besuche etwas Besonderes und geprägt von regem Austausch, gemeinsamen Plum-Village-Lieder-Singen in Englisch, Deutsch und Vietnamesisch (mit den uns allen bekannten Handgesten!) und dem Gefühl tiefer Verbundenheit.

Exemplarisch sei an einer größeren Einrichtung gezeigt, wie dort mit den Kindern gearbeitet wird. In einem der Kindergärten werden 260 Kinder von 14 Erzieherinnen betreut; es gibt 7 Klassen in den Altersstufen von 2–5 Jahren, wobei die jüngeren Kinder in den kleineren Klassen sind. Die Öffnungszeiten sind von 6–18 Uhr, 6 Tage die Woche.

## Erziehung in (zu) Achtsamkeit

Der Tagesablauf ist sehr abwechslungsreich. 6:30 Uhr ist gemeinsames Frühstück, danach Unterricht in den verschiedenen



Altersklassen bzw. in Freien Gruppen je nach Interesse. 10:30 Uhr ist bereits Mittagessen.

Danach Meditation (½ Stunde) und 1 ½ Stunden Ruhe/Schlafen. Während der Meditation mit den Kindern läuft eine sanfte Hintergrundmusik. Ich hatte vorher noch nie erlebt, wie Kinder meditieren, und hatte es auch nicht für möglich gehalten, dass eine Gruppe von mehr als 40 und noch dazu ganz jungen Kindern so konzentriert bei sich sein kann. Das war sehr berührend. Kommentar der Kindergartenleiterin: „Es ist so wichtig, dass die Kinder Meditation lernen. Auch wenn sie als Erwachsene später nicht meditieren, so sind doch die Samen gelegt.“ Hier sei angemerkt, dass nicht in allen Kindergärten von Hieu va Thuong meditiert wird, sondern nur dort, wo es genügend Erzieherinnen gibt.

Nach diesen zwei Stunden der Ruhe und Meditation erfolgen alltägliche Dinge wie Kämmen und Waschen (Jedes Kind schaut, ob die Hände des anderen auch wirklich sauber sind!). Um 14:30 Uhr eine kleine Mahlzeit. Danach Spielen, Gehmeditation, Singen u. a.. An jedem Tag stellen die Erzieherinnen am Schluss die Frage: „Was hast Du heute gelernt / was nimmst Du mit nach Hause?“. Und eine Aufgabe: „Wenn Du heute nach Hause kommst, sag' Deiner Mutter, ich hab' Dich lieb!“.

Bei Hieu va Thuong ist man der Auffassung, dass gute (achtsame) Erziehung v.a. drei Dinge braucht: Glocke, Lieder und (Geh) Meditation. Bei der Arbeit mit einer Gruppe von 30 vier- bis fünfjährigen Kindern konnten wir das „Spiel mit der Glocke“ beobachten. Das Empfinden der Stille, in Asien oft das „Tor zu allen Wundern“ genannt, und der Klang der Glocke wechseln einander ab. Jedes Kind im Kreis war eingeladen, einmal die Glocke zu schlagen, während die anderen wie gebannt lauschten.

Und ein anderer wichtiger Grundsatz, der wahrscheinlich von Thay stammt, ist uns bei der Frage, wie achtsame Erziehung zu gestalten ist, auch begegnet: „When the teachers are happy, the children will be happy! Aus diesem Geist heraus treffen sich die Erzieherinnen einmal im Quartal, um gemeinsam zu praktizieren und Freude und Glück zu nähren, Geburtstage zu feiern und einfach füreinander da zu sein: „Das ist unsere Sangha! Weil unser Job so anstrengend ist.“ Von den Erlebnissen in den Kindergärten ließe sich noch vieles erzählen. Wir nahmen von dort v.a. die Erkenntnis mit, wie segensreich eine achtsame Erziehung sein kann.

Nach unserer Rundreise im Süden ist unsere Gruppe von Saigon nach Hue geflogen. Der dort folgende Aufenthalt an der Tu

Hieu Pagode (Gründungsjahr 1843) war zweifellos der Höhepunkt unserer Reise. Thay hat dort im Alter von 16 sein Leben als Mönch begonnen. Wir hatten Gelegenheit zur Teilnahme am gerade stattfindenden Tag der Achtsamkeit im benachbarten Nonnenkloster Dieu Tram, erhielten eine Führung in der Tu Hieu Pagode, auch „Root-Tempel“ genannt, besuchten die Altäre der Patriarchen. Und wir sahen auch den Raum, wo Thay zuletzt gelebt hat sowie den später zu Thays Ehrung gestalteten Gedenkraum. Sehr berührend war auch noch ein abschließendes Teegespräch mit Nonnen und der Gruppe von Hieu va Thuong aus Hue.

Die zweiwöchige Reise zu unseren Maitreya-Fonds-Projekten hat uns alle sehr bewegt. Im Nachklang hallt immer wieder der Name „Liebe und Verstehen“ durch meinen Geist. Und die Erkenntnis: Dort wo das Verständnis breiter wird, vertieft sich die Liebe – und tiefe Liebe ihrerseits schenkt uns ein besseres Verständnis.

#### Alois Neudorfer

Quelle tiefer Klarheit, von der Sangha München  
[www.maitreya-fonds.de](http://www.maitreya-fonds.de) für mehr Informationen



# Wie Eichen im Sturm

*Freude und Stabilität in schwierigen Zeiten kultivieren*

**Ein Retreat mit Thay Phap An und Schwester Song Nghiem in Selva di Fasano**

Das spirituelle Retreat, das kürzlich in Selva di Fasano, Apulien, stattfand, war ein außergewöhnliches Ereignis, das Praktizierende aus den Schwester-Sanghas in Palermo, Bari, Conversano, Milano und anderen italienischen Städten zusammenführte. In einer Zeit, in der unsere Geschichte von großen Herausforderungen und Konflikten geprägt ist, bot diese Gelegenheit zur Begegnung und gemeinsamen Praxis uns allen einen Zufluchtsort des Friedens und des Bewusstseins.

Thay Phap An entwickelte das Thema des Bodhisattva-Pfades weiter, eine Lehre, die er bereits bei früheren Retreats in Italien angeboten hatte. Er führte uns durch tiefe Reflexionen darüber, wie die buddhistische Praxis uns helfen kann, durch diese schwierigen Zeiten zu navigieren, die wir gerade erleben. Er sprach direkt globale Spannungen an, wie die Konflikte in der Ukraine und in Palästina, und erinnerte uns daran, dass dies nur zwei von vielen bewaffneten Konflikten sind, die auf der ganzen Welt Leid verursachen. Thay Phap An lud uns ein, diese Ereignisse nicht isoliert zu betrachten, sondern als Teil eines größeren Gefüges menschlichen Leids, und betonte, wie wichtig es ist, den inneren Frieden zu kultivieren, um zum Weltfrieden beizutragen.

Wir können nicht unerwähnt lassen, dass ein paar Tage nach unserem Retreat in der gleichen Gegend von Selva di Fasano der G7-Gipfel stattfand. Dies machte den Kontrast zwischen der Stille unserer Praxis und dem

Aufbruch der Außenwelt noch deutlicher und rief uns dazu auf, uns zu verpflichten, unsere innere Praxis und unser Engagement in der Gesellschaft in Einklang zu bringen.

Eine Unterweisung, die viele von uns tief berührte, handelte von Geistesschleifen. Thay Phap An erklärte uns, wie der menschliche Geist selbstbezogen aufgebaut ist: Das Sinnesbewusstsein wird von den Sinnen selbst und ihren Objekten gespeist. Während das geistige Bewusstsein sowohl von seinem eigenen spezifischen Objekt als auch von den Sinnen und ihren Objekten gespeist wird, hat es auch sich selbst als Objekt. Diese Schleife oder dieser Zyklus der Selbstreflexion kann uns in wiederkehrenden Gedanken und gewohnheitsmäßigen geistigen Mustern gefangen halten und unsere inneren Wunden nicht heilen lassen. Dies ist ein grundlegender Mechanismus des Leidens in seinem zyklischen Charakter, den wir in uns selbst nähren und zum Nachteil anderer nach außen projizieren. Achtsamkeitspraxis ist entscheidend, um diese Zyklen zu erkennen und zu unterbrechen, damit wir mit größerer Präsenz und Freiheit leben können.

Wir freuen uns schon auf das nächste Retreat in Palermo, wo Thay Phap An den Unterschied zwischen theoretischem Buddhismus und praktischem Buddhismus erforschen und uns zum Verständnis der verschiedenen Arten von Karma anleiten wird. Dieser Termin wird sicherlich eine weitere wertvolle Gelegenheit sein, in unserer Praxis und auf unserem spirituellen Weg zu wachsen.

Wie immer spielte die Qi Gong-Praxis eine Schlüsselrolle im Retreat und bereitete uns körperlich und geistig auf die Morgenmeditation vor. Schwester Song Nghiem leitete mit ihrer Sanftheit und Weisheit die Praxis der Erdberührung sowohl am Morgen als auch am Abend. Diese Praxis ermöglichte es uns, ein tiefes Gefühl von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung zu erfahren, was unsere Bindungen und unsere Entschlossenheit auf dem spirituellen Weg stärkte.

Ein bewegender Moment war der gemeinsame Morgengesang, der von der gesamten Sangha von Palermo im Chor gesungen wurde. Wir saßen einander zugewandt und schufen so eine warme und intime Umgebung, die uns während der stillen Meditation einhüllte. So sitzen wir normalerweise während unserer wöchentlichen Treffen. Diese Praxis war ein greifbares Zeugnis für die Kraft des Chantens und der Meditation, die Verbindung und Harmonie schafft.

Dieses Retreat hat in uns allen ein tiefes Gefühl von Frieden und Gemeinschaft geweckt. Wir sind Thay Phap An und Schwester Song Nghiem für ihre Führung und Inspiration dankbar und freuen uns darauf, weiterhin gemeinsam zu forschen und zu praktizieren und uns gegenseitig auf dem Bodhisattva-Pfad zu unterstützen.

---

**Andrea Libero Carbone**  
(True Lamp of the Vulture Peak)  
Chefredakteur von Gate, der Online-Zeitschrift  
der Italienischen Buddhistischen Union

# Zeilen im Mai

*Satt grünes Moos  
auf den Schultern der Buddhas,*

*Da – Shakyamuni's Schulter –  
unter dem Kirschbaum, am Hang*

*Eine Amsel –  
ihr lockend leichter Ruf  
in den Wipfeln*

*Da ist nichts was kommt  
da ist nichts was geht*

*Stille über dem Tal  
Alles ruht*

Ein paar Zeilen die ich im Mai 2022 schrieb, sitzend vor den Buddhas an der Apfelwies, als das Moos dem Mooskratzer noch nicht begegnet war.

Rainer Suthold



# Die Kunst achtsam zu helfen

*„Als Aktivisten haben wir die tiefe Sehnsucht nach Erfolg in unseren Bemühungen, der Welt zu helfen. Doch wenn wir keine Balance zwischen unserer Arbeit und dem, was uns nährt, bewahren, werden wir nicht sehr erfolgreich sein. Die Praxis der Gehmeditation, des achtsamen Atmens erlaubt unserem Körper und Geist, zur Ruhe zu kommen und mit den erfrischenden und heilenden Elementen in uns und um uns in Kontakt zu kommen, und das ist für unser Überleben entscheidend.“*

Thich Nhat Hanh, *Mein Leben ist meine Lehre*, S. 66f.

Als ich 2019 Die Fünf Achtsamkeitsübungen im EIAB empfing, dachte ich naiv, dass eine sehr wichtige Übung fehlt. Ich hätte sie „Das achtsame Helfen“ genannt. Erst einige Jahre später ist es mir klar geworden, dass Thays gesamte Lehre des *Engagierten Buddhismus* nichts anderes als die Praxis des achtsamen Helfens ist. Denn *Die Fünf Achtsamkeitsübungen* sind praktische Werkzeuge, damit wir unser eigenes Leid erkennen, annehmen und transformieren und in einem weiteren Schritt helfen können, das Leid von anderen Menschen zu lindern. Dieses buddhistische Ideal des Helfens zum Wohle aller Wesen hat mich unglaublich inspiriert und darin bestätigt, dass mein Leben mit meinem schon immer sehr stark ausgeprägtem Helfer-Ideal eine sinnstiftende und erfüllende Ausrichtung hat.

Nach der russischen Invasion 2022 in mein Heimatland, die Ukraine, habe ich begriffen, dass Thays Lehre und Praxis ohne den Vietnamkrieg in der Form, wie wir sie kennen, wohl nicht entstanden wäre. Heute sehe ich Thays Praxis als seinen Weg, das Kriegstrauma zu transformieren und das Gegengewicht zur Gewalt und Zerstörung zu schaffen: Den Schlamm des Krieges in

einen wunderschönen Lotus der Praxis des Friedens, des Mitgefühls und der Liebe umzuwandeln. Paradoxerweise hat Thays Praxis des Friedens, sein Gegenteil, den Krieg, als eins der wichtigsten Nicht-Praxis-Elemente in sich.

Doch was bedeutet *achtsam* helfen? Warum ist es enorm wichtig, die eigene Energie der Achtsamkeit während des Helfens auch in einer extremen Notsituation zu stärken? Wir können nur dann sinnvoll helfen, wenn wir, im Bewusstsein des Leidens, achtsam auf unsere eigenen Bedürfnisse sind: auf das, was uns nährt, erfrischt, stärkt, uns selbst Freude, Kraft und Heilung gibt. Sonst versinken wir im Leiden, haben nichts mehr zu geben und enden im Burnout.

Das habe ich alles schon vor dem Kriegsbeginn erlebt. Seit der Geburt meines geliebten Sohnes mit Behinderung 2008 habe ich seine Bedürfnisse ins Zentrum meines Lebens gestellt. 2022 kamen die Bedürfnisse meiner großen ukrainischen Familie hinzu. Acht Personen – meine Eltern und Geschwister mit ihren Kindern kamen nach Deutschland. Fast ein halbes Jahr konnte ich nicht praktizieren und nicht durchatmen. Da ich im dauerhaften Stress und Tun war,

habe ich den Zugang zu meinen Bedürfnissen verloren. Ich führte meinen eigenen Krieg gegen die lebensbedrohliche Epilepsie von meinem Sohn, hatte die Energie des Krieges, Hass und Wut im Herzen. Dazu kamen noch nicht geheilte familiäre Konflikte und alte Traumata. In meiner Helfer-Rolle habe ich mich überfordert und ausgebeutet gefühlt, als ob ich von lauter hungrigen Geistern umgeben bin, die, egal, wie viel Hilfe sie bekommen, ohne Ende mehr brauchen. Burnout, Verlust des Lebenssinnes und Selbstabwertung waren die schlimmsten Folgen von meinem damaligen Retter-Galopp. Es kamen ernsthafte körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Migräne-Attacken und inzwischen auch Hautkrebs hinzu. Meine Mentorin vor fünf Jahren, Schwester Bi Nghiem, hat mir all diese Jahre ihre wichtigste Botschaft gesagt: „Kümmere dich um dich selbst!“ Aber ich habe sie erst vor kurzem verstanden, als auch mein Körper entschlossen „Nein! Stopp!“ geschrien hat. Schwester Bi Nghiem empfahl mir, unbedingt einen Mußetag pro Woche zu machen. Aber ich glaubte, keine Zeit dafür zu haben.

Im Sommerretreat 2022 fragte ich in der Session *Fragen und Antworten*: wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu verlieren?

Ich bekam sehr tiefe und inspirierende Antworten, für die ich bis heute sehr dankbar bin. Thay Phap An hat über *Sechs Paramitas* erzählt, die monastisches Navigationssystem beim Helfen seien. Die Sechs Paramitas verkörpern bestimmte Qualitäten wie Großzügigkeit, Mitgefühl, tiefes Verstehen und rechte Sichtweise, Geduld, Ausdauer und Resilienz, Meditation, Weisheit. Mich hat eine Metapher von Thay Phap An besonders tief berührt: es gebe einen Baum und einen Stock, der ihn unterstützt. Wenn wir dem Anderen helfen, handeln wir wie dieser Stock. Aber der Baum muss innerlich selbst wachsen. Wir können seine innere Kraft nicht verändern und seine schwere Energie für ihn nicht transformieren.

Genau das erlebte ich im März 2024 im Kurs über das innere Kind. Während einer Meditation war ich plötzlich in meinem Kindheitstrauma, das ich mit sechs Jahren erlebt hatte. Mein Körper zitterte stark, ich spürte nur die Energie der Angst. Als Thay Phap An mit seiner weichen, ruhigen und stabilen Stimme uns einlud, uns selbst liebevoll zu umarmen, schaffte ich auf ihn zu hören und sah mich selbst aus der Distanz einer Erwachsenen. Ich konnte mir den Satz sagen, was ich damals so sehr gebraucht hatte: „Keine Angst, ich bin bei dir, es wird wieder gut sein“. Ich weinte und fühlte sehr viel Mitgefühl und Liebe für die kleine Arina, die nicht nur den Nachklang eines Gewaltausbruches zwischen ihren Eltern erlebt hatte, sondern auch Ohnmacht und Schuld, dass sie es nicht verhindert hatte. Das war der Moment gewesen, wo mein Helfer- als Retter-Syndrom geboren war: aus dem kindlichen Bedürfnis, das Schlimmste wegzuzaubern und die Welt wieder in Ordnung zu erleben. Mit seiner Ruhe und Stabilität half mir Thay Phap An, meine schwere chaotische Vibration der Angst in die hohe Vibration des Mitgefühls und der Selbstliebe umzuwandeln. Es war so heilend, dank seiner sicheren und mitfühlenden Unterstützung eigene schwere Leidensenergie transformieren zu können! Ich spürte danach viel Kraft und Zuversicht, dass ich es auch selbst tun kann.

Als Achtsamkeitsdirigentin für mich selbst kann ich auch beim Helfen die gleichen Schritte der Praxis gehen wie sonst: Innehalten – beobachten – tief schauen – sich

selbst geben, was gebraucht wird. Also Hilfe-Aktionen mal stoppen und reflektieren, wie es mit meinen Bedürfnissen, meiner Energie und Freude in diesem konkreten Moment steht, ob meine Hilfe mir und den anderen Sinn gibt, Selbstfürsorge üben, mich selbst mit Freude und Inspiration nähren, abgleichen, ob die Achtsamkeitsübungen mit meinem Tun im Einklang stehen.

Damit ich achtsam helfen kann, soll ich also zuerst mich selbst verstehen. In einer Meditation kann ich mir folgende Fragen stellen:

1. Ist es *mein* Bedürfnis zu helfen, oder das Bedürfnis der anderen Person, Hilfe zu bekommen? Wurde ich um Hilfe gebeten oder biete ich mich selbst an?
2. Ist meine Hilfe wirklich notwendig oder nehme ich dem Anderen seine Aufgaben ab? Bin ich hundertprozent sicher, dass *ich* besser weiß, welche Lösung dieses Problem braucht und welche Entscheidung die beste ist?
3. Habe ich jetzt genug positive Energie, um zu helfen? Wie steht es im Moment

mit meinen Ressourcen: mit meiner Zeit, Kraft, Geduld und Resilienz? Behandle ich mich selbst jetzt liebevoll, mitfühlend und verständnisvoll genug, um einer leidenden Person es auch anbieten und beibringen zu können?

4. Aus welchem Gefühl heraus will ich jetzt helfen: aus innerer Leere oder Fülle, aus Angst oder Zuversicht, aus Wut oder Frieden, mit dem inneren Widerstand oder mit der Akzeptanz, aus Pflicht- und Schuldgefühl oder aus innerer Freiheit?
5. Wie ist meine innere Haltung dem Leiden der hilfsbedürftigen Person gegenüber?
  - a) Kann ich ihre emotionalen Schmerzen überhaupt aushalten? Wenn nicht, was genau kann ich an ihrem Leiden nicht ertragen?
  - b) Was genau *möchte* ich an ihrem Leiden lindern?
  - c) Was genau *kann* ich an ihrem Leiden lindern?
6. Besteht die Gefahr einer Leiden-Trance zu zweit: emotionaler Verwicklung, Verschmelzung und Co-Abhängigkeit? Falls ich ein Suchtpotenzial in dieser Beziehung entdecke, kann ich mich



emotional und energetisch rechtzeitig abgrenzen? Erkenne ich, wenn aus meinem ursprünglichen Mitgefühl einen Zwang entsteht, den Anderen retten zu müssen? Verstehe ich, dass ich in diesem Fall eine Rolle der Göttin in Weißspielen: der unersetzbaren, mächtigen, demiurgischen Göttin, die schlimmste Schicksalsschläge angeblich vorbeugen kann?

7. Was triggert mich am Leiden dieser Person? An welche ungelösten Probleme und Lebensaufgaben von mir selbst oder von meinen Nächsten erinnert mich sie? Gibt es etwas an ihrem Leiden, das mir bekannt vorkommt: z.B. meine eigenen alten Fehler oder frühere falsche Entscheidungen, für die ich mich immer noch schuldig fühle und die ich durch meine Hilfe wieder gutmachen könnte? Möchte ich, dass die andere Person durch meine Hilfe etwas erreicht, was ich selbst nicht erreichen konnte?
8. Was sind meine Projektionen? Ist mein Mitgefühl wirklich das reine Mit-Fühlen oder ist es eine große Phantasie, die durch Projektionen meiner eigenen Schmerzen eingefärbt ist und dadurch ins Mit-Leiden umkippt? Wenn das passiert, schaffe ich rechtzeitig mir selbst zu sagen: „Stopp, es

ist *nicht meine* Geschichte und *nicht mein* Leiden“?

9. Welche eigenen seelischen Schmerzen möchte ich jetzt nicht fühlen? Wenn ich mein Fokus völlig auf Probleme von einer anderen Person lege, ist es mir bewusst, dass ich dadurch ihr Leiden als ein Betäubungsmittel für meine Schmerzen nutze und vor mir selbst fliehe? Möchte ich meine aktuellen Aufgaben dadurch wegschieben, dass ich meine Aufmerksamkeit auf die Hilfe für eine andere Person völlig fokussiere? Erkenne ich die Gefahr unvermeidlicher Enttäuschung, wenn ich Probleme einer anderen Person als meine wichtigste Angelegenheit sehe?
10. Helfe ich aus Angst um diese Person und versuche ich meine Sorgen durch scheinbare Kontrolle zu kompensieren? Bemerke ich dabei einen Glaubenssatz: „Wenn ich nicht helfe und nichts gebe, wird diese Person kaputtgehen“? Kann ich in diesem Fall meinem Retter-Syndrom zulächeln?
11. Bin ich meiner Grenzen beim Helfen bewusst? Was genau *kann ich* am Leiden einer anderen Person *nicht* lindern? Kann ich meine Kraft und Zeit achtsam dosieren und beim Helfen dem Motto folgen: „So

viel wie nötig, so wenig wie möglich“? Kann ich meine Selbstaussbeutung oder die Ausbeutung durch eine andere Person bemerken und rechtzeitig stoppen?

- a) Kann ich klarsehen, was konkret, wie viel, wie oft diese Person etwas braucht und was davon ich ihr geben kann, ohne mich selbst zu überfordern?
  - b) Kann ich die Realität akzeptieren und das annehmen, was ich nicht verändern kann?
  - c) Bemerke ich, dass zu viel Hilfe meinerseits uns beiden schadet?
  - d) Kann ich wahrnehmen, wenn die andere Person mir ihre Aufgaben aufbürden, mich mithilfe von ihrer manchmal vorgespielten Hilflosigkeit manipulieren will? Schaffe ich in diesem Fall ein klares Stopp-Signal zu geben?
12. Bin ich mir der realen Grenzen der leidenden Person bewusst? Merke ich, dass ich ihre Aufnahmefähigkeit überstrapaziere und von ihr Kapazitäten und Fähigkeiten fordere, die sie jetzt oder generell gar nicht hat?
13. Was sind meine verdeckten Motive und Erwartungen beim Helfen?
- a) Erkenne ich vielleicht in meiner Helfer-Rolle einige Züge eines altruistischen Narzisses? Nähre ich z.B. meinen Überlegenheitskomplex dadurch, dass ich andere von meiner Hilfe wissen lassen möchte und dadurch Anerkennung, Bewunderung und Applaus als ein besonders guter, barmherziger und hilfsbereiter Mensch bekomme?
  - b) Möchte ich andere durch meine Hilfe kontrollieren, sogar manipulieren, die Macht über ihr Leben bekommen? Und falls ich es nicht bekomme, stelle ich ihnen eine Rechnung?
  - c) Oder helfe ich vielleicht aus dem Minderwertigkeitskomplex heraus: aus dem Mangel an echter Selbstliebe? Erkenne ich dabei den Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug für diese Person“? Möchte ich durch meine Hilfe eine exklusive Beziehung mit ihr aufbauen und erwarte ich von ihr einen intensiven Kontakt, Liebe, besondere Zuneigung, Wertschätzung, Dankbarkeit: all das, was ich mir selbst nicht geben kann?







d) Erwarte ich eine Gegenleistung und falls ja, welche genau?

Im Osterretreat 2024 im EIAB bekam ich noch eine wichtige Einsicht dank dem Vortrag von Schwester Bi Nghiem. Ihre Hauptfrage war: wie können wir im Bewusstsein des Leides Freude in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen? Ich habe wieder verstanden, dass wir nur dann am effektivsten helfen können, wenn wir bei uns selbst beginnen: die eigene Energie der Achtsamkeit stärken und unseren Fokus auf die Freude richten. Schwester Bi Nghiem hat betont: Die Welt braucht Freude, Stabilität, Frieden. Statt die Samen der Hoffnungslosigkeit, Angst und Wut in der Gesellschaft zu berühren, können wir unsere Aufmerksamkeit auf Freude, Zuversicht, Liebe und Hoffnung richten und das der Welt zum Geschenk machen. Es ging auch um die Frage: wozu brauchen wir das Leid? Welche Reifung, inneres Wachstum, Transformation hat Leiden in unserem Leben bewirkt? Es ging

um beides: Freude zu kultivieren und Leid zu respektieren und wertzuschätzen, aber nicht zu lange bei Schmerzen zu bleiben. Wir stärken positive Erfahrungen, indem wir sie bewusst verlängern und langfristig Freude-Gedanken, Freude-Gefühle und Freude-Empfindungen neuronal in uns speichern. Auch in der Kriegszeit sollen wir eine Balance finden: Mitgefühl haben und offen sein für das Leid der anderen und trotzdem Freude im eigenen Leben zulassen. Freude als Ausdruck der Selbstliebe und Selbstfürsorge, Freude, ohne die unsere Resilienz und Heilung nicht möglich sind, Freude als ein kraftvolles „Ja zum Leben!“, Freude der Dankbarkeit, Freude der Verbundenheit in Beziehungen, Freude des Helfens.

In der geleiteten Meditation hat Schwester Bi Nghiem uns angerengt, tief in die Wurzeln unseres persönlichen, familiären und kollektiven Leidens zu schauen und das positive Gegengewicht zu ihm zu finden. Mir

ist bewusst geworden, dass mein größtes Leid auf allen drei Ebenen die Gewalt ist. Und der einzige Ausweg aus diesen komplexen Traumata nur Frieden sein kann. Ich danke vom ganzen Herzen Schwester Bi Nghiem dafür, dass ich meinem Leben nun eine neue Ausrichtung geben möchte: die Samen der Freude und des Friedens täglich zu stärken. Statt Helfer-Sucht und Rettungszwang möchte ich jetzt schauen: wie kann ich Frieden mit mir selbst schließen und mit mir liebevoller umgehen, wie kann ich Frieden in meine ukrainische Familie bringen und sie so annehmen, wie sie ist, wie kann ich die Praxis der Achtsamkeit und des Friedens meinen Freunden in der Ukraine vermitteln.

**Dr. Arina Kritzka**

Mitfühlendes Vertrauen des Herzens





# 3. Lebendige Praxis



# Unsere Dharma-Praxis frisch betrachten:

## Samen des Wachwerdens für bewegte Zeiten

Die Lehre des Buddha ist tiefgründig und wunderbar. Sie ist eine effektive Medizin für die Herausforderungen unserer Zeit und lädt uns ein, alle inneren und äußeren Phänomene achtsam zu betrachten, zu durchdringen und tiefer zu verstehen. Der Buddha und seine NachfolgerInnen haben konkrete Wege aufgezeigt, wie wir auch unter schwierigen Rahmenbedingungen glücklich sein können. Unsere Praxis lehrt uns, dass wir keine isolierten Wesen sind, sondern uns immer in wechselseitiger Abhängigkeit befinden, daraus resultiert ein Gefühl der Verbundenheit und natürlicher Verantwortung – für uns selbst und für die Welt.

In diesem Artikel möchte ich drei Einladungen zur Selbstreflexion aussprechen und damit drei konkrete Wege vorstellen, die mir auf meinem Praxispfad geholfen haben, das Dharma tiefer zu verstehen und seine wertvollen Lehren frisch zu halten.

**(A) Kontemplationen zu Spannungsfeldern der Dharmaprazis**

**(B) Buddhistische Übungsethik: Erfahrungen mit dem Mindful Business Commitment**

**(C) Kalligraphien von Thich Nhat Hanh, die uns im Alltag zur Praxis einladen**

**(A) Kontemplationen zu Spannungsfeldern der Dharmaprazis**

Schweigen oder Sprechen? Allein oder mit anderen? Konzentration auf Glück oder auf Leiden? Studieren oder Praktizieren? Auf unserem Übungsweg treffen wir immer wieder Entscheidungen und entwickeln unsere eigenen Schwerpunkte im Umgang mit der Dharmalehre. Hierbei sind wir immer wieder auch in Gefahr, die Balance zu verlieren und in unserer Praxis einseitig oder gar dogmatisch werden. Die folgenden Kontemplationen laden

uns ein, verschiedene Spannungsfelder innerhalb der Dharmaprazis wach zu kontemplieren. Es wird empfohlen, nach jeder Kontemplation eine Pause einzulegen, ein Lächeln einzuladen und uns sanft mit unserem Atem zu verbinden.

- *Möge ich das Dharma sowohl mit Hilfe meines Verstandes und meiner Sprache durchdringen als auch die Weisheit der Non-Dualität jenseits der Sprache erfahren und würdigen.*
- *Möge ich lernen mich sowohl in der Stille als auch im Austausch mit anderen verbunden und zu Hause zu fühlen.*
- *Möge ich mich in meiner Kontemplation der Vier Edlen Wahrheiten sowohl mit den Ursachen des Leidens als auch mit den Ursachen des Glücks beschäftigen.*
- *Möge ich in meiner Praxis sowohl meine innere Absichtslosigkeit stärken als auch gezielt geeignete Dharmainstrumente einsetzen.*



- Möge ich das Immaterielle und das Materielle würdigen, möge ich den Geist nicht über den Körper stellen.
- Möge ich meine Tatkraft und mein Herz zum positiven Wandel in dieser Welt einbringen und gleichzeitig frei von dieser Welt und ihren Verstrickungen bleiben oder werden.
- Möge ich in meiner Praxis eine Balance zwischen der historischen und der ultimativen Dimension des Seins finden, einseitige Praxis vermeiden und mich nicht in einer der beiden Dimensionen verlieren.
- Möge ich die Kraft und Sammlung individueller Praxis in Abgeschiedenheit erleben und gleichzeitig ein Bewusstsein für die Kraft und Energie einer gemeinsam praktizierenden Gemeinschaft entwickeln.
- Möge ich geschickte Lehrmethoden und wirksame Dharmatore für unsere Zeit finden ohne um jeden Preis anschlussfähig sein zu wollen oder die Tiefgründigkeit des Dharma durch übertriebene Vereinfachung zu opfern.
- Möge ich erfahrenen DharmalehrerInnen grundsätzliches Vertrauen entgegenbringen ohne diesen blind zu folgen oder meine Augen vor ihren menschlichen Unvollkommenheiten zu verschließen. Möge ich Missbrauch beim Namen nennen und gleichzeitig nicht vorschnell verurteilen
- Möge ich die östlichen Wurzeln und LehrerInnen der buddhistischen Tradition würdigen und mich gleichzeitig um eine hilfreiche Übersetzung des Dharma in unsere westliche Kultur und Sprache kümmern.
- Möge ich in meiner ernsthaften Praxis meinen Humor nicht verlieren, nicht zu streng auf mich und die Welt schauen und Leichtigkeit und Tiefe im Gleichgewicht halten.

Die hier aufgefächerten Spannungsfelder, mögen uns bei der Einschätzung unserer persönlichen Dharmapraxis unterstützen und uns helfen, Einseitigkeit im Denken und unserer Praxis zu vermeiden. So wächst unser Respekt und unsere Offenheit für alternative Dharmawege und Schwerpunkte. Bleiben wir auf dem Mittleren Weg – vermeiden wir die Extreme – so nähren wir Glück, Verbundenheit und Frieden.

## (B) Buddhistische Wirtschaftsethik: Erfahrungen mit dem Mindful Business Commitment

Das Mindful Business Commitment (MBC) wurde 2016 von Aktiven des Netzwerks Achtsame Wirtschaft (NAW) entwickelt. Es formuliert eine achtsamkeitsbasierte Übungsethik für den wirtschaftlichen Alltag auf Grundlage der buddhistischen Lehre. In sechs Übungsfeldern – (1) Persönliche Übungspraxis, (2) Ökonomisches Denken und Handeln, (3) Arbeit, (4) Konsum, (5) Geld und Finanzen sowie (6) Agieren im Kollektiven – werden Einsichten in heilsame und unheilsame wirtschaftliche Wirkkräfte formuliert, die es durch Übung und tiefere Kontemplation im eigenen Leben zu vertiefen gilt. Das MBC dient hierbei als Spiegel und Kompass. Seine Aussagen verstehen sich nicht als Gebote oder Verbote, sondern wollen uns wohlwollend und freundschaftlich auf innere und äußere Fallstricke hinweisen und den Weg in Richtung einer achtsame(re)n Wirtschaft erhellen.

Das MBC ist kein „Stück Papier“, sondern sehr lebendig und wird regelmäßig online und auf Retreats des NAW im EIAB rezitiert und vertieft. Die regelmäßige Auseinandersetzung mit seinen Aussagen hat sich als so hilfreich erwiesen, dass es von erfahrenen Praktizierenden in zehn Sprachen übersetzt wurde und inzwischen eine eigene Webseite hat.<sup>1</sup>

An dieser Stelle kann das Mindful Business Commitment nur in Auszügen vorgestellt werden. Wollen wir seine Inhalte konkret auf unser Leben und wirtschaftliches Handeln beziehen, sind wir ein weiteres Mal zur Kontemplation eingeladen. Hierbei ist es hilfreich sich zunächst zu sammeln und nach jeder Aussage kurz innezuhalten, die aufsteigenden Emotionen, Gedanken und inneren Bilder achtsam wahrzunehmen und sich zunächst der intellektuellen Analyse der Inhalte zu enthalten...

## Auszüge aus dem Mindful Business Commitment

### Ich halte regelmäßig inne und übe:

- ... *meiner spirituellen Übungspraxis ausreichend Zeit und Energie zu geben – im Alltag und durch die Teilnahme an Retreats und Übungstagen.*
- ... *meine Achtsamkeit während des Tages und auch in schwierigen Phasen und Situationen lebendig zu halten.*
- ... *mir ausreichend Unterstützung durch Weggefährten zu schaffen, mich einer Übungsgemeinschaft oder Sangha anzuschließen sowie den Kontakt zu Lehrern oder Lehrerinnen zu suchen.*
- ... *meine Schwierigkeiten, meine Verletzungen und mein Leiden zu berühren, zu verstehen und zu heilen.*
- ... *einen unabhängigen Maßstab für meinen persönlichen Erfolg zu entwickeln und unheilsame, weit verbreitete Erfolgs- und Leistungskriterien schrittweise abzulegen.*
- ... *mich von der Vorstellung zu befreien, dass mich Reichtum, Einfluss, Popularität oder angenehme Sinneseindrücke zu einem dauerhaft glücklichen Menschen werden lassen.*
- ... *liebvoll und geduldig mit mir umzugehen und meinen Unvollkommenheiten zuzulächeln.*
- ... *mich weniger mit anderen zu vergleichen und die Überlegenheits-, Gleichwertigkeits- und Minderwertigkeitskomplexe aufzugeben.*

<sup>1</sup> <https://www.mindful-business-commitment.net/home-deutsch>

... *das rechte Maß zu erkennen, mein Wollen zu zähmen und eine behutsame Auswahl im Feld der Wünsche zu treffen. Mir ist bewusst, dass das Anwachsen von Ansprüchen häufig zu Unzufriedenheit führt.*

... *meine innere und äußere Großzügigkeit zu stärken und zu lernen, sowohl absichtslos zu geben als auch ohne Gefühle der Schuld zu empfangen.*

... *heilsame Arbeitsumfelder zu wählen und zu schaffen.*

... *mich mit Gleichgesinnten zusammen zu tun und achtsame Wege des Miteinanders zu erfahren und auszuprobieren.*

... *Geld als eine kraftvolle Energie zu sehen, die heilsame oder unheilsame Wirkungen haben kann, da jeder investierte oder ausgegebene Euro eine Abstimmung darstellt.*

... *andere nicht zu verführen oder zu missionieren und mich nicht an Ausbeutungsprozessen aller Art zu beteiligen.*

... *auch diejenigen mit den Augen des Mitgefühls zu betrachten, die sich destruktiv verhalten und in ihnen einen leidenden Bruder oder eine leidende Schwester zu sehen.*

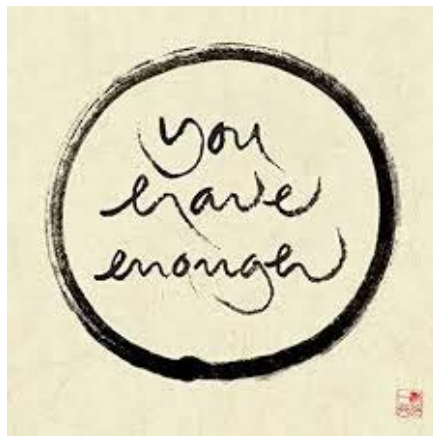
... *das zu teilen, was ich durch eigene Übungspraxis erfahren habe und mir bewusst zu machen, dass der Königsweg des Teilens die persönliche Verkörperung ist.*

Das MBC trägt den Geist einer freien Selbstverpflichtung. Diese gilt es durch individuelle und gemeinschaftliche Rezitationen (und den Austausch über seine Inhalte) regelmäßig zu stärken und zu nähren. So werden die adressierten Übungsfelder immer mehr im Alltag lebendig und entfalten ihre transformative Kraft.



**(C) Kalligraphien von Thich Nhat Hanh, die uns im Alltag zur Praxis einladen**

Im Januar 2022 ging mit Thich Nhat Hanh (oder liebevoll: Thây) einer der größten Dharmalehrer unserer Zeit in die Große Verwandlung. Eine seiner Lieblingspraktiken war die Kalligraphie.



Kalligraphien und Gathas – kurze Merksätze zur Kontemplation – bringen die buddhistische Lehre auf den Punkt und verdichten so das Dharma. Indem wir die Gathas mit offenem Geist betrachten, können wir ihre Essenz berühren und so die buddhistischen Weisheitslehren tiefer durchdringen und auf unsere aktuelle Situation beziehen. Tiefgründige Kalligraphien können Samen des Erwachens in unserem Geist berühren und selber zu Samen der Einsicht werden, wenn sie uns auf unserem Weg durch den Alltag begleiten und leiten. Hier möchte ich drei Kalligraphien von Thây teilen, die uns auf unserem Praxisweg immer wieder an das Wesentliche erinnern können.

„Friede ist jeder Schritt.“ Jeder Schritt ist bedeutend. Das Glück, der Friede, die Veränderung findet nicht in der Zukunft statt, sondern genau jetzt. Wir können mit jedem Schritt neu beginnen und jeder



unserer Schritte ist eine Botschaft, sendet eine Nachricht in die Welt. Gerade jetzt – in Zeiten des Krieges in Europa – ruft uns dieses Gatha dazu auf, unseren Geist zu beruhigen, zu sammeln und uns darum zu bemühen, alle Menschen mit wohlwollenden Augen zu betrachten – ob bei der Arbeit, auf der Autobahn oder in herausfordernden Begegnungen. Frieden kann und will überall geübt werden. Wir kommen zum Atem zurück und setzen den nächsten Schritt ein wenig friedvoller. Wir betreten ein Meeting mit gesammeltem Geist. Wir üben uns in Nicht-Reaktivität und Impulsdistanz und steigen nicht auf Provokationen ein. Dies sind die kleinen Taten, mit denen wir tiefsitzende Gewohnheiten und Samen der Gewalt und der Trennung in unserem Körper und Geist geduldig transformieren.

„Du hast genug.“ Wann ist es genug? Was brauchen wir wirklich? Dieses Gatha erinnert uns daran, dass wir selbst in Zeiten der Inflation und der Unsicherheit immer noch mehr als genügend Bedingungen zum Glück haben. Und, dass es der Geist ist, der unser Bild der Welt erschafft. Unsere Meditationspraxis lehrt uns, dass unser Glück nicht in Ruhm, Reichtum, Macht oder angenehmen Sinneseindrücken zu finden ist. Meine zwei Jahre im Meditationszentrum Plum Village haben mich gelehrt, wie wenig es braucht, um wahrhaft glücklich zu sein, wenn meine Achtsamkeitspraxis Tag für Tag

lebendig ist. Und dass es der permanente Vergleich mit anderen sein kann, der in uns das Gefühl des Mangels erzeugt. In unserer Sangha in Berlin kamen wir bei der Kontemplation dieser Kalligraphie schnell zum Ergebnis, dass sich hinter einen „Nicht-genug-haben“ häufig das Lebensgefühl eines „Nicht-genug-sein“ versteckt. Daher ist die Stärkung gesunder Selbstliebe die Voraussetzung zur Überwindung eines nie schwindenden Gefühl des Mangels, eines unstillbaren Hungers, der das Potential hat, unsere Welt zu verschlingen.

**„Zu sein bedeutet inter-zu-sein.“** Eine der Krankheiten unserer Zeit ist die Einsamkeit. Wir fühlen uns getrennt und beginnen zu leiden. Die Achtsamkeitspraxis zeigt uns, dass Trennung eine Illusion ist. Wir sind nie allein. Wir alles sind ständig in wechselseitiger Abhängigkeit miteinander verbunden. Da unsere westlichen Sprachen kein Wort für dieses Naturgesetz zur Verfügung stellten, erfand Thich Nhat Hanh hierfür den Begriff „Intersein“ (Interbeing). Mit den Augen des Interseins zu schauen bedeutet, dass wir die Wechselwirkungen, die gegenseitige Durchdringung allen Seins, aller Wesen immer klarer erkennen – auch und gerade in den kleinen Dingen und Zusammenhängen – und damit Schritt für Schritt ein tieferes Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen erfahren. Dies ist die Medizin für unsere Zeit, in der eine Kultur der Trennung, des Gegeneinanders und des fehlgeleiteten Wettbewerbs unsere Lebensgrundlagen bedroht. Das Erfahren von Intersein ist aktive Friedensarbeit. Intersein erinnert uns daran, dass wir die aktuellen Menschheitskrisen nur gemeinsam meistern können.

## Epilog

Wir können die Arbeit des Buddha als die Arbeit eines Gärtners sehen, der heilsame Samen in unserem kollektiven Geistbewusstsein aussät. Ein Same kann eine klassische Meditationsmethode sein, die wir im Alltag üben und oder eine Einsicht in unsere wahre Natur, die unseren Blick auf die Welt fundamental ändert. Ein Same kann die freie Selbstverpflichtung auf einen Satz des Mindful Business Commitment oder eines anderen Ethikkörpers sein. Oder die tiefe Kontemplation einer Kalligraphie. Etwas wird angestoßen und stärkt unser Verstehen.

Der Wille des Nicht-Schädigens wächst in uns, Geisteskräfte wie Großzügigkeit oder Mitgefühl erhalten frische Nahrung und werden gestärkt.

Diese Samen mögen zunächst klein sein, doch wenn wir sie hegen und pflegen, können sie kraftvoll heranwachsen und unser Leben und das Leben aller, mit denen wir verbunden sind, heilsam verwandeln. Der Buddha und seine NachfolgerInnen haben so viele heilsame Samen ausgesät und es ist die Aufgabe jeder Generation von Praktizierenden des Dharma, diesen Schatz zu hüten, lebendig zu halten und immer wieder aufs neue Samen auszusäen. Und neben den bewährten Methoden auch neue Wege zu finden, welche für die Probleme unserer sich dynamisch entwickelnden Welt hilfreich sind.

Hierzu braucht es Gemeinschaft, hierzu braucht es Sangha. Thich Nhat Hanh war ein großer Sanghabuilder. In seiner Vision von Engagiertem Buddhismus spielt das EIAB als Mittler zwischen tiefgründiger buddhistischer Praxis und anwendungsorientierten Methoden für die Probleme unserer Zeit, eine bedeutende Rolle. Thây hat einmal gesagt: „Ein Buddha ist nicht genug.“ In diesem Sinne: Mögen wir uns auf unserem Wege des Wachwerdens immer wieder gegenseitig von Herzen ermutigen und unterstützen und uns dabei in unserer bunten Unterschiedlichkeit mit wohlwollenden Augen betrachten.



## Mögen alle Wesen glücklich sein!

P.S. Dieser Artikel erschien in leicht abgewandelter Form in der Festschrift der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft: „Verantwortung leben: Betrachtungen aus Wissenschaft und Religion“, Edition Konturen, 2023.

### Dr. Kai Romhardt

ist Wirtschaftswissenschaftler, Autor, Lyriker, Sangha-Builder, Unternehmerberater und autorisierter Dharmalehrer der Plum Village Dhyana Schule. Er ist Vorsitzender und Gründer des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e. V. (NAW), das seit 2004 die Potenziale von Achtsamkeit und buddhistischer Lehre und Praxis für die Wirtschaft erschließt.

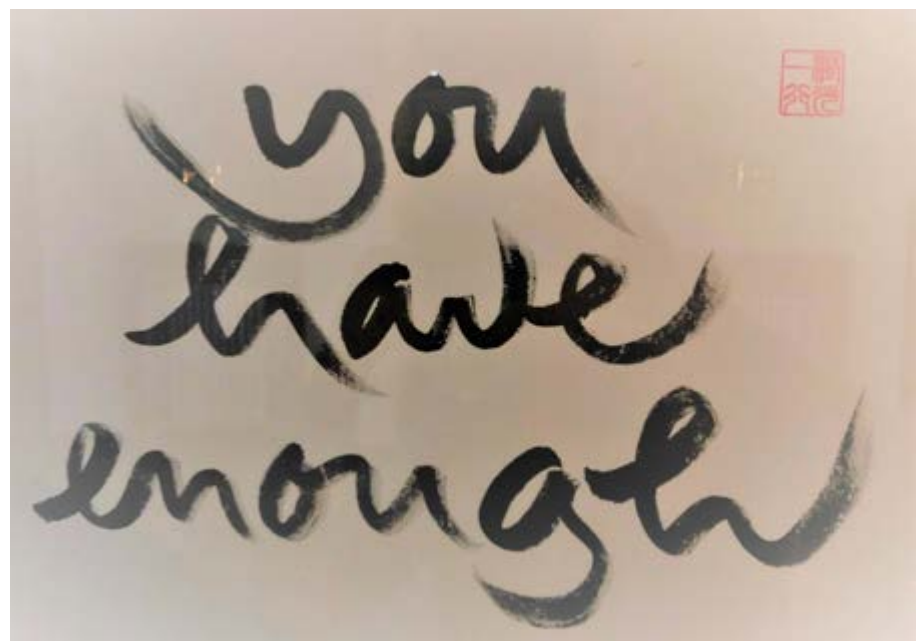
### Mehr Infos unter:

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)

<http://network-mindful-business.org>

<https://www.mindful-business-commitment.net>

[www.romhardt.de](http://www.romhardt.de)



# Verliebt in Mutter Erde

## Die Earth Holder erblühen

Zum dritten Mal hat im April 2024 im EIAB das Retreat „Verliebt in Mutter Erde“ für Klimaaktivist\*innen und Menschen, die ihre Liebe zu Mutter Erde vertiefen wollen, stattgefunden. Einige Facetten dieses Kurses wollen wir in diesem Artikel teilen. Vielleicht können wir damit auch Neue inspirieren, im nächsten Jahr an dieser Erfahrung teilzuhaben. Das Retreat ist jedes Jahr anders!

Der Name Earth Holder kommt von der Bodhisattva Dharanimdhara, Trägerin, Halterin, Schützerin der Erde aus dem Lotus-Sutra. Die Erdschützer\*innen sind ein Teil der Plum-Village-Zen-Linie von Thich Nhat Hanh.

### Neubeginn mit Mutter Erde

Der „Neubeginn“ ist Teil unserer Praxis und hilft, schwierige Gefühle, Konflikte,

Verletzungen in Beziehungen zu transformieren und zu heilen. Wo Menschen zusammenleben und -arbeiten sind Konflikte, Missverständnisse und (unbeabsichtigte) Verletzungen unvermeidlich. Thay hat uns diese Praxis angeboten, um Konflikte zu lösen, unsere Beziehungen zu erfrischen und ein tieferes gegenseitiges Verstehen zu ermöglichen. In dem Earth Holder Retreat haben wir diese Methode auf unsere Beziehung mit Mutter Erde angewandt.

Die Praxis bestand aus drei Runden. In Zweiergruppen übernahm jeweils eine Person die Rolle von Mutter Erde und hörte in einer Haltung von Akzeptanz und Mitgefühl der anderen Person schweigend zu.

In der ersten Runde wurde die Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber der Erde und all ihren Wundern und Schönheiten

ausgedrückt. In der zweiten Runde teilten wir Mutter Erde mit, was wir individuell und kollektiv bedauern, was wir der Erde zugefügt und wie wir damit zur ökologischen Krise beigetragen haben. Jeder der Schritte kann eine tiefe Quelle von Gefühlen anzapfen, sei es die Liebe zur Erde oder eben auch die Trauer über die vielen Zerstörungen, besonders, wenn uns Mutter Erde leibhaftig gegenüber sitzt und zuhört.

Es war sehr nährend, vor dem dritten Schritt – der Wiedergutmachung – noch einen stillen Gang in den Wald zu machen und hier mit der Erde und der Gemeinschaft der Bäume im Wald zu stehen, zu sitzen, oder zu liegen und unsere Beziehung mit Mutter Erde zu erneuern.

Im dritten Schritt ging es um Wiedergutmachung und unsere Visionen. Nachdem wir mit unseren Gefühlen in Kontakt waren,





die oft tief in uns verborgen liegen, konnten wir nun mit Freude über unsere jeweils sehr individuellen Vorhaben nachdenken und uns austauschen.

Dafür haben wir zunächst einzeln aufgeschrieben, was für uns die Welt lebenswert macht und welche Bereiche wir besonders wichtig finden. Wir haben uns Handlungen und Aktionen überlegt, die Menschen tun können und auch eine ausgewählt, die wir in den nächsten Wochen verwirklichen wollen.

In Vierergruppen haben wir uns dann gegenseitig erzählt und auch gespiegelt, wie unser Beitrag zu kleinen oder großen Veränderungen aussehen könnte, um uns selbst und Mutter Erde zu heilen.

Die Vorhaben waren sowohl individuell, – z. B. auf meine Bewegungen mehr zu achten, langsamer zu werden, mehr innezuhalten, mich nicht gleich aufzuregen, wenn ich Ungerechtigkeit wahrnehme – als auch Planungen für Aktionen im öffentlichen Raum, wie z. B. regelmäßig das „Stehen mit der Erde“ gemeinsam mit anderen zu praktizieren oder eine „Silent Rebellion Aktion“ zu planen und durchzuführen.

In den Vierergruppe haben wir beschlossen, uns nach vier Wochen darüber auszutauschen, was aus unseren Vorhaben inzwischen geworden ist.

Der Dreierschritt des Neubeginns wurde von uns als eine kraftvolle Methode erlebt, unsere Beziehung zur Erde zu vertiefen und zu erneuern.

### Eine andere Art von Wanderung

Was könnte das Intersein besser erfahrbar machen als eine Wanderung durch die Erdgeschichte?



Beim „Deep Time Walk“, dem Tiefenzeit-Spaziergang, haben wir uns auf eine Reise vom Anfang der Erde vor 4,5 Milliarden (!) Jahren ins Heute begeben. Ein Gang ins Heute, wo wir am Rande des ökologischen und sozialen Kollapses stehen, wo das Leben schon 5 Massenaussterben überstanden hat und wo das Universum sich durch uns menschliche Wesen selbst betrachten und reflektieren kann.

Damit wir gemeinsam gehen und doch für uns sein konnten, gingen wir im Schweigen. An besonders markanten Punkten der Entwicklungsgeschichte (z.B. erstes Leben auf der Erde) haben wir innegehalten und gehört, welches Geschenk der Evolution wir zu dieser Zeit erhalten haben.

Der Walk kann auf unterschiedliche Arten gemacht werden. Für unser Retreat haben wir ein Format von 450 Metern gewählt, das bedeutet, dass 45 cm 4500 Jahren entsprechen. Die letzten 2,5 m waren dann die Geschichte der Menschheit.

Unsere Strecke führte uns von der Wiese neben dem Krankenhaus, vorbei an den wunderschönen blühenden Obstwiesen des EIAB, schließlich bis zur Stupa und zur großen Glocke, die uns zur Achtsamkeit einlädt und uns erinnert, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eins sind.

„Dies ist, weil jenes ist“ – wir sind, weil die Erde ist. Wenn wir die Erde behüten, behüten wir auch uns selbst. Wir alle können Erdschützer\*innen, – Earth Holder –, sein.

Ich (Lea) würde gerne mehr Besucher\*innen im EIAB den Deep Time Walk ermöglichen, denn das Wunder dieses Planeten und seine Geschichte können wir nicht gänzlich mit unserem Verstand erfassen, wir müssen es erleben!

### Wir pflanzen einen Baum

Nach dem Deep Time Walk in der Sonne war ich (Andrea) sehr müde. Ich setzte mich auf die Wiese vor dem Holz-Gartenhäuschen (Teehaus) und flötete auf meiner Zen-Flöte.

Da kamen die Menschen aus unserer Gruppe nach und nach freudvoll plaudernd auf die Wiese, mit Schaufeln, Spaten, Schubkarren ...



Zuerst wurde beraten, wo unser schöner Pflaumenbaum, den Marco für uns liebevoll ausgesucht und besorgt hatte, nun stehen soll. Wie viel Platz braucht er, wie viel Sonne, und wie weit Abstand von der großen Birke? Ein Gärtner in der Gruppe konnte den optimalen Standort empfehlen. Nun ging ein freudvolles Buddeln los. Die Grassoden wurden achtsam zur Seite gelegt, Regenwürmer vorsichtig umgelagert, und ein tiefes Loch wurde für den Baum ausgehoben. Marco hatte Dung von seinen Lamas mitgebracht, der ganz unten ins Pflanzloch gegeben wurde. Auch ein schöner Holzpfosten, der dem jungen Baum Stabilität geben soll, wurde tief im Pflanzloch mit einem großen Hammer eingehämmert.

Dann war es so weit: Wir versammelten uns um den Baum, und jede\*r gab eine Handvoll Erde liebevoll in das Pflanzloch. Lea mit ihrer wunderbaren Stimme sang das Gatha zum Bäume pflanzen:



„Ich vertraue mich der Erde an, die Erde vertraut sich mir an. Ich vertraue mich Buddha an, Buddha vertraut sich mir an. Ich vertraue mich der Sangha an, die Sangha vertraut sich mir an.“ Es war ein feierlicher Moment.

Dann wurde der Baum mit viel Erde befestigt, die Grassoden umgedreht um den Baum verteilt und damit ein kleiner Damm gestaltet, der das Wasser am Baum halten soll. Während dieser Zeit hatten auch andere TeilnehmerInnen kleinere Pflanzlöcher für Sträucher und Bäume ausgehoben, die die Monastics besorgt hatten: Himbeeren, Brombeeren, eine Zierkirsche, ein kleiner Pflaumenbaum, eine Süßkirsche. Es war auffallend, mit wie viel Freude die Menschen die Erde berührten, in ihr gruben und in Kontakt mit dem Erd-Element waren.

Nachdem alles gut bewässert war, sangen wir als Abschluss im Kreis noch ein Lied zu den vier Elementen. „Erde meine Mutter, Himmel mein Vater. Erde, Wasser, Feuer und Luft sind wir.“ In der Abschlussrunde am Sonntag teilten viele, dass das Pflanzen mit der Gemeinschaft für sie ein besonderes berührendes Erlebnis war.

## Die Grundsätze der Earth Holder

Am Ende des Retreats haben wir uns die Grundsätze und Prinzipien der Earthholder nochmals in Erinnerung gerufen. Die Basis unseres Aktivismus ist die eigene Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl. Achtsamkeit heißt, wahr zu nehmen, was ist: in mir und um mich herum – und das liebevoll, gütig und, verbunden.

1. Unser *Thema* ist Erdgerechtigkeit, nicht (nur) die Klimakrise oder um CO<sub>2</sub>-Reduzierung, und die angemessene Reaktion auf die dreifache Katastrophe:
  - die ökologische
  - die soziale
  - die spirituelle.
2. Unsere wichtigste *Motivation* ist Liebe und Verbundenheit, nicht Hass und Verzweiflung, Wir handeln aus dem Bewusstsein: Ich bin die Erde. Aber wir verdrängen auch unsere Wut und Verzweiflung nicht, sondern üben uns darin, sie liebevoll zu umarmen.

3. Die *Grundhaltung* ist nicht-dualistisch: wir üben uns darin, zu erkennen, dass die Samen der Zerstörung der Erde ebenso in unserem Bewusstsein liegen, wie die der Sorge und Bewahrung.

4. Wir haben drei *Hauptaufgaben*:

- „Den Klang der weinenden Erde hören“, wie Thay es ausdrückt, – d.h. den Schmerz in uns und in der Welt wahrzunehmen und ihm Ausdruck zu geben, etwa im Sharing oder in bestimmten Übungen (z.B. beim Neubeginn mit Mutter Erde). Wir arbeiten (auch) mit Gefühlen, nicht (nur) mit Informationen.
- Thay hat immer wieder betont, dass Sanghabuilding eine unserer wichtigsten Aufgaben in dieser Zeit ist: Gemeinschaften zu gründen und zu begleiten, in denen Schwesterlichkeit und Brüderlichkeit gepflegt werden. Deshalb ist es uns auch wichtig, eingebunden zu sein in ein weltweites Netzwerk von Erdschützer\*innen
- Die dritte Aufgabe ist, Spiritualität, Mitgefühl und Achtsamkeit in den Aktivismus zu bringen. Dabei hilft es uns, drei Aspekte in unserem Leben bewusst zu kultivieren: die Meditierende, die Künstlerin und die Kriegerin, wie Thay es in „Zen und die Kunst, die Erde zu retten“ beschreibt.

5. Unser *Ziel* ist es, einen Beitrag zum kollektiven Erwachen zu leisten, d.h. zu einem kollektiven Bewusstseinswandel in Richtung auf eine nachhaltige, lebensfreundliche Kultur und Zivilisation.
6. Wir konzentrieren uns auf *Aktionen* und verwenden Plakate, die Verbundenheit und Liebe ausdrücken, nicht Beschuldigung und Angriff. Wir beginnen bei uns selbst –, aber wir enden nicht bei uns selbst. Wir üben auch die Sensibilität für „strukturelles Dukkha“, d.h. wir adressieren auch ökonomische, politische und soziale Ursachen der Katastrophe.
7. In unserem Aktivismus kümmern wir uns immer auch liebevoll um uns selbst. Wir üben uns in *Selbst-Sorge* und betreiben Burnout- Prophylaxe. Wir achten auf die vier Arten von Nahrung, insbesondere beim Konsum von Nachrichten, und wässern bewusst positive Samen.

Sehr nährend und heilsam war während des ganzen Retreats das gemeinsame Singen mit Lea und ihrer Ukulele! Eine große Freude bei dem Retreat ist es zu sehen, wie die Earth Holder-Bewegung auch in Deutschland wächst und gedeiht und wie an mehreren Orten neue Gruppen im Entstehen sind.

Dieses Jahr besuchen die Earth Holder verschiedene Sanghen z.B. in Stuttgart, Göttingen, Würzburg, um gemeinsame Earth Holder Tage zu machen. Wir kommen gerne auch zu Euch in die Sangha!

Aktuelle Infos zu den Aktivitäten der Earth Holder finden sich auf der Homepage: [earthholderde.wordpress.com](http://earthholderde.wordpress.com)

Den Newsletter kann man abonnieren unter: [earth\\_holder\\_berlin@posteo.de](mailto:earth_holder_berlin@posteo.de)

**Andrea Gerhardt,**  
True Harmony  
of the Ocean,  
Earth Holder Hannover



**Helmut Hallier,**  
True Companion  
of Great Compassion,  
Earth Holder Berlin



**Lea Willer,**  
Leuchtende Geduld  
des Herzens,  
Earth Holder Berlin,



**Manuela Peters,**  
True Peace  
and Great Compassion,  
Earth Holder Berlin



**Uli Pfeifer-Schaupp,**  
True Deep Meaning,  
Earth Holder Freiburg



# Medi-Tieren

## Meditieren mit Tieren als gelebte Praxis des Interseins

Als kleine Gruppe innerhalb der internationalen buddhistischen Tierrechtsorganisation DVA bilden wir den deutschen Ableger dieser gemeinnützigen Organisation. Einen wichtigen Fokus unserer Arbeit sehen wir darin, das Mensch – Tier – Verhältnis aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Der im gesellschaftlichen Kontext gelebte "Speziesismus" bzw. "Karnismus", ist geprägt durch die Annahme, dass der Mensch den Tieren überlegen ist und diese deshalb für sich nutzen darf. Dies möchten wir transformieren und helfen, ein anderes Verständnis der Mensch – Tier Beziehung zu entwickeln. Unsere Praxis und das Üben mit Hilfe der Achtsamkeitsübungen hilft uns sehr dieses Verständnis zu entwickeln und das Prinzip des Interseins zu verstehen und zu vertiefen.

Die DVA ist sehr offen für Menschen die sich für dieses Thema interessieren. So haben wir als DVA Germany im letzten Jahr einen wunderschönen und wichtigen Prozess durchlaufen, indem wir uns nach und nach immer klarer wurden, wie wir uns zu den uns so wichtigen Themen Tierwohl, Tierleid und Konsum von tierischen Produkten positionieren und ausrichten möchten.

Mit unserer wunderbaren Praxis im Gepäck wurde schnell klar, dass eine sanfte Herangehensweise für uns die einzige Option ist. Wir möchten motivieren und begleiten. Wir möchten uns bewusst bleiben, dass wir alle noch im Prozess sind, Leid zu reduzieren!

Wir möchten interessierten Menschen Verständnis für Ihre jetzige Situation, ihre Biographie und ihr eigenes Tempo

in Richtung mehr Tierwohl zu leben, entgegenbringen.

Wir möchten eine Verbindung schaffen, die uns auf tiefer Ebene spüren lässt, dass Tiere so wie wir Menschen fühlende,

liebende Wesen sind, die es wert sind, ein glückliches, leidfreies Leben zu führen. Wir möchten erspüren, dass Tiere eigene Persönlichkeiten sind und dass wir so viele wunderbare Möglichkeiten haben ein Leben zu führen, welches weniger Tierleid





generiert, ohne dass Gefühl zu haben, dass uns etwas fehlt.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, das Medi-Tieren-Retreat, welches vor der Pandemie schon stattgefunden hatte, nun zusammen als Gruppe zu organisieren. So haben wir im wunderbaren Monat Mai ein Retreat mit 17 Menschen erleben dürfen. Dies fand teilweise im EIAB statt und an zwei Tagen auf dem Hof von Alex und Marco, zusammen mit den dort lebenden Tieren. Dieser in die schöne Wald- und Wiesenlandschaft eingebettete Hof mit seinen dort lebenden Tieren bot das ideale Umfeld, um gemeinsam zu praktizieren und unser Bewusstsein für unsere Verbindung zu den Tieren zu vertiefen.

Die Tiere um und auf dem Hof, die freilebenden Vögel, Enten, Frösche, Schlangen und Fische des Teiches halfen uns durch ihre Präsenz in Verbindung zu treten und dies zu spüren.



Die Herde der Lamas und Schafe, lebt sehr frei und selbstbestimmt auf dem Hofgelände. Insbesondere der Kontakt mit dieser Herde hat uns gezeigt was es bedeutet, Tieren auf Augenhöhe zu begegnen, ohne einen Haltungsanspruch oder Nutzen haben zu wollen.

Diese Tiere als gleichwertige Lebewesen anzusehen, mit ihnen zusammen Sitz- und Gehmeditation zu praktizieren, sich gegenseitig zu erleben, zu spüren und dieses Intersein ganz direkt zu erfahren, war für uns als Gruppe eine sehr tiefe und prägende Erfahrung. Es hat unser aller Herzen tief berührt.



Gemeinsam kreierte wir einen warmen, weichen, wohlwollenden, liebevollen, achtsamen Raum. In diesem Raum durfte jede Person sein, wie sie war und ist. Wir waren zu Beginn unterschiedlich in unserer Haltung, unserer Position, unserem Denken und Fühlen. Unsere gemeinsame Praxis hat uns getragen und uns geöffnet für Neues in uns und für Neues, das wir von anderen gehört haben. Samen der Freude, der Verbundenheit, der Stille, der Achtsamkeit, der Trauer und des Schmerzes konnten und durften sich zeigen. Aus Fremden wurden in den wenigen Tagen ein



wenig Vertraute. Verbundenheit war in der Unterschiedlichkeit möglich. Jeder und jede konnte von ihrem Ort aus Neues entdecken.

Das Wissen um das Tierleid trifft jede/n in ihrem und seinem Schmerz. Wir sind fühlende Wesen und fühlen den Schmerz der anderen, auch wenn wir ihn nicht unmittelbar wahrnehmen. Achtsames zuhören und sprechen, mir selbst gegenüber und in Bezug zu den anderen, trägt auf dem Weg der inneren Heilung. Der Samen des Mitgefühls beginnt zu keimen und bahnt sich den Weg in die Verbundenheit zu allen Wesen. Wir alle gingen als andere Menschen aus diesem Retreat, als jene die wir hineinkamen.

Wie schön, wir danken uns und allen die mitgemacht haben.

### In Dankbarkeit die DVA Germany:

**Marco Stromberg**  
(True Merit of virtue)

**Alexandra Pelkonen**  
(Continuous path of the heart)

**Olaf Streuber**  
(Freudiges Loslassen des Herzens)

**Klaus Hecker**  
(Wahre Quelle der Gemeinschaft)

**Ariane Mausolf**  
(Klare Weisung des Herzens)



# Versöhnung mit der Frau in uns

## Ein Retreat für Frauen im eiab

Viele kennen die Geschichte von Prinzessin Weisheitsmond, die als Tara vor allem im tibetischen Buddhismus verehrt wird. Prinzessin Weisheitsmond praktizierte sehr hingebungsvoll, entwickelte ein offenes, mitfühlendes Herz und einen klaren Geist. Deshalb bedrängten die Mönche sie, sie solle darum beten, im nächsten Leben als Mann wiedergeboren zu werden, um Erleuchtung zu erlangen. Darüber entspannten sich viele Diskussionen, bis die Prinzessin schließlich das Wort ergriff und sagte: „Da ist kein Mann, da ist keine Frau, kein Selbst, keine Person und kein Bewusstsein. Etwas männlich oder weiblich zu benennen, entbehrt jeder Grundlage und führt leichtgläubige Dummlinge in die Irre.“ Und sie schwor, immer in einem Frauenkörper wiedergeboren zu werden, um für das Wohl aller fühlenden Wesen zu wirken.

Mit dieser Geschichte beginnen Ursula Richard und ich meist unser Retreat „Versöhnung mit der Frau in uns“, um gleich zu Beginn die Tür zu öffnen in eine nicht-diskriminierende Sichtweise. Wir wollen als Frauen in diesem Kurs zusammenkommen, um gemeinsam tief in das zu schauen, was uns leiden lässt, und in das, was uns stärkt – nicht jedoch, um uns abzugrenzen oder andere auszuschließen. Wir wollen lernen, uns selbst und die anderen mit den Augen des Verstehens und der Liebe zu betrachten, um mehr und mehr in eine Akzeptanz zu kommen mit allem, was uns ausmacht.

### Engagiere dich, wo dir das Herz bricht

Die Idee zu diesem Kurs entstand, als ich während eines Retreats tief im Kontakt war mit dem Schmerz meiner Mutter, mit dem Schmerz der Frauen, die vor mir

waren. Meine Mutter war ein Kind im Krieg, ihr Schicksal eines von unzähligen Kriegskindern, die so viel Schreckliches erlebten und keine Hilfe und keine Möglichkeit hatten, all das irgendwie zu verarbeiten. Ich ließ mich tief hineinfallen in diesen Schmerz und die daraus resultierende Unfähigkeit, Emotionen auszudrücken. Ich spürte den kollektiven Schmerz der Kriegsfrauen mit all den Gräueln, die sie erleben mussten. Dieser Schmerz war kaum auszuhalten und ich hatte das Gefühl, dass mir das Herz bricht. Der Dharmalehrer dieses Retreats sagte damals zu mir: „Engagiere dich genau da, wo dir das Herz bricht.“ Mitten hinein in den Schmerz, in die Ohnmacht, das Ausgeliefertsein, das sich oft hinter der Wut verbirgt. Hinein in unsere Geschichte, die so viel Verstehen für das oft unerklärliche Verhalten unserer Eltern bereithält. Mitten hinein auch in die Urkraft und die Stärke, hinein in die Buddhanatur und unsere Fähigkeit zu erwachen und frei zu werden.

Im April 2024 fand im EIAB eines dieser Frauen-Retreats statt. Viele der Teilnehmerinnen kamen dadurch zum ersten Mal in Kontakt mit der Praxis. Wir waren das einzige Retreat an diesem Wochenende in diesem riesigen Gebäude, und es dauerte ein wenig, bis wir die Freedom Hall zu einem Ort der Zuflucht für uns gestaltet hatten.

Was dann geschah, ist für mich Ausdruck eines Wunders. Frauen unterschiedlichen Alters, mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen, meditieren gemeinsam, sitzen im Kreis und hören einander zu, erzählen von ihren Schwierigkeiten und Stärken und erfahren ihr tiefes Verbundensein, ihre ganz ähnlichen Konditionierungen. Deshalb ist es gut, dass wir als Frauen zusammenkommen,

weil viele von uns zum Beispiel früh mitbekommen haben, zu dienen und für andere da zu sein – allerdings nicht für uns selbst.

### Ich bin liebenswert

Ein magischer Augenblick im Retreat war, als wir uns in einer geführten Meditation die Glaubenssätze vergegenwärtigten, die wir in uns tragen und die uns heute noch oft im Wege stehen. „Ich bin nicht gut genug“ ... „Ich bin nicht liebenswert“ ... „Ich bin schuld“ ... Alle Frauen sprachen sie mit geschlossenen Augen laut aus, und es schwang dabei auch ein modriger Hauch mit, wie wenn die Ahninnen im Hintergrund sich mit zu Wort meldeten. Wie wenn ihre Stimmen die Sätze mitformulierten, diesen tiefen Überzeugungen, die von Generation zu Generation weiterwirken. Die Sätze ähnelten sich, ganz egal, wie alt eine Frau ist und welche Geschichte sie mitbringt.

Im zweiten Schritt kehrten wir die Sätze um und sprachen diese positiven Glaubenssätze auch mit geschlossenen Augen laut aus. Scham wurde spürbar, Peinlichkeit, fast war es schwieriger, sich selbst wohlwollend zu beschreiben. Und doch war es am Ende so, dass jede in diesem Prozess einmal laut aussprach: „Ich bin liebenswert.“ Eine Frau sagte, sie werde diese Botschaft auf Post-its kleben und in ihrem Schrank zwischen Pullover und andere Kleidungsstücke legen – um so immer wieder spontan daran erinnert zu werden. „Ich bin liebenswert.“

Wir haben viele Elemente in unserem Retreatbaukasten: Meditation und Stille, Selbstfürsorge, Kreativität. Aber auch Erdberührungen, die uns in Kontakt bringen mit unseren Müttern und Großmüttern,

unseren spirituellen Vorfahrinnen und den Frauen dieses Landes, die sich beispielsweise für Gleichberechtigung eingesetzt haben.

Eine spirituelle Vorfahrin erwähne ich gern gesondert: Sujata, die wahrscheinlich nicht sehr viele kennen. Dieses Schicksal teilt sie mit vielen anderen historischen Frauen im Buddhismus, die systematisch aus der Kommentarliteratur, die von Mönchen für Mönche geschrieben wurde, hinausgeschrieben wurden. Als der Buddha seine Askese beendete und vom Berg herabstieg, brach er auf dem Weg zusammen. Thay schreibt in seinem Buch „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“: „Eine Zeit lang lag er bewusstlos da. Mit einem Mal erschien ein junges Mädchen aus dem Dorf. Die dreizehnjährige Sujata war von ihrer Mutter mit Reismilch, Kuchen und Lotussamen ausgeschildet worden, den Waldgöttern zu opfern. Als sie den Mönch bewusstlos auf der Straße liegen sah und beim Nähertreten bemerkte, dass er kaum noch atmete, kniete sie sich nieder und führte eine Schale Milch an seine Lippen.“ Hätte sie das nicht gemacht, wäre Siddhartha vielleicht gestorben. Er hätte sich nicht unter den Bodhibaum gesetzt und wäre nicht so lange sitzen geblieben, bis er Erleuchtung erlangt und den Weg entdeckt hätte, der

alles Leiden beendet. Unser aller Leben wäre wahrscheinlich ein anderes.

### In den Prozess vertrauen

Ein Bestandteil des Retreats ist, dass wir hinaus in die Natur gehen und nach Symbolen Ausschau halten, die unsere Stärken und Schwächen widerspiegeln. All diese Symbole werden im Raum zu einem Mandala gelegt, jede erklärt, was sie mitgebracht hat – und alles zusammen ergibt ein wunderschönes Ganzes. Dabei passierte es mir einmal, dass ich einen kleinen roten Plastikball in der Größe einer größeren Kirsche fand. Dieser Ball war für mich ein Symbol, dass ich wieder mehr werden wollte wie ein Kind, spielerischer, raus aus zu vielen Verpflichtungen, kreativer. Im nächsten Jahr fand ich während des Retreats wieder einen kleinen roten Plastikball, diesmal so groß wie ein Tennisball. Mit dem Verstand ist das nicht zu erklären (und es sind auch die beiden einzigen roten Plastikbälle, die ich je gefunden habe), doch die Botschaft war eindeutig: Das Spielerische in mir war offenbar innerhalb dieses Jahres gewachsen. Ich kann in den Prozess vertrauen.

Ursula und ich haben uns gefragt, weshalb Frauen oft weite Wege auf sich nehmen, um

zu einem solchen Retreat zu kommen. Viele, vor allem junge Frau, machen Therapie, kennen sich bereits sehr gut und haben auch schon gelernt, ihre Schwierigkeiten nicht zu verstecken, sondern im Außen damit umzugehen. Es gibt sicherlich viele Antworten auf das Warum. Unser Verstehen war, dass die buddhistische Praxis letztlich wirklich einen Weg aufzeigt, der das Herz befreit und weit über das kognitive Verstehen einen Weg der Heilung aufzeigt. Sie öffnet die Tür der Freiheit in eine andere Dimension.

Am Ende des Retreats waren wir eine Familie; trotz aller Unterschiedlichkeiten wollten nicht wirklich auseinandergehen. Das ist der Zauber von Plum Village, der Zauber der Praxis und des Austausches, der Menschen im Herz berührt und in eine tiefe Offenheit und Akzeptanz führt. Danke Thay!

---

#### Sabine Jaenicke

ist Mitglied des Intersein-Ordens und aktiv in der Münchner Sangha. Sie arbeitet als Lektorin für spirituelle Bücher, u. a. für die Bücher von Thich Nhat Hanh, und leitet Meditationsabende, Achtsamkeitstage und Tage der Stille.



# Retreat Schritte zum Frieden

in der KZ Gedenkstätte  
Natzweiler-Struthof im Elsass im Mai 2024

Viele von uns haben mit persönlichen Traumata in Folge von Nationalsozialismus und Krieg praktiziert. Im EIAB gibt es seit Jahren Retreats zu diesen Themen. Betroffene der Kinder und Enkelgeneration werden von den Kursleiterinnen und Kursleitern auf wunderschöne Art und Weise in der persönlichen Heilung unterstützt und erleben, dass dies nicht nur für sie selbst und die eigene Familie heilsam ist, sondern auch eine große Bedeutung in der Gesellschaft hat.

Seit einigen Jahren schon ist die Idee im deutschsprachigen Interseinorden lebendig, als Gemeinschaft ein Retreat für Frieden und Versöhnung in einer KZ Gedenkstätte zu veranstalten. Das ist, was Thay uns gelehrt hat: Schritte des Friedens zu unseren ganz persönlichen, aber auch den kollektiven Orten der Verletzung, des Grauens, der Schuld zu gehen und uns mit Tätern und Opfern zu verbinden.

Im Mai 2024 konnte eine deutsch-französische Gruppe mir 20 Praktizierenden aus unserer Tradition diese Idee in der KZ Gedenkstätte Natzweiler-Struthof im Elsass umsetzen unter der spirituellen Leitung unserer Dharmalehrer Christian Michel aus Frankreich, Uli Pfeifer-Schaupp aus

Deutschland und mit der erfahrenen Begleitung durch Helmut Wetzels, Mülheim.

Alle Teilnehmenden waren erfahrene Praktizierende, viele sind Aspirantinnen oder Mitglieder des Interseinordens. Bei der ersten Austauschrunde im Naturfreundehaus in den sonnigen und einladenden Hochvogesen schilderten alle Teilnehmenden Befürchtungen und sogar Widerstände gegen den eigenen Entschluss, am Retreat teilzunehmen. Einige berichteten über ihre Schwierigkeit damit, Außenstehenden im Vorfeld von dem Projekt zu erzählen. Viele hatten Angst vor ihrem ersten Besuch in einem KZ, vor den eigenen Gefühlen, vor Überforderung. Meine eigene große Befürchtung war, mein Herz nicht offen halten zu können in der Begegnung mit schrecklichen Bildern und eigenen Schuldgefühlen als Täter-Tochter. Doch es war auch spürbar, dass hier etwas längst Fälliges geschah: Uns als – wenn auch kleines – Kollektiv der deutschen Geschichte zu stellen und unsere Praxis des engagierten Buddhismus als Sangha anzuwenden, nicht wissend was daraus entstehen würde.

An 2 Tagen hatten wir die Gelegenheit, das KZ zu besuchen, in dem vor allem Widerstandskämpfer aus Frankreich und

vielen anderen europäischen Ländern eingesperrt waren. Andrea aus Hannover beschreibt es so:

„Ich spürte bei diesem Retreat viel Dankbarkeit für meine Vorfahren, für die Männer und die wenigen Frauen im KZ Struthof, die sich gegen die Nazi-Herrschaft stellten, in der Resistance kämpften und dafür sterben mussten. Das Leiden dieser KämpferInnen war ein großer Meilenstein auf dem Weg zur EU, zu der heutigen Menschenrechtsverfassung „alle Menschen sind gleich ...“ und unseren demokratischen Grundgedanken.“

Warum können Menschen so grausam sein? Die menschliche Gier ist unermesslich. Das KZ Lager Struthof wurde 1941 errichtet, um roten Granit abzubauen, mit dem das neue Berlin gebaut werden sollte. Für den Abbau brauchten die Nazis billige Arbeitskräfte. Struthof liegt auf 1000 m Höhe, in einer wunderschönen einsamen Berg-Landschaft, wo es damals schneereiche, extrem kalte Winter gab. Die Häftlinge wurden bis zum letzten Atemzug als Arbeitskräfte ausgebeutet. Es gab kaum Essen und sie leisteten Schwerstarbeit, um das Lager aufzubauen.

Waren die Häftlinge nicht mehr als Arbeitskraft zu gebrauchen, wurden sie brutal umgebracht,







Namen und Geschichten zurückgeben indem wir diese gemeinsam laut aussprachen. Eine jüdische Teilnehmerin hat die Namen ihrer eigenen, in einem anderen KZ ermordeten Verwandten rezitiert und in Erinnerung gerufen.

Alleine hätte das niemand von uns tun können, ohne in Verzweiflung zu verfallen, aber als Sangha waren dies kraftvolle und gute Erfahrungen. An diesen schrecklichen Orten gemeinsam zu gehen, zu sitzen, zu chanten war eine körperliche und sehr konkrete Erfahrung von Gemeinschaft, Transformation und Heilung.

Dies wurde noch einmal sehr deutlich, als wir am letzten Tag in einer feierlichen Zeremonie das Requiem für die Opfer und Täter rezitierten – ein Text, den Thay für die Opfer des Krieges in Vietnam verfasste und der dort in großen Zeremonien rezitiert wurde. So konnten wir die Ströme unserer leiblichen und spirituellen Lebenswege als deutsche, französische, jüdische Nachkommen von Opfern und Tätern verbinden und würdigen.

Das Retreat hat meine Dankbarkeit für unseren alten Weg der spirituellen Praxis wachsen lassen, der für unsere Gegenwart so eine große Relevanz hat. In tiefer Dankbarkeit für Thay und unsere Dharmalehrer

---

**Regine Pfeifer**  
True Deep Looking, aus Backnang / Stuttgart

wenn sie nicht schon vor Schwäche gestorben waren. Im Krematorium wurden sie verbrannt und die Asche und Überreste in einer Grube gesammelt, wo sie als Dünger für das Gemüse der Kommandanten verwendet wurden – Ausbeutung bis zum Letzten.

Das Retreat hat meine Verbundenheit mit der Geschichte und dem Leiden der Opfer und unserer Vorfahren verstärkt. Diese Menschen dürfen nicht umsonst gelitten haben und gestorben sein.“

Als Sangha sind wir die steilen Wege gegangen – vom Eingangstor bis ganz unten, wo am Lebensende die Gefängniszellen

und das Krematorium warteten. In der Gehmeditation haben wir uns mit den Gefangenen verbunden, die in Todesangst und aller Würde beraubt den kilometerlangen Weg zur Gaskammer getrieben wurden. „Jeden Schritt gehen in Frieden Freiheit, Freude“. Diese Einladung von Helmut Wetzler erschien zunächst als unlösbare Aufgabe und hat doch mit jedem Schritt die Wege verwandelt. Wir konnten als freie Menschen im Hier und Jetzt des sonnigen Frühlingstages gehen.

Wir konnten an der Gaskammer den Menschen, denen man ihre Namen genommen hatte und sie als Nummern verwaltete, ihre



# Öffentlicher Dharma-Vortrag

in der Kirche San Sabino in Bari am 10.6.2024

Auch in diesem Jahr war es uns wieder möglich, in der Kirche San Sabino in Bari ein öffentliches Treffen abzuhalten, an dem vor allem die Gemeinschaften der christlichen Praktizierenden teilnahmen, die sich auf Pater Mariano und Don Angelo berufen.

Nacheiner schönen geführten Meditation, die uns dazu brachte, mit den Schmerzblockaden in uns in Kontakt zu treten und sie mit der

Energie der Liebe zu behandeln, kehrte Thay Phap An in seinem Dharma-Vortrag zum Thema des Olivenbaums zurück, der mit den knorrigen und verdrehten Formen seiner ältesten Exemplare das apulische Gebiet charakterisiert: Seine Fähigkeit, tief in der Erde verwurzelt zu sein, sich an Veränderungen des Klimas und der Umwelt anzupassen, indem er die Form seines Stammes verändert und sich mit seinem

Blätterdach zum Himmel hin öffnet, kann uns allen eine Lehre sein, wie wir in diesen schwierigen Zeiten flexibel, stabil und freudig bleiben können.

Thay Phap An erinnerte uns daran, dass wir oft dazu neigen, unsere Aufmerksamkeit auf die negativen Elemente zu richten, die uns von den Medien aufdringlich präsentiert werden und dabei all die positiven und gesunden Elemente um uns herum aus den Augen verlieren. Das ist ein Ausdruck unseres Überlebensinstinkts, der uns veranlasst, aufmerksam auf mögliche Bedrohungen in unserer Umgebung zu achten, aber wenn wir in Angst und Schrecken versinken, verlieren wir den Sinn für die Realität und können nicht mehr in Frieden leben.

Gerade in komplexen Zeiten, wie wir sie derzeit erleben, die von Kriegen, Gewalt und Risiken verschiedenster Art geprägt sind, ist es wichtig, die Fähigkeit zu kultivieren, auch die positiven Aspekte, die immer in uns und um uns herum vorhanden sind, zu erkennen und voll zu schätzen. Und wenn wir müde sind und keine Energie mehr haben, können wir immer zu unserer spirituellen Gemeinschaft zurückkehren und gemeinsam praktizieren, indem wir uns durch die Unterstützung, die wir einander bieten können, nähren.

Der Dharmatalk wurde von Pater Mariano und den vielen Anwesenden sehr geschätzt, und es war gut, ein gemeinsames Streben nach dem Guten und dem Leben zu teilen, das Menschen aus sehr unterschiedlichen religiösen und kulturellen Traditionen vereint.



---

**Pino Creanza**  
(Sangha Bari und Conservano)

# Wanderretreat Tirol

## ABSICHTSLOS.

*Kam ich an.  
Ankommen.  
Angekommen.  
Zuhause Sein.*

## SEIN.

## VIER TAGE

*Ein Wanderretreat.  
Eine Einladung zu SEIN.  
Die Einladung erreichte mich in Form  
eines Fotos auf der Seite des EIAB.  
Das klare ‚Ja‘ in mir brachte mich in  
Kontakt mit der Sangha in Hall.  
Vor hier aus wird diese gemeinsame  
Zeit liebevoll organisiert.*

*Ein Jahr später ist es soweit.  
Ich fahre nach Obernberg.  
Ein Bus bringt mich ins Tal.  
Entlang der felsigen Bergrücken.  
Durch kurvige Höhen.  
Zu sonnenbeschienenen Wiesen.  
Hier werden wir wohnen.*

*Ich beobachte den Ein- und den  
Ausatem.  
Freude über die kraftvolle Schönheit  
der Natur steigt auf.*



## ANGEKOMMEN

*An der vorletzten Station steige ich aus.  
Am Fuß des Berges.  
Das Haus in Sicht.*

*Empfangen.  
Von grünen Wiesen.  
Grasenden Kühen.  
Blauem Himmel.  
Klarer Luft.*

*Kuhglocken läuten.  
In Stille hinein.*



## WANDEL

*Am ersten Retreattag wird das Haus  
vorbereitet.  
Es erlebt einen Wandel.*

*Die Sangha aus Hall atmet dort ein.  
Atmet dort aus.  
Der Meditationsraum und der  
Speiseraum werden vorbereitet.  
Liebevoller Dekorationen verteilen sich  
im ganzen Haus:  
Beschriftete Steine, Blumen, Bilder,  
Zeichnungen.  
Gathas und Lächeln breiten sich aus.*

*Als ich mittags von einer Wanderung  
zurückkehre, bemerke ich den  
Wandel schon von Weitem.  
Sanftes, friedvolles Murmeln der  
Sangha klingt mir entgegen.  
Eine freudige Begrüßung auf der  
Terrasse.  
Wir machen gemeinsam Pause in der  
Sonne.  
Atmen ein.  
Atmen aus.  
Und lächeln.*

## IS PEACE POSSIBLE?

*Auf die Frage von Thay Phap An,  
finde ich in diesen Tagen zwei  
persönliche Antworten:*

## Absichtslos

*Absichtsloses Sein.  
Bringt mich  
von Schritt zu Schritt  
Tag für Tag  
mehr in die Stille.*

## Es atmet mich

*Es atmet mich,  
während ich sitze.  
Im Grün der Wiesen finde ich Frische.*

*Es atmet mich,  
während ich liege.  
In der Weite des Himmels, finde ich  
Raum.*

*Es atmet mich,  
während ich gehe.  
In den Bergen unter meinen Füßen  
finde ich Stabilität.*

*Es atmet mich,  
während ich stehe.  
Im Wasser des Gletscherbaches, finde  
ich Klarheit.*

*Es atmet mich.  
Im Namen der Sangha finde ich Freude  
und Glück.*



## GEFUNDEN

*Im Raum gefunden.  
Ein Körper.  
Mit Geist.*

*Geliebt.  
Geschätzt.  
Überrascht.*

*Eine sanfte Erscheinung.  
In feiner Bewegung.  
Mit zartem Klang.*

*Mitfühlendes Lächeln.  
Klare Worte.  
Achtsames Begleiten.*

*Transformiert, um zu bleiben.  
Zu sein wer Du bist.  
Zu sein in uns.  
Ich lächle Dir zu.  
Ich lächle für Dich.  
Dein sanft Sein einatmend.*

*Lieber Bruder Troi Hai Thoung.  
Danke für unsere Begegnungen.  
Mögest Du in Frieden und Liebe  
verweilen.*

## KOMMEN UND GEHEN

*Die Abreise der Schwestern und Brüder,  
bringt noch einmal alle/s  
zusammen:  
Lachen, Warten, Wirbeln.  
Aufbruch, Umarmen und Winken.  
Möglichkeiten und Kontakte werden  
ausgetauscht.  
Tiefliegende Samen berührt.*

*Langsam wird es still im Haus.  
Letzte Taschen sind gepackt.  
Dekorationen eingeräumt.  
Umarmen.  
Auf Wiedersehen.*

*Ruhe und Sonne erfüllen das Haus.  
Wir gehen.  
Mit dem Klang der Gathas.  
Der Klang der Kuhglocken bleibt.  
In diesem Moment.*



## ABSICHTSLOS.

*Kam ich an.  
Ankommen.  
Angekommen.  
Zuhause Sein.  
Ich erlaube es mir.*

## SEIN.

Ich danke von Herzen der Sangha aus Hall

In Dankbarkeit für das friedvolle Mit-  
einander und die gemeinsame Praxis

---

Beatrix Schulte

# Impressionen aus Weyarn

## „Aufwachen zu unserer Buddha-Natur“

Im Juni 2024 gab Thay Phap An mit Schwester Song Nghiem wieder einmal ein Retreat in Weyarn bei München. Ich möchte hier einige persönliche Impressionen teilen.

### Morgengesang

Nach der Einführung am ersten Abend wollte ich gerade, müde von der Anreise, zu Bett gehen. Da hörte ich Schwester Song Nghiem meinen Namen rufen. Sie wollte, dass am Morgen jemand den Morgengesang auf Deutsch singt. Sie hatte schon vier aus der GAL ausfindig gemacht, die das Lied auswendig singen konnten, denn es gab weder Text noch ausgedruckten Noten und erst recht nicht das Blatt für den Bellmaster, in dem genau eingezeichnet ist, wann jeweils die Glocke einzuladen ist. „Ja, ja – mach ich!“, sagte ich schlaftrunken und ging zu Bett.

Als ich am nächsten Morgen die Meditationshalle betrat, sah ich 5 Sitzmatten im Halbkreis angeordnet. An einem Platz lag der Einlader für die Glocke, sowie ein Mikrofon und ich setzte mich dort hin. Ich war davon ausgegangen, dass wir nur das Singen übernehmen und die sonstige Meditation von jemand anders angeleitet wurde, aber als um 6 Uhr noch alle Nonnen und Thay Phap An still da saßen, fragte ich leise Thay Phap An, der neben mir saß: „Shall we begin?“ – „Yes!“

Zum Glück gehörte der Morgengesang schon seit längerer Zeit zur täglichen Praxis meiner Lebensgefährtin und mir, und wir begleiten ihn auch mit einer (wenn auch kleinen) Glocke. Ich hatte anfangs immer einen Noten-Ausdruck für den Bellmaster dabei, doch sie meinte, es sei besser, es auswendig zu singen. So konnte ich es jetzt genießen, als wir zu fünft den Gesang anstimmten. Besonders der abschließende Wechselgesang des „Namo Shakyamunaye Buddha“ füllte kraftvoll die gesamte Meditationshalle des Domiciliums in Weyarn.

Sr. Song Nghiem riet uns später generell die Praxislieder auswendig singen zu können.



### Erschöpfung loslassen

Seinen Vortrag beginnt Thay Phap An gerne mit einer längeren geführten Meditation, die auf das Thema des Vortrags hinleitet. Ich saß da, immer noch müde von der kurzen Nacht und von der Entspannung, die sich bei mir immer in den ersten drei Tagen eines Retreats bemerkbar macht. Ich konnte dem Text immer weniger folgen und stand kurz davor einzuschlafen – da wurde ich plötzlich hellwach! Mein zusammengesunkener Oberkörper richtete sich wie von selbst auf, und ich saß da, wach und entspannt.

Später im Zimmer erzählte meine Lebensgefährtin, dass es ihr ähnlich gegangen war, sie hatte jedoch mitbekommen, dass es die Worte waren „Lass deine Erschöpfung los!“. Sie hatte dann bewusst versucht, die Erschöpfung loszulassen, und es funktionierte! Bei mir hatten die Worte offenbar sogar im Unbewussten ihre Wirkung entfaltet! Ich beschloss, es später in der Gesprächsrunde zu teilen, und tatsächlich hat es eine dritte Teilnehmerin auch so erlebt.

### Dharma-Körper

An Nachmittag half ich dabei die Matten für die Gesprächsrunde anzuordnen, eine

Teilnehmerin hatte sich gemerkt, dass sich 21 Menschen in die Liste unserer Gruppe mit Thay Phap An eingetragen hatten, jemand stellte einen schönen Blumenstrauß in die Mitte und auch der Stuhl für Thay Phap An wurde mitsamt einer Glocke auf einem Podest liebevoll hergerichtet.

Thay Phap An war noch nicht erschienen, aber alle setzten sich schon auf ihren Platz. Wir warteten nicht, sondern saßen nur da – atmeten und schwiegen. Normalerweise wird immer jede Gelegenheit zum Unterhalten genutzt, trifft man doch auf so einem Retreat oft Menschen wieder, die man schon lange nicht mehr gesehen hat, oder lernt neue kennen. Erst, wenn der Lehrer eintritt, verstummen die Gespräche. Doch jetzt schwiegen alle! Als ob der Dharma-Körper von Thay Phap An schon da wäre und nur sein physischer Körper noch fehlte.



#### Arno Elfert,

Quelle des tiefen Vertrauens, Breath of True Awakening, praktiziert mit der Sangha in Augsburg und München sowie der Online-Sangha der GAL  
(Foto: Monika Simonetti)

## Gedichte vom Weg

775, China

*„Der Buddha hat eine klare Lehre hinterlassen.  
Übt euch in ihr.  
Dann bleibt ihr von Verwirrung frei.  
Was brauche ich da noch zu sagen?“*

---

Die letzten Worte von Chan-Meister Nanyang Huizhong (南陽慧忠, ca. 675–775, China), auch genannt der ‚Landesmeister Zhong‘ (忠国师, Zhong Guoshi), ein Schüler des 6. Chan-Dharmavorfahren Huineng (惠能, ca. 638–713, China), nach 85 Jahren des Lernens, Lebens und Lehrens im Chan.

Im Gedenken an Ryōkan (良寛, 1758–1831, Japan)

*Unzähliger Butterblumen, Veilchen  
sanfte Augen  
begleiten meinen Weg –  
welche Freude  
duftend rein  
dies dem Buddha darzubringen*

# Krieg und Streitende, Flucht und Flüchtende, Frieden und Friedfertige

– Was wir mit unserer Achtsamkeitspraxis zum Frieden beitragen können –

Wir – die Glücklichen, die Gesegneten – erfreuen uns des Friedens, der bei uns herrscht. Da aber vielerorts in der Welt und auch in Europa Krieg herrscht, gilt es zu bedenken, was wir mit unserer Achtsamkeitspraxis zum Frieden beitragen können.

Thay war ein großer Friedensaktivist. Er hat uns in seinen Dharma Talks davon berichtet, wie es sich anfühlte, dass über Jahrzehnte, schon lange bevor der uns bekannte „Vietnam Krieg“ begann, Krieg herrschte in seiner Heimat. Er befragte sich und die buddhistische Lehre, was er als Mensch und buddhistischer Mönch beitragen könne zu Frieden in seinem Land. So kam er u. a. zu dem wunderschönen Gatha: Frieden in mir – Frieden in der Welt. Oder wie es heutige Lehrer in unserer Tradition manchmal formulieren: In Zeiten von Krieg rufen wir nicht auf zu Frieden. Wir bitten nicht um Frieden. Wir sind Frieden. Wir generieren die Energie des Friedens und wir schenken diese Energie der Welt.

## Frieden und Friedfertige

Im Deutschen haben wir das Wort Friedfertigkeit. Es gibt Menschen, die haben diese Fertigkeit, Frieden in sich und in der

Welt, in der sie leben, zu generieren. Wie alle Aspekte der Achtsamkeit kann man diese Fertigkeit auch einüben, sozusagen trainieren. In der stillen (Sitz-) Meditation kann ich meine Gefühle erkennen. Vielleicht sind da Gefühle von Ärger und Wut. Sanft atmend kann ich tief in mich hineinspüren, woher diese Gefühle rühren. Ich agiere sie nicht aus, sondern ich kümmere mich liebevoll um sie und lasse sie dann wieder gehen. Im Sangha Leben habe ich die Gelegenheit, mit anderen Menschen, die ebenfalls Achtsamkeit üben, friedfertig umzugehen. So kann man lernen friedlich miteinander zu leben. Das ist möglich in der Partnerschaft, in Wohngemeinschaften, in Familien, am Arbeitsplatz. Überall gibt es auch mal Reibereien, und dann kann man damit üben. Von unserem unmittelbaren Umfeld kann sich diese Friedens Praxis in Ringen ausbreiten, zum Beispiel indem unsere Sangha sich aktiv am Stadtleben beteiligt, öffentliche Gehmeditationen anbietet oder auch an Demonstrationen für ein friedliches Miteinander teilnimmt. In diesem und im nächsten Jahr freuen wir uns an demokratischen Wahlen und können friedfertige Repräsentanten wählen. Als wachsende Gemeinschaft in der Nachfolge von Thay, der ein weltberühmter Friedensaktivist war, hat auch heute unsere

Stimme in der Welt ein Gewicht und kann zu Frieden beitragen.

## Krieg und Streitende

Dennoch gibt es Krieg. Krieg, der sich ausbreitet und möglicherweise weiter ausbreiten wird, in der Ukraine, in Nahost, im Sudan und an vielen anderen Orten in der Welt. Warum? Wir glaubten doch in Europa den Krieg ein für allemal hinter uns gelassen zu haben. Frieden ist so schön. Warum sollten wir uns streiten? Es liegt wohl daran, dass immer irgendjemand unzufrieden ist. Oft liegt diesem Geisteszustand eines der drei Geistesgifte zugrunde: haben wollen (=Gier), nicht haben wollen (=Abneigung, Hass), nicht klar sehen (=Verblendung). Wenn man diese Geistesformationen in sich selbst erkennt und damit achtsam umgeht (s.o.), kann man sie vielleicht wieder loslassen. Wenn man diese Geistesformationen aber in seinem Umfeld kultiviert und sich gegenseitig darin bestärkt, wird man sie möglicherweise irgendwann ausagieren. So kommt es zu Krieg. Und hat der Krieg einmal begonnen, lässt er sich nicht so leicht wieder stoppen.

Im Lied heißt es: „Wo sind nur die Männer hin? – Zogen fort, der Krieg beginnt.“ Junge Männer müssen diesen Krieg führen.



Manche tun es leidenschaftlich, weil sie in Hass und Verblendung aufwuchsen. Zum Beispiel die Generation junger Männer in Deutschland im Jahr 1914, unsere Großväter oder Urgroßväter. Andere sehen klar und wollen nicht kämpfen, wollen nicht sterben für die Ambitionen und Überzeugungen anderer. Sie versuchen zu fliehen. Viele andere begeben sich auch auf die Flucht. Sie wissen, dass sie hilflos sind und sie wollen nicht sterben: Alte, Frauen, Kinder.

### Mitgefühl mit den Flüchtenden

Diese Flüchtenden verlieren ihre Heimat, und das ist sehr bitter. Ihre Häuser hat man vielleicht schon zerstört. Dann haben sie ihr Zuhause, ihr Hab und Gut verloren. Sie versuchen sich in Sicherheit zu bringen. Sie suchen Schutz und Hilfe, wie wir es überdeutlich jeden Abend in den Nachrichten sehen können. Sie brauchen Wasser, sie brauchen etwas zu essen. Das Haus meiner

Mutter blieb stehen, unter dem Bombenhagel der Alliierten im Jahr 1944. Aber ihre Mutter starb unterwegs in der Stadt, nur 32 Jahre alt. Meine Mutter als Fünfjährige war mit ihr unterwegs und überlebte es, verschüttet in einem zerbombten Haus, schwer verletzt. Wohin sollten nun diese zwei Kinder, das fünfjährige Mädchen und der zweijährige Junge, deren Vater im Krieg kämpfte? Zunächst konnten sie bei ihrer Großmutter bleiben. Doch dann verloren sie auch noch dieses Zuhause, denn nach dem Krieg, als sie acht und fünf waren, wurden sie in den Westen geschickt, zu ihrem Vater und dessen neuer Frau, zwei Unbekannten. Was sie nun prägte war das mangelnde Gefühl von Zugehörigkeit. Wohin gehöre ich? Darf ich dazu gehören? Diese Prägung, scheinbar in meiner DNA, spüre auch ich in vielen Situationen meines Lebens. Ohne echte Heimat, zu oft umgezogen, nirgends verwurzelt, stellt sich immer wieder diese Frage: Darf auch ich dazu gehören?

(Und allgemein gesprochen: Weniges ist schmerzhafter als das Gefühl, nicht dazu zu gehören. Dieses Wissen hilft sensibel zu sein allen Menschen gegenüber, diesbezüglich.) Ich kann meine Heimatlosigkeit heilen, indem ich den ersten Schritt mache: Ich bin angekommen. Ich bin zuhause. So wie Thay.

Die Achtsamkeitspraxis hilft mir, zu erkennen, was in mir vorgeht, und tief zu schauen. Dann kann ich fühlen, was ich fühle (= Mitgefühl mit mir selbst). Dann kann ich fühlen, was andere fühlen (= Mitgefühl mit anderen). Dann kann ich verstehen, warum sie sich so fühlen, und warum sie so handeln (= Verstehen ist Liebe). Dann können wir hoffentlich noch lange in Frieden miteinander leben, und uns wunderbar in die Zukunft fortsetzen.

---

**Anne von der Lühe,**  
True Inclusiveness of the Ocean,  
Mitglied des Intersein Ordens



# Darf ich Ihnen **das Objekt meiner Begierde** vorstellen: eine Schokolade

**„Viele von uns glauben fälschlicherweise, dass unser Glück aus Objekten der Begierde besteht. Und wir rennen diesen Objekten hinterher. Erst wenn wir Einsicht haben, hören wir auf, den Objekten des Verlangens hinterherzulaufen.“**

Kein Verlangen, Nirvana & Loslassen/Thich Nhat Hanh (kurzes Lehrvideo)/YouTube

Früher habe ich Schokolade geliebt. Besonders wenn ich müde, frustriert, wütend, aufgeregt oder verloren war, sehnte sich mein Geist nach Schokolade. Die Musik des versprochenen Glücks begann laut in meinen Ohren zu spielen, wenn ich mich dem Supermarkt „Albert Heijn“ am Bahnhof näherte. Und fast immer folgte ich dem Drang, eine Schokolade zu kaufen.

Ich erinnere mich, dass ich fast jeden Tag einen veganen Schokoriegel kaufte. Das geschah meist, wenn ich auf dem Weg zur Arbeit zum Bahnhof oder von der Arbeit nach Hause ging. Der Kauf von Schokolade

war für mich ein „Glücksmoment“, der später zur Gewohnheit wurde.

Es gab nichts Schöneres, als das Leben zu leben und dabei Schokolade zu essen. Es war, als würde ich mitten im Wald ein Schaumbad nehmen, während die Vögel meine Lieblingsmelodie sangen. Genau in diesem Moment führte mein Körper ein Gespräch mit einem Stück Schokolade. All meine Probleme, Schwierigkeiten, Frustration und Müdigkeit verschwanden für einen Moment. Ich glaube, dass ich in diesem Moment wirklich in der Gegenwart lebte und hoffte, dass dieser Moment niemals enden würde.

Doch in wenigen Augenblicken war die Schokolade verschlungen. Nicht wie erhofft,

das Gefühl von Schuld und Enttäuschung blieb. Warum habe ich mir das angetan? Warum aß ich 100 g einer geschmolzenen Kombination aus Fett, Zucker und Kakao? Das sind 3 kg Schokolade im Monat, 36 kg im Jahr und 360 kg in zehn Jahren! Das war definitiv kein Akt der Selbstliebe, sondern der Selbstablenkung. Ich bin überrascht, dass ich in den letzten zehn Jahren nur 15 Kilo zugenommen habe.

Ich war süchtig nach Schokolade. Ich erinnere mich, dass ich mein ganzes Leben lang Schokolade oder jede Art von Süßigkeiten gegessen habe. Vor allem in Momenten, in denen ich mich unwohl fühlte, Schmerzen hatte oder mich langweilte. Meine Sucht nach Schokolade begann schon in jungen



Jahren. Das Interessante daran ist, dass ich manchmal mehr als 100 Gramm Süßigkeiten am Tag essen konnte. Meine Mutter kaufte ab und zu Süßigkeiten, meist in großen Packungen. Sobald ich wusste, dass meine Mutter 1 kg Süßigkeiten gekauft hatte, aß ich alles in ein oder zwei Tagen auf. Irgendwann erfuhr meine Mutter von meiner Sucht und versuchte, sie zu verbergen. Das war eine wunderbare Herausforderung für mich, um die Süßigkeiten zu finden“. Ich habe sie immer gefunden.

Diese Angewohnheit oder dieses Verlangen nach Schokolade hat mich bis ins Erwachsenenleben begleitet. Das hat sich auch auf meine Tochter übertragen. Sie hat mit zuckerhaltigen Produkten sehr zu kämpfen. Deshalb hat sie sich sogar für ein Studium der Ernährungs- und Diätetik entschieden.

Interessanterweise habe ich oft versucht, keine Schokolade mehr zu essen. Aber nach ein paar Tagen kam die Gewohnheit zurück. Ich war nie in der Lage, nur ein ‚kleines Stück‘ Schokolade zu essen. Wenn ich die Möglichkeit hatte, Schokolade zu essen, verschlang ich eine ganze Tafel bis auf das letzte Stück.

Um ehrlich zu sein, fühlte ich keine Gefahr. Jeden Tag Schokolade zu essen, klang für mich sehr unschuldig.

Bis ich mich vor kurzem endlich traute, meine Gewohnheit genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei habe ich festgestellt, dass ich süchtig nach Schokolade bin. Endlich habe ich die Wahrheit gesagt. Ich gab auch zu, dass ich in den letzten Jahren zugenommen hatte, mehr als 10 Kilo. Eine Erkenntnis, die mich dabei getroffen hat, ist, dass ich kein freier Mensch bin.

Ich beschloss, ernsthaft etwas dagegen zu unternehmen. Ich beschloss, nicht mehr hinter Schokolade und Süßigkeiten herzulaufen.

Kürzlich las ich einen wunderbaren Artikel „Der Weg der Meditation“ von Thay Phap An im EIAB-Magazin 2019. Am Ende des Artikels erzählte er, wie er einem jungen Mann half, mit dem Rauchen aufzuhören. Das war sehr inspirierend für mich und ich beschloss, den gleichen Ansatz zu verwenden, den Thay Phap An dem jungen Mann vorschlug: die sieben Faktoren der Erleuchtung zu nutzen.

Das ist der Ansatz:

- Wenn ich aufhören will, Schokolade zu essen, nehme ich eine Schokolade und weiß, dass ich eine Schokolade nehme und dass ich sie essen will. Das ist Achtsamkeit.
- Dann schaue ich mir die Schokolade an und sehe, was das Ergebnis des Schokoladenverzehrs sein wird. Ich habe mich mit dem Zusammenhang zwischen

Gesundheit und Zucker beschäftigt. Der Verzehr von zu viel Zucker kann zu Gewichtszunahme, Karies, erhöhtem Blutdruck, Entzündungen, Gewichtszunahme, Diabetes und Fettlebererkrankungen führen. Ich habe einen Zusammenhang zwischen einer zuckerreichen Ernährung und einem höheren Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben, gefunden. Die Auswirkungen von zugesetztem Zucker werden mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht.

- Ich werde mich richtig anstrengen: Ich werde mein Bestes tun, um keine Schokolade zu essen.
- Ich muss mir darüber im Klaren sein, dass meine Tochter davon betroffen ist, wenn ich Schokolade kaufe und esse. Sie wird ein Beispiel dafür haben, was man tun kann, wenn es einem nicht gut geht. Ich sollte darüber nachdenken, bevor ich Schokolade kaufe und/oder esse.
- Ich sollte mich auf meine Willenskraft konzentrieren und keine Schokolade essen.

Jetzt ist es an der Zeit zu üben. Ich schwöre, dass ich keine Schokolade mehr essen werde. Ich werde frei von dem Verlangen nach Schokolade sein.

---

**Olga Elisseeva**  
(English correction Angelika Elisseeva)



# In Verbundenheit zu einem nachhaltigem, erfüllten Leben – Achtsamkeit in Universität und Schule

Jeder Atemzug verbindet uns mit unserer Umwelt, wir stehen im permanenten Austausch mit der Pflanzenwelt, die das Kohlendioxid, das wir ausatmen in Sauerstoff wandelt. Haben wir diese Lebensgrundlage zutiefst verstanden, dann ist Weltfürsorge und nachhaltiges Handeln nichts anderes als Selbstfürsorge.

Seit 2021 existiert das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ an der Universität Leipzig. Es bietet Achtsamkeitsformate für (Lehramts-) studierende, Lehrende und Führungskräfte an Hochschulen und Lehrpersonen an Schulen an. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, für die eigenen Ressourcen, wie auch die Ressourcen von Mit- und Umwelt. Die rein säkularen Programme

versuchen Achtsamkeit in seiner ganzen Tiefe zu vermitteln. Alle Formate von ABiK, wie das Projekt abgekürzt wird, sind von Anfang an von dem Verständnis der Interdependenz geprägt. Wir können sowohl die eigenen Muster betrachten, welches im Fokus der ersten Phase steht, als auch gesellschaftliche Narrative hinterfragen, wodurch die zweite Phase geprägt ist und sie dann in der dritten Phase in nachhaltiges, ethisches Handeln umsetzen.

Um dies nicht als zusätzliche Belastung zu verstehen, sondern als selbstverständliche Grundlage unserer Existenz, braucht es die Verbindung zu sich selbst als lebendigem, vitalen Organismus, der in einer permanenten Wechselbeziehung zu allem Lebendigem um sich herum existiert.

Verstehe ich mich als Teil meiner Umwelt, werde ich diese systemische Perspektive auch in mein alltägliches Handeln integrieren und werteorientierter agieren.

Wir haben eine Wahl zu treffen, daran erinnert uns Achtsamkeit, in dem wir ein klares, waches Bewusstsein schärfen und die Fähigkeit bekommen hinzuschauen. Und hier kommt ein weiterer wichtiger Bestandteil ins Spiel, die Emotionsregulation. Es braucht die Fähigkeit, sich Krisen zu stellen, das Leid und den Schmerz, der durch sie entsteht, überhaupt wahrnehmen zu können. Insbesondere die Klimakrise, die eine existentielle Bedrohung darstellt, ist oft nur durch die psychologische Strategie, Probleme kognitiv aufzulösen, zu ertragen. Es wird verleugnet oder verdrängt, um sich





nicht der Angst, der Trauer, dem Entsetzen stellen zu müssen. Dieses Abwenden verhindert aber auch eine adäquate Reaktion, einen konsequenten Einbezug in jede unserer Alltagshandlungen. Gibt uns achtsamkeitsbasierte Emotionsregulation die Kapazität, schwierige Gefühle anzuerkennen, zu halten, dann kann ich diese auch in meine alltäglichen Kauf-,Arbeits- und Lebensentscheidungen mit einbeziehen, aber auch in meine Gespräche und politisches Wirken

Es war für mich eine große Freude, dass wir diese Wirkungen auch nachweisen konnten.

Die ersten Forschungsergebnisse einer dreisemestrigen Kontrollgruppenstudie mit sprechen für die Wirksamkeit, denn hier wurde nicht nur signifikant Achtsamkeit erhöht und Stress reduziert, sondern es fand auch eine signifikante Veränderung im proökologischen Verhalten statt. Nachzulesen auch im Preprint: <https://osf.io/preprints/osf/f4ahq>.

Ob dies sich auch für andere Zielgruppen bestätigt wird, gerade in einer weiteren von

Elisabeth Blanke geleiteten Studie untersucht. In Kooperation mit dem Landesamt für Schule und Bildung wird in 30 sächsischen Schulen das Mindful Teachers Program durchgeführt und evaluiert. Wer einen Eindruck über das Projekt bekommen will, es gibt einen Kurzdokumentationsfilm <https://www.youtube.com/watch?v=ODgyN34AzyE>, der die Verbindung von Wissenschaft, Achtsamkeit und Handeln in der Welt zum Ausdruck bringt.

Persönliche Lebensgestaltung ist auch immer Weltgestaltung. Dies drücken auch die vielen Aussagen von Studierenden aus, von denen ich eine Stimme zu Wort kommen lassen möchte. „Es war eine große Erkenntnis, dass Weltschmerz und persönliches Glück und Zufriedenheit sich nicht ausschließen müssen. Ich darf um die Welt weinen und trotzdem muss ich das nicht alles auf meinen Schultern tragen, ich habe das Recht Glück zu empfinden und danach zu streben. (...). Es war außerdem extrem motivierend mir meine eigenen Werte vor Augen zu führen und darüber zu philosophieren, wie ich mein Leben ausrichten möchte und worum ich kämpfen möchte.“

Und ein Hochschullehrender schreibt: „Es war wunderbar. Ich gehe verändert und gewachsen aus dem Kurs. Ich nehme Mut und Freude mit, viele Übungen auszuprobieren und Familie, Freund:innen, Kolleg:innen und Student:innen von meinen Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen zu erzählen.“

Und so kann über diese vielen Multiplikator:innen eine achtsamere Bildungskultur in Schule und Hochschule wachsen. Ich freue mich, dass ich mit meinem großartigen Trainer:innenteam diese Samen ins Bildungssystem bringen darf und so weiter verschenke, was ich in unserer Praxisgemeinschaft empfangen habe.

---

#### **Susanne Krämer**

ist Projektleitung von „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig. Sie ist Koordinatorin des Forschungsnetzwerks „Achtsamkeit in der Bildung“ und Autorin von *Wache Schule. Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz* (2019) Junfermann. Sie hat 2006 die Sangha in Leipzig gegründet und ist Mitglied im Intersein Orden.

# Morgenmeditation LIVE – ein gemeinsames Wochenende im EIAB

Anlässlich der Invasion in der Ukraine wurde vor zwei Jahren die Online-Morgenmeditation des EIAB von Thay Phap Xa ins Leben gerufen.

Seitdem wird regelmäßig mit rund 180–250 Menschen jeden Morgen von 07:00–07:30 Uhr gemeinsam meditiert, ein Text von Thay vorgelesen, gesungen und sich am gemeinsamen Beisammensein der Online-Sangha erfreut.

Vom 02.02.–04.02.2024 fand das Morgenmeditations-Live Wochenende statt, welches von Bruder Phap Xa und Regine Pfeifer, einer der Moderator:innen, angeleitet wurde.

Obwohl es nur ein kurzes Retreat von Freitag bis Sonntag war kamen Teilnehmer aus allen Richtungen – von Südbayern über Frankfurt am Main, Berlin und sogar aus den Niederlanden.

Mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr begann der Kurs offiziell und die Spannung stieg; denn das eine oder andere Gesicht kam dem auf den Zoom-Kacheln doch schon sehr nah. Zumal es nicht ganz einfach war, dies herauszufinden, da an diesem Wochenende noch drei Parallelkurse stattfanden.

Endlich war es 19:30 Uhr und „das Rätselraten“ konnte sich auflösen; Bruder Phap Xa und Regine eröffneten die Einführung in das Wochenende und die gegenseitige Kennenlernrunde. Zum Abschluss gab es noch eine Meditation in Stille, die dann in das edle Schweigen überging. Schon an diesem Abend war spürbar, wie viel Verbundenheit im Kursraum vorhanden war und das, obwohl man sich bis jetzt nur aus der „Zoom-Welt“ kannte. Berührend waren Berichte von Einzelnen, welche große

Bedeutung die Morgenmeditation für sie hat – weil es keine Live Sangha in der Nähe gibt oder weil sie aus Krankheitsgründen nicht mobil sind oder einfach weil man schon am frühen Morgen gemeinsam mit anderen eine gute Ausrichtung für den Tag findet.

Der zweite Tag: Wer sich morgens schon in Schwung bringen wollte, konnte um 06:00 Uhr am Qigong mit Sr. Song Nghiem teilnehmen. Im Anschluss ging es dann zu der gewohnten Uhrzeit um 07:00 Uhr in den Kursraum zur Morgenmeditation. Das Besondere an diesem Wochenende war, dass die Präsenzgruppe gemeinsam mit der Onlinegruppe zusammenkam – wie schön, dass es die Möglichkeit des hybriden Formats gibt.

Während der Online-Morgenmeditation sind die Mikrofone der Teilnehmenden grundsätzlich ausgeschaltet, so dass jede:r Teilnehmer:in beim Avalokita-Chant nur den Gesang der monastischen Gemeinschaft aus Plum Village und dem EIAB und seiner eigenen Stimme zuhören kann. An diesem Wochenende war es anders: Die Präsenzgruppe, die im Übrigen auch noch

von weiteren Kursteilnehmenden aus dem EIAB bereichert wurde, konnten gemeinsam Namö ‘Valokiteshvaraya chanten und somit auch die Energie mit und in die „virtuelle -Zoom-Welt“ einmal anders einbringen. Die Anrufung, von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls, als große Gruppe verdeutlichte noch einmal das Zusammenkommen des kraftvollen Geistes. Berührtheit und eine Energie der Tiefe waren im Raum spürbar, die wir am Ende der Morgenmeditation mit zum Frühstück nehmen konnten.

Um 09:00 Uhr ging es dann mit einer stillen Meditation und einem Vortrag samt Impulsen von Regine, wie sie die Achtsamkeitspraxis im Alltag umsetzt, weiter. Im Anschluss folgte die Gehmeditation mit den Brüdern und Schwestern des EIAB. Nach dem Mittagessen freuten sich bereits alle Teilnehmenden des Kurses auf die Tiefenentspannung. Wir fanden uns im Kursraum ein und bereiteten die Liegeplätze vor. Es wurde 14:00 Uhr, 14:10 Uhr und alle warteten ganz gespannt, wann denn die Deep-Relaxation beginnen würde. Niemand erschien, um uns anzuleiten.



Erstaunlicherweise sind wir doch alle in eine Tiefenentspannung gekommen – jeder:r auf seine ganz eigene Art und Weise. Ich musste kurz an Thays Gatha „Letting go is a source of happiness“ (Loslassen ist die Quelle des Glückes) denken, da ich mich schon so auf die angeleitete Tiefenentspannung gefreut hatte und in diesem Augenblick wusste, dass ich die Vorstellung der Anleitung wieder loslassen durfte.

Vermutlich führte das Loslassen bei einigen anderen Kursteilnehmer:innen sogar zu einem kurzen Tiefschlaf – man hörte es aus den verschiedenen Ecken schnarchen.

Nach der Arbeitsmeditation trafen wir uns am späten Nachmittag zur Austauschrunde. Regine und Bruder Phap Xa eröffneten den Raum für das, was geteilt werden möchte. Es wurden Erfahrungen über die eigene Praxis, über das, was uns bewegt geteilt und wir hatten die Möglichkeit, einfach nur den Raum mit zu halten und in der vollen Präsenz gegenseitig tiefes Zuhören zu praktizieren. Zwischen den Beiträgen lud uns die Glocke immer wieder ein, zu uns selbst zurückzukehren, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Ein Höhepunkt des Wochenendes war das gemeinsame Singen. Wie wir es schon von der Online-Morgenmeditation kannten, begleitete uns Regine mit ihrer Gitarre und stimmte für uns unterschiedliche Lieder aus Plum Village an. Ganz im Sinne von Thay haben wir das interkulturelle-sein beim Chanten auch eingeladen; es wurde auf schwäbisch,

niederländisch, deutsch und englisch gesungen.

So hat Bruder Phap Xa gemeinsam mit den holländischen Freunden „Breathing In Breathing Out“ auf niederländisch (Inademen Uitademen) gesungen.

Die Freude, die beim Singen entstanden war, konnten dann während der stillen Abendmeditation in uns einsinken lassen und in die Nachtruhe mitnehmen.

Am letzten Tag hatten wir das große Glück, an einer Zeremonie mit den Brüdern und Schwestern teilzunehmen. Wir versammelten uns um den Teich vor dem Speisesaal, um das Tet (vietnamesisches Neujahr) einzuleiten. Die Neujahrsfahne wurde gehisst, während die Brüder und Schwestern des EIAB gemeinsam mit allen Kursteilnehmenden „Namo Avalokiteshvaraya“ gechantet haben. Ein sehr bewegendes und kraftvolles Ereignis, mit so vielen Menschen Frieden und Mitgefühl für alle Wesen und Mutter Erde in die Welt zu schicken. Ein Energiefeld aus tiefer Dankbarkeit und Frieden machte sich breit.

Neben den vielen Erfahrungen, die geteilt wurden, sowohl leidvolle als auch freudvolle, wurde sehr viel miteinander gelacht, was dieses Wochenende so einzigartig gemacht hat. In der Abschlussrunde durften noch Wünsche in den Raum eingebracht werden, wie und was aus der Online-Morgenmeditations-Sangha noch „er-WACHSEN“

darf. Zum Beispiel wurde die Idee eines Follow-ups oder eines längeren Retreats eingebracht. Und so dürfen wir gespannt bleiben, was sich aus dieser gemeinsamen Reise noch entwickeln wird.

Für mich persönlich war es das erste Mal im EIAB und ich habe mich auf Anhieb sehr wohl, geborgen und angenommen gefühlt. Die achtsame Energie im Gebäude, auf den langen Gängen mit Thays Kalligrafien und auch draußen im Park hat mich sehr beeindruckt. Besonders berührt hat mich, dass ich mit meinen asiatischen Wurzeln (Indonesien) in Kontakt kommen durfte, als ich die vietnamesischen Brüder und Schwestern bei den Vorbereitungen für das Tet (vietnamesische Neujahrsfest) beobachten konnte. Die Verbundenheit, die Gemeinschaft, das gemeinsame Lachen während der Arbeit und im Hintergrund die Musik, die aus dem Bluetooth Lautsprecher ertönte, erweckten in mir ein Teil dieser Energie zu sein. In solchen Momenten lebt in mir ein Gefühl von „zuhause“, in der zweiten Heimat sein zu dürfen, auf. Wie wunderbar, dass ich das erfahren durfte.

An dieser Stelle auch nochmal der DANK an alle Beteiligten, die dieses Wochenende – sowohl Online als auch in Präsenz – möglich gemacht haben. Es war ein rundum wohltuendes Wochenende, wo Begegnung auf Herzesebene stattfand.

Bei der Verabschiedung sagte eine Nonne, der ich vor zwei Jahren in Plum Village begegnet bin „Happy Continuation until we meet again“ und mit diesen Worten hoffe ich, dass wir bis zum nächsten Wiedersehen weiterhin „Online-Verbunden“ bleiben.

**Sanja Schulz**  
Sangha Quelle des  
Mitgefühls Berlin-

Die Morgenmeditation findet auch weiterhin jeden Tag von 7:00 bis 7:30 statt, auch am Wochenende. Der Zoomlink steht auf der Startseite der EIAB-Hompage.



# Gemeinsam wachsen für eine nachhaltige Welt

2021 habe ich über Nachhaltigkeit geschrieben, die ohne Achtsamkeit auf wackeligen Füßen steht. Heute will ich mehr über den Weg berichten, wie wir von einer Idee zu einer Gruppe gewachsen sind.

## Gemeinschaft entsteht

Meine nachhaltige Geschichte beginnt über eine lockere Gruppe, die sich 2019 in meinem Wohnort Roßdorf (bei Darmstadt) findet, immer öfter trifft und erste Veranstaltungen zu „Plastik ade“- weniger Plastik im Alltag, „Blühendes Roßdorf“ und CleanUp Roßdorf – Müllsammeln im Ort, veranstaltet.

Ich möchte die Geschichte weitererzählen, denn in den letzten Jahren ist viel passiert.

Corona hat uns nach einem guten Start sehr zurückgeworfen und das Thema Nachhaltigkeit in den Hintergrund gedrängt. Wir wollten uns trotzdem sehen und verbinden und es wurden regelmäßige Online-Meetings organisiert.

15–18 Menschen diskutierten, wie wir einen leeren Laden in unserer Gemeinde finden können, an den wir Nachhaltigkeit und Nachbarschaft leben und sichtbar machen können.

Wir entwarfen während der Coronazeit ein Visions-Konzept, wie und mit was wir diesen Ort „bespielen“ könnten, wer welches Herzensthema hat, wer sich verantwortlich einbringt und verbindlich etwas anbietet. Das alles war sogar recht schnell klar.

## Ein Platz, ein Raum – von Grund auf gemeinsam

Dann ging es ans „Leerstand suchen“. Wer würde uns als Gruppe einen leeren Laden vermieten? Zu unserer Überraschung konnten wir ein fast ideales kleines Ladengeschäft finden und die Vermieter waren einverstanden an uns zu vermieten.

Jetzt ging es in der Gruppe ums Eingemachte, denn es ging ums Geld! Wie finanzieren wir diesen Raum?

Ich hatte vom gemeinschaftsbasierten Wirtschaften gehört. Das Prinzip: eine Gruppe von MitMacher\*innen die möchte, dass etwas Bestimmtes in die Welt kommt, legt Geld zusammen und finanziert die Idee für 1 Jahr aus. Das hieß: die Miete, Nebenkosten und Raumrenovierung für 1 Jahr offenzulegen und die Gruppe zu motivieren mit einem selbstgewählten Beitrag im Monat die Kosten für 1 Jahr vorzufinanzieren. Dazu luden wir zu einem Treffen ein. An diesem Abend kamen viele Interessierte zusammen und wurden über die Kosten informiert, konnten Fragen stellen und sollte uns nach einer Zeit der Selbsteinschätzung einen Betrag nennen, der für 1 Jahr o.k. war.

Ich habe damals Blut und Wasser geschwitzt, denn hier entschied sich, ob unsere Idee nur eine Idee bleibt oder wir es schaffen würden, als Gemeinschaft einen Ort aufblühen zu lassen.

Wir brauchten 10.000 Euro – und es war magisch als nach 2 Wochen klar war, dass





wir es schaffen würden. Es fanden sich 25 Personen die bereit waren zusammenzulegen und dahinterzustehen, jede/r in seinem Rahmen. Ich weiß heute noch, wie stark mich diese Momente berührt haben. Vor der Anmietung aber gab es noch die Hürde: wir mussten dazu einen Verein gründen, nur so war es möglich den kleinen Laden zu bekommen, aber auch das wurde mit einem großen Gemeinschaftsgefühl gemeistert.

Ja, den Raum haben wir jetzt 2 Jahre und es gibt ihn immer noch. „Ida“ - Ideen die anregen

– so haben wir ihn genannt. Ida wurde zu unserer Basis, Freiraum, Visionsplatz, Gemeinschaftsort, Ideenwerkstatt...

Seither ist noch weiteres Erstaunliches, Freudvolles und Magisches passiert...

### **Ideen werden wahr: Gleichgesinnte erschaffen ein Miteinander....**

Anfang 2023 haben wir uns beim Wettbewerb „Ab in die Mitte“ mit einer Idee beworben, die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN in unseren

Ort zu bringen. Diese Ziele stehen für den Weg in eine gerechtere, nachhaltigere und ressourcenschonendere Welt. Kathrin, eine Freundin, die gerade ihre Abschlussarbeit in Richtung Zukunftsbildung und Nachhaltigkeitsziele machte, fragte uns als Verein, ob wir nicht alle zusammen diese 17 Ziele der UN in Roßdorf lebendig werden lassen könnten.

Wir schrieben also eine Bewerbung mit Film und wirklich ... wir wurden als Preisträger ausgewählt und bekamen ein Preisgeld für unsere Idee und deren Umsetzung...was eine Freude!

Allerdings ging die Arbeit jetzt erst los. Wir setzten uns als Orga-Team zusammen und haben alle nachhaltig ausgerichteten Gruppen, Einzelpersonen und Vereine zu einem Workshop eingeladen, um ihnen zu zeigen was ihr Engagement mit den 17 Zielen zu tun hat. Es waren 30 MitMacher\*innen und sie haben wunderbar gespürt, was ihre Arbeit mit Zukunftsbildung zu tun hat.

Diese Power der verschiedenen Gruppen (SoLaWi, Europarad, Obstretter, CleanUp, Energieverein, Tanzverein, Foodsharing, Asylkreis, Kinder- und Jugendförderung, Weltladen, BHZ und viele mehr...) haben sich in einem kreativen Gemeinschaftsprozess zu







einem 2-wöchigen Sommer-Programm mit über 50 Veranstaltungen entwickelt, an dem große Teile der Gemeinde teilgenommen und profitiert haben.

Wir waren danach total platt und trotzdem voller Freude, erstaunt was alles passiert ist, wie sich eins ins andere entwickelt hat und alle etwas mitnehmen konnten.

Die 17 Ziele und der Wunsch, dass die Zukunft für alle lebenswert ist, ist ein großes abstraktes Ziel und hat oft nicht viel mit unserem Alltag zu tun. Aber wie kann sich die Welt wirklich ändern? Durch 17 Ziele, die beschrieben werden??? Auch in wissenschaftlichen Kreisen kommt man immer mehr zu der Einsicht, dass von außen beschriebene Ziele nur eine Seite der Medaille sind.

### **Verbindung mit Thays Ideen und der Praxis?**

Der tiefe Wunsch etwas zu verändern hat meiner Meinung nach damit zu tun, dass wir berührt sind, bei uns sind, uns als integrierter Teil der Welt zu empfinden. Eine tiefe Motivation sich zu engagieren, entspringt dem „Wissen“ um das Leiden in mir selbst und anderen, dem Gefühl der Verbindung mit allen Wesen und Dankbarkeit für alles, was ist.

Ich habe nach den 17 nachhaltigen Zielen die 5 inneren Ziele (inner development goals) entdeckt und vieles erinnert mich an Thay. Es ist das, was er schon seit Jahrzehnten lehrt.

Es geht darum, denkend in der Welt zu sein, nach innen zu schauen und den Prozess zu betrachten. Sie sprechen von der Complexity Awareness. Sich bewusst zu machen, dass nichts linear verläuft, sondern alles miteinander verwoben und komplex ist. Die Kategorien geben Perspektiven, durch die wir unser Tun betrachten können, um uns weiterzuentwickeln. Es geht darum, wieder stärker auf unsere innere Stimme zu hören und uns von ihr leiten zu lassen.

### **Hier die fünf „inner development goals“:**

#### **Being – Relationship to Self:**

Inner Compass, Integrity and Authenticity, Openness and Learning mindset, Self-awareness, Presence

#### **Thinking – Cognitive Skills:**

Critical Thinking, Complexity awareness, Perspective skills, Sense-making, Long-term orientation and Visioning

#### **Relating – Caring for Others and the World:**

Appreciation, Connectedness, Humility, Empathy and Compassion

#### **Collaborating – Social Skills:**

Communication skills, Co-creation skills, Inklusive mindset and intercultural competence, Trust, Mobilization skills

#### **Acting – Driving Change:**

Courage, Creativity, Optimism, Perseverance

Diese Goals finde ich in unserer Sangha und in Thays Tradition fühlbar und sogar noch tiefer gelebt. Ich bin so froh, diese Quelle der Achtsamkeit und Gemeinschaft gefunden zu haben und möchte mich und meine Mitwelt in Zukunft noch zu mehr in Richtung innere Nachhaltigkeit, Verbundenheit und Dankbarkeit entwickeln.

Viel Kraft habe ich auch aus Thays Buch „Zen und die Kunst die Welt zu retten“ geschöpft. Es holt mich sofort in meine Mitte und beruhigt mich, wenn ich an der Welt leide und nicht weiter weiß.

*Danke dafür!!!*

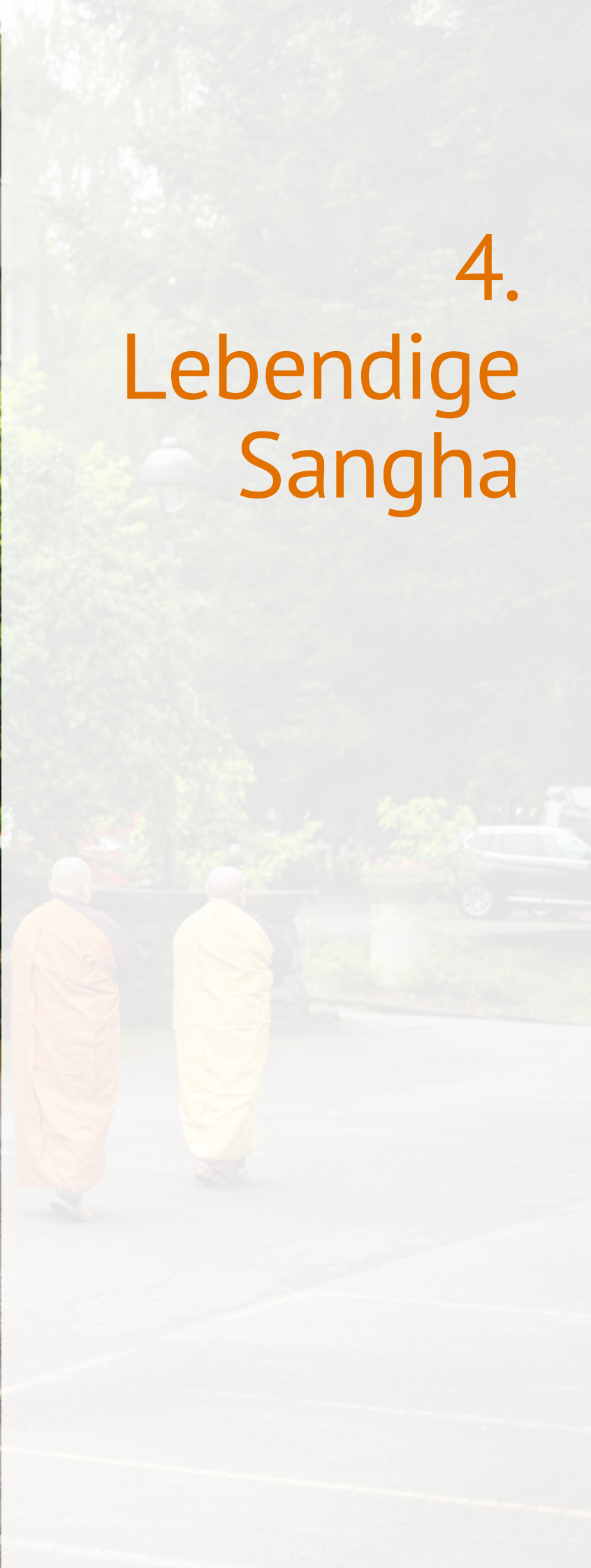
---

**Ute Storch**





# 4. Lebendige Sangha



# Sangha als lebendiger Organismus

## Rückblick auf das Sangha Ruhrgebiet Retreat

Es war der letzte Abend der monastic tour 2023 in Essen bei der Sangha Ruhrgebiet. Bruder Thấy Pháp Xả verabschiedete sich mit herzlicher Leichtigkeit von uns und war auf seinem Weg zurück ins EIAB. Und wie das manchmal so ist, entstehen die schönsten Ideen im Leben, wenn in uns selbst weite Offenheit aufgeblüht ist. So war es auch an diesem Abend, als wir kurz vor seiner Abreise mit Thấy Pháp Xả ins Gespräch kamen und die Idee in uns heran wuchs im nächsten Jahr ein Retreat gemeinsam zu organisieren.

Bis der Samen für unser Sangha Ruhrgebiet Retreat aufgehen und erblühen konnte, brauchten wir zunächst gute Bedingungen, um ihn hegen und pflegen zu können.

Mit Bruder Thấy Pháp Xả und Bruder Thấy Trời Khiết Tâm Unterstützung fanden wir einen gemeinsamen Termin im März 2024. Dank der Hilfe der monastischen Sangha durften wir für unsere Idee die Räumlichkeiten des EIAB nutzen. Nun hatten wir also einen Ort und eine Zeit für unser Sangha-Pflänzchen. Aber was braucht es um einen Retreatplan zu gestalten? Welche Ausrichtung sollte unser Retreat haben?

Nun begann in den nächsten Monaten eine besondere Praxiszeit für uns, die wir in zwei unterschiedlichen Städten gemeinsam praktizieren. Es war eine Zeit für die Übung des liebevollen Sprechens und tiefen Zuhörens. Eine Zeit des Hineinhorchens

von jedem Einzelnen von uns für sich und gemeinsam als Gemeinschaft. Während eines Monats hat die Sangha an 5 Terminen die Möglichkeit zusammen zu kommen, um gemeinsam zu praktizieren. Durch diese Regelmäßigkeit war unser Austausch mit einander im Fluss.

Nachdem wir uns darauf geeinigt hatten, dass die Ausrichtung des Retreats das Thema Sangha-Building werden sollte, begannen wir uns über die Retreatplanung Gedanken zu machen. Mit Freude und positiver Aufregung hatten wir uns dazu entschlossen, dass viele der Praxiselemente durch Sangha Mitglieder angeboten werden sollten. Im Herbst 2023 begannen wir Vorschläge zu sammeln. Es gab Sangha Treffen bei denen wir zusammen saßen und unsere Kreativität nur so sprudelte. In den Herzen war eine große Bereitschaft sich zu engagieren und etwas beizutragen: Vorbereitungen, Organisation, Aktualisierung unserer Liedtexte, Kennenlern-Runde, Morgenmeditation, Tiefenentspannung, Klangreise, Körperübungen, gemeinsames Singen und Musik, wandern, Tee-Meditation, Vitalisierungsübungen/Spiel, Erdberührung, Neubeginn üben, Friedensvertrag...

Doch wir bemerkten auch die Herausforderung, die dies mit sich brachte:

Wir hatten so viele Ideen gesammelt und mussten uns immer wieder darauf besinnen, dass wir demgegenüber aber einen

begrenzten Zeitrahmen von Donnerstag bis Sonntag hatten. Hätte man uns freie Hand gelassen, hätten wir Ideen für mehrere Wochen gehabt.

Es war an uns herauszufinden was in diesem ersten lokalen Sangha Retreat das wichtigste war. Immer wieder den Fokus zu finden ohne dabei den Weitblick zu verlieren. Als wir eine stimmige Auswahl gefunden hatten, konnten wir Bruder Thấy Pháp Xả und Bruder Thấy Trời Khiết Tâm einen bunten Blumenstrauß an Ideen zu senden.

Zu diesem Zeitpunkt waren wir so voller Freude, dass in uns der Wunsch aufkam Menschen aus anderen Sanghas und Interessierte, die noch keine Gemeinschaft gefunden hatten, zu unserem Treffen im März einzuladen. Uns wurde klar, dass dieses Zusammenkommen sich nicht allein auf unsere Gruppen beschränken, sondern offen sein sollten für jeden Menschen, der sich dem Ruhrgebiet und der Achtsamkeitspraxis zugehörig fühlte.

Als es dann im März 2024 soweit war, hatten sich mehr als 30 Teilnehmende angemeldet! Neben Mitgliedern der Sangha Dortmund und Essen waren u. a. Mitglieder der Sangha Wuppertal unserer Einladung gefolgt. In den folgenden Tagen hatten wir viele Gelegenheiten unsere Nachbarn aus den verschiedenen Teilen des Ruhrgebiets kennenzulernen und gemeinsam zu praktizieren.

Für den Retreatplan hatten uns Bruder Thấy Pháp Xả und Bruder Thấy Tròi Khiết Tâm einen großzügigen freien Gestaltungsraum gegeben in dem wir mit Unterstützung der Brüder und Schwestern des EIAB selbst entscheiden konnten, wie dieser organisiert werden durfte. Durch die ideenreichen und engagierten Sangha-Geschwister entfalteten sich vielfältigen Praxiselemente. Zu verschiedenen Angeboten hatten sie sich gemeinsam vorab organisiert, um an den Tagen Morgenmeditation, Tiefenentspannung, Körperübungen, Gruppenübungen oder Musik anzuleiten. Die Gruppen waren gut vorbereitet und schufen gemeinsam eine kraftvolle Praxis für das Sangha Building. In dieser stabilen und freien Haltung konnten wir vertrauter miteinander werden und Kontakte mit Sangha-Geschwistern knüpfen mit denen wir zuvor vielleicht nicht so viele Gelegenheiten hatten. Thấy Pháp Xả und Bruder Thấy Tròi Khiết Tâm und Bruder Tròi Dao Quang unterstützten uns durch ihre Präsenz, Dharma Vorträge, gemeinsamen Austausch,

einen musikalischen Abend, Tee Meditation und gaben uns Rückhalt, wenn wir ihn brauchten. Es entstand eine familiäre Atmosphäre in die wir an einem Abend Thấy Tròi Khiết Tâm's Eltern, die zu diesem Zeitpunkt zu Besuch anwesend waren, zum gemeinsamen Musizieren und Singen einluden.

*„There is a place for you in the circle,  
the circle can expand.  
Come and join the circle,  
all people hand in hand...“*

Manche von uns kennen vielleicht diese erste Strophe aus dem Lied „Circle Song“. Die Tiefe dieser Liedzeilen erfuhren wir gemeinsam in allem was wir taten.

Die Sangha kann ein Boot sein, dass uns trägt. Manchmal sitzen wir in diesem Boot und werden getragen. Ein anderes Mal sind wir das Boot für jemand anderes. Die Erfahrung des Sangha Buildings verdeutlichte uns, dass wir beide Qualitäten in uns haben:

*Passagier sein und Boot.  
Getragen werden und Halt geben.*

An dieser Stelle möchten wir unsere Dankbarkeit gegenüber allen zum Ausdruck bringen, die Teil dieser bereichernden Erfahrungen gewesen sind.

Mit diesem Beitrag möchten wir euch einladen in den lebendigen Organismus eurer Sangha zu blicken und die Idee eines Sangha-Retreats zu nähren. Es ist ein Geschenk, dass ihr euch selbst machen könnt, um euch tiefer kennenzulernen und zu praktizieren.

Zum Schluss eine freudige Vorankündigung und Einladung: Das Sangha-Ruhrgebiet-Retreat wird 2025 zum zweiten Mal stattfinden. Der genaue Termin wird noch folgen.

**Annika Seebach**

Quelle des vollkommen Seins

i.A. der Sangha Ruhrgebiet

[www.intersein-sangha-ruhrgebiet.de](http://www.intersein-sangha-ruhrgebiet.de)



# Zu unseren **Wurzeln** heimkehren

## Wo ist unsere wahre Heimat?

Ist es ein bestimmter Ort mit bestimmten Menschen innerhalb einer bestimmten Kultur?

Was wäre, wenn wir unsere „Heimat“ verlassen müssten?

Oder wenn wir in einer Kultur aufwachsen, die sich sehr von der unserer Eltern unterscheidet?

Main Hương, Hồng Anh und Janny, drei internationale Kernmitglieder der Wake Up Sangha, erkundeten diese Fragen während eines Retreats für die junge asiatische Diaspora in Plum Village, Frankreich im Juni 2023.

## Inwiefern unterscheidet sich dieses Retreat von den anderen, an denen ihr teilgenommen habt?

Das kürzlich in Plum Village veranstaltete Retreat „Finding Our True Home“ war das erste Retreat speziell für die junge vietnamesische und asiatische Diaspora. Wir haben noch nie so viele junge asiatische Freunde während eines Retreats in Plum Village gesehen. Obwohl wir es sehr schätzten, Freunde aus aller Welt in Plum Village zu treffen, sehnten wir uns auch sehr danach, uns mit Freunden zu verbinden,

mit denen wir unseren Hintergrund und unsere Erfahrungen teilen. In anderen Retreats fühlte es sich oft so an, als müssten wir gezielt nach diesen geschützten Räumen und Menschen suchen. Dies spiegelt eine Erfahrung wieder, die viele von uns beim Aufwachsen gemacht haben: als marginalisierte Minderheiten gab es vielleicht nur 1-2 Freunde in der Schule oder bei der Arbeit, die einen ähnlichen Hintergrund teilten.

Die Teilnahme am Retreat war unglaublich ermutigend, da es uns ermöglichte, von jenen umgeben zu sein, die eine ähnliche Erziehung hatten und die Herausforderungen der Entfremdung von unserer vietnamesischen Kultur und den Erfahrungen unserer Eltern teilten. Es gab solch ein tiefes Verständnis, ohne viele Worte austauschen zu müssen. In ihrem Dharma-Vortrag sprach Schwester

Lãng Nghiêm über die vier Elemente der wahren Liebe und erinnerte uns daran, dass Thầy uns lehrte, dass Liebe Verstehen ist. „Wahre Liebe ist grenzenlos, ebenso wie das Verstehen und umgekehrt.“ Wir fühlten, dass wir während dieses Retreats alle eine tiefe Liebe berührten, die schwer in Worte zu fassen ist: bedingungslose Liebe von den monastischen Schwestern, Liebe für unsere Eltern und unsere Vorfahren, Liebe für unsere Wurzeln, die wir lange Zeit als begraben betrachteten, Liebe für unsere kulturellen Praktiken und Liebe für uns selbst.

Während dieser einen Woche, die uns einen sicheren Raum bot, übten alle aus vollem Herzen. Jede noch so kleine Aktivität wurde bedeutungsvoll und heilig: Bei einem Treffen vor unserer Arbeitsmeditation lud uns Schwester Lộc Uyển („Schwester Deer Park“)



ein, „Happiness is here and now“ zu singen und dieses Lied unseren Eltern zu widmen. Sie erinnerte uns daran, dass unsere Eltern vielleicht noch nicht die Gelegenheit hatten, „ihre Sorgen loszulassen“, und dass wir mit ihnen unseren Frieden und unsere Freiheit teilen können, während wir dieses Lied singen. Viele Freunde waren zu Tränen gerührt. Das hatten wir noch nie zuvor gesehen.

Die kollektive Energie und die Qualität der Praxis fühlten sich ebenfalls sehr besonders an. Schwester Lộc Uyển teilte mit uns, dass unsere asiatischen Vorfahren uns die Samen der buddhistischen Praxis über Jahrhunderte hinweg überliefert haben. Auch wenn wir seit vielen Generationen nicht praktiziert haben, braucht es nur einen Tropfen Wasser und die Samen würden wie Pilze aus dem Boden sprießen. Durch die starke Präsenz des Anfängergeistes und den gewässerten Samen in uns, sowie einer tiefen Dankbarkeit für den besonderen Raum für unsere Gemeinschaft, entstand eine sehr einzigartige Atmosphäre.

Manchmal merken wir erst, dass uns etwas fehlt, wenn wir es direkt vor uns haben. Dieses Gefühl, (endlich) nach Hause zu kommen und mit anderen in Verbindung treten zu können, war sehr einzigartig. Es erinnerte uns daran, dass wir auf unserem



Weg der Heilung und Transformation nicht allein sind und dass wir Trost und Stärke in der Gesellschaft anderer finden können, die unsere Erfahrungen verstehen und teilen.

### **Wie hat die Retreat-Erfahrung Dein Verständnis für Deine vietnamesische Herkunft und Dein Gefühl von Heimat und Zugehörigkeit beeinflusst?**

Viele von uns wuchsen als Kinder oder Nachkommen vietnamesischer Geflüchteter

auf, die durch Krieg und Kolonialismus vertrieben wurden. Unsere Familien taten das Beste, was sie tun konnten, in Anbetracht der schwierigen Umstände, die der tiefe Verlust ihrer Heimat mit sich brachte. Gleichzeitig mussten sie versuchen sich in einer neuen Gesellschaft und Kultur zurechtzufinden. Unser Verständnis und Wissen über unsere vietnamesische Herkunft war auf die Informationen unsere Familien beschränkt und trat im Alltag, aufgrund der Mehrheitsgesellschaft in der wir aufwuchsen, oft in den Hintergrund.





zu verbinden, den wir lange abgelehnt haben, um zu heilen. Während dieser Woche konnten wir uns erlauben, zu trauern und uns mit unseren inneren Wunden zu versöhnen, indem wir positive, nährnde Erfahrungen machten.

Indem wir zusammenkamen und diese Erfahrungen in diesem Raum des gegenseitigen Verständnisses teilten, konnten wir nicht nur heilen, sondern auch ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln, obwohl wir in verschiedenen Ländern und Städten leben. Wir konnten ein tieferes Mitgefühl für uns selbst, unsere Eltern und unsere Freunde kultivieren. Dadurch sind wir in der Lage, uns selbst, unserem Schmerz und unserer Freude Raum zu geben, die Vergangenheit zu heilen, unsere Kultur zu feiern und gemeinsam und in uns selbst ein Gefühl von Heimat und Zugehörigkeit zu schaffen.

Getrennt von ihrer Heimat, vermittelten unsere Familien uns so gut, wie sie konnten die Sprache und Kultur, während sie sich gleichzeitig um unsere Versorgung kümmerten.

Da wir in einer westlichen Gesellschaft aufgewachsen sind, waren wir oft hin- und

hergerissen zwischen dem Wunsch, uns an westliche Ideale anzupassen, und den Idealen unserer Familien, was oft dazu führte, dass wir unsere Herkunft ablehnten, um dazuzugehören. Als Erwachsene spüren viele von uns diesen Verlust von Kultur, Sprache und Herkunft und den tiefen Wunsch, uns wieder mit dem Teil von uns

Als wir unter der Eiche zu Mittag aßen, teilte Schwester Đinh Nghiêm mit uns, dass Thầy genau hier seine ersten Dharma-Vorträge hielt. Menschen unserer Elterngeneration, die in den 80er Jahren nach Plum Village kamen, nur wenige Jahre nach Kriegsende, saßen damals um ihn herum und hörten ihm zu. Damals kamen vor allem vietnamesische





Flüchtlinge und Menschen, die wie Thây im Exil lebten, nach Plum Village, weil es ein Ort der Gemeinschaft war, an dem sie nicht nur spirituelle, sondern auch kulturelle Zuflucht suchen konnten.

In dieser liebevollen und nährenden Umgebung konnten unsere Eltern ihre offenen Wunden heilen und es ihren Kindern, also uns, erlauben, unsere Wurzeln zu bewahren. Hier konnten die Kinder lernen, wie man vietnamesisch singt und spricht, es wurde vietnamesisches Essen gekocht und die Gemeinschaft konnte zusammenkommen, um ein Gefühl der Zugehörigkeit an diesem Ort zu erleben, der ein Zuhause fern der Heimat war. Sie halfen Thây und den Mönchen und Nonnen, das Plum Village, wie wir es heute kennen, aufzubauen.

Jetzt, 40 Jahre später, sitzen wir unter der gleichen Eiche. Thây ist immer noch überall um uns herum präsent – wenn eine Windbrise den Blättern einen warmen Willkommensgruß entlockt oder wenn wir achtsam durch den Wald im Lower Hamlet gehen. Wir sind so glücklich, dieses wundervolle Erbe von Thây und unseren

Eltern fortzuführen. Zu sehen, dass Plum Village auch ein Ort sein kann, an dem wir, genau wie unsere Eltern, weiterhin unsere Kultur feiern und die Wunden unserer Vorfahren heilen können, war so bedeutsam.

### Welcher Aspekt dieses Rahmens war besonders transformativ?

Die starke Präsenz der vietnamesischen Sprache bei allen Aktivitäten war sehr berührend. Für viele von uns war es das erste Mal, die Orientierung eines Plum Village Retreats auf Vietnamesisch zu hören. Als Schwester Biện Nghiêm und Schwester Thuý Nghiêm uns in ihrer Muttersprache begrüßten, fühlten wir uns sofort wie zu Hause. Auch einige der Lehren auf Vietnamesisch zu hören, verlieh der Praxis eine zusätzliche Ebene. Besonders die Chantings auf Vietnamesisch waren eine so kraftvolle und unvergessliche Erfahrung.

Es ermöglichte uns, die vietnamesische Kultur auf einer tieferen Ebene zu erfahren. Viele von uns, die zur Nachkriegsgeneration gehören, sind nur zu Hause mit Vietnamesisch in Berührung gekommen. Oft

hat diese Sprache uns viel Leid und Gewalt vermittelt. Aber hier in Plum Village erleben wir, dass diese Sprache mit so viel Frieden und Liebe verwendet wird. Es ist so schwer, das Gefühl der Großzügigkeit, Liebe und Fürsorge in Worte zu fassen, das die Schwestern uns entgegenbrachten. Auf Vietnamesisch sagen wir „*thuong*“, was eine sehr tiefe, bedingungslose Liebe beschreibt – und das haben wir die ganze Woche über gespürt.

### Was sind eure Hoffnungen und Wünsche für die Zukunft?\*

Unsere Hoffnung ist, dass dieses Retreat fortgesetzt werden kann und ein Ort bleibt, an den die vietnamesische Diaspora zurückkehren und sich zu Hause fühlen kann.

#### Dr. Main Hương Nguyễn

Aufgrund der positiven Resonanz wurde das Retreat im Mai 2024 ein zweites Mal im Lower Hamlet in Plum Village veranstaltet. Vom 24.-27.10.2024 findet im EIAB der Kurs „Coming Home to Our Roots“ für junge Vietnames:innen, die im Westen geboren und aufgewachsen sind, statt.



# In der Rushhour des Lebens praktizieren

## Schwierige und unterstützende Erfahrungen

Die Lebensphase zwischen 18 und 35 ist von vielen Herausforderungen geprägt. Wir müssen viele wegweisende Entscheidungen für unser Leben treffen: Wie soll mein Ausbildungsweg aussehen? Ist das erste Jobangebot gut für meinen Berufsweg? Wo und wie möchte ich wohnen und leben? Möchte ich eine Familie gründen und Kinder haben? Das sind nur ein paar Fragen, die uns beschäftigen. Viele bezeichnen diese stressige Lebensphase auch als Rushhour des Lebens. Die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten, die sich einem bieten, können sich dabei schnell überwältigend anfühlen. Schnell entsteht der Eindruck, dass das Glück und die Zufriedenheit unseres Lebens davon abhängen, ob wir heute die „richtige“ Entscheidung treffen oder nicht. Das kann zu Unsicherheit und Druck führen. Obwohl wir alle wissen, dass besonders in solchen schwierigen Zeiten die Achtsamkeitspraxis sehr wichtig ist, kann es doch schwierig sein, sich diese wichtige Praxiszeit zu nehmen.

In diesem Artikel teilen einige Freund:innen der Wake Up Frankfurt Sangha ihre Praxiserfahrungen während der Rushhour des Lebens. Die Sangha trifft sich jeden Donnerstag im Tibethaus in Frankfurt zur gemeinsamen Achtsamkeitspraxis.

### Welche spezifischen Herausforderungen erlebst Du in der „Rushhour“ des Lebens als Wake-Up Praktizierende?

In unserer Gesellschaft wird beschäftigt sein, als ein hoher Wert angesehen. Wenn man viel zu tun hat, ist man wichtig und übernimmt Verantwortung. Ich erledige Dinge, bin aber nicht wirklich präsent. Teilweise erledige ich sogar mehrere Dinge gleichzeitig. Manchmal schleicht sich der Gedanke ein, dass ich nur wertvoll bin, wenn ich auch produktiv bin.

Dann sage ich mir: „Sitz nicht einfach nur da – tu irgendwas“. Durch die Achtsamkeitspraxis ist mir bewusst geworden, dass ich in diesen Momenten genau das Gegenteil brauche. Ich besinne mich dann auf die Worte von Thây: „Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da“.

(Ellen)



### Hast du eine regelmäßige Praxisroutine? Wenn ja, wie sieht diese aus?

Praxis bedeutet für mich ein bewusstes In-der-Welt-Sein. Sie ist die Erfahrung der Verbundenheit mit allem Lebendigen. In Alltagssituationen versuche ich, den Kontakt zu meiner Umwelt, insbesondere zu meinen Mitmenschen, bewusst zu gestalten. So findet Praxis immer dann statt, wenn ich mit einer offenen, wohlwollenden Haltung, mit Mitgefühl und Geduld in Kontakt mit anderen bin.

Bei meiner Arbeit als Therapeutin bin ich viel in Kontakt mit Menschen. Mein Arbeitsalltag ist sehr fordernd und ehrlich gesagt bin ich oft müde und gestresst. Weil ich manchmal kaum Zeit und Energie für die formale Praxis habe, versuche ich morgens auf dem Weg zur Arbeit im Zug zu praktizieren. Im Zug sitze ich ohnehin und auch wenn es um mich herum lebendig ist, kann ich einige Zeit bewusst atmen und meine Gedanken beobachten. Vor allem wenn ich morgens müde und lustlos bin, verbinde ich mich mit den Qualitäten der Freude, Dankbarkeit und liebenden Güte. So generiere ich Kraft und die richtige Motivation für meinen Arbeitstag. Die Praxis im Zug, mitten in der Rushhour, funktioniert mit etwas Übung erstaunlich gut!

(Clara)

### Welche Schwierigkeiten treten in Deiner Praxis auf und was unterstützt Dich dabei, sie zu überwinden?

Viel hatte ich gelesen, wie wertvoll es ist, bewusst zu zuhören, Verständnis und Mitgefühl zu kultivieren und aus reiner Nächstenliebe zu helfen. Und trotzdem ertappe ich mich wieder und wieder, im Gespräch mit meinen Gedanken ganz woanders zu sein, mich über den Egoismus anderer aufzuregen, obwohl ich mich manchmal zwar so verhalte, um anderen zu helfen, aber eigentlich auf ein Lob oder eine Gegenleistung hoffe. Je gestresster und erschöpfter ich bin, desto schwerer fällt es mir.

Mich selbst dabei zu ertappen, ist immerhin der erste Schritt zur Besserung. Leicht gelingt mir die Selbstbeobachtung im EIAB. Dort praktiziere ich viel in Achtsamkeit, in inspirierender Gemeinschaft. Kleine Gesten, wie füreinander Türen aufzuhalten, geben mir Wärme und Kraft. Ich merke richtig, wie ich mich wieder volltanke und Zuhören, Mitgefühl, Nächstenliebe ganz von alleine kommen. Ich merke, wie durch die Achtsamkeitspraxis mein Ego nach hinten rückt und ich ein besserer Mensch bin.

Daher bin ich so dankbar, mit Wake Up eine Sangha gefunden zu haben, um gemeinsam zu praktizieren, Sorgen zu teilen und uns

Mut zuzusprechen. Nach jedem Treffen spüre ich mehr Energie zu haben – und der nächste stressige Moment gelingt dann etwas leichter.

(Valentin)

### Gibt es bestimmte Übungen, die Dir in stressigen, schwierigen Zeiten helfen?

In schwierigen Momenten, in denen z.B. Sorgen über Zukunftsentscheidungen aufkommen, hilft es mir, das, was ich gerade tue, ruhen zu lassen. Innezuhalten. Zu stoppen. Das bedeutet häufig auch, eine Pause vom Medienkonsum zu machen. Bei der ständigen Verfügbarkeit von Newsfeeds, YouTube Videos, Social Media, Serien, Filmen, Musik und Podcasts ist das kein einfaches Unterfangen. Durch die bewussten Pausen kehrt ein Stück Ruhe und Entspannung ein, und das Gedankenkreisen beruhigt sich etwas.

Es ist besonders schwer, mit der Achtsamkeitspraxis erst in unangenehmen Momenten zu beginnen. Mir hilft ist im Tagesablauf bewusst Momente des Innehaltens zu schaffen. Das kann die regelmäßige Sitzmeditation am Morgen sein, aber auch der handyfreie Abend, die kurze Tiefenentspannung nach dem Arbeitstag oder das achtsame Atmen während der Bahnfahrt zur Arbeit.

(Max)

### Welche Ratschläge würdest du anderen jungen Erwachsenen geben, die Schwierigkeiten haben, regelmäßig zu praktizieren?

All die Anweisungen, Tipps und Ratschläge zur Achtsamkeitspraxis zu beherzigen, kann schnell überwältigend wirken. Als ich angefangen habe zu meditieren, hatte ich zig Vorstellungen, wie es "richtig" geht: im Lotussitz, in Stille, keine Bewegungen, Gedanken vorbeiziehen lassen, mindestens eine Stunde, jeden Morgen, jeden Abend. Bei so hohen Ansprüchen war Frust vorprogrammiert und ich hatte das Gefühl zu versagen, was mich nur noch mehr gestresst hat. Meditieren wurde zum Zwang und von Mal zu Mal hatte ich weniger Lust.

Erst über die Jahre habe ich gelernt, dass eine bestimmte Form zwar hilfreich, aber nicht erforderlich ist. Dass wir stattdessen jeden Moment in Achtsamkeit praktizieren können: Beim Zähneputzen, auf dem Weg zur Arbeit, ja selbst (oder gerade) in den größten Stresssituationen. Routinen zu entwickeln ist sehr wertvoll, aber dabei das Spielerische nicht verlieren und bloß nichts erzwingen. Wenn gerade die Sitzmeditation schwerfällt, vielleicht gelingt Achtsamkeit beim Spaziergang, beim Kochen oder Sport?

(Valentin)

### Eine Frage an das Sangha-Gärtner:innen-Team: Wie geht ihr damit um, dass die Zahl der Teilnehmer:innen manchmal stark fluktuiert?

Wir haben ein Kernteam von Sangha-Gärtner:innen, das sich um die Anleitung der Praxisabende kümmert und andere organisatorische Aufgaben übernimmt. Auch wenn die Anzahl der Teilnehmer:innen stark fluktuiert, gibt es uns innerhalb des Kernteams Sicherheit, dass wir einander vertrauen können. Egal, was passiert, ich weiß, dass meine Gärtner-Geschwister da sein werden. Dies trägt dazu bei die Praxisabende fortzuführen.

Es gab auch Phasen, in denen wir in Kontakt mit Trauer und Enttäuschung waren, wenn z.B. mehrere kurzfristige Absagen kamen.

Als Sangha-Gärtner:innen haben wir uns zusammengesetzt und überlegt, was die Sangha brauchen könnte, was wir ändern und anpassen könnten. Wir haben uns dann aufgeteilt und das Gespräch mit allen Sangha Freunden gesucht, um diese Frage besser zu verstehen. In unseren "Interviews" wurde uns immer wieder zurückgemeldet, dass alle sehr dankbar sind, dass es die Sangha gibt und dass es keine Notwendigkeit für Änderungen gibt. Diese Rückmeldung ist eine Erinnerung an die Worte von Thây: "You have enough". Vielleicht müssen wir nicht größer und "bekannt" werden. Wir haben bereits genug Bedingungen, um glücklich zu sein.

Inmitten der stürmischen Herausforderungen dieser Lebensphase möchten wir eine kleine Insel der Kontinuität und Beständigkeit sein. Es ist uns wichtig, die gemeinsame Praxis aufrechtzuerhalten, auch wenn das bedeutet, in einer Woche mit zehn und in der nächsten Woche mit zwei Personen zu praktizieren. Denn wir spüren: selbst wenn die Teilnahme an den Achtsamkeitsabenden für einige Wochen oder sogar Monate nicht klappt, ist es schön zu wissen, dass die Sangha fortbesteht, und ich bei meinem nächsten Besuch das Wiedersehen und die gemeinsame Praxis aufs Neue genießen kann.

Darüber hinaus geben uns Retreats in Plum Village, im EIAB oder der Kontakt und Austausch zu anderen Sanghas im Rhein



Main Gebiet (z.B. Sangha Wiesbaden oder Sangha in Bornheim) ebenfalls Kraft und Inspiration. Mindestens einmal jährlich veranstalten die Sanghas im Rhein Main

Gebiet einen gemeinsamen Achtsamkeitstag, Wanderungen oder Gehmeditationen. Diese weiteren Möglichkeiten der Praxis nähren unser Vertrauen, unsere Verbundenheit

und Geschwisterlichkeit. Aus dieser Kraft können wir schöpfen und sie mit unserer Wake Up Gruppe teilen.

---

(Max und Main Huong)



Zwischen all den Aufgaben, Verpflichtungen und wichtigen Entscheidungen des Lebens kann es manchmal schwer sein, sich Zeit für die Achtsamkeitspraxis zu nehmen. In der Sangha erfahren wir aber immer wieder, dass es nicht nur ein Ort ist, um gemeinsam Achtsamkeit zu üben, Freude zu nähren und Gemeinschaft zu erleben, sondern auch, um sich über Schwierigkeiten und Sorgen über unsere Zukunft auszutauschen und sich gegenseitig in dieser herausfordernden Phase zu unterstützen. Wir können uns an die Lehren von Thầy erinnern:

*Ich bin angekommen,  
ich bin Zuhause,  
im Hier und Jetzt.*

Wir können glücklich im gegenwärtigen Augenblick verweilen und uns vergewissern, dass wir bereits unsere Zukunft gestalten, indem wir uns achtsam um die Gegenwart kümmern.

---

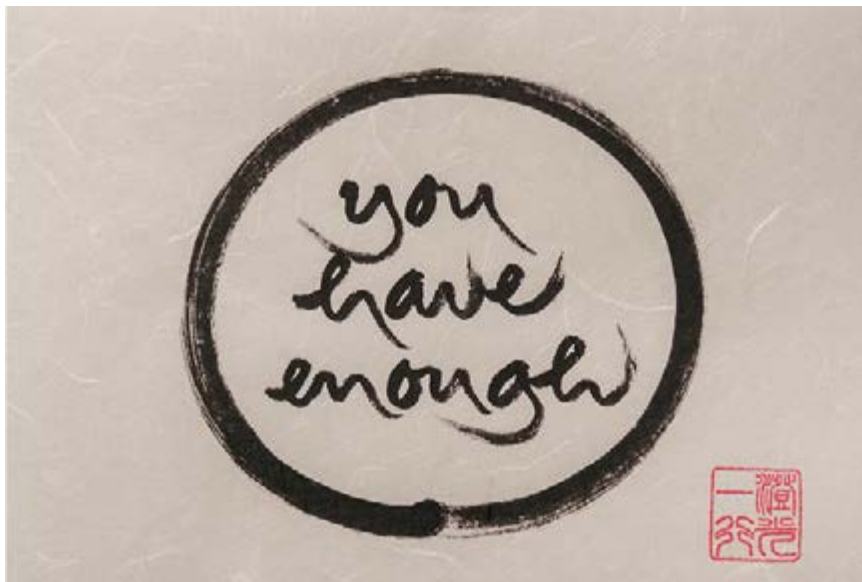
**Dr. Main Huong Nguyễn**

Wake Up Frankfurt

E-Mail: [wakeup.frankfurt@gmail.com](mailto:wakeup.frankfurt@gmail.com)

Wir treffen uns jeden Donnerstag im Tibethaus (Georg-Voigt-Straße 4, 60325 Frankfurt a.M.) von 19:00–20:45 Uhr.

Wir bitten um eine vorherige Anmeldung per E-Mail.



# Üben, um ein friedliches und glückliches Leben zu führen

## Vietnamesisches Retreat in München

So ging das erste Meditationsretreat in München, organisiert von der Sangha ‚Blauer Himmel‘, zu Ende: Freude nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Mitglieder der Sangha, den Mönch und die Nonnen des EIAB. Es ist wirklich ein Segen, anderen helfen zu können, so haben wir die Chance, anderen und uns selbst zu helfen.

Bis vor einem Jahr war ich immer in der Rolle des Empfängers, nahm an Retreats teil, genoss die fürsorgliche Betreuung der Nonnen und Mönche von A bis Z und musste außer einer Stunde Arbeitsmeditation pro Tag nicht viel tun – so war ich wieder in der Rolle des Empfängers und Genießers, als ich der „Blauer Himmel Sangha“ beitrug. An jedem Achtsamkeitstag war alles schon von

anderen Sangha-Mitgliedern vorbereitet: der Meditationsraum, die Sitzgelegenheiten und das Essen. Ich genoss die liebevolle Fürsorge der Sangha und fühlte mich immer sehr glücklich und entspannt.

Mit der Zeit bin ich gewachsen und habe Verantwortung in der Sangha übernommen. Die Freude und Unbeschwertheit eines Kindes verwandelte sich in den Stolz eines Erwachsenen, der Verantwortung übernimmt und sich größer und reifer fühlt. So bin ich in der Sangha gewachsen.

Vor über einem Jahr beschloss die Sangha, ein Retreat in München zu organisieren. Die Idee fand ich gut und dachte nur, dass ich tun würde, was mir aufgetragen wurde.

Dank Pater Liêm wurde das Jugendhaus St. Anna in Thalhausen als Veranstaltungsort ausgewählt. Die Zeit verging, die Vorbereitungen für das Retreat nahmen langsam Gestalt an, Einkäufe wurden getätigt und einige Monate vor dem Retreat besuchten wir zweimal das Jugendhaus, um uns vorzubereiten. Während der Achtsamkeitstage wurden Pläne besprochen, Aufgaben verteilt und detailliertere Online-Meetings abgehalten. Während des gesamten Vorbereitungsprozesses herrschte eine Atmosphäre der Harmonie und des Engagements. Jeder übernahm gerne Aufgaben, die seinen Fähigkeiten entsprachen. Die Treffen waren immer voller Freude und Spass an der Sache, jeder hörte dem anderen zu und gegensätzliche



Meinungen wurden freundlich akzeptiert. Alles schien so einfach und reibungslos zu funktionieren. Die Teilnehmerzahl übertraf alle Erwartungen, und es gab sogar eine Warteliste. Alles lief wie am Schnürchen!

Doch drei Wochen vor dem Retreat kam es zu einer Meinungsverschiedenheit, die die Einheit der Gruppe stark beeinträchtigte und einige Mitglieder entmutigte. Es schien, als ob ein Fluss plötzlich auf einen Felsen gestoßen wäre. Aber mit Achtsamkeit, Liebe, offener Kommunikation und der starken Verbundenheit innerhalb der Gemeinschaft überwinden wir gemeinsam die Schwierigkeiten. Die Vorbereitungen waren eine Abfolge von Höhen und Tiefen, die dazu beitrugen, dass die Sangha Mitglieder einander besser verstanden und stärker wurden.

Vor dem Retreat gab es mehrere Treffen: Zwei WhatsApp-Gruppen wurden eingerichtet, um den Informationsaustausch zwischen den Arbeitsgruppen zu erleichtern. Bruder Hanh schickte ständig Informationsblätter, organisierte Diskussionsgruppen usw. Es schien, als ob er den ganzen Tag vor dem Computer saß. Bruder Cuong aktualisierte ständig detaillierte Arbeitspläne, Programme und Abläufe. Bruder Khanh war überall präsent, und Bruder Dung übernahm die anspruchsvolle und interessante Aufgabe, Thay Phap Ans persönlicher Assistent zu sein. Die jüngeren Mitglieder wie Long, Kim und Thuy Dung übernahmen ohne Zögern weitere Aufgaben. Einkäufe,

Essensbestellungen und die Zubereitung der Mahlzeiten wurden in einer fröhlichen und glücklichen Atmosphäre geplant.

### Und dann kam das Retreat.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer waren neu, mehr als 30 % hatten zum ersten Mal Kontakt mit Plum Village und erfuhren mehr über die Praxis der Achtsamkeit. Als ich sie mit ihren Koffern ankommen sah, erinnerte ich mich an mein erstes Retreat in Plum Village in Frankreich: unsicher, besorgt, neugierig und voller Gedanken, auf der Suche nach einer Lösung für meine Probleme. Jetzt waren wir, die Blaue Himmel Sangha, die Brücke für neue Teilnehmer, was uns sehr glücklich machte. Wir sind sicher, dass sie durch das Retreat einen Schritt auf dem Weg zur Befreiung machen werden. Sie werden sicher den Geschmack von Weisheit und Gelassenheit entdecken, wenn sie mit dem Dharma in Berührung kommen. Auch alte Freunde wie Frau Ngoc und Frau Dung tauchten auf und es gab herzliche Umarmungen und liebevolle Gespräche.

Der erste Gong ertönte und wir begannen mit dem ersten Dharma-Vortrag des Abends. Wir lernten die Praxis des Hörens auf die Glocke, die Praxis der stillen Achtsamkeit. Wir folgten den Anweisungen wie kleine Bäche, die in einen großen Fluss münden und dann mit ihm zum Meer fließen. Eine neue Teilnehmerin meinte „Ich habe das stille achtsame Essen und das Hören der Glocke

zum ersten Mal erlebt, und obwohl es mir am Anfang fremd und ungewohnt vorkam, habe ich mitgemacht. Am nächsten Tag habe ich verstanden, warum wir das machen und ich genieße die Praxis sehr“. Auch bei der ersten Dharma-Rede am Freitagabend fühlte ich mich so glücklich wie an Neujahr (Tet). Der Klang der Glocken, die Lehrer und die gemeinsame Praxis erfüllten mich mit einem Gefühl von Heimat und Familie und ich nahm mir vor, dieses Gefühl die nächsten zwei Tage beizubehalten.

Schwester Mai Tram hatte den Altar und den Meditationsraum liebevoll hergerichtet. Das von Pater Liêm eigens für das Retreat gemalte Bild in Herzform erhielt einen Ehrenplatz im Meditationsraum, passend zu seiner stets großzügigen Unterstützung des Retreats und der Sangha. Die Halle wurde „Meditationsraum der Großzügigkeit“ genannt.

Thay Phap An und andere Schwestern wollten uns so viele Möglichkeiten der Praxis und Weisheit vermitteln: Er hielt vier lange und tiefgründige Vorträge über Meditationspraxis, tiefe Kontemplation und seine eigene Geschichte der Überwindung von Kindheitstraumata. Alle Teilnehmer waren von seinen Dharma-Vorträgen begeistert und wollten die Lehren sofort in ihrem Familienleben anwenden. Eine Frau, die ihrem Mann und ihren Kindern gegenüber immer aufbrausend war, sagte: „Ich habe erkannt, dass ich meine Familie mehr lieben und mein Verhalten



ändern muss“. Sie fragte sofort nach den Formalitäten für die Aufnahme in die Sangha, um weiter praktizieren zu können. Wir, die Sangha, waren sehr glücklich, denn die kollektive Energie der Lehrer und des Retreats hatte deutliche Ergebnisse gezeigt. Es war offensichtlich, dass nicht nur die Retreat-Teilnehmer davon profitierten, sondern gleichzeitig auch ihre Familien zu Hause.

Thay Phap An sprach ausführlich über die sieben Faktoren der Erleuchtung, die zu einem friedvollen und glücklichen Leben führen. Er zeigte wieder einmal seine große Fähigkeit und Weisheit, jedes Thema auf den Punkt zu bringen.

Ein weiterer Segen des Retreats war, dass sich ein Bodhisattva um unsere Mahlzeiten kümmerte: Es war Frau Thao vom Restaurant Cò Bé. Sie sorgte rührend dafür, dass wir alle glücklich und zufrieden waren, sowie genug Energie für die Praxis hatten. Ihr Essen war nicht nur lecker, sondern auch reichlich. Die Firma „Eat Happy“ spendete für jede Mahlzeit ca. 20 Portionen Sushi. Schwester Trang brachte einen ganzen Obstladen mit. Schwester Van machte selber vegetarische Pastete zum Frühstück, bestellte frisches Brot und brachte die beste Sorte Hafermilch. Die Mahlzeiten wurden nicht nur mit den Händen, sondern auch mit Herz und Seele zubereitet, was man deutlich schmecken konnte. Das Essen war so reichhaltig, dass wir Angst hatten, dick zu werden! Thay Phap An leitete die anschließende Meditation

und sagte, dass wir uns dieses eine Mal auf die Füße konzentrieren sollten, anstatt die Energie wie üblich in den unteren Unterbauch, den Dantien-Punkt, zu senken, da dort kein Platz mehr sei. Das nennt man ‚Flexibilität‘, sagte er. Die Sangha lachte herzlich. Meditation soll Freude machen. Dieses Retreat öffnete nicht nur Geist und Seele für Weisheit, sondern war auch sehr unterhaltsam.

Besonders bewegend und berührend war der Dharma-Austausch. Viele Teilnehmer erzählten unter Tränen von ihren Leiden. Insgeheim hofften wir, dass die Teilnehmer den Weg zur Lösung ihrer Probleme finden würden.

Eine Freundin, die sonst nie über ihre Familiensituation sprach, sagte: „Was ich am meisten gespürt habe, war die aufrichtige Liebe, das Mitgefühl und die Warmherzigkeit aller Teilnehmer im Retreat, ganz anders als draußen in der Welt, so dass ich offen über meine Probleme sprechen konnte“. Was man gibt, bekommt man zurück. Der Wunsch der Sangha, Menschen zur Achtsamkeitspraxis nach Plum Village zu bringen, hat bereits Früchte getragen.

Am Ende des Retreats rezitierten die Lehrer und die Gemeinschaft das Avalokiteshvara-Sutra für diejenigen, die Unterstützung brauchten, so dass diese Energie ihnen Kraft geben würde, Schwierigkeiten zu überwinden. Dieses Geschenk war von unschätzbarem Wert.

Beim Aufräumen zeigte Schwester Thuy wieder einmal ihr Organisationstalent, verteilte klar die Aufgaben und führte energisch Regie, so dass alles schnell und effizient erledigt wurde. Schwester Hien, die stille Mutter der Sangha, arbeitete trotz körperlicher Einschränkungen weiter, denn ihr Herz war immer warm und mitfühlend. Die Mitglieder der Sangha, viele Jugendliche und andere blieben bis zum Schluss, um alles zu reinigen und aufzuräumen. Jeder half ohne zu zögern, ob es seine Aufgabe war oder nicht. Wir arbeiteten zusammen wie Zahnräder in einem Getriebe. Wir waren eins, manchmal wie ein Ameisenhaufen, manchmal wie Blätter, die Sauerstoff abgeben, oder wie ein stiller See, der den Himmel widerspiegelt. Wir sind eine Familie, eine geistliche Familie.

Das Retreat war ein überwältigender Erfolg und viele neue Teilnehmer wollten sich der Sangha anschließen. So werden wir beim nächsten Achtsamkeitstag viel zu tun haben und viele Änderungen im Ablauf vornehmen müssen. So wie Sur Ông Thich Nhat Hanhs Versprechen „alle Lebewesen geloben wir zu retten“, (Chúng sanh vô biên thể nguyễn đò) werden wir seine Arbeit, anderen zu helfen mit ganzem Herzen und ganzer Seele weiterführen.

---

**Han Kim Dung**

vietnamesische Sangha  
Blauer Himmel in München  
(Chan Duc Tu Thien)



# Tiefes Teilen in der Sangha

Wir haben die wunderbare Praxis des „Dharma-Sharings“, wo wir im Kreis sitzen, gemeinsam der Glocke und der Stille lauschen und schließlich dem, was gesagt wird und was hinter dem Geteilten ungesagt bleibt. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf das, was aus eines Anderen Herzen kommt, horchen auf den Klang der Stimme, wie wir dem Klang der Glocke folgen: mit offenem Herzen, offenen Sinnen und ohne zu urteilen oder zu bewerten. Bodhisattva Avalokiteshvara ist uns Vorbild im tiefen Hinhören. Dies gibt der sprechenden Person die Gelegenheit, sich ehrlich mitzuteilen. Die Regel, dass das Gesagte nicht nach außen getragen wird, macht es der Person leicht, auch Dinge zu sagen, die in anderen Zusammenhängen zu Diskussionen oder Ablehnung führen könnten. Hier aber darf der Sprecher/ die Sprecherin sicher sein, nicht kritisiert, kommentiert, umgestimmt oder verurteilt zu werden. Hier darf sie sich zeigen, wie sie ist – vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben. Bevor sie spricht lauscht sie in sich selbst hinein, hört sich selber zu, ihrer Freude, ihrem Schmerz, ihren Zweifeln oder Fragen, oder erinnert sich an Einsichten, die ihr in ihrer Praxis und in der Beschäftigung mit dem Dharma gekommen sind. Sie spürt hin, wann der richtige Zeitpunkt ist, sich vor der Gruppe zu verbeugen und mit dieser Geste um den Sprech-Raum zu bitten. Die Worte finden sich dann meistens ganz spontan, sie sind nicht in Gedanken vorformuliert, sondern kommen oftmals überraschend. Sie sind ein Geschenk der wachen Präsenz der ganzen Gruppe. Hier wird dann auch spürbar, was Thây uns lehrte: dass Du und Ich nicht

zwei voneinander getrennte Entitäten sind, sondern zutiefst miteinander in Verbindung stehen, dass wir inter-sind. Wo wir den Raum des Vertrauens und des Mitgefühls teilen, da wird diese Verbundenheit zur Erfahrung.

*„Du bist ich und ich bin du.“*

*Zeigt sich nicht deutlich, dass wir  
miteinander verbunden, ineinander  
verwoben sind?*

*Du hegst die Blume in dir, damit ich  
schön werde.*

*Ich verwandle den Unrat in mir, damit  
du nicht leiden musst.*

*Ich unterstütze dich, du unterstützt  
mich.*

*Ich bin auf der Welt, um dir Frieden zu  
schenken.*

*Du bist auf der Welt, um mir Freude zu  
sein.“*

---

**(Thich Nhat Hanh)**

Wie könnte sich tiefe spirituelle Freundschaft besser ausdrücken als in diesem Gedicht von Thây. Brüderlichkeit, Schwesterlichkeit, Geschwisterlichkeit sind es, die unsere Sanghas so beglückend machen, auch wenn es, wie in jeder Familie, so auch in unseren spirituellen Familien, zuweilen Streit, Uneinigkeit und Leid gibt. Wir haben viele Werkzeuge, um damit umzugehen

und gerade auch an den Schwierigkeiten miteinander zu wachsen.

Eine Studie der Bertelsmann-Stiftung, die im März 2024 mit 2532 Menschen im Alter zwischen 16 und 30 Jahren durchgeführt wurde, zeigt, dass sich fast die Hälfte dieser Gruppe einsam, 10 Prozent sogar „stark einsam“ fühlten. Bei alten Menschen kennen wir das Problem. Dass jedoch auch junge Menschen derart betroffen sind, macht nachdenklich. Unsere Praxis, insbesondere das Praktizieren mit der Sangha, ist sicherlich eine effektive Maßnahme. Wenn wir Thây's Lehre umsetzen, dann können wir allmählich unsere Ängste, Einsamkeitsgefühle und Depressionen heilen. Wir erleben uns nicht mehr als isolierte Wesen, sondern erfahren mehr und mehr die Verbindung, die wir miteinander haben. Und auch die Natur, die uns umgibt, ist unsere Sangha. Wir berühren die Erde und machen die Erfahrung, dass wir ein Teil dieser Erde sind, dass wir tagtäglich beschenkt werden von der Erde, der Luft, der Sonne und dem Wasser. Wir sind in tiefer Verbindung mit den Tieren und den Pflanzen, aber auch mit unseren menschlichen Vorfahren und haben eine Verantwortung für jene, die nach uns kommen. Wir sind keineswegs alleine. Wir haben eine vielfältige Sangha, haben Geschwister auf dem Weg – das sind unendlich viele wertvolle Geschenke, die wir zu leicht übersehen. Üben wir uns darin, sie wahrzunehmen, wertzuschätzen und damit Dankbarkeit und Glück in uns und in der Welt zu nähren.

---

**Jan-Michael Erhardt**



## ... aus dem Kinderprogramm



Mit den Kindern singen wir gerne und oft das Lied „Du bist ein Buddha ...“

*Aber???*

*Wer ist denn der Buddha?*

*Warum bist DU ein Buddha?*

*Was bedeutet das denn?*

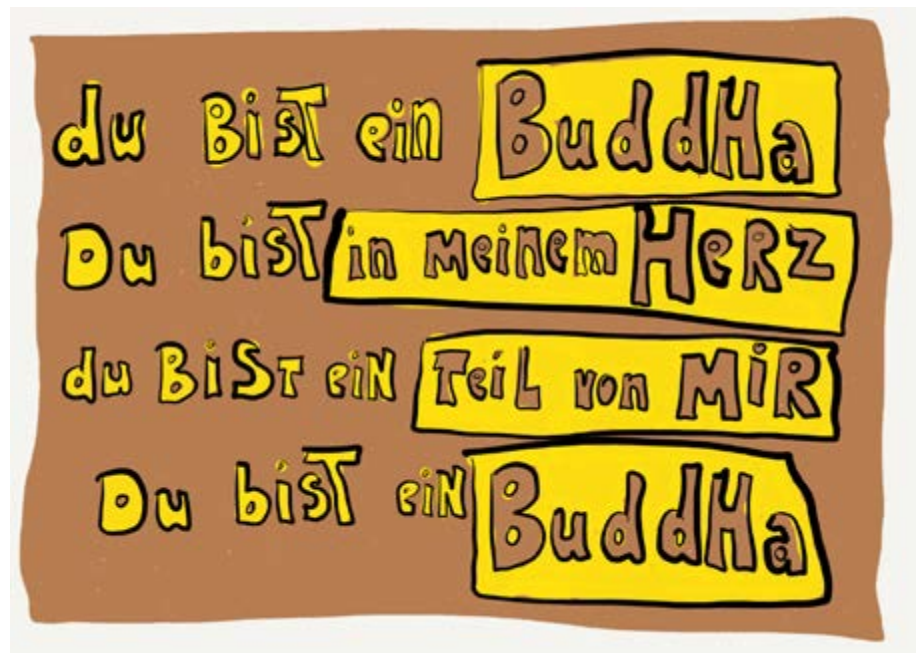
*Mit diesen Fragen gehen wir ins Gespräch.*

Viele der Kinder wissen schon viel über den historischen Buddha. „Der Buddha war einmal ein Prinz.“ „Er hatte eine Frau und einen Sohn.“ „Er ist erwacht.“...

Von den Eltern, von Werner Heidenreichs Diavortrag und aus dem Buch „Wie Siddharta zu Buddha wurde“ und den Brüdern und Schwestern haben die Buben und Mädchen schon viel über Siddharta Gautama gehört.

„... und dann gibt es noch die Buddhanatur. JedeR von uns hat die Buddhanatur in sich. Etwas wunderschönes. Das Gute in uns. In einem Brainstorming finden wir viele Beispiele in denen die Buddhanatur in ihren FreundInnen, der Familie oder anderen sichtbar wird.

„... und wenn wir uns vor dem Buddha verbeugen, dann verbeugen wir uns



auch vor unserer eigenen Buddhanatur. Dann ist der Buddha ein Spiegel, in dem wir nur die wunderbaren Seiten und Charaktereigenschaften von uns sehen.

Dankbar verneigen wir uns also vor diesem -unserem- Spiegelbild.

Damit jedes Kind so einen Spiegel oder einen Buddha zu Hause hat formen wir im Anschluss zu diesem Einstieg einen ganz individuellen Buddha.



Die Kinder erhalten eine Kugel aus einer Modelliermasse..



der „Stamm“ wird nach hinten verschoben und Du kannst schon den Oberkörper und die Beine im Lotussitz erkennen.



Der Kopf wird geformt, die Arme (eine gerollte „Wurst“) wird mit der Schulter verbunden.

Und dann beginnen die individuellen Ausformungen...

Jedes Mal bin ich wieder gerührt von den wunderschönen Buddhas und freue mich, wenn die Kinder (und auch der ein oder

andere Teen) mir auch viele Jahre später vom selbstgeformten Buddha auf seinem/ihrem Fensterbrett oder Altar erzählen.

**Uli Lüttrighaus**



# Achtsamkeitsübungen, Konzentration und Einsicht

## Unser gemeinsamer Weg in den Orden

### 1. Offenheit

**Candida und Bea:** Als wir vor ca. 9 Jahren zu praktizieren anfangen, wussten wir sehr wenig über die Praxis, die 5 Achtsamkeitsübungen und die 14 Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein. Aber wir waren wie ein trockener Schwamm und nahmen alles auf, was uns mit Thay und der Sangha begegnete. Wir lernten sehr schnell, der Anfängergeist beflügelte uns und er beflügelt uns immer noch. Da war in uns kein Gedanke, ob und wie wir die 5 Achtsamkeitsübungen übertragen bekommen könnten und vom Orden hatten wir überhaupt keine Ahnung. Die 5 Achtsamkeitsübungen erschienen uns so logisch und so klar und verständlich, dass wir einfach anfangen uns nach ihnen zu richten und uns an sie zu halten. Wir waren offen für alles, was uns auf diesem Weg begegnete. Langsam begann sich unser Leben zu verändern. Was bisher wichtig erschien trat in den Hintergrund und manches, an das wir noch nicht einmal gedacht hatten wurde dafür umso wichtiger.

Mit den 14 Achtsamkeitsübungen hatten wir dann unser Lebensprojekt und eine Gemeinschaft gefunden, die diesen Weg, auf dem wir nun waren, vor uns beschritten hatte. Dieser Gemeinschaft wollten wir folgen, hier wollten wir weiterwachsen und lernen und baten um Aufnahme in den Orden.

**Hinnerk:** Vor 2 Jahren hat unser gemeinsamer Weg begonnen mit einer Anfrage



von Bea und Candida, ob ich mit vorstellen könnte, Mentor für sie beide zu sein. Ja, das konnte ich mir gut vorstellen. Einerseits schien mir mein Dharmaname *Refuge of true awakening* geradezu Berufung dazu zu sein, zum anderen gefiel mir die Vorstellung, das Mentoring in einer kleinen Sangha und nicht nur in einem Dialog durchzuführen. Ich selbst lebe in einer über 50-jährigen glücklichen Beziehung, die sich aber mit sehr unterschiedlichen Lebenseinstellungen manchmal etwas angestrengt lebendig hält. Da war ich richtig neugierig, wie eine solche gemeinsame spirituelle Orientierung den alltäglichen Umgang prägt und eine gemeinschaftliche transformierende Entwicklung ermöglicht.

## 2. Eigene Erfahrungen

**Candida und Bea:** Eine sehr intensive Zeit begann für uns und an dieser Intensität hat sich bis heute nichts geändert. Unserem Mentor Hinnerk begegneten wir in der GAL in München über ein Jahr bevor wir daran dachten, um Aufnahme in den Orden zu bitten. Der Lehrer sucht seinen Schüler? Nun, wir haben uns gefunden und es war so gut für uns einen Mentor zu bekommen, der mit uns gemeinsam praktizierte und lernte und uns auf gleicher Augenhöhe begegnete. Thay war immer bei unseren Treffen dabei und wurde immer präsenter in unserem Alltag. In unserer lokalen Sangha und in unserer Online-International-Sangha entstand immer mehr Verbundenheit. Das gemeinsame Praktizieren mit Hinnerk war von Wohlwollen und tiefem Zuhören geprägt und so lernten wir, unsere eigenen Erfahrungen auch für andere zugänglich zu machen. Sich alle 14 Tage mit einem Menschen zu treffen, sich auszutauschen und Neues zu entdecken war so nährend und einsichtsvoll für uns, dass sich die Samen von Intersein rasch und kraftvoll entwickelten. Worte wie Achtsamkeit, Sangha, Konzentration und Einsicht füllten sich mit Inhalt, wurden greifbarer und vor allem anwendbarer.

**Hinnerk:** Bea und Candida hatten mir durch ausführliche biografische Darlegungen schon einen umfangreichen Einblick in ihr ereignisreiches und auch schwieriges bisheriges Leben gegeben, das mit der

„Entdeckung“ von Thay und seiner Einladung zum Intersein eine überraschende und tiefgreifende Veränderung erfuhr. Das hatte sie beide dann auch ermutigt, diese Orientierung durch einen Ordenseintritt weiter zu vertiefen und alltagsbestimmend werden zu lassen.

Dies hat uns gleich sehr stark verbunden: die Allgegenwart von Thay für unser tägliches Denken und Tun – als ein unbestechlicher Kompass, dem zu folgen nicht immer einfach, aber herausfordernd und zutiefst erfüllend war und ist.

## 3. Angemessenheit

**Candida und Bea:** In den 2 Jahren unserer Aspirationszeit lernten wir Geduld und liebevolle Zuwendung für uns selbst,

unserem Mentor gegenüber und damit auch füreinander und unsere Umgebung. Wir erkannten, dass dieser Weg unser Weg ist; ein neuer Lebensentwurf, dem zu folgen wir uns verpflichteten. Immer mehr fühlten und entwickelten wir die Zuwendung zu uns selbst und damit für andere, lernten uns selbst nicht zu überfordern und liebevoll auch mit unseren Fehlern und Schwächen, sowie mit den Fehlern und Schwächen von anderen umzugehen. In unseren Sanghas hatten wir ein breites Übungsfeld und wir spürten, wie sich immer mehr Türen öffneten. Nach einem Jahr Aspirationszeit durften wir der Morgenmeditations-Moderatoren-Sangha beitreten. Hier erfuhren wir die nährende und heilende Kraft einer großen Sangha. Ihr zu dienen wässerte die Samen von Freude und Glück täglich und sie entfaltet sich kräftig.



**Hinnerk:** So haben wir unsere gemeinsame Zeit als Werkstatt verstanden, in der wir uns einzelne Texte vornahmen, um herauszubekommen, wie sie unsere Praxis unterstützen und fördern könnten. Zuerst die 14 Achtsamkeitsübungen, dann aber auch diverse Sutren und andere Texte, die uns dafür geeignet schienen. Unsere Orientierung war, die Umsetzung und Verwirklichung in unserem Alltag zu überprüfen, um herauszufinden, was unsere jeweiligen Stolpersteine sind und wie wir sie überwinden können.

Wir haben dabei gemeinsam unsere Energien und Kräfte erforscht, um sie für förderliche und heilsame Veränderungen wirksam werden zu lassen, für uns selbst, in unserer Partnerschaft und anderen Menschen gegenüber. Die Bedeutung der

Partnerschaft rückte durch die beiden stärker ins Blickfeld: sie machte uns sehr unmittelbar und alltäglich sichtbar, was das Intersein für Möglichkeiten bietet, ein friedvolles und freudvolles Miteinander zu gewährleisten.

#### 4. Geschicklichkeit

**Candida und Bea:** Unsere Fähigkeit sanft und liebevoll auf uns selbst und andere einzugehen, wuchs ständig und wir verspürten ein großes Bedürfnis unseren Ordensgeschwistern in den Orden zu folgen. Uns war klar, dass wir damit auch die Verpflichtung eingingen, der Welt zu dienen und dazu beizutragen, das Leiden zu verringern. Es ist uns bewusst, dass wir jeden Tag, ja sogar jede Stunde, lernen und zwar aus jeder Situation und es sind

die unangenehmen und schwierigen Situationen, aus denen wir am meisten lernen. Wir lernen immer mehr zuzuhören, einfach still und ganz präsent da zu sein, wir lernten immer mehr achtsam und liebevoll zu sprechen und erfuhren, wie heilsam diese beiden Geschicklichkeiten sind, für uns und für unser Gegenüber. Als wir am 8. Oktober 2023 im EIAB zu Ordensmitgliedern wurden, waren unsere Herzen voll Dankbarkeit und Liebe. Wir gelobten, unser gesamtes Leben nach den 14 Achtsamkeitsübungen auszurichten, für unsere Sangha da zu sein und unser Leiden anzunehmen und zu transformieren. Dieses Gelöbnis erneuern wir immer wieder gerne und voll Freude. Etliche Aufgaben sind uns in den Weg gestellt worden und wir nehmen sie gerne an und erfüllen sie, so gut wir können in Liebe und Dankbarkeit für unseren Lehrer Thay.

**Hinnerk:** Unser Zusammentreffen war stets von einer Atmosphäre des Kalyanamitra geprägt, was uns bei Kontroversen und Meinungsverschiedenheiten immer wieder zu einem freundlichen und freundschaftlichen Miteinander zurückgeführt hat. Uns haben dabei unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen beflügelt, sie für die Vertiefung unserer Praxis bedeutungsvoll werden zu lassen.

Dass unser Herz die Welt in allen zehn Himmelsrichtungen berühren kann, wie Thay uns lehrt, wird uns dabei über diese Zeit der Vorbereitung hinaus weiter gemeinsames Leitmotiv sein.

**Candida und Bea:** Nach wie vor treffen wir uns mit unserem Freund Hinnerk in regelmäßigen Abständen, wir wollen diese fruchtbare, gemeinsame Arbeit nicht missen und freuen uns jedes Mal darauf.

---

#### **Hinnerk Brockmann**

- Refuge of true awakening

#### **Candida Löslein**

- Wahre Quelle der herzensweiten Verbundenheit

#### **Bea Herrmann**

- Wahre Quelle des tatkräftigen Interseins



# Online Kinderstunde „Fröhlicher Kinderwald“

## Kinder sind ein Wunder

**Candida und Bea:** Für Thay- unseren Lehrer Thich Nhat Hanh – waren Kinder immer sehr wichtig. Noch bevor er Jugendliche oder Erwachsene unterwies, beschäftigte er sich auf jedem Retreat zuerst mit den anwesenden Kindern. Seine Art mit Kindern zu kommunizieren war beispielhaft, weder überforderte er sie mit einer Erwachsenensprache noch unterforderte er sie, indem er „kindgerecht“ mit ihnen redete. Er berührte ihre Herzen und ihren Verstand.

**Mai:** Als ich klein war, habe ich mir immer gewünscht, dass jemand mir zeigt, was ich machen kann, wenn ich Angst oder Stress habe oder wenn ich traurig bin.

**Candida und Bea:** Was für ein Glück, schon als Kind die Praxis kennenlernen zu dürfen. Kinder sind so zerbrechlich, so zart, aber auch stark und unendlich aufnahmefähig. Viele Dinge, die wir Erwachsene – und oft auch wir Älteren – uns mühsam zusammensuchen müssen, lernen Kinder ganz nebenbei. Sie fragen direkt und wollen wissen, deshalb ist das Zusammensein mit Kindern für uns immer so nährend und erfrischend. Allein der Blick in diese hübschen, klaren und noch unbeeindruckten Gesichter erfreut unser Herz.

**Mai:** Den Kindern sowas wie eine Online Kinderstunde – den „Fröhlichen Kinderwald“ – anzubieten ist schon lange mein Wunsch.

**Candida und Bea:** Seit es Zoom gibt, sind viele Möglichkeiten entstanden, um mit anderen zu kommunizieren und so wurde auch die Idee für eine Kinderstunde geboren. Wir – das sind Bea, Mai, ich und die 3 Handpuppen Gregor der Geier, Willy der Waschbär und Bine die Biene – erschufen den „Fröhlichen Kinderwald“, eine Kinderstunde am Samstagnachmittag. Eigentlich sollte es

für Kinder von 6–12 Jahren sein, aber das Jüngste, das den Kinderwald besuchte, war 4 Jahre alt und es waren auch immer wieder Erwachsene mit dabei.

**Mai:** Ich war sehr glücklich, als ich von Candida hörte, dass sie eine Online Kinderstunde im Winter anbieten möchte. Ich war sofort bereit, sie zu unterstützen. Jeder „Fröhliche Kinderwald“ war für mich sehr besonders und ich konnte sehr viel dabei lernen.

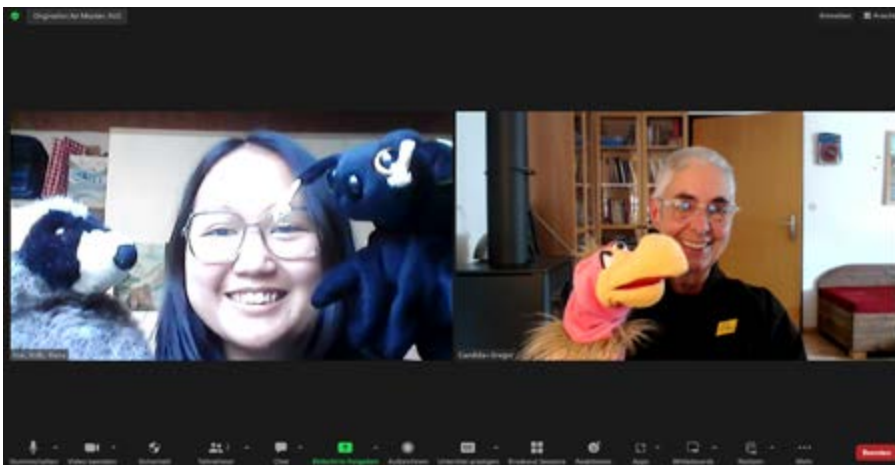
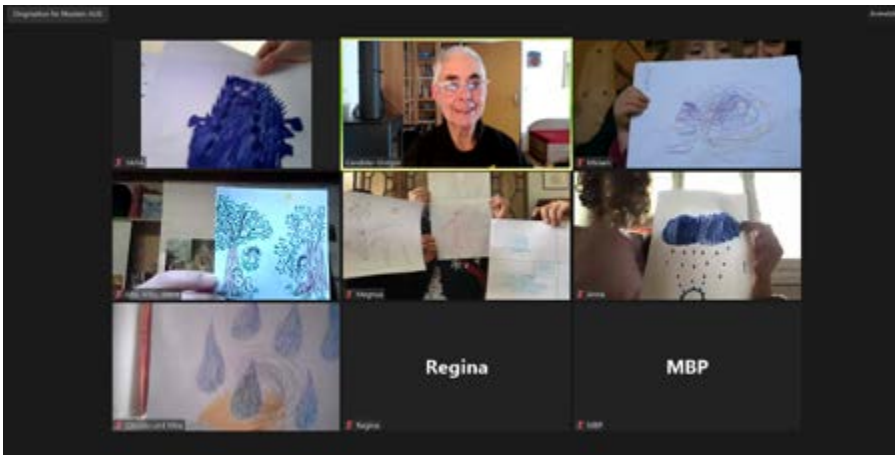
Die Vorbereitung für den „Fröhlichen Kinderwald“ war eine Chance für mich, tiefer in meine Praxis einzutauchen. Oft fragte ich mich dabei, ob ich das, was ich mitteilen wollte, überhaupt selbst praktizierte und warum mir nicht einfiel, wie ich den Kindern etwas davon mitteilen könnte. Ich wollte ehrlich sein und nicht versuchen, zu lang und zu viel über die Praxis zu reden, über Dinge, die ich nicht praktiziert habe, nur um einfach einen guten Eindruck bei den Eltern und den Kindern zu hinterlassen. Ich

sagte oft im Spaß zu mir, wenn ich mich bei der Online Kinderstunde aufgeregt fühlte, „Du musst keinen Dharma-Vortrag für die Kinder halten. Du musst nur ehrlich sein und von deinem Herzen her teilen. Dann wird es bei den Kindern und den Erwachsenen gut ankommen“.

**Candida und Bea:** Für jeden der zehn Nachmittage hatten wir ein anderes Thema z.B.: „Bist du dir sicher?“, das war die Geschichte vom Riesen, der gar keiner war. Oder „Genauso nur anders“, die Geschichte des Häschens, das fragt, ob alle gleich sind. Da gab es eine Geschichte zum Thema „Glück“ und eine Geschichte zum Thema „Mitgefühl und Verständnis“.

Wir durchforsteten die Kinderbibliothek nach guten Bilderbüchern, kauften das eine oder andere Buch dazu und machten daraus PowerPoint-Präsentationen. Das mit dem aufgehenden Vorhang faszinierte die Kinder besonders. Die Geschichten wurden durch die Fragen von Gregor, Willy und Bine





- den drei Handpuppen - für die Kinder verständlicher.

Ganz klassisch begannen wir mit dem Einladen der Glocke, einem Lied, das entweder gut zum Thema passte oder einem Lied, das die Kinder besonders gerne mochte. Dann folgte eine kurze Meditation. Nach dem Zeigen und Vorlesen der Geschichte stellten die Handpuppen ihre Fragen. Die selbst gemalten Bilder der Kinder - passend zum Thema - wurden, sobald sie fertig waren, gezeigt und es war wirklich erstaunlich für uns zu sehen, wie tief die Kinder dachten und fühlten. Zum Schluss gab es noch einmal ein Lied, von Mai auf der Gitarre begleitet. Hier war „Epo I tai tai eh...“ der absolute Favorit. Danach konnten die Kinder auch noch erzählen, wie es heute im Kinderwald für sie gewesen war.

Das alles wurde eingerahmt von einem Anfangs- und Schlussbild - so wunderschön gemalt von Mai - und Musik.

**Mai:** Mein Herz erfüllte sich mit Freude, jedes Mal, wenn ich die Kinder und die

Erwachsenen im „Fröhlichen Kinderwald“ sah. Ich fühlte mich glücklich und war sehr überrascht, dass die Kinder dabei so aufmerksam waren und alles mit Freude und Begeisterung mitgemacht haben. Ich bin sehr dankbar, dass wir diese wunderschöne gemeinsame Zeit hatten, zusammen zu praktizieren und da zu sein füreinander.

Ich hoffe, dass viele gute Samen in den Kindern bzw. den Erwachsenen durch die Kinderstunden gewässert wurden. Eines Tages, wenn die Kinder Schwierigkeiten in ihrem Leben haben, dann werden sie wissen, wie sie zurück kehren können zu ihrer inneren Insel, wie sie sich gut um sich selbst kümmern können.

**Candida und Bea:** Kinder und Eltern und auch die Erwachsenen, die uns besuchten, waren begeistert und traurig, dass nach 10 Samstagen der Kinderwald zunächst einmal Pause machte. Wir mussten versprechen, im Herbst ihn wieder zu öffnen. Samstag - so die Eltern - wäre der ideale Tag und auch die Uhrzeit - 15 Uhr - ist perfekt.

**Mai:** Ich freue mich sehr darauf, dass wir im Herbst/ Winter wieder in den „Fröhlichen Kinderwald“ kommen können und die bekannten Gesichter wiedersehen bzw. neue Gesichter kennenlernen.

**Candida und Bea:** Wir würden uns nun sehr freuen, wenn Ordensgeschwister oder Sanghamitglieder uns bei dieser wichtigen Arbeit unterstützen könnten. Es ist ja so ein großes Geschenk, mit den Kindern zusammen sein zu dürfen und es macht sehr viel Freude.

**Candida Löslein**  
(Wahre Quelle der herzenseiten Verbundenheit)

**Tran ThanhMai Nguyen**  
(Tam My Hanh - Beautiful Action of the Heart)

**Bea Herrmann**  
(Wahre Quelle des tatkräftigen Interseins)



# Thay Life's stories and what we can learn from it

10. bis 14. April 2024

Im April hatten wir das große Glück an diesem Retreat mit Sr. Chan Khong, Sr. Dinh Nghiem und Thay Phap An teilnehmen zu dürfen.

Seit 2015 sind wir Thay's Schülerinnen und haben schon viele Bücher von und über ihn gelesen. Wir haben Filme über ihn gesehen und Zeitungsberichte über ihn gelesen, aber nichts konnte uns seine Lebensgeschichte so nahebringen wie die Erfahrungsberichte von Sr. Chan Khong, Sr. Dinh Nghiem und Thay Phap An. Thay hat ein einfaches, bescheidenes und oft ärmliches Leben geführt und sich dafür entschieden seine Schüler und Schülerinnen zu lehren und seine Weisheit und seine Einsichten mit uns zu teilen.

Es gab so viele bewegende Momente in diesem Retreat, die uns oftmals zu Tränen gerührt haben, so wie diese Geschichte, die Sr. Dinh Nghiem mit uns geteilt hat: Thay war noch sehr jung und an diesem Tag war er krank, er hatte Fieber, musste aber mit dem Fahrrad zu einem wichtigen Treffen. Unterwegs bemerkte er, dass er Hunger hatte und stellte fest, dass er ein bisschen Geld bei sich hatte – genug, um sich eine kleine Schüssel Suppe zu kaufen, von der er dachte,

dass sie ihm bei dem Fieber guttun würde. Als er die Schüssel mit Suppe in der Hand hielt, wollte er etwas Pfeffer hinzufügen, denn Pfeffer gilt als gesund gerade bei Fieber. Aber der Deckel des Pfefferstreuers lag nur lose auf und so geriet eine große Menge Pfeffer in die Suppe und machte sie ungenießbar. Für eine zweite Schüssel Suppe hatte er aber kein Geld mehr.

Diese Geschichte hat uns genauso bewegt wie das Entstehen des EIAB, die Thay Phap An mit uns teilte. Zu einer Zeit, als auch er sehr krank war, teilte Thay ihm mit, dass hier das EIAB entstehen würde und Thay Phap An vertraute seinem Lehrer in einem solchen Umfang, dass er die Aufgabe annahm, obwohl er krank war.

Es wurde erzählt, dass Sr. Chan Khong, kurz nachdem sie im EIAB angekommen war, in den Schrein Raum wollte. Dort vor Thays Bild hat sie geweint und alle dachten, es wären Tränen der Trauer und des Verlustes gewesen. Später erklärte sie dann, dass sie nicht geweint hätte, weil sie Thay vermisse – Thay sei immer bei ihr – sondern weil sie sich so darüber gefreut hat, dass Thay den richtigen Mann ausgewählt hat – Thay Phap An – um das EIAB zu errichten.

Als wir am Samstag des Retreats in der Vorhalle saßen, um eine Tasse Tee zu trinken, wurde Sr. Chan Khong im Rollstuhl vorbeigefahren. Plötzlich bat sie darum anzuhalten. Sie betrachtete eine der Kalligraphien von Thay lange und begann dann eines ihrer wunderschönen und herzbewegenden Lieder zu singen. Was für ein wunderbarer Augenblick!

Wir sahen so viele Bilder von Thay, seiner Familie und auch von seinem Lehrer, den er sehr geliebt hat und es waren wundervolle Tage in der Gegenwart der Nonnen und Mönche des EIAB, die immer so still und leise alles für uns organisieren.

Wir haben die feste Absicht mit nach Hause genommen, unsere Kraft und unser Leben, unsere Liebe und unser Vertrauen ganz dem Erbe unseres Lehrers zu widmen und damit würdig zu sein, seine Nachfolgerinnen genannt zu werden.

---

**Candida Löslein**  
(wahre Quelle der herzenweiten Verbundenheit)

**Bea Herrmann**  
(wahre Quelle des tatkräftigen Interseins)





# Everything in your life can be your practise

*Zitat von Daya Mullins, Gründerin von Weg Der Mitte e.V.  
und der Weg Der Mitte – Daya Mullins Stiftung*

## Frank Jungjohann-Feltens im und auf dem „WEG DER MITTE“ Nümbrecht, 16.07.2024

Dieser Satz von Daya Mullins begleitet mich sicher seit 20 Jahren und ist immer wieder Orientierung für mein hier sein und mein hier wirken im Augenblick und dafür bin ich ihr bis heute unendlich dankbar.

Konkret umgesetzt kann ich das am Beispiel für die Beantragung der Baugenehmigung für die neue „Zen Master Thich Nhat Hanh Great Hall of Peace“, die geplante neue Meditationshalle für das EIAB beschreiben.

So eine Meditationshalle zu planen und den Bauantragsprozess zu begleiten, bedeutete für mich immer wieder eine große Herausforderung. Damit fängt es an, die uns gestellten Aufgaben als spirituelle Übung auf dem Weg zu betrachten. Alle unsere Aufgaben sind spirituelle Übungen. Es liegt an uns, in der Aufgabe eine Möglichkeit der Weiterentwicklung zu sehen oder eben nicht. Was kann die spirituelle Dimension der Aufgabe sein? Eine Aufgabe und deren Erfüllung ist niemals eine Einzelleistung. Das zu erkennen ist die Basis. Die Aufgabe wird uns von jemanden gestellt. Das ist dann schon der erste oder zweite in diesem Prozess der Aufgabenerfüllung. Dann gilt es, einen Fahrplan zu entwickeln, wie wir diese Aufgabe umsetzen können. Das ist dann unsere persönliche Sicht auf die Dinge. Neben dieser persönlichen Sicht auf die Herangehensweise gibt es in uns eine „höhere Instanz“, die das Ganze überblickt, die Nebenwege, Randbedingungen, mögliche Hindernisse und Förderungen erkennt. Diese „höhere Instanz“ ist nicht von uns getrennt genauso wie der, der uns diese Aufgabe gibt, nicht von uns getrennt ist. Dann gibt es weitere Prozessbeteiligte, die helfen, die Aufgabe zu erfüllen und es gibt die Prozessbeteiligten, die die Erfüllung der Aufgabe behindern oder gar verhindern

wollen. Alle diese Menschen sind Spieler in einem großen Theater und letztlich gilt es zu erkennen, dass wir alle ein Ganzes sind. Das ist Teil der Aufgabe, dass wir erkennen, dass auch das Zusammenspiel mit anderen eine spirituelle Übung ist und eben auch ein Spiel. Spielen kann eine sehr hohe Form der spirituellen Übung sein.

Kommen wir zu den Hindernissen. Im Zusammenhang mit der Erstellung des Bauantrags und der Statik für die neue

„Zen Master Thich Nhat Hanh Great Hall of Peace“ gab und gibt es genug Hindernisse, die zum Teil überwunden wurden und noch zu überwinden sind. Was sollen wir tun, wenn wir Hindernissen bei der Erfüllung unserer Aufgaben begegnen? Wir können die Erfüllung der Aufgabe aufgeben. Eine Möglichkeit. Eine weitere Möglichkeit ist, an diesen Hindernissen zu wachsen. Diese Hindernisse sind Teil unserer spirituellen Übung. Wenn wir gemeint sind, eine Aufgabe zu erfüllen, dann sind wir auch gefordert, uns dieser Aufgabe würdig zu erweisen. Wir wurden dafür ausgesucht und für würdig erachtet, diese uns gestellte Aufgabe zu erfüllen. Alleine das kann in uns eine große Kraft, die besonders auf der Qualität des dankbar sein basiert, generieren. Wenn wir eine Aufgabe bekommen, sind wir letztlich nie allein, diese Aufgabe zu erfüllen. Wir werden gefüttert von Kräften in und um uns herum und gleichzeitig füttern wir uns und unsere Umgebung mit unserem aufrichtigem Bestreben, unsere Aufgabe zu erfüllen. Dieses gefüttert werden und vermeintlich andere, die niemals von uns getrennt sind, zu füttern, ist ein wesentlicher Aspekt der spirituellen Übung, ohne den die Erfüllung der Aufgabe unmöglich ist. Das zu begreifen, ist wesentlich, ist fundamental.

Manchmal kann es sein, dass wir glauben, wir sind alleine. Niemand unterstützt uns bei der Erfüllung unserer Aufgabe. Zunächst ist diese Annahme eindeutig irrig. Wir sind tatsächlich niemals alleine. Das ist etwas, das ich auch im Ergründen und leben des Satzes von Daya Mullis immer wieder spüren und letztlich auch verifizieren kann. Jetzt steht aber auf dem Weg zur Erfüllung meiner Aufgabe jemand vor mir und sagt: Nein, so geht das nicht, das ist unmöglich. Möglicher Weise hat dieser Mensch sogar eine große Macht. So etwas gibt es immer wieder. Sollen wir dann einknicken und sagen, ok, ich gebe jetzt auf? Tatsächlich kann das so sein. Jetzt gilt es, genau die Faktenlage zu analysieren. Ist das Ziel, die Erfüllung der Aufgabe, richtig und sind die Beurteilungen anderer, die diese Aufgabenerfüllung behindern oder gar verhindern, substantiell richtig? Spätestens hier bedarf es einer freien Sicht in uns auf das Geschehen. Das ist Meditation. Ich bin frei, das zu sehen, was wirklich ist. Wenn ich dann erkenne, dass es weiter meine Aufgabe ist, die erfüllt werden will, eine Aufgabe, die etwas in uns heilen kann und damit auch in allem, was uns umgibt, dann dürfen wir uns weiter würdig erweisen, diese Aufgabe zu erfüllen und wir dürfen vor allem sehr dankbar sein, mithelfen zu dürfen, diese Aufgabe zu erfüllen. Es geht genau dann weiter und hört eben nicht auf, weil irgendjemand, der übrigens auch nicht von uns getrennt ist, sagt: Nein, das geht so nicht, das ist unmöglich. Immer dann, wenn ich höre, etwas sei unmöglich, dann weiß ich tief in mir, dass wir niemals begrenzt sind und immer alles möglich ist. Dieses habe ich erfassen können bei Teachings von Daya Mullins im Kloster Gerode vor vielen Jahren durch ihr lebendiges präsentenes Wirken.

Das bedeutet für mich auch frei sein. Ich genieße mich selber, auch wenn die Umstände manchmal oder sogar oft ungünstig sind, in meinem frei sein, frei sein im Unendlichen, frei sein in unendlichen Möglichkeiten. Das ich mich frei fühle, wirkt zudem magnetisch auf andere Menschen um mich herum. So nähren wir einander auf dem Weg der Erfüllung unserer gemeinsamen Aufgaben. Auch das ist Teil des „Everything“ in meinem Leben, das meine spirituelle Übung ist.

Dann gibt es immer auch den Aspekt der Gnade, der bei der Erfüllung unserer Aufgaben bedeutsam ist. Gnade ist etwas, dass wir immer wieder in unser Leben einladen können. Wir können sie nicht einfordern. Wir können hier keinen Deal machen, um Gnade zu erhalten. Gnade ist unabhängig und genau deswegen so mächtig. Wir können vieles bewirken, mit

Gnade kann vielmehr geschehen, als wir denken, mit Gnade kann das Unmögliche möglich werden. Gnade schenkt unserem Leben eine neue Dimension außerhalb oder besser neben Raum und Zeit. Ohne Gnade wird es schwer, die Genehmigung für die neue

„Zen Master Thich Nhat Hanh Great Hall of Peace“ zu bekommen. Daher sind wir immer wieder gefordert, demütig vor der Erfüllung der Aufgabe innezuhalten und um Unterstützung auch in Form von Gnade zu bitten. Das bitten um Gnade lässt unser sein auch in einem neuen Licht erscheinen. Das bitten um Gnade beleuchtet unseren Prozess der Aufgabenerfüllung. Dieses Licht schafft für mich den Kontakt mit dem Unendlichen in mir und um mich herum und generiert immer wieder das Bewusstsein des Intersein in mir. Ich bin niemals von

irgendetwas getrennt und genau das schenkt mir und allen um mich herum die Kraft, dass wir unsere Aufgabe erfüllen können und dürfen. Letztlich ist schon ein Akt der Gnade, dass wir für würdig erachtet wurden, eine Aufgabe zu erfüllen. Das bedeutet in seiner tiefsten Dimension auch, dass wir niemals von der Gnade getrennt sind. Das ist gelebte Spiritualität in unserem Leben, dass jeden Augenblick in dieser Qualität gelebt sein will, dass ich in dieser Qualität genießen möchte, das Leben, dass ohne Anfang und ohne Ende immer im Augenblick ist, jeden Augenblick. Für mich ist es lebenswichtig geworden, mich immer wieder an diese Qualität zu erinnern und genau das praktiziere ich in sehr vielen Augenblicken, auch in den Augenblicken, in denen ich meine Aufgabe erfüllen darf und letztlich ist das ganze Leben jeden Augenblick eine Aufgabe.

Die Qualität der Aufgabenerfüllung steigt auch in dem Maße, in dem ich frei auf die Randbedingungen zu dieser Aufgabe schauen kann. Ich komme vom Reagieren zum Agieren, zum freien Gestalten des Lösungswegs. Letztlich komme ich in meine Schöpferkraft, die in uns allen existiert. Wir sind diejenigen, die die Umstände und Lösungen kreieren. Wer sonst. Mich in dieser Schöpferkraft einfinden, diese erspüren und ihr einen Ausdruck schenken, ist spirituelle Übung, ist gelebtes Intersein, ist ewiges Leben letztlich im Paradies.

Ich habe immer wieder von „Erfüllung“ der Aufgabe geschrieben. Die Erfüllung der Aufgabe ist letztlich auch die Erfüllung in uns. Unser Potential will einen Ausdruck in unserem Wirken bekommen, es will erfüllt werden. Die Aufgabe und deren Erfüllung ist wiederum nicht getrennt von uns. Wir sind ein Ganzes und das bedeutet auch, dass die Erfüllung der Aufgabe schon jetzt existiert. In diesem Sinne spielt Zeit keine Rolle und ist in gewisser Weise auch eine Illusion. Gleichzeitig braucht alles seine Zeit, damit es in uns reifen kann. Alles will nach dem Füttern auch verdaut werden können. Dann kann das, was uns füttert, auch Erfüllung in uns und um uns herum kreieren. Erfüllte Aufgaben schenken uns Erfüllung und wir können uns am aller Besten im Licht der Erfüllung unserer Aufgaben wiedererkennen. Wir reiben uns an den Aufgaben. Die Aufgaben



reiben bzw. schleifen uns und letztlich wird der Rohdiamant, der in uns von Geburt an angelegt ist, zu dem geschliffenen und facettenreichen Diamanten, der unsere Bestimmung ist, immer da war, immer da ist und immer da sein wird. Dieser facettenreiche Diamant leuchtet aus sich heraus auf unsere erfüllten Aufgaben. Erfüllte Aufgaben sind die Leuchtkraft unseres Diamanten.

Auf dem Weg zur Erfüllung meiner Aufgaben erinnere ich mich immer dankbar an alle meine Lehrer und Lehrerinnen, an die Menschen, die meinen Weg begleiten, die zusammen mit mir an der Erfüllung unserer Aufgaben arbeiten. Das war in der ganzen bisherigen Planungszeit und im Bauantragsprozess immer wieder spürbar. Diesen Menschen schicke ich immer wieder im Stillen Segenswünsche und spreche ihnen meine Dankbarkeit aus. Diese Haltung ist für mich sehr deutlich erkennbar eine große Hilfe für ein gutes Gelingen. Ohne diese dankbare Haltung in mir würde ich niemals diese mir gestellten Aufgaben erfüllen können. Hinzu kommt, dass ich mich selber im dankbar sein in einer tiefen Freude und einem glückseligsein erfahre gepaart mit innerem Frieden. Das sind dann ganz nebenbei die Früchte von angewandter Liebe für die Aufgabe und die am Prozess beteiligten Menschen. „Everything in your life can be your practise“. Zitat von Daya Mullins

Ganz wichtig ist und war im Planungsprozess und ebenso im Bauantragsprozess die Haltung von Thay Phap An. Er ist hier sehr klar ausgerichtet auf die Erfüllung der Vision von Thay, also Thich Nhat Hanh, in Waldbröl dieses Europäische Institut für angewandten Buddhismus mit den beiden großen Meditationshallen zu realisieren. Er überzeugt hier immer wieder mit seiner inneren Ruhe, seiner Ausdauer, seiner Liebe für Thay und dessen Schüler, seiner Liebe für die Arbeit und seiner Liebe für die Menschen, die dieser Arbeit folgen. Auch ist in ihm diese oben beschriebene unendliche dankbare Haltung spürbar. Genau dieses ausgerichtete Vorgehen von Tha Phap An ist für mich auch immer wieder ein Motor, den Prozess nachhaltig zum Ziel zu führen. In tiefer Dankbarkeit verneige ich mich vor seinem vorbildlichen Handeln.

Dann gibt es da noch Ganesha, den hinduistischen Elefanten-gott, der die Hindernisse aus dem Weg räumt. Auf meinem Schreibtisch steht eine ca. 30cm hohe Statue von dieser Gottheit und öfters verneige ich mir vor der Qualität von Ganesha, die mir offenbar mitgegeben wurde. Mit Hingabe, Liebe für die Eltern und Lehrer, gesunder Intelligenz und Ausdauer räumt er die Hindernisse auf dem Weg beiseite. Das sind Hindernisse im weltlichen Leben, aber auch Hindernisse auf unserem spirituellen Weg. Beide Wege sind letztlich nicht getrennt voneinander. Wenn es gilt, nochmal eine Extra-Anstrengung zu generieren, um ein Ziel zu erreichen, dann ist diese Kraft von Ganesha in uns sehr nützlich. Das habe ich im Planungs- und Bauantragsprozess für die neue

„Zen Master Thich Nhat Hanh Great Hall of Peace“ auch immer wieder gespürt. Als das Denkmalamt mich bat, nochmals alle unsere Argumente schriftlich zusammenzufassen und mit Fotos und Zeichnungen zu belegen, dachte ich nur, warum diese Extra-Anstrengung. Als ich es dann umsetzte, kamen weit besser fundierte Argumente dabei herum und neue sehr gute Beurteilungsgrundlagen für die Meditationshallen wurden neu entdeckt bei Akten- und Archivstudium. Hier hat Ganesha in mir ganze Arbeit geleistet, Arbeit, die mich und andere begeisterte.

In aller Munde hört man das Wort Überlastung. Man habe zu viel Arbeit. Für mich deutlich erkennbar, wächst mein Potenzial mit den an mich gestellten Aufgaben und das damit verbundene Vertrauen in meine Person. Auch ich könnte manchmal der Versuchung erliegen, zu sagen, ich fühle mich überlastet, zu viele Aufgaben, usw. usw.

Genau das tue ich aber nicht. Würde ich das machen, würde ich viel zu viel von meiner Kraft und Energie in den Gedanken der Überlastung investieren und damit weniger Energie für die Erfüllung meiner Aufgaben zur Verfügung haben. Wozu also die Energieverschwendung mit dem Beschäftigen der Überlastung? Es nützt nichts, im Gegenteil, es schadet sogar. Wenn das Universum meint, ich sei geeignet und würdig, eine bestimmte Aufgabe zu

erfüllen, dann darf ich mich auch würdig und ganz besonders dankbar für diese Aufgabenerfüllung zeigen. Genau diese Haltung generiert neue Energie in mir und für den Prozess der Aufgabenerfüllung. Das bedeutet wieder:

*„Everything in your life  
can be your practise“.*

*Zitat von Daya Mullins*

Hingabe und Liebe sind zwei Qualitäten, die sehr nützlich für die eigene spirituelle Entwicklung sind. Alles in meinem Leben kann als spirituelle Übung genutzt werden. Jede Begegnung mit einem anderen Menschen, mit der Natur, jede Aufgabe, jedes Lächeln, jede Umarmung, jedes gute Gespräch, jede unangenehme Situation, jede Krankheit, jeder Augenblick kann ganz neu erfahren werden und für die eigene und unsere gemeinsame spirituelle Entwicklung genutzt werden. Dafür bin ich sehr tief in mir dankbar, dass ich das lernen und immer wieder anwenden darf. Besonders bei jeder Herausforderung erinnere ich mich an dieses Zitat von Daya Mullins:

*„Everything in your life  
can be your practise“.*

In diesem Sinne bitte ich alle am Prozess der Baugenehmigung beteiligten Wegbegleiter und alle Freunde des EIAB sowie alle Wesen, die hier in irgendeiner Weise involviert sind, um aufrichtige und mitfühlende Hilfe zur Erlangung der Baugenehmigung. Wir werden umgekehrt alles tun, damit diese vorgenannten Menschen und Wesen glücklich und frei sein können und alle die Menschen, die später die fertigen Meditationshallen nutzen können, ebenfalls glücklich und frei sein können.

Die Liebe, die alles eint und ein Ganzes ist, möge Euch jede Sekunde segnen und begleiten. Wir sind ein Ganzes.

In diesem Sinne ist 1 + 1 mehr als 2. Wir sind „Love in Action“.

*In achtungsvoller Zuneigung.  
Euer Freund und Bruder*

**Frank Jungjohann-Feltens**

# Lecker, **easy** und vegan

## Viertägiger Kochkurs mit begeisterten Teilnehmenden

„Veganes Essen muss so lecker sein, dass die Leute entspannt auf Fleisch verzichten können!“ Das war der Auftrag, den rund ein Dutzend Kochlehrende und Unterstützende hatten. Heraus kam ein viertägiger Kochkurs (11.-14. April), in dem vietnamesische, japanische, thailändische und chinesische Küche im Mittelpunkt standen. Rund 30 Teilnehmende lernten die Zubereitung von Sushi, Frühlings- und Sommerrollen, Kohlrabi-Möhren-Salat, Miso-Suppe, gebratene Wan Tan und vielem mehr. Außer den Rezepten an sich hatten viele Teilnehmende die Gelegenheit, Kräuter und Zutaten der asiatischen Küche näher kennenzulernen, an die sie sich bisher noch nicht herangetraut hatten. Nebenbei gab es sogar noch Einweisungen ins kunstvolle Gemüse-Schnitzen.

Mit beeindruckender Hingabe und Begeisterung hatte das Organisationsteam ein opulentes Seminarprogramm zusammengestellt und umfangreiches Kochzubehör besorgt. Nach vier Tagen gingen die Teilnehmenden mit vollem Bauch und vollem Kopf nach Hause, motiviert und inspiriert, das Gelernte schon bald am heimischen Herd umzusetzen.

In diesem Artikel möchten wir die Fülle an positiven Erfahrungen und inspirierenden Momenten zusammenfassen, die sowohl von den Kursteilnehmern als auch von der Kursleitung während unserer gemeinsamen Reise erlebt wurden.

### Gemeinsame Genüsse: Erlebnisse und Entdeckungen in der Welt der veganen Küche

Als Kursleitung hat mich die Neugierde, Begeisterung und Lernbereitschaft der Teilnehmenden tief beeindruckt. Das Engagement war spürbar und hat den Kurs zu etwas Besonderem gemacht. Das gemeinsame Kochen und Essen war eine Quelle der Freude für uns alle. In diesen Momenten fühlten wir uns verbunden wie eine Familie, und das Teilen von Mahlzeiten wurde zu einem gemeinsamen Erlebnis voller Wärme und Gemeinschaft.

Besonders faszinierend war für mich die Erkenntnis, dass die vegane Küche eine solide Grundlage für alle kulinarischen Genüsse bietet. Auf dieser Basis können wir kreativ sein und unsere Kochkünste erweitern, ohne Kompromisse bei Geschmack und Vielfalt eingehen zu müssen.

Durch das achtsame Kochen und Essen haben wir eine tiefere Verbindung zum Essen entwickelt. Wir schätzen die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, und sind dankbar für ihre Nährstoffe und ihre Rolle in unserem Leben.

Der Kurs war für mich ein voller Erfolg. Die Teilnehmenden waren nicht nur motiviert, sondern auch voller Eifer beim Kochen. Es war inspirierend zu sehen, wie einige bereits angekündigt haben, ihre neu erworbenen

Fähigkeiten nutzen zu wollen, um ihre Lieben zu verwöhnen und ihnen köstliche vegane Gerichte zu servieren.

### Begeisterung und Verbundenheit: Moderationserfahrungen in einem einzigartigen Kochkurs

Die Moderation dieses Kurses war für mich eine wahre Freude. Jeder einzelne Teilnehmer strahlte vor Motivation und Tatendrang, was unserem Team im EIAB einen enormen Schub an Energie verlieh. Diese Begeisterung trieb uns dazu an, noch mehr Leidenschaft und Engagement in den Kurs zu investieren. Das Besondere an dieser Erfahrung ist, dass sie nur beim EIAB möglich ist – hier erhalten die Teilnehmer nicht nur theoretisches Wissen, sondern können es auch praktisch anwenden. Gemeinsames Kochen und Essen, das wir mit viel Liebe und Verständnis vorbereiten, steht dabei im Mittelpunkt, und genau das ist auch das Ziel dieses Kochkurses. Innerhalb kürzester Zeit sind wir zu einer eng verbundenen Gemeinschaft zusammengewachsen. Vielleicht entsteht sogar aus dieser wunderbaren Gemeinschaft ein Shanga zum Thema „Vegan Essen und Kochen“. Die großzügige Spende von allen Teilnehmern für das EIAB hat uns zudem zutiefst berührt und bestärkt. Dieser Kochkurs war ein voller Erfolg und hat sämtliche Erwartungen übertroffen.

### Kreative Entdeckungen: Eine kulinarische Reise durch veganes Sushi und mehr

Ich hätte nie gedacht, dass veganes Sushi so umfangreich, kreativ und lecker sein kann. Ich habe getrocknete sowie Pilze für mich neu entdeckt und werde sie künftig überall reintun: Sushi, Miso Suppe, Glasnudelsalat und Co. Bisher hatte ich außer Pilzsahnesoße keine Rezept-Ideen. Karotten und Kohlrabi mit einem vietnamesischen Dressing werden meinen

Alltag künftig bereichern. Jetzt weiß ich auch, wie Karotten abseits von Kantinensalat





schmecken können. – Achtsames Essen beginnt schon beim Kochen. Klingt logisch, war aber bisher nicht mein Alltag. Ich wurde inspiriert, mir hierfür Freiräume zu schaffen. Liebe ist die geheime Zutat. Die Energie, die wir ins Essen geben, ist genauso wichtig wie die Zutaten selbst.

### **Mut zur Veränderung: Eine persönliche Reise zu Achtsamem Essen und Selbstakzeptanz im EIAB**

Als mir eine Bekannte vor dem Seminar im EIAB "Gute Erholung" gewünscht hat, habe ich nicht mehr als ein schiefes Lächeln zustande gebracht. So sehr ich mich auch nach Ruhe und Verbindung mit mir sehne, so wenig hat Meditation damit in der Regel für mich zu tun. In guten Meditationen schaffe ich es, mich für meinen nicht enden wollenden Gedankenstrom zumindest nicht zu verurteilen, in weniger guten bin ich sauer auf die Teile von mir, die mich nicht zur Ruhe kommen lassen wollen. Als mich ein Bekannter zum Kochkurs ins EIAB einlud, sagte ich trotzdem sofort zu. Die Hoffnung war: Dann machen wir ja ganz viel und ich muss nicht so viel meditieren. Das sollte noch eher zu schaffen sein als ein Schweigereetreat. Außerdem erinnere ich mich noch sehr gut an die beinahe erschreckende Präsenz, mit der mein Bekannter vergangenes Jahr von seinem ersten Retreat in Plum Village zurückkam. So ruhig, klar und verbunden hatte ich ihn bisher nie erlebt – klar wollte ich das auch. Zumindest ein bisschen davon.

#### **Dann holte mich die Realität ein.**

Achtsames Essen – ohne nebenbei Zeitung zu lesen oder Fernsehen zu schauen:

Für einen Teil von mir war das extrem bedrohlich. Zu Hause mache ich das so gut wie nie, obwohl ich es mir immer wieder vornehme. Im Speisesaal des EIAB gibt die Struktur das allerdings vor: Sich nicht ablenken zu lassen. Sich Zeit zum Kauen, Schmecken und Verdauen zu geben. Ich bin zerrissen. Mache ich es erstmal, genieße ich die Entspannung und den Fokus. Als wir im Kochkurs eine Karotte langsam raspeln und den Salat danach schweigend essen, sehe ich in den orangenen Fasern zwischen meinen Stäbchen tatsächlich die ganze Welt: Den Regen, die Sonne, die Bäuerin, den Verkäufer, unsere Koch-Lehrerinnen, die mit ihrem ganzen Herz, man kann es nicht anders sagen, unterrichten. Es schmeckt köstlich. Ich fühle mich genüsslich und lebendig.

#### **Und dann ist da diese andere Seite in mir.**

Während des Essens im Speisesaal frage ich diesen Teil: Warum ist es dir so wichtig, dass ich nebenbei noch andere Dinge mache? Die Antwort kommt schnell und deutlich: "Damit du nicht merkst, wann du satt bist." Der Teil kann es nicht riskieren, diese Überlebensstrategie von mir loszulassen. Essen war immer meine Zuflucht, so wie die EIAB-Bewohner:innen vielleicht Zuflucht in Buddha, der Sangha oder der Meditation finden. Ich habe von meinem Umfeld gelernt, Angst, Ohnmacht und Einsamkeit in mich hineinzufressen. Und ich blicke durchaus mit Wertschätzung auf diesen Teil in mir, der mich mit Essen emotional über Wasser hält. Denn weil er so stark und wirksam ist, musste ich Tragödien nie mit Kokain, selbstverletzendem Verhalten oder Suizidgedanken begegnen, anders als viele andere in meinem Umfeld. Essen hat mich gerettet, meine Rettungsringe aus Kuchen

und Schokolade haben mich über Wasser gehalten. Doch diese Strategie kommt mit einem Preis: schlechten Blutwerten, fehlender Autonomie und der respektlosen Verachtung einer Gesellschaft, in der Frauen weiterhin vor allem dünn sein müssen, um einen Wert zu haben.

#### **Nein, es war keine Erholung für mich.**

Dennoch bin ich froh, dagewesen zu sein. Denn, auch das wissen die EIAB-Bewohner:innen: Meditation und Achtsamkeit sind keine weichen Deckchen, die Wunden im Selbst und Wunden in der Gesellschaft sanft atmend vergessen lassen sollen. Nein: Wer hinschaut, sieht alle Dinge. Die Schönheit des Lebens, kondensiert in drei kleinen Karotten-Raspeln, und das Leid, das Teil des Lebens ist. Mich hat die Erfahrung bestärkt, mich diesen verletzten Teilen mehr zuzuwenden, ihnen zuzuhören, mit Geduld und Mitgefühl. Den Schmerz zu hören und zu heilen, und das mit Unterstützung. Den jungen Teilen in mir zu zeigen, dass ich jetzt da bin, dass sie loslassen können, dass ich übernehme. Dass sie Zuflucht bei mir statt im Essen suchen können. Denn ich will all die wunderbaren Speisen, deren Zubereitung ich im Kochkurs gelernt habe, mit Genuss essen. Es ist ein Weg, ich bin noch nicht am Ziel.

#### **Und wie mir geht es vielen.**

Als ich meinen Freund:innen nach meiner Rückkehr von dem Druck erzählt habe, den Teile von mir mit dem achtsamen Essen hatten, haben zu viele sofort gewusst, wovon ich rede. Einige sagten sogar, sie könnten sich noch nicht mal den Versuch vorstellen, an so einem Kurs teilzunehmen, so viel Angst haben sie. Vor allem Frauen haben gelernt, ihre Bedürfnisse runterzuschlucken und sich ihre Ohnmacht und Einsamkeit mit Kuchen und Schokolade zu versüßen. Von sich aus sprechen die wenigsten darüber, zu groß ist die Scham, als disziplinos und faul verurteilt zu werden. Vielleicht ist dieses angespannte Verhältnis zu Essen ja etwas, dass das EIAB in künftigen Veranstaltungen besprechen will, mit Mitgefühl und Geduld.

---

**Teilnehmende und Kochleitung im Vegan-Kochkurs**

# „Das Leben ist schön, wenn wir füreinander da sind!“

## Sangha LA BOI – die Vietnamesische Sangha in Hamburg

*„Unsere Sangha ist die La Boi Sangha.*

*Unsere Brüder und Schwester kommen von überall her.*

*Wir kommen hierher, um Liebe und Verständnis zu studieren.*

*Wir kommen hierher, um zu lernen, zu atmen und zu lachen.*

*Hey Freund,*

*wir laden euch ein, vorbeizukommen und Freude zu haben,*

*Traurigkeit loszulassen.*

*Das Leiden hat ein Ende.*

*Hey Freund,*

*das reine Land ist hier.*

*Hört Ihr den Weckruf?*

*Der Buddha in uns strahlt.*

*Unsere Sangha ist die La Boi Sangha.*

*Einmal im Monat laden wir Euch ein, vorbeizukommen und Spaß zu haben.*

*Wir treffen uns und trinken eine Tasse warmen Tee zusammen und um*

*füreinander da zu sein: Das Leben ist doch so schön!“*

Das ist das Lied der La Boi Sangha, einer vietnamesischen Sangha in Hamburg seit 24 Jahren. Jeden Monat treffen wir uns im Haus eines Sanghamitglieds zum Tag der Achtsamkeit. Dabei wird der Tag von einem Mitglied geleitet. Wir üben Sitz- und Geh-Meditation, rezitieren die Achtsamkeitsübungen und Sutras. Wir genießen das Leben im Hier und Jetzt und das Zusammensein bei Teemeditation und den Mahlzeiten in Achtsamkeit.

Aufgrund der begrenzten Wohnräume jeder Familie konnte unsere Sangha nicht wachsen. In mehr als 20 Jahren sind viele Menschen gekommen und gegangen, aber wir haben bis jetzt mehr als 20 Mitglieder. Das Kostbarste ist, dass Brüder und Schwestern in der Sangha einander unterstützen und sich lieben wie eine Familie. Die wechselnden Haus-zu-Haus-Aktivitäten helfen uns, uns miteinander noch mehr zu verbinden und diese

Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit zu pflegen.

Die La Boi Sangha hatte das große Glück, Thay und die Ehrwürdigen Mönche und Nonnen von Plumvillage einmal zu einem Besuch empfangen zu dürfen, als Thay und die Ehrwürdigen Mönche und Nonnen im Juni 2001 nach Hamburg kamen, um im Hörsaal der Universität Hamburg einen Dharma-Vortrag zu halten.



Seitdem organisiert die Sangha La Boi jedes Jahr regelmäßig Retreats, die zuerst von den monastischen Lehrerinnen und Lehrern aus Plumvillage (Frankreich) und später von Thay Phap An, dem Institutsleiter sowie den Mönchen und Nonnen des EIAB geleitet werden. Andererseits kamen viele Mitglieder der La Boi Sangha oft nach Plumvillage in Frankreich und nahmen jedes Jahr an großen Retreats im EIAB teil. Auch wenn es noch ein paar Monate bis zum vietnamesischen Retreat ist, treffen sich die Sangha-Mitglieder schon vorher, um Vorbereitungen zu besprechen und Aufgaben zu verteilen – wer wird was tun? Wann soll man es machen? Mit wem zusammenarbeiten? Anrufe und Nachrichten von den Mitgliedern gehen ständig hin und her, als ob wir uns auf ein großes Festival vorbereiten würden!

Während der Zeit, in der ganz Deutschland wegen Covid unter Quarantäne stand, waren wir in der La Boi Sangha auf vielfältige Weise mit Thay und den Mönchen und Nonnen verbunden, denn wie das Lied der Sangha sagt: „Das Leben ist schön, wenn wir füreinander da sind!“

*La Boi :*

*Blätter, worauf früher die Sutren geschrieben wurden.*



## Mein erster Aufenthalt im EIAB

Ich kam im März 2023 das erste Mal nach Waldbröl. Ein paar Jahre vorher hatte ich einen MBSR (Mindfulness based stress reduction) Kurs absolviert und dort meinen

ersten Kontakt mit der Idee der Achtsamkeit geknüpft. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich allerdings noch keine Vorstellung davon, wie umfangreich und mächtig dieses

Konzept tatsächlich ist. Vermutlich kann ich bis heute nur schemenhaft erahnen, in welche Dimensionen und Weiten sich die Achtsamkeit als zentrales Element des Zen erstreckt. Jeder meiner Aufenthalte am EIAB, jeder Text den ich gelesen habe, war von neuen Erkenntnissen und mitunter von noch mehr neuen Fragen gekennzeichnet und ich vermute, dass wird auch noch eine Weile so bleiben.

Mein erster Aufenthalt hatte tatsächlich transformativen Charakter. Ich kämpfte seit Jahren und Jahrzehnten mit Schmerzen unterschiedlicher Art. Häufig im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich bis hin zu Bandscheibenvorfällen, die mit allem was die medizinische Landschaft hergibt therapiert worden sind. Zuletzt waren es vor allem Verspannungen bis hin zu krampfartigen Zuständen im Schulterbereich, die mir zu Schaffen machten. Ich entwickelte eine tägliche Routine aus Dehn-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen, um zumindest so weit Linderung zu erfahren, dass ein Alltag mit Beruf und Familie möglich war. Allerdings hatte ich immer das Gefühl, lediglich an Symptomen zu arbeiten, die tatsächliche Ursache blieb unerreichbar.

Anfang 2023, die baldige Ankunft unseres zweiten Kindes kündigte sich unmissverständlich an, erinnerte mich meine Frau an meinen Wunsch einmal das EIAB zu besuchen, um Kraft und Ruhe für die bevorstehenden Herausforderungen mit einem Neugeborenen zu sammeln. So meldete ich mich für das anstehende Retreat „Heilung des inneren Kindes“ an. Zugegeben, kein einfacher Einstieg, aber es sollte sich lohnen. Schon bei meiner Ankunft im EIAB







bemerkte ich die Kraft, die von diesem Ort ausgeht.

Ich war tief beeindruckt von den Mönchen und Nonnen und speziell von Bruder Thay Phap An und Schwester Song Nghiem. Die Schwester hat sich trotz der Fülle ihrer Aufgaben Zeit für mich genommen und mir in zwei persönlichen Gesprächen einige Hinweise gegeben, wie ich meinen Schmerzen auf körperlicher und vor allem aber auch geistiger Ebene begegnen könne. Diese geistige Ebene, die wir in der westlichen Schulmedizin im Wesentlichen ignorieren, scheint mir mittlerweile der wahre Schlüssel für meine Probleme. Das heißt zwar noch nicht, dass die Probleme damit nachhaltig gelöst sind, aber zumindest der Pfad zur Heilung liegt erkennbar vor mir.

Am Sonntag, dem dritten und letzten Tag des Retreats, gab Bruder Phap An eine geführte Meditation, die für mich den bisherigen Höhepunkt meiner Meditationspraxis darstellt. Zunächst Mal war ich das erste Mal

in der Lage, ohne nennenswerte Schmerzen eine Stunde lang zu sitzen. Daran war vorher nicht zu denken, begannen doch sonst nach einigen Minuten typischerweise Schmerzsymptome, die sich kontinuierlich steigerten und eine entspannte Meditation ohne Unterbrechungen oder Hilfsmittel unmöglich machten. Das hatte ich bis dato für mich für unmöglich gehalten. Darüber hinaus erfuhr ich in der Meditation eine derartige Fülle an Glück, Liebe, Mitgefühl, Wärme und Energie, wie ich sie nie zuvor empfunden hatte. Ich zehre bis heute von diesem tiefbewegenden Erlebnis.

Nach der Rückkehr in die Heimat stellt ich mit ungläubigem Erstaunen fest, dass sämtliche Verspannungen aus meinem Schulterbereich sich verflüchtigt hatten. Nur weiche Muskeln, kein Knacken, Springen oder Ziehen. Keinerlei Einschränkungen in der Beweglichkeit. Wäre ich nicht selbst dabei gewesen, ich hätte es nicht für möglich gehalten. Leider war dieser Zustand nicht von Dauer. Der Alltag mit seinen zahlreichen

Stressoren sorgte dafür, dass die Symptome nach und nach zurückkamen. Ich weiß aber nun, dass Heilung möglich ist und bin überzeugt, dass der Pfad der Achtsamkeit an einer bestimmten Stelle diese Heilung auf nachhaltige Art und Weise für mich bereit hält.

Ich möchte mich auf diesem Wege für die fantastische und selbstlose Arbeit aller Mönche und Nonnen am EIAB bedanken, angeführt durch Bruder Thay Phap An und inspiriert und angeleitet durch die Lehren von Thay. Ohne ihn und sein Wirken gäbe es das EIAB nicht und ich und viele Andere wären nach wie vor auf der Suche nach Orientierung. Diese habe ich nun gefunden und bin gespannt welche Erkenntnisse noch auf mich warten. Ich werde dem EIAB für immer dankbar sein und hoffe auf viele weitere Begegnungen und gemeinsame Erkenntnisse. Ihr habt einen neuen Freund und Unterstützer gefunden.

---

**David Greiwe**

# Das verborgene Licht

Dies ist der Titel eines sehr inhalts- und umfangreichen Buches mit 100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren, betrachtet von (ZEN-) Frauen heute. Von Florence Caplow und der Herausgeberin Susan Moon. Gesehen hatte ich es in einer Buchbesprechung der Intersein-Zeitschrift im Herbst 2021, geschenkt

bekam ich es ein paar Monate später zu meinem Geburtstag von einer guten Freundin.

Dieses Buch faszinierte und inspirierte mich. Drei Texte daraus rezitierte ich hin und wieder zu verschiedenen künstlerischen Anlässen. Vor allem aber bewegte ich sie in meinem

Inneren, spürte ihrer Wirkung in mir nach. So waren sie Impuls und Beginn für ein neues Bühnenprogramm geworden, was sich nach und nach entwickeln und vervollständigen sollte.

Hier zunächst die drei Texte:

*Hiermit und damit versuchte ich, den Eimer zusammenzuhalten.  
Und dann fiel der Boden heraus. Wo Wasser sich nicht sammelt, verweilt der Mond nicht.*

---

Chiyonos  
Japan 13. Jahrh.

*Das Standbein knickt seitwärts weg; die Leere zeigt ihre Klauen und Fänge. Selbst wenn wir zutiefst verstehen,  
ist immer noch Sand im Auge.*

---

Jiaoans  
China 10./11. Jahrh.

*Dieser Herbst ist der sechsendsechzigste, den ich sah. Noch immer beleuchtet der Mond mein Gesicht.  
Frage mich nicht nach dem Sinn der Lehren, lausche einfach den Pinien und Zedern,  
in einer windstillen Nacht.*

---

Ryonen  
Japan 17. Jahrh.

Wie oft hatte ich in meinem Leben versucht, „den Eimer zusammenzuhalten“. Wie oft meinte ich, etwas verstanden zu haben.

Und den Herbst habe ich nun schon zum dreiundsechzigsten Male erleben dürfen.

Die Koans und Aussagen der Nonnen aus dem frühen China und Japan ließen sich wunderbar verbinden mit denen der Mystiker Meister Eckhart, Johannes Tauler und Rumi aus dem 13./14. Jahrhundert. Deren einfache Worte begleiteten mich schon seit vielen Jahren:

*Nehme Dich selbst ganz wahr. Und da, wo Du Dich findest, Da lass Dich.  
Das ist das Allerbeste.*

---

Meister Eckhart  
13. Jh.

*Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht, hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.  
Das Ich hätte gerne etwas. Und es wüsste gerne etwas. Und es wollte gerne etwas.  
Bis dieses dreifache Etwas in ihm stirbt, kommt es dem Menschen gar sauer an. Das geht nicht an einem Tag.  
Und auch nicht in kurzer Zeit.  
Man muss dabei aushalten.  
Und zuletzt wird es leicht und freudvoll.*

Johannes Tauler

*Ich habe die ganze Welt  
auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden.  
Als ich wieder nach Hause kam,  
sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen.  
Und er sprach:  
„Hier warte ich auf Dich seit Ewigkeiten.“ Da bin ich mit ihm in mein Haus gegangen.*

Rumi,  
Persien 13./14. Jh.

Die Aktualität dieser alten Meisterinnen und Meister ist für mich immer wieder verblüffend. Einen direkten Bezug zur Jetzt-Zeit, zur Lebenswelt des modernen Menschen, konnte ich Ihnen durch vier weitere Gedichte geben, die mich ebenfalls seit einigen Jahren begleiten; von Heiner van Sandt. Da seine Gedichte bisher unveröffentlicht sind, sind sie in diesem Artikel nicht abgedruckt. Und es freut mich jedes Mal, mit Johann Wolfgang von Goethe abzuschließen und ihm damit ebenfalls die Ehre erweisen zu können.

Ein neues Aufführungsprogramm war auf ganz natürliche Weise entstanden. Aus dem Buchtitel „Das verborgene Licht“ wurde der Titel:

### „Als ob das Licht verborgen sei...“

Wo war es nun aufzuführen?

Ein früherer Kontakt, den ich wieder neu aufgenommen hatte, führte mich zu einem ganz besonderen Aufführungsort in Köln, dem Baptisterium hinter dem Dionysosbrunnen zwischen Hauptbahnhof und Kölner Dom.

Das Baptisterium mit dem achtseitigen Taufbecken (entdeckt 1866) ist das älteste archäologische Zeugnis des frühen Christentums in Köln.

Im Rahmen der Neugestaltung der östlichen Domumgebung ab 2010 wurde vom Erzbistum Köln ein besonderer und gleichzeitig einfach gehaltener Veranstaltungsraum hergerichtet

und 2016 eingeweiht. Die Wände sind mit Bronzeplatten ausgekleidet.

Eine Lichtinstallation des Künstlers Misha Kuball setzt bei der Dämmerung ein und ist von der Straße aus einzusehen.

Eine Aufführung mit dem Klangkünstler Jochen Fassbender und seinen neu entwickelten und selbstgebauten Instrumenten aus Glas, Stein und Metall konnte ich mir gut vorstellen; zumal wir schon die Erfahrung einer wundervollen künstlerischen Zusammenarbeit erleben durften, zu: „Fünf Jahre Fukushima“.

Jochen hatte seine Instrumente an den vier Eckpunkten des Raumes aufgebaut, was an sich schon sehr eindrucksvoll war. In dem voll besetzten Zuschauerraum war eine



## »ALS OB DAS LICHT VERBORGEN SEI...«

Annette Schramm spricht Texte von MystikerInnen aus früheren Jahrhunderten sowie Gedichte aus der Neuzeit. Es geht um Sinn-Findung angesichts von Vergänglichkeit und Beschleunigung in einer dahineilenden Alltagswelt: »Wo befindet sich die Quelle für Vitalität und Lebensfreude?«

Die vorgetragene Lyrik geht Hand in Hand mit der ungewöhnlichen Musik von Jochen Fassbender auf neuartigen, von ihm selbst entwickelten Klangobjekten aus Glas, Stein und Metall. Sprache und Klänge kommen in Dialog miteinander, verweben sich und werden eins.

### ReferentInnen:

**Annette Schramm**, Schauspielerin  
**Jochen Fassbender**, Klangkünstler

### Veranstalter:

Katholisches Bildungswerk Köln, Melanchthon-Akademie Köln,  
Dombauhütte Kölner Dom, Katholisch in Köln-Mitte

**Fr 12.04.2024 | 19.00 Uhr**

Ort: Baptisterium | Ostseite Kölner Dom, Treppe runter  
Am Dionysosbrunnen | Durchgang zum Kurt-Hackenbergs-Platz  
Eintritt frei: Um eine Spende wird gebeten



Foto: Dombauhütte Kölner Dom



besondere Stille bei gleichzeitiger Wachheit. Sprache und sphärischen Klänge erfüllten den Raum, waren miteinander verwoben und schienen über die materiellen Grenzen hinauszugehen.

Am Ende, ich hatte gerade das letzte Wort gesprochen, da drehte sich plötzlich an der Decke in der Mitte des Raumes, als sei es so inszeniert gewesen, die Lichtkugel von Mischa Kuball und hüllte uns alle gemeinsam in ihr Lichtspiel ein. An den Wänden erschienen die altgriechischen Buchstaben Alpha und Omega; leise, zarte Töne der Metall-Harfe begleiteten das Lichtspiel.

Dieses Ereignis am 12. April 2024 hatte für mich in mehrfacher Hinsicht eine besondere Bedeutung. Die letzte Aufführung mit meinem Solo-Bühnenstück lag inzwischen 7½ Jahre zurück. War dies oftmals innerlich mit Aufregung und „gut spielen-müssen“ verbunden, so erging es mir hier schon im Vorfeld ganz anders.

Die Schulung meines Geistes durch die Praxis des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh hatte sich in der Zwischenzeit tiefer in mir verankert – speziell beginnend mit dem zweijährigen Rückzug während der Corona-Zeit. Es war mir zur lieben Gewohnheit geworden, während meines Alltags immer mal wieder innezuhalten. Zudem konnte ich mich in der Linie meiner Vorfahren und meiner spirituellen WegbegleiterInnen sehen, was mir einen neuen Blick auf mein eigenes Leben vermittelte. Diese innere Haltung war mir, zusammen mit meinem Mann, Ivo, der Kölner und Windecker Meditationsgruppe sowie mit einzelnen BesucherInnen immer wieder präsent; es war sozusagen die Grundlage all meines Denkens und Handelns geworden.

Möglicherweise hatte diese tägliche Übung eine Auswirkung, auch auf meine künstlerische Arbeit.

Schon als ich den Raum des Baptisteriums zum ersten Mal betrat, erfüllte mich eine

tiefe Ehrfurcht. Ich empfand es als ein Geschenk, in diesem Raum überhaupt spielen zu dürfen.

Etwaige Schwierigkeiten und Unsicherheiten im Vorfeld würden sich überwinden lassen, darauf konnte ich vertrauen, wenn ich in mich hinein spürte. Vor der Aufführung verband ich mich mit all den FreundInnen, die zur vereinbarten Zeit an mich dachten, mit den VerfasserInnen dieser wunderbaren Texte sowie mit meinen christlichen Wurzeln und Vorfahren. Ich hatte das Gefühl, diese Veranstaltung nicht alleine zu machen, sondern sah mich eingebunden in einen größeren Kontext.

Meinen herzlichen Dank an alle, die dieses Ereignis möglich machten. Annette Schramm, Deep River of Great Compassion, Juni 2024

**Annette Schramm**  
Foto: Uli Leikauf

# Meditation: Angst und Mut zur Liebe

Mit großer Dankbarkeit an Georg Lolos

Klangschale  
10 tiefe Atemzüge

## Teil I

- I. Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich verliebt bin und mir Geschichten aus meiner Vergangenheit jetzt nonstop erzähle.  
Ausatmend lasse ich sie los.  
Ein: Verliebtsein und Geschichten aus der Vergangenheit  
Aus: Loslassen
- II. Einatmend nehme ich wahr, dass alle meine alten emotionalen Schmerzen gerade hochkommen.  
Ausatmend nehme ich sie an und lasse sie los.  
Ein: alte emotionale Schmerzen  
Aus: Annehmen und Loslassen
- III. Einatmend nehme ich wahr, dass meine alten Traumata gerade hochkommen.  
Ausatmend fühle ich viel Mitgefühl für mich als Kleine und für mich als Große, die unter der Gewalt und Aggression zwischen ihren Eltern und in einigen ihrer Beziehungen sehr gelitten hat.  
Ein: Leiden an alten Traumata  
Aus: Mitgefühl für mich selbst
- IV. Einatmend fühle ich Angst vor neuen Schmerzen.  
Ausatmend akzeptiere ich meine Angst und bedanke mich bei ihr, dass sie mich schützen möchte.  
Ein: Angst vor neuen Schmerzen  
Aus: Akzeptieren und Bedanken
- V. Einatmend verstehe ich, dass diese Angst meine Projektion in die Zukunft und meine Horror-Phantasie ist.  
Ausatmend lasse ich sie los.  
Ein: Zukunftsprojektion und Horror-Phantasie  
Aus: Loslassen
- VI. Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich mich selbst freiwillig in einen Käfig aus meinen Schmerzen (aus der Vergangenheit) und Ängsten (vor der Zukunft) einsperre.  
Ausatmend fühle ich tiefe Traurigkeit, Einsamkeit und Sehnsucht nach wahrer Liebe.  
Ein: Sich-Einsperren in einen Käfig  
Aus: Traurigkeit, Einsamkeit und Sehnsucht nach wahrer Liebe
- VII. Einatmend komme ich ins Hier und Jetzt und höre auf meine innere Stimme.  
Ausatmend vertraue ich meiner inneren Stimme, die mir sagt: „Hier und jetzt ist alles in Ordnung. Alles wird gut mit diesem Mann, aber nicht einfach.“  
Ein: Zuhören der inneren Stimme, hier und jetzt  
Aus: Vertrauen auf die innere Stimme

**VIII.** Einatmend entscheide ich mich bewusst, die Tür aus meinem Käfig aufzumachen.  
Ausatmend fasse ich den Mut, mich für wahre Liebe zu öffnen.

**Ein:** meinen Käfig aufmachen

**Aus:** Mut zu wahrer Liebe

**IX.** Einatmend fühle ich Leichtigkeit, Lebens- und Liebensefreude.  
Ausatmend bin ich befreit und bereit zum Neubeginn: mit mir selbst und mit dem geliebten Mann.

**Ein:** Leichtigkeit, Lebens- und Liebensefreude

**Aus:** Befreiung und Mut zum Neubeginn

## Teil II

**X.** Einatmend nehme ich mit Schrecken wahr, dass mein Geist wieder unklar, laut und mein Herz wieder voll Schmerzen und Sehnsüchten ist.

Ausatmend fühle ich wieder Unruhe, Angst und tiefe Traurigkeit.

**Ein:** meinen lauten Geist und mein weinendes Herz beobachten

**Aus:** Unruhe, Angst, tiefe Traurigkeit

**XI.** Einatmend komme ich ins Hier und Jetzt und frage wieder meine innere Stimme.

Ausatmend vertraue ich meiner inneren Stimme, die mir nun mehr sagt:

„Nur wenn du dir im direkten Kontakt mit diesem Mann keine Geschichten über ihn erzählst

und keine Illusionen auf ihn projizierst, erlebst du ihn und nur in diesem wertvollen Moment so, wie er wirklich ist.

Nur wenn du es schaffst, einen Freiraum für euren Kontakt von Atemzug zu Atemzug zu schaffen und deine Filme zwischen euch zu stoppen, kann sich etwas sehr Schönes und Kostbares in diesem Freiraum manifestieren“.

**Ein:** Zuhören der inneren Stimme, hier und jetzt

**Aus:** Vertrauen auf die innere Stimme

**XII.** Einatmend visualisiere ich diesen Mann und frage mich: was fühle ich wirklich für ihn, wenn mein Geist still und mein Herz ruhig wird?

Ausatmend höre ich die Antwort: reine Liebe, unsere tiefe Verbundenheit und das Glück, dass ich das fühle.

**Ein:** Was fühle ich wirklich in Stille und Ruhe?

**Aus:** reine Liebe, Verbundenheit, Glück

**XIII.** Einatmend entdecke ich, dass ich das auch für andere, mir wichtige Menschen fühle: nur in der Stille des Geistes

und in der Ruhe des Herzens.

Ausatmend freue ich mich, dass ich spiritueller Liebe jetzt einen Schritt näher bin.

**Ein:** Einsicht: Objekte meiner Liebe sind ersetzbar

**Aus:** Freude der Annäherung an spirituelle Liebe

**XIV.** Einatmend verstehe ich, dass sich Selbstliebe und spirituelle Liebe widerspiegeln.

Ausatmend freue ich mich, dass meine Selbstliebe und meine spirituelle Liebe einander nähren.

**Ein:** Selbstliebe und spirituelle Liebe wie Spiegel im Spiegel

**Aus:** Freude

10 tiefe Atemzüge  
Klangschale

Ende

Wahrer Kraftvoller Seelenfrieden

# Das Retreat in Apulien

vom 6.–9. Juni 2024 in Italien

Meine Teilnahme an diesem Retreat hat mir so viele neue Erfahrungen geschenkt und deshalb bin ich den Nonnen und Mönchen des EIAB zutiefst dankbar dafür, dass sie nach Italien gekommen sind. Ganz besonders die Dharma-Vorträge waren für mich so nährend und so wichtig für mein tägliches Leben und meine Praxis.

Thay Phap An kostbare Worte, die seine Weisheit, sein Mitgefühl und seine Achtsamkeit widerspiegeln, werde ich in meinem Herzen bewahren. Ein großes Geschenk war für mich dieser Teil des Vortrags: „Wir sind bestrebt, den Prozess des produktiven Karmas zu verstehen. Mit tiefer Liebe und großem Mitgefühl wollen wir dafür Sorge tragen, negatives Karma zu reduzieren und zu transformieren, um unser eigenes Leid, das Leid unserer Vorfahren und das zukünftiger Generationen zu vermindern“.

Das Retreat selbst war so liebevoll organisiert, so dass ich mich sehr wohl gefühlt habe und an allen Aktivitäten teilnehmen konnte. Die achtsame Energie der gemeinsamen Sangha erlaubte es mir innezuhalten und all die Aufregung, die sich nach einem Jahr voll Arbeit in mir angesammelt hatte, zu beruhigen und mich wieder frei in Körper und Geist zu fühlen.



Durch dieses Retreat bin ich voll Vertrauen darauf, dass ich die Früchte der gemeinsamen Praxis mit in meinen Alltag nehmen, weiterhin sorgfältig praktizieren kann und dadurch die Möglichkeit habe, selbst schwierigen Situationen meines täglichen Lebens mit Achtsamkeit und Freude zu begegnen. Ich weiß, dass ich jederzeit Zuflucht zu meinem Atem und dem Lebendigkeit nehmen kann.

Voll Dankbarkeit verneige ich mich tief vor Thay Phap An, der warmherzigen

Schwester Song Nghiem und allen Nonnen und Mönchen. Danke für die liebevolle Organisation und auch meinen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Thay und das EIAB sind immer in meinem Herzen.

*Eine Lotusblume für alle  
von Angela aus Italien*

**Angela Brigida**



# Vietnamesisches Retreat in Ferienland Salem-Rostock

vom 25.04 bis 28.04.2024

Eindrücke und Empfindungen nach dem Retreat



Wir möchten den Mönchen und Nonnen und den Organisatoren, besonders bei Frau Natascha Tessmann (Geschäftsführerin bei Eathappy), dem Ehepaar Hà My und Thé Anh aufrichtig danken, die Liebe gesät und Bedingungen geschaffen haben, damit jeder die Möglichkeit hat, an sehr sinnvollen und nützlichen Unterrichtsstunden teilzunehmen. Wir hoffen, dass es in Zukunft noch weitere Retreats dieser Art geben wird.

Sich selbst zu finden ist immer eine bedeutsame Sache und weckt viele Emotionen bei jedem, der die Möglichkeit hat, an Retreats teilzunehmen, wie wir sie in der Vergangenheit hatten.

Wir haben im Retreat Dinge gehört und gesehen, die wir auch in unserem Alltag gehört, gesehen, getan oder erfahren haben. Aber hier im Retreat werden diese Dinge ausführlich, verständlich und systematisch erklärt. Das Retreat hilft uns, einen tieferen Einblick auf Menschen und Tiere zu werfen und so unsere Probleme im Leben und bei der Arbeit besser zu lösen. Für mich persönlich waren die Tage des Retreats Tage des Friedens in meiner Seele und ich habe viele wichtige und bedeutungsvolle Dinge gelernt.

(Anh Lê Hùng)





Wundervoller Rückzug. Die Organisation war sehr gut. Obwohl es das erste Mal war, waren die Arrangements und die Planung sehr durchdacht und wissenschaftlich. Ich bin auch beeindruckt davon, wie die Organisatoren immer auf die Reaktionen der Teilnehmer geachtet haben, um es sofort weiter zu verbessern und so allen zu einem noch schöneren Erlebnis zu verhelfen. Ich war beeindruckt von der Energie der jungen Leute. Sie war sehr stark und passte hervorragend. In diesem Retreat habe ich die Praxis der Erdberührung zum ersten Mal kennengelernt. Die Mönche und Nonnen haben uns die Bedeutung der drei Niederwerfungen auf eine Weise erklärt, die ich bisher noch nie gelernt und gefühlt habe. Ich habe eine sehr wissenschaftliche Welt voller Spiritualität und liebevoller Energie erfahren. Ich frage mich, wie es wäre, wenn alle Menschen den Fluss spiritueller Energie begegnen und begreifen würden.

Nach diesem Retreat erkannte ich, dass ich noch viel mehr lernen muss und möchte. Ich wünsche mir, dass ich bei der Organisation helfen kann, um mehr von den Mitmenschen lernen zu können.

(Hoàng Long)

Das Retreat gab uns so viel Freude und öffnete unsere Herzen und unseren Geist. Wir haben Dinge, die wir nicht erwarteten, entspannter und friedlicher empfangen. Meine Tochter versteht jetzt, dass Versöhnung, Vergebung, Toleranz und Liebe das Wunderbarste sind. Und es lässt sich nicht leugnen, dass dieser Kurs viele Emotionen weckte, alle Leute kamen näher zusammen. Man öffnete sich und teilte seine Gefühle und sein Leben mit den anderen. Das Programm war so reichhaltig. Für Erstpraktizierende haben wir sehr viel gelernt und erfahren.

(Nguyễn Thị Oanh)



Ich freute mich sehr über die Teilnahme am Retreat! Es war für mich eine große Ehre und Freude, alle Mitglieder der Gruppe kennenzulernen. Auch wenn wir nur vier Tage zusammengelebt haben, fühlte ich mich wie eine Familie! Ha My, The Anh, Hien... strahlten immer Glück und Freude aus, obwohl sie so hart gearbeitet haben, um sich um alle zu kümmern! Besonders am Tag des Lagerfeuers war ich so glücklich, dass ich das Gefühl hatte, meine Jugend noch einmal zu erleben!

Für mich war es das erste Mal, dass ich an einem Retreat mit viel schwieriger Praxis teilnahm, aber den Lehren der Mönche und Nonnen zuzuhören war wunderbar! Die Nonnen sind so nah wie eine sanfte Mutter! „Verschenkte Liebe ist Liebe, die ewig währt. Liebe bleibt für immer und ewig“.

(Chị Thái Thị Linh)



Das Retreat war sehr bedeutungsvoll für mich. Es gab mir die Zeit und die Gelegenheit, zu mir zurückzukommen und tiefer nachzudenken. Die Mönche und Nonnen erinnerten mich, wie ich tiefer in mir nachschaute! Ich habe auch gelernt, tiefer über Ursachen und Bedingungen und alles Geschehene nachzudenken und so zu lernen, wie ich mich üben kann, um schlechtes Karma zu beseitigen, auf das ich normalerweise nicht achte oder nicht erkenne. Ich lernte, wenn ich esse, darüber nachzudenken, woher diese Mahlzeit kommt. Dadurch bin ich meiner Frau gegenüber viel dankbarer, wenn sie jeden Tag für mich und meine Kinder kocht! Es gab noch viel mehr nützliche Ratschläge. Wenn man auf diese Weise übt, ermöglicht es uns, tiefe Dankbarkeit in unser Leben zu bringen!!!

Wenn ich am nächsten Retreat teilnehmen kann, wäre das bereits ein sehr kostbar und ein Segen für mich!

Wenn wir mehr Zeit für Dharma-Lehre, Dharma-Austausch und Meditation hätten, könnten damit die Menschen Transformation erfahren. Sie würden erkennen, dass die Widrigkeiten und Schwierigkeiten im Leben vergänglich und nicht beständig sind. Dank dessen würde jeder lernen, über Ursachen und Wirkung nachzudenken und lernen, wie man seinen Geist und somit sein Leben ändert, um friedvoll und glücklich mit sich selbst und mit den anderen zu leben. Das sind sehr nützliche Dinge! Ich möchte mich noch einmal bei den Mönchen und Nonnen und bei Frau Natascha Tessmann und dem Ehepaar The Anh und Ha My dafür bedanken, dass sie mir und der ganzen Gruppe Eathappy die Möglichkeit gegeben haben in diesem segensreichen Retreat praktizieren zu dürfen!

(Nguyễn Hồng Thu)



Im Retreat habe ich erkannt oder gelernt, dass ich in allen Situationen des täglichen Lebens achtsamer sein kann, auch bei den einfachsten Aktivitäten. Ich lernte, mich selbst mehr zu lieben, den Stress im Leben zu reduzieren und mehr Mitgefühl für mich und Mitgefühl für die Fehler anderer zu haben. In dem Erfahrungsaustausch hätte ich mir gewünscht, dass wir mehr persönliche Probleme erzählt hätten. Dann hätten die Mönche und Nonnen uns Ratschläge zur Lösung unserer Situationen und Probleme geben können.

(Chị Bùi Thị Thu Lý)



european institute  
of applied buddhism

**eiab**

European Institute of  
Applied Buddhism gGmbH  
Schaumburgweg 3 | 51545 Waldbröl  
+ 49 (0)2291 9071373  
[info@eiab.eu](mailto:info@eiab.eu) | [registrar@eiab.eu](mailto:registrar@eiab.eu)  
[www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)