Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus

Newsletter August 2014

Inhalt

2 Das EIAB entwickelt sich
4 Thay Phap An: Zur aktuellen Bausituation im EIAB
6 Zufälle, Geschichte und das Klosterleben im EIAB Waldbröl
8 Thay in Harvard und Stanford
9 Sr. Annabel: Meister Tang Hoi für unsere Zeit
12 Ein europäischer Kurs
14 Im Staff arbeiten
15 Staffmitglied sein
16 Meine Erfahrungen als Lehrer in der Zusammenarbeit mit den buddhistischen Nonnen
17 Essen lernen, Gehen lernen
18 Thay Phap An: Die Praxis des „Nicht-Selbst“
24 Ein sanfter Mönch: Br. Phap Tri
26 Ein wunderbares Familien-Retreat
28 Wake Up Music Retreat
30 Die Gärten des EIAB
31 Wie mir die Spiritualität half, ins Leben zurückzufinden
32 Zusätzliche Kurse im EIAB 2014

european institute of applied buddhism
eiab

European Institute of Applied Buddhism gGmbH
Schaumburgweg 3
51545 Waldbröl
+ 49 (0)2291 9071373
info@eiab.eu | registrar@eiab.eu
www.eiab.eu

Redaktion: EIAB. Layout und Grafik: Christiane Hackethal. Herzlichen Dank an alle, die uns bei Redaktion, Übersetzung und mit Fotos unterstützt haben.

Liebe Leserinnen und Leser,

zu Thays Besuch im August 2014 halten Sie unseren 5. Newsletter in den Händen. Was ist neu, was hat sich geändert seit seinem letzten großen Retreat im EIAB?

Die offensichtlichste Neuerung: Der Tempel des Mitgefühls (kleines Gebäude) wird in diesem Jahr entsprechend den Auflagen der Brandschutzbehörden renoviert. Bei Drucklegung Ende Juni standen die Arbeiten kurz vor Beginn: moderne Brandmelder in den Fluren und außen eine Feuerleiter an der Nordseite des Gebäudes. Bedingt durch die Kosten dieser Renovierungsmaßnahmen mussten wir die geplante Renovierung der Küche des Ashoka-Gebäudes (großes Gebäude) leider noch etwas zurückstellen, sie wird aber als Nächstes in Angriff genommen (s. Bericht dazu).

In diesem Heft finden Sie je einen Artikel von Thay Phap An und Schwester Annabel (Chan Duc) zum Thema „Angewandter Buddhismus“. Zum Kurs für Europäische DharmalehrerInnen lesen Sie einige Rückmeldungen der Teilnehmer.

Viele der vietnamesischen Brüder und Schwestern sprechen inzwischen schon recht gut Deutsch und können dementsprechend auch immer mehr bei der Betreuung der Retreat-Teilnehmer helfen. Einige Brüder und Schwestern haben im Mai die volle Ordination erhalten; andere wurden von Thay zu DharmalehrerInnen ernannt. Dazu lesen Sie hier die Lebensgeschichte von Thay Phap Tri, einem der neuen Dharmalehrer.

Immer wieder kommen Journalisten von Zeitungen, Radio und Fernsehen zu uns ins Institut. Einer von ihnen, Axel Denecke, berichtet in diesem Newsletter von seiner Arbeit über das EIAB.

Lesen Sie weiter den Erfahrungsbericht zweier Freundinnen, die uns als „Staff“ bei den Retreats mit Thay halfen, die Reflexionen eines Lehrers der Gesamtschule Waldbröl zum Unterricht der Nonnen in seiner Klasse, den Bericht unserer niederländischen Freunde zu einem sehr besonderen Familienretreat und viele andere interessante Beiträge … last not least zur Ehrung Thich Nhat Hanhs durch die Universitäten Harvard und Stanford.

Wir danken Ihnen für Ihre Praxis, Ihre Freundschaft und Ihre Unterstützung auf dem gemeinsamen Weg.

Die Brüder und Schwestern des EIAB

Spenden-Vorschlag zur Deckung der Kosten für den Newsletter: 1,50 €.

Planung des Küchenanbaus: Ansicht Süd-West/Eingang Speisesaal

Das EIAB entwickelt sich

Die Anfänge

Nachdem das ehemalige Krankenhaus (bzw. die spätere Bundeswehr-Akademie) in Waldbröl mit seinem umliegenden Park im Jahr 2007 als idealer Standort für ein buddhistisches Institut gefunden worden war, war zu überlegen, wie der Grundstückserwerb und der spätere Betrieb des Instituts in ein passendes Rechtskleid zu fassen waren. Dabei war Voraussetzung für den Erwerb der Immobilie von der Bundesrepublik Deutschland, dass der Erwerber gemeinnützig im Sinne der Abgabenordnung ist und er die Immobilie ausschließlich zu gemeinnützigen Zwecken nutzt.

Nach ausführlicher Überlegung und Diskussion wurde das European Institute of Applied Buddhism Ende 2007/ Anfang 2008 als gemeinnützige GmbH (gGmbH) gegründet. Satzungsmäßiger Gegenstand des EIAB ist die Förderung der buddhistischen Religion und Weltanschauung, der buddhistischen Philosophie sowie die Förderung der buddhistischen Wissenschaft und Forschung. Dies geschieht in erster Linie durch den Betrieb einer buddhistischen Forschungs- und Seminareinrichtung (Institut) sowie die Herausgabe buddhistischer Veröffentlichungen.

Grundstückskauf

Der Kauf des Institutsgrundstücks mit insgesamt rd. 51.000 m² und des aufstehenden denkmalgeschützten Hauptgebäudes mit ca. 200 Beherbergungsräumen wurde im September 2008 notariell beurkundet. Die Planung der Bauarbeiten zur Erfüllung der umfassenden Brandschutzauflagen begann unmittelbar; mit der Umsetzung des ersten Bauabschnitts konnte ab dem Jahr 2009 begonnen werden.

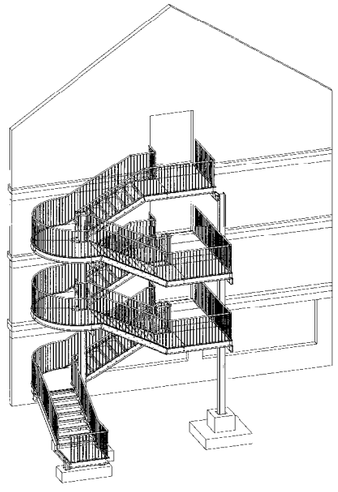
Da das Hauptgebäude vor der Fertigstellung des ersten Bauabschnitts nicht nutzbar war, wurde die zunächst nur gemietete, angrenzende ehemalige Zivildienstschule („Pagode des großen Mitgefühls“) im August 2009 dazuerworben und wird seither mit etwa 50 Beherbergungsräumen ebenfalls für Institutszwecke genutzt.

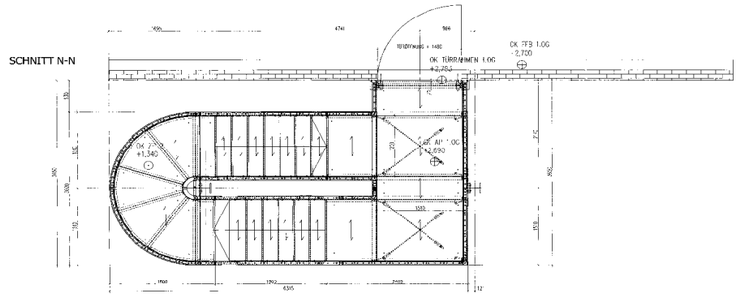
Baumaßnahmen

Der erste Bauabschnitt der Arbeiten am Hauptgebäude wurde im Juni 2010 fertiggestellt, seitdem wird das erste Fünftel des Gebäudes im Westflügel genutzt. Dabei dienten die Aufwendungen für diese Baumaßnahmen nicht „Verschönerungszwecken“, sondern ausschließlich der Erfüllung behördlicher Auflagen.

Seit der Abnahme des zweiten Bauabschnittes im August 2012 dürfen die Außentreppe und die Eingangshalle des EIAB wieder genutzt werden. Wiederum flossen die aufgewendeten Mittel fast vollständig in die erforderlichen Brandschutzmaßnahmen: Sämtliche Holz- und Marmorverblendungen mussten entfernt und nach brandsicherer Verkleidung der darunter liegenden Bausubstanz wieder originalgetreu angebracht werden.

Die in den Jahren 2012 und 2013 errichtete Stupa sowie die hergerichteten Gärten im Eingangsbereich und rund um die Stupa empfangen die Gäste des Instituts und erzeugen in ihnen das gewünschte Gefühl von Ruhe, Harmonie und innerem Frieden.





Zeichnungen zu der bereits erbauten Brandschutztreppe an der Südseite des EIAB

Im Jahr 2014 sind weitere große Anstrengungen zu unternehmen, um die inzwischen auferlegten Brandschutzmaßnahmen in der Pagode durchzuführen und die Sanierung der Küche im Hauptgebäude entsprechend den behördlichen Auflagen sowie den Neubau eines Speisesaals zu finanzieren.

Für die kommenden Jahre wartet neben der zwingend erforderlichen Sanierung der Küche der Neubau der großen Meditationshalle auf seine Realisierung.

Laufender Betrieb des Instituts

Im Jahr 2009 wurden auch die Voraussetzungen für die Erlangung des Aufenthaltsrechts der hauptsächlich aus Vietnam und den USA stammenden Nonnen und Mönche geschaffen und so die Aufnahme des Betriebs des EIAB ermöglicht. Nach zuerst durchschnittlich 19 Schwestern und Brüdern im Jahr 2009 arbeiteten Ende 2013 bereits durchschnittlich 41 Ordensangehörige für das EIAB.

Seitdem hat auch die Anzahl der Retreat-Tage kontinuierlich zugenommen: Während im Jahr 2009 etwa 3.000 Besuchertage zu verzeichnen waren, waren es im Jahr 2013 bereits weit über 13.000.

Damit jedoch einerseits möglichst viele Teilnehmer die Retreats besuchen können und andererseits den gemeinnützigkeitsrechtlichen Anforderungen Rechnung getragen wird, sind die Retreatgebühren lediglich kostendeckend bemessen. Bedeutende Überschüsse kann das EIAB daher aus dem laufenden Betrieb nicht erzielen.

Finanzierung

Die hohen Baukosten müssen deswegen im Wesentlichen aus Spenden und mit Darlehensmitteln finanziert werden. Bei alledem legen die Nonnen und Mönche allergrößten Wert auf die finanzielle Sicherheit und Solidität des Gesamtkonzepts. Von Beginn an war geplant, das große Projekt ausschließlich mit der Hilfe von Spendern und befreundeten Gemeinschaften sowie aus dem Betrieb des Instituts zu finanzieren und so stets unabhängig von den Zwängen einer externen Fremdfinanzierung zu bleiben. Jeder Schritt der anstehenden Arbeiten wurde und wird erst begonnen, wenn sicher ist, dass er auch gemeistert werden kann.

Die Nonnen und Mönche des EIAB sind dankbar für die breite Unterstützung, die sie seit Gründung des Instituts erfahren haben. Wie breit die Unterstützung des EIAB ist, zeigt sich daran, dass eine Vielzahl an Spenden, mit denen das Bisherige erreicht wurde, im Einzelbetrag unter 100 € liegt. In der Summe aller Zuwendungen finden sich jedoch auch größere Beträge von Privatpersonen oder mit Plumvillage befreundeten buddhistischen Gemeinschaften sowie Zuschüsse der französischen bzw. amerikanischen Organisationen Eglise Boudhique Unifeé, Communauté Boudhique Zen Village des Pruniers und Unified Buddhist Church.

Die Spenden wurden bisher nahezu vollständig – gegebenenfalls unter Berücksichtigung einer Zweckbindung – für den Grundstückserwerb und die beschriebenen Baumaßnahmen an den Gebäuden verwendet. Die von den französischen Organisationen aus Plumvillage erhaltenen Zuschüsse dienten zum Teil auch der Finanzierung des laufenden Betriebs im ideellen Bereich des EIAB.

Die von mit Plumvillage befreundeten Gemeinschaften und Privatpersonen erhaltenen Darlehen stehen bereit, um mit den behördlich auferlegten Baumaßnahmen an der Pagode (etwa 700 T€) und der Küche (rund 2,0 Mio. €) im laufenden Jahr 2014 unter größtmöglicher Sicherheit beginnen zu können. Mit dem Spendenaufruf auf der nächsten Seite erhoffen die Schwestern und Brüder des EIAB, einen möglichst hohen Eigenanteil aufzubringen.

Dr. Thu Pham (Thay Phap An), Geschäftsführer der European Institute of Applied Buddhism gGmbH
Dr. Olaf Clemens, Wirtschaftsprüfer, Steuerberater

Liebe Freundinnen und Freunde des EIAB,

wir danken Ihnen von Herzen für Ihre bisherigen großzügigen Spenden, ohne die unsere Arbeit nicht möglich gewesen wäre, und vertrauen auch weiterhin auf Ihre Hilfe und engagierte Unterstützung. Wir danken Ihnen ebenso herzlich für Ihre Teilnahme an unseren Kursen und Retreats sowie Ihre Praxis und geistige Unterstützung.

In diesem Jahr stehen nun wieder zwei größere Baumaßnahmen an: Brandschutz im kleineren Gebäude sowie Sanierung der Küche im großen Gebäude. Dafür bitten wir um Ihre Hilfe.

Kurzüberblick der notwendigen Baumaßnahmen

1. Brandschutz in der Pagode des großen Mitgefühls (Nebengebäude)

Die von der buddhistischen Gemeinschaft genutzte alte Zivildienstschule, liebevoll „Pagode des großen Mitgefühls“ genannt, bedarf dringend einer durch das Bauordnungsamt geforderten brandschutztechnischen Überarbeitung. Ohne diese Maßnahmen darf das Gebäude nicht weiterhin als Seminar- und Beherbergungsstätte von der Sangha betrieben werden.

2. Sanierung und Umbau der Großküche im Hauptgebäude

Um die bestehende Großküche im Hauptgebäude in Betrieb nehmen zu dürfen, ist eine grundlegende Sanierung und wesentliche Erweiterung vorgeschrieben. Die Planung sieht vor, die vorhandene Küchenstruktur zu nutzen und die Erweiterung um einen gemeinsamen Speisesaal für Nonnen, Mönche und Gäste des EIAB zu realisieren.

Aktuelle Küchen- und Raumsituation im Speisesaal des EIAB

Achtsames Kochen für 100 bis 1.000 Personen auf 12 m²

Seit sechs Jahren leben wir nun im EIAB und verfügen bisher nur über eine 12 m² große Küche, die sich in der Pagode (Nebengebäude) befindet, aber nicht den Brandschutzvorschriften entspricht.

Im EIAB leben derzeit rund 50 Nonnen und Mönche. Hinzu kommen unsere Gäste und Besucher, sodass wir an normalen Tagen - dreimal täglich - für ca. 70 Personen kochen, am Wochenende manchmal für bis zu 150 Personen.

Darüber hinaus finden im EIAB weitere große Retreats (z.B. Neujahr, Sommer, Herbst etc.) mit über 100 Teilnehmern und einmal im Jahr zwei sehr große Retreats mit unserem Lehrer Thich Nhat Hanh statt. Bei diesen Veranstaltungen kochen wir dann für bis zu 1.000 Personen am Tag und das über eine ganze Woche lang. Sogar für diese Veranstaltung kochen die Nonnen und Mönche selbst für die Gäste, anstatt das Essen von einem externen Dienst anliefern zu lassen.

Auch ein für alle Gäste, Nonnen und Mönche ausreichender Speisesaal steht uns noch nicht zur Verfügung. Derzeit muss in mehreren Räumen gegessen werden, wodurch wir nicht von der kollektiven, achtsamen Energie der großen Sangha profitieren können. Darüber hinaus entspricht der kleine Speisesaal in der Pagode nicht mehr den Brandschutzvorschriften.

Aufgrund der aktuellen Situation und der behördlichen Auflagen ist der Ausbau der Großküche im Hauptgebäude dringend notwendig. Zudem soll die neue Küche ein Ort der Begegnung werden, in dem Kochkurse für Gäste und Interessierte angeboten werden könnten. Dadurch würden wir sehr vielen Menschen helfen, mit einer gesunden Ernährung Krankheiten durch achtsames und veganes Essen vorzubeugen oder gar zu heilen.

Wir bitten Sie, uns bei der Verwirklichung dieser dringend notwendigen Bauprojekte mit Ihrer Spende zu unterstützen.

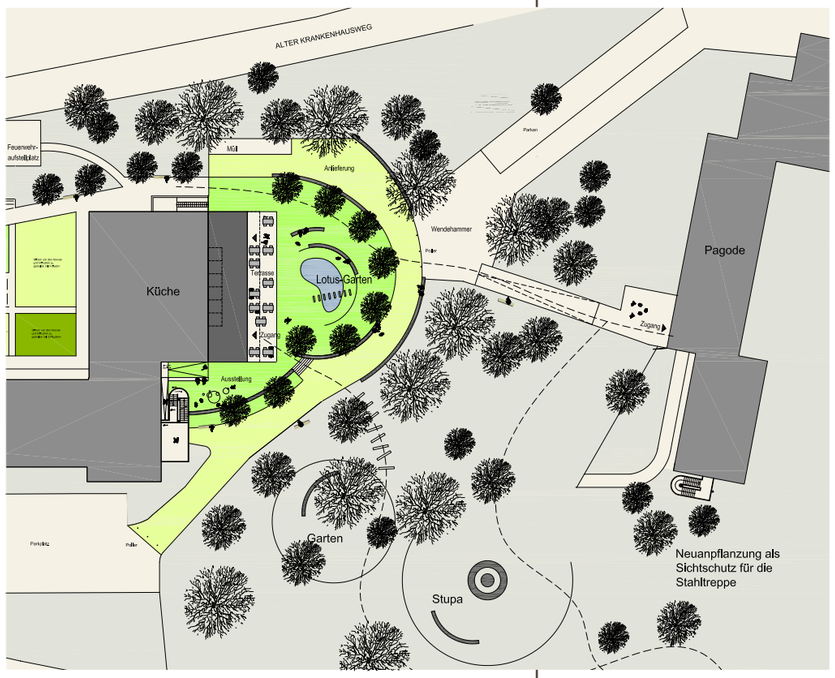
Wir wünschen Ihnen viel Freude in der Praxis der Achtsamkeit in Ihrem täglichen Leben.

In Verbundenheit

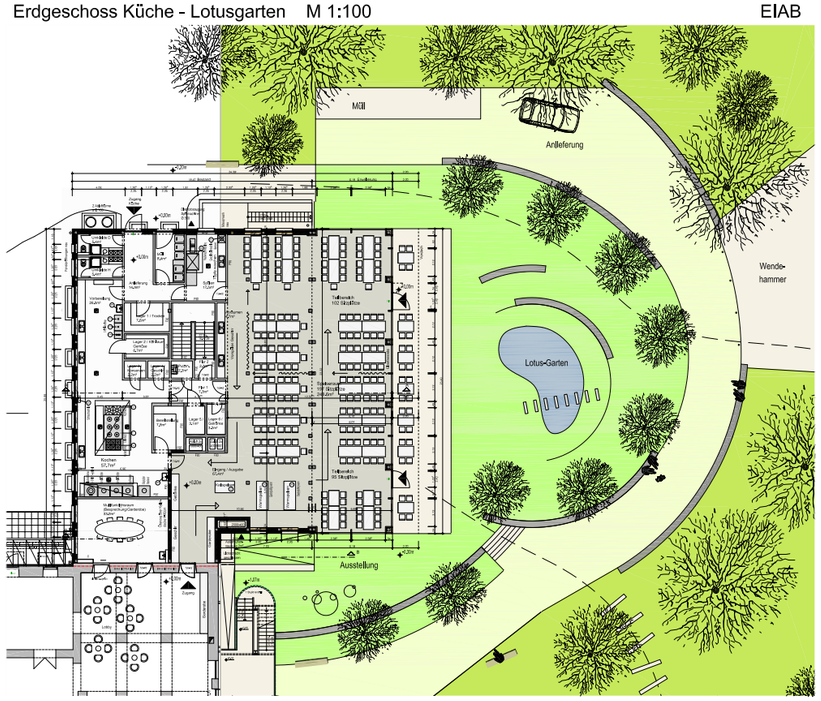
Thay Phap An und die Schwestern und Brüder des EIAB

SPENDENKONTO
Kontoinhaber: EIAB
IBAN: DE27 3705 0299 0341 5529 32, BIC: COKSDE33XXX

Außenanlagen Küche - Lotusgarten M 1:200 EIAB



Erdgeschoss Küche - Lotusgarten M 1:100 EIAB



Die erforderlichen Baumaßnahmen im Detail

1. Pagode: Brandschutzmaßnahmen

Die alte Zivildienstschule bedarf dringend einer durch das Bauordnungsamt geforderten brandschutztechnischen Erweiterung, damit das Gebäude weiterhin als Seminar- und Beherbergungsstätte betrieben werden darf.

In enger Zusammenarbeit mit dem Ingenieurbüro für Brandschutz, den zuständigen Behörden, der Feuerwehr und dem EIAB wurde durch das Architekturbüro ein Maßnahmenkonzept erstellt.

So werden diverse Türanlagen ausgetauscht oder eingebaut, um die Gefahr für Gäste, Nonnen und Mönche bei Ausbruch eines Feuers zu minimieren. Eine außen liegende Fluchttreppe muss vor dem Nordflügel der Pagode ergänzt werden, da es hier zurzeit leider nur einen baulichen Rettungsweg gibt und dadurch nur das erste Obergeschoss als Wohngeschoss genutzt werden darf.

Die Elektroinstallationen müssen partiell ausgetauscht, eine Rauch-Wärme-Abzugsanlage eingebaut und teilweise brandschutztechnische Schottungen nachgerüstet werden. Weiterhin wird eine akustische Brandmeldeanlage eingebaut.

Ein erforderlicher Notausgang aus dem Speisesaal wird als Öffnung des Speisesaals sowohl zum Garten als auch zur Stupa genutzt.

Ein Bauantrag für diese Maßnahmen wurde schon durch die Behörden genehmigt. Um eine größere Anzahl an Gästen im Gebäude beherbergen zu können, sollen weitere Räume zu 21 Zimmern umfunktioniert werden.

2. Hauptgebäude: Sanierung und Umbau von Großküche und Speisesaal

Wesentliche Maßnahmen sind die Sanierung und Erweiterung der bestehenden Großküche im Hauptgebäude und die Erweiterung um einen gemeinsamen Speisesaal für Nonnen, Mönche und Gäste des EIAB.

Die aus Zeiten der Bundeswehr stammende Küche ist in allen Teilen sanierungsbedürftig. Sowohl hygiene- als auch brandschutztechnisch entspricht das Küchengebäude nicht den erforderlichen Richtlinien und Ansprüchen an eine Großküche. Ebenso ist die komplette Leitungstechnik veraltet und muss erneuert werden.

Neben der Einhaltung gesetzlicher Vorschriften für die Erstellung einer Großküche sind die Anforderungen zu beachten, die einen wichtigen Aspekt im Verständnis der monastischen Gemeinschaft ausmachen: gemeinsame Speisenzubereitung, vegane Kost (also weniger verschiedene Kühlräume als üblich), Vorspülplätze für alle Nutzer usw.

Dieter Comes, Architekt

Zufälle, Geschichte und das Klosterleben im EIAB Waldbröl

Durch Zufall stieß ich auf die Geschichte von Waldbröl und die des ehemaligen KdF-Hotels, dem heutigen EIAB. Auf der Suche nach Material zur Nazizeit fand ich in der Universitätsbibliothek ein Buch über die „Stadt der Volkstraktorenwerke“. In dieser einzigartigen wissenschaftlichen Veröffentlichung wurde das Wirken Robert Leys beschrieben, der als Reichsorganisationsleiter der NSDAP und Führer der Deutschen Arbeitsfront DAF Waldbröl zu einer Industriestadt machen wollte, - mit riesigem Traktorenwerk, Adolf-Hitler-Schule und eben dem KdF-Hotel.

Im Gegensatz zu anderen Großprojekten, wie beispielsweise der Ordensburg Vogelsang in der Eifel, wurde in Waldbröl wenig von den nationsozialistischen Plänen Wirklichkeit. Umso neugieriger war ich darauf, die wenigen Hinterlassenschaften Robert Leys persönlich kennenzulernen, sodass ich vor knapp 2 Jahren zum ersten Mal die Kleinstadt besuchte und dann irgendwann vor dem gewaltigen Eingangsportal stand, dort vergeblich einen Hinweis auf die Geschichte des Hauses suchte, stattdessen aber zum ersten Mal die Initialen des EIAB las. Es wirkte auf mich wie eine Ironie der Geschichte, dass sich ausgerechnet in dem alten Nazibau mit seinem bombastischen Inneren mit Marmor und Mosaiken und seiner abweisenden Fassade ein Zentrum der Buddhisten angesiedelt hatte.

Ich studierte daraufhin die Internetpräsenz des EIAB und war erstaunt über das vielfältige Angebot, das inhaltlich so ganz im Gegensatz zum Geist der Geschichte des Hauses stand. Und ich fragte mich, wie es wohl möglich sei, in so einem Bau buddhistische Achtsamkeit zu üben.

Es vergingen viele weitere Monate bis ich vom Deutschlandradio schließlich den Auftrag in der Tasche hatte, über Waldbröl, die Nazigeschichte und das EIAB eine Reportage zu machen. Im Frühjahr 2014 konnte ich mich dann ganz dem Thema widmen und war sehr neugierig darauf zu erfahren, wer im EIAB lebt, wie man dort lebt und wer dort zu Gast ist. Wie würden sich die persönlichen Erfahrungen der Nonnen, Mönche und Besucher mit der Aura der Geschichte mischen? Im April bezog ich also für ein paar Tage ein Zimmer des ehemaligen KdF-Hotels mit Waschbecken, Wandschrank und Blick ins erwachende Grün. Ein Zimmer, etwa in der Ausstattung, wie es in den 30er-Jahren geplant worden war.

Gleichzeitig begab ich mich in zwei Welten. Hier das alltägliche Waldbröl, in dem sich die Jugendlichen auf der „Hitler-Mauer“ genannten Stützmauer zur geplanten Adolf-Hitler-Schule abends zum „Chillen“ treffen. Der bunte Markt auf dem alle einkaufen gehen. Der Durchgangsverkehr, der sich durch die Stadt quält. Dort das EIAB mit seinem schönen Glockenturm, dem Garten um das ehemalige KdF-Hotel herum, mit Meditationsräumen, Speiseraum, Obstgarten und einem ruhigen, klösterlichen Leben. Den entscheidenden Unterschied machen natürlich die Menschen, insbesondere die Schwestern und Brüder, die ich dort kennenlernen konnte. Insbesondere Schwester Song Nghiem, die mir bei den Interviews wie im alltäglichen Leben zur Seite stand. Sie schilderte mir den Werdegang des Hauses sehr lebendig und mir wurde klar, was für ein Kraftakt es gewesen sein muss, dem Geist des Hauses etwas entgegenzusetzen, wirken die denkmalgeschützten steinernen Hallen des Hauptgebäudes doch noch heute kühl und abweisend. „Innere Schönheit ist wichtiger als äußere“, sagt Schwester Song dazu.

Besonders beeindruckend für mich war jedoch die Zeremonie für die Opfer des Hauses, die 700 Insassen der früheren Heilanstalt, die für das KdF-Hotel weichen mussten, die verlegt, mißhandelt und zum Teil getötet wurden. Täglich wird in der Vorhalle des Gebäudes ein spezieller Altar mit Opfergaben bestückt und es werden Lieder gechantet. Wo in Deutschland gibt es einen Ort, wo täglich der Opfer des Nationalsozialismus gedacht wird? Natürlich ist diese besondere Form der Andacht der Mönche für einen westlich geprägten Geist zunächst fremd oder exotisch. Auch die Einbeziehung der Täter in die Fürbitte für die Opfer erschien mir befremdlich, unverständlich in einem Land, in dem Straflosigkeit für die nationalsozialistischen Täter bis heute ein Thema ist. Aber als das Wichtigste erschien mir, dass hier erstmals der Geschichte des Hauses überhaupt ins Auge geblickt wird. Unzählige Stätten des Nationalsozialismus in Deutschland umgibt eine Aura der Ratlosigkeit, sind sie doch oft nicht nur Mahnmal, sondern auch Schandmal für die jeweiligen Orte. In Waldbröl im ehemaligen KdF-Hotel ist mit dem Einzug des EIAB etwas ganz Neues dazugekommen.

Gleichzeitig bestimmt die Düsternis der Geschichte keinesfalls den Charakter des EIAB. Wer die heiteren Schwestern und Brüder erlebt, in der unverdrossenen Art, wie sie alltägliche Tätigkeiten in Küche oder Garten erledigen, sieht, dass auch an solch einem Ort die Geschichte nicht alle Macht haben muss. Und auch wenn Schweigen ein großer Bestandteil des Alltags im EIAB ist, – gewöhnungsbedürftig für alle, die aus einem „normalen” Alltag“ kommen –, mit am schönsten waren für mich die Momente, wo die Schwestern und Brüder sich an schönen Frühlingsabenden im Hof zum Volleyball- oder Tischtennisspiel trafen und auf einmal Rufen und Lachen das Zentrum erfüllte.

Wie ich gehört habe, ist das EIAB für die BesucherInnen erst in zweiter Linie ein geschichtlicher Ort. Sie kommen natürlich nach Waldbröl, um Achtsamkeit und Meditation zu praktizieren. Aber dennoch werden sie immer auch auf die Geschichte des Hauses, eine Geschichte von Gewalt gestoßen. Gerade hier in Waldbröl, wo Gewalt in Form der Geschichte und Friedfertigkeit in Gestalt des heutigen Klosterlebens aufeinander treffen, lässt es sich hervorragend darüber meditieren, wie Gewalt entsteht und wie sie überwunden werden kann – wie aus Diskriminierung Nicht-Diskriminierung werden kann.

Die Schüler einer 8. Klasse in der Gesamtschule Waldbröl, die die Schwestern regelmäßig besuchen, haben das Prinzip schon verstanden. Auf meine Frage hin, ob das EIAB und die Nonnen und Mönche gut nach Waldbröl passen, sagte eine der Schülerinnen: „Ja natürlich, denn jeder passt doch irgendwie überall hin!“

Axel Denecke, freier Journalist der Deutschlandradio-Kultur

Thay in Harvard und Stanford

Universität Harvard, Fakultäten für Medizin und für Öffentliches Gesundheitswesen

Die Abteilungen für Psychiatrie und für öffentliches Gesundheitswesen der medizinischen Fakultät der Universität Harvard hatten Thich Nhat Hanh eingeladen, am 12. und 13. September 2013 den Eröffnungsvortrag zur Vortragsreihe: „Meditation und Psychotherapie: Vertiefung von Achtsamkeit mit Thich Nhat Hanh“ zu halten. Thich Nhat Hanhs Vortrag unter der Überschrift „Das Herz mit Achtsamkeit heilen“ folgte eine Diskussion mit Dr. Jon Kabat-Zinn, dem Pionier der Achtsamkeit in Amerika und ehemaligen Schüler von Thich Nhat Hanh. Die Teilnehmer hatten auch Gelegenheit, geführte Meditation, Tiefenentspannung und Achtsames Essen zu erfahren.

„Mitgefühl ist zuerst einmal Mitgefühl für uns selbst. Wenn du nicht weißt, wie du zuerst dir selbst Mitgefühl schenkst, ist es sehr schwierig, Mitgefühl für einen anderen Menschen zu entwickeln. … Mit der Energie der Achtsamkeit kannst du deinem Leiden zuhören und es umarmen, um es zu verstehen. Wenn du dein Leiden verstehst, wird Mitgefühl in dir geboren und sofort leidest du weniger. Wenn du dein eigenes Leiden verstanden hast, ist es wesentlich einfacher, das Leiden eines anderen Menschen zu verstehen.“

Es war auf einem Retreat mit Thich Nhat Hanh gewesen, dass Jon Kabat-Zinn zum ersten Mal die Eignung der Achtsamkeit für die Behandlung chronischer Krankheiten erkannte. Später passte er sie an den strukturierten achtwöchigen „Mindfulness Based Stress Reduction Course“ an, der sich seitdem in der gesamten westlichen Welt verbreitet hat und von der medizinischen Fakultät in Harvard anerkannt und gelehrt wird. Die Universität überreichte Thich Nhat Hanh den „Institute of Mind Body Medicine Award“, womit zum ersten Mal in der medizinischen Welt die buddhistische Lehre der Achtsamkeit anerkannt wurde.

Universität von Stanford

Am 24. Oktober 2013 wurde Thich Nhat Hanh von der Universität Stanford zu einem „Dialog über Mitgefühl“ mit dem bekannten Neurochirurgen und Pionier der Wissenschaft des Mitgefühls, Dr. James Doty, eingeladen. Das Treffen, an dem mehr als 700 Professoren der Universität und Studenten teilnahmen, fand in dem neu eröffneten „Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE)” in Stanford statt. Weitere 50 Menschen beobachteten die Diskussion Online.

Es war ein freudvoller Austausch zwischen einem Wissenschaftler und einem Yogi: Dr. Doty als Pionier in der Erforschung und im Studium des Mitgefühls und Thay als ein spiritueller Führer, der konkrete Formen der Praxis und Einsichten darin anbietet, wie wir wirklich die Energie des Mitgefühls in unserem Leben generieren können.

Universität Hongkong

Die Universität Hongkong hat Thich Nhat Hanh in Anerkennung seiner Verdienste um Weltfrieden und Humanität einen Ehrendoktor verliehen. Thay konnte aufgrund seiner Verpflichtungen nicht zur Entgegennehme der Auszeichnung nach Hongkong reisen. Daher reiste der Vizekanzler und Präsident der Universität Hongkong, Prof. Lap-Chee Tsui, gemeinsam mit zwei anderen Professoren am 13. Mai persönlich nach Plum Village, um ihm den Ehrentitel zu überreichen. Am 18. März war die Zeremonie auf der 190. Versammlung der HKU in Hongkong formell beschlossen worden.

„Als Erstes möchte ich den jungen Menschen in der heutigen Zeit vorschlagen: Wenn ihr einen Traum habt, dann bildet eine Sangha, baut eine Gemeinschaft auf, um euren Traum zu verwirklichen.

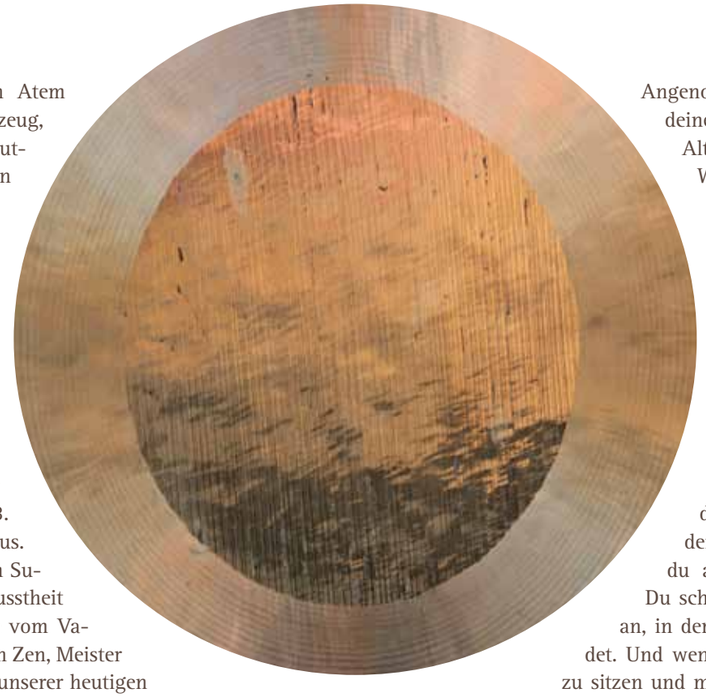
Als Zweites schlage ich euch vor, eure Liebe auf den gesamten Planeten zu richten, nicht nur auf euer Land und seine Menschen. Ich habe gelernt, dass der gesamte Planet Erde meine Heimat, mein Land ist. Ich habe meine Liebe nicht auf jenes kleine Stück Land in Asien, auf Vietnam, beschränkt. Gerade aus dieser Vision erfahre ich viel Verwandlung und Heilung.

Vielleicht ist eure Liebe noch zu beschränkt. Ihr müsst lernen, euer Herz zu vergrößern. Eure Liebe muss den ganzen Planeten Erde umarmen und das ist die Liebe des Buddha, die Liebe großartiger menschlicher Wesen wie Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Mutter Theresa und vieler anderer.“

In seiner Dankesrede drückte Thay seine tiefe Dankbarkeit für die Auszeichnung aus und bot nicht nur den Studenten der Universität Hongkong eine besondere Ermutigung an. Thays Rede folgte eine faszinierende Diskussion zwischen Thay, dem Vize-Kanzler und Professor Lee darüber, wie die jungen Generationen am besten auf eine ungewisse Zukunft vorbereitet werden (siehe: www.plumvillage.org).

Angewandter Buddhismus

Meister Tang Hoi für unsere Zeit



„Achtsamkeit auf den Atem ist das große Fahrzeug, welches die Buddhas nutzen, um die im Ozean des Leidens treibenden und ertrinkenden Wesen zu retten.“ So lautet der Eröffnungssatz eines Textes, der im letzten April in einem Retreat für zukünftige Dharmalehrer im EIAB untersucht wurde. Der Text stammt aus dem 3. Jahrhundert vor Christus. Es ist das Vorwort zum Sutra über die volle Bewusstheit des Atems und wurde vom Vater des vietnamesischen Zen, Meister Tang Hoi, verfasst. In unserer heutigen Zeit wird die Bewusstheit des Atems mehr und mehr universell. Sie ist keine rein buddhistische Praxis mehr, sondern kann von jedem unabhängig von seiner Spiritualität oder Nicht-Spiritualität gelebt werden.

Bist du jemals in einer Krise gewesen, in der du nicht mehr wusstest, was du tun solltest? Vielleicht schlägt dein Herz zu schnell; dein Geist mag verwirrt sein; möglicherweise hast du große Angst vor dem, was passieren wird. Es gibt nur noch Eines, was du tun kannst: atmen und alle Achtsamkeit auf deinen Atem zu bringen. Anfangs siehst du, dass dein Atem ungleichmäßig ist, kurz und nicht besonders wohltuend, aber du bleibst seiner weiterhin bewusst und er wird tiefer, friedlicher und zur gleichen Zeit wird dein Geist ruhiger. Wenn sich dein achtsames Atmen auf diese Weise für etwa zwanzig Minuten fortsetzt, wird es dich ans Ufer tragen und du musst nicht mehr im Ozean der Furcht, der Verwirrung oder Verzweiflung untergehen. Wir nennen ihn das große Fahrzeug, weil er jeden auf jedem Lebenspfad zum sicheren Ufer tragen kann. Im EIAB gibt es keinen Kurs, in dem wir uns nicht in der Praxis des achtsamen Atmens üben.

Du brauchst nicht auf eine Krise zu warten, um achtsames Atmen zu praktizieren. Dies kann dich in deinem Alltagsleben nähren und heilen. Du kannst lernen, dich an deinem Atem zu erfreuen. Wenn du im Bett liegst und nicht einschlafen kannst, kannst du zu deinem achtsamen Atmen Zuflucht nehmen, um deinen Geist und deinen Körper zu beruhigen und zu entspannen. Du kannst derart tiefe Freude an deinem Atem verspüren, dass es nicht mehr von Bedeutung ist, ob du schläfst oder nicht.

Angenommen, dein Sohn oder deine Tochter im Teenager-Alter leidet oder ist voller Wut auf dich.

Kannst du dich mit ihm oder ihr hinsetzen und zuhören ohne zu urteilen oder zu reagieren? Wenn du deinem Atem folgst, wird es nicht so schwierig sein. Während der ganzen Zeit, in der deine Tochter ihr Leiden mit dir teilt, hältst du an deinem Atem fest. Du schaust sie mit Mitgefühl an, in dem Wissen, dass sie leidet. Und wenn du fähig bist, stabil zu sitzen und mit freundlichen Augen zu schauen, wird sie weniger leiden.

Natürlich müssen wir uns im achtsamen Atmen üben. Wir sollten nicht damit warten, bis uns heftige Emotionen im Griff haben oder bis unser Sohn auf uns wütend ist. Heute, genau jetzt müssen wir lernen, den Ein- und Ausatmen zu erkennen, wenn wir ein- und ausatmen. Wir können uns darin üben, uns an dem Gefühl unseres Atems in unserem Körper zu erfreuen. Schaue jetzt, wo du dieses Heft liest, für einen Moment auf, atme ein und fühle, wie sich dein Bauch hebt, und atme aus und fühle, wie sich dein Bauch senkt. Du bist in deinen Körper heimgekehrt. Du bist in Berührung mit deinem Körper. Jeden Morgen, wenn du aufwachst, sei dir deines Ein- und Ausatmens bewusst, bevor du aufstehst. Sei dir deines Atems bewusst, bevor du einschläfst. Jedes Mal wenn du irgendwo hinfährst, nimmt drei Atemzüge,

„So wie Flüsse in den Ozean einfließen, so treten falsche Wahrnehmungen in den Geist der Lebewesen ein. Der Geist ist wie ein extrem hungriger Mensch und so viel er auch essen mag, ist er dennoch nie zufrieden. Der Geist kontrolliert alles.“

Meister Tang Hoi

bevor du den Zündschlüssel umdrehst. Nimm einen tiefen Atemzug jedes Mal, wenn du das Telefon hörst. Dies alles sind Momente, um unseren Körper und Geist zu erneuern.

Das Zitat oben entstammt dem zweiten Absatz des Vorwortes zum Sutra über die volle Bewusstheit des Atems. In der heutigen Zeit der Entwicklung der Gehirnforschung sind sich immer mehr Menschen dessen bewusst und interessieren sich dafür, wie ihr Geist arbeitet. Wenn wir anfangen, uns unserer Atmung bewusst zu werden, werden wir uns auch unseres Geistes bewusst. Früher haben wir, wann immer etwas Unangenehmes in unserem Geist geschah, das Fernsehen eingeschaltet oder ein Stück Schokolade gegessen, ein Buch geöffnet oder sind einkaufen gegangen. Jetzt versuchen wir, nicht mehr wegzurennen. Wir erkennen das unangenehme Gefühl, das in unserem Geist stattfindet, und können nun, unterstützt von unserer Atmung, für es sorgen. Wir wissen, dass dieses Gefühl einer Wahrnehmung entstammt und dass Wahrnehmungen immer nur teilweise richtig sind. Meist handelt es sich um eine falsche Wahrnehmung. Unser Geist konsumiert und wir leiden an den Ergebnissen dessen, was unser Geist konsumiert hat. Dies wird in der Lehre über die „Vier Arten der Nahrung“ erläutert. Die vierte Art der Nahrung wird als „Bewusstseins-Nahrung“ bezeichnet. Was heißt das? Alle Erinnerungen und Erfahrungen, die in unserer eigenen Lebenszeit und den Lebenszeiten unserer Vorfahren angesammelt worden sind, sind in unserem Speicherbewusstsein enthalten. Insbesondere wenn es sich dabei um schlechte Erfahrungen handelt, wird unser Bewusstsein diese Erfahrungen immer wieder erinnern und ein jedes Mal konsumieren wir sie und leiden. Es ist so, als ob du dir einen Film über einige schlechte Erfahrungen deines Lebens in einem dunklen Raum immer wieder anschaust. Nun sagst du dir, dass dies ein Film ist, den du nicht mehr betrachten möchtest. Du möchtest deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten. Wenn dieser Film zufällig von jemand oder etwas anderem ausgelöst wird, sagst du dir, dass es nur ein Film ist. Du bist nicht in Gefahr. Du kannst zur Leinwand gehen und erkennen, dass es nur ein Film ist. Es ist dein achtsames Atmen, das dich dazu befähigt, dies klar zu erkennen.

Erkenne, dass dein Geist immer konsumieren möchte. Er kann die Leerheit des Nichtstuns nicht ertragen. Eines Tages jedoch, wenn du deinem Geist erlaubst, nichts zu tun, nur zu sitzen und dich wie in den ersten Momenten der Dämmerung eines neuen Tages zu freuen, wirst du erkennen, dass dein Geist auch anhalten kann und mit einem Zustand völliger Ruhe zufrieden sein kann. Das ist ein Augenblick der Transformation nicht nur für dich selbst, sondern für deine gesamte Ahnenlinie, die nicht stillsitzen konnte, ohne etwas zu tun.

Das Zitat auf der rechten Seite ist aus dem dritten Absatz des oben erwähnten Textes und zeigt, wie der Meditierende seinen eigenen Geist erfährt. Wir brauchen keinen Kernspintomographen, um zu wissen, wie wundervoll unser Geist ist. Es reicht völlig aus, unseren Geist mithilfe des achtsamen Atmens zu beruhigen und still zu sitzen, friedlich zu gehen oder eine Mahlzeit in Achtsamkeit zu uns zu nehmen, um erkennen zu können, welch ein flexibles und wundervolles Werkzeug der Geist ist.

Dem Anguttara Nikaya zufolge sagte der Buddha: „Es existiert etwas, o Mönche, das so viel Leiden bringen kann, wie nichts anderes, und das ist der ungezähmte Geist. Und es existiert etwas, das so viel Glück bringen kann, wie nichts anderes, und das ist ein gezähmter Geist.“

Wenn wir unseren Geist zu beherrschen wissen, können wir uns selbst und anderen viel Freude bringen. Wir zähmen unseren Geist, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was uns nähren und heilen kann, und wir entziehen unsere Aufmerksamkeit allem, das die Samen von Gier, Hass und Wut in uns wässert. Wir müssen erkennen, welche Samen es zu wässern gilt, und zielgerichtet alles wässern, was uns nähren und heilen kann. Daher begeben wir uns nicht in eine Umgebung, in der die negativen Samen leicht gewässert werden, bevor wir unseren Geist nicht gezähmt haben und er stabil genug ist, um aus sich heraus positiv bleiben zu können. Die förderlichste Umgebung ist die Umgebung der Sangha, und selbst, wenn wir nicht 24 Stunden täglich in einer Sangha leben können, können wir eine lokale Sangha finden und uns jede Woche für einige Stunden mit spirituellen Freunden treffen, um zu atmen, Gehmeditation zu machen und unsere Praxiserfahrungen miteinander auszutauschen.

„Der Geist ist sehr tief und wunderbar. Wenn wir in der Lage sind, einen ungestörten Platz für unsere Praxis zu finden, damit unser Geist zur Ruhe kommen kann und unsere Gedanken nicht von falschen Begierden weggetragen werden, dann werden wir fähig sein, zehntausend Worte klar zu hören, ohne ein einziges zu verlieren.“

Meister Tang Hoi

Der angewandte Buddhismus, wie er im Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus in Waldbröl gelehrt wird, macht es sich zur Aufgabe, die alten Lehren des Buddhas und seiner Nachfolger, der Ahnenreihe unserer Lehrer, aktuell zu halten, damit sie in jedem Leben in der Gesellschaft, in der wir leben, angewendet werden können. Das achtsame Atmen und das Zähmen unseres Geistes sind Praktiken, die wir in der gegenwärtigen Zeit alle benötigen, um uns selbst und andere vor den Verletzungen, die aus Furcht und Wut entstehen, zu schützen.

Schwester Annabel (Chan Duc) ist die Leiterin der Praxis im EIAB. Sie kommt aus England, unterrichtete dort 15 Jahre lang als Lehrerin und wurde 1988 in Indien als erste westliche Frau von Thich Nhat Hanh zur Nonne ordiniert.

Ein europäischer Kurs

Im April 2013 fand im EIAB ein Kurs für zukünftige DharmalehrerInnen statt. Aus vielen Ländern Europas kamen Mitglieder des Intersein-Ordens in unser Institut, um sich unter spiritueller Anleitung von Sr. Chan Duc (Sr. Annabel) auf ihre neue Aufgabe vorzubereiten.

Unsere Reise zum EIAB wurde von zufälligen Begegnungen begleitet wie von Wegmarkierungen, die uns zeigten, dass wir auf dem rechten Pfad waren. Der einsame Taxifahrer an unserem letzten Bahnhof erzählte uns, wie er in einer Zeit der Krise Zuflucht im EIAB gefunden habe, und bat freundlich einen Kollegen, uns dorthin zu bringen. Bei unserer Ankunft wurden wir freudig von den Monastics und den Kirschblüten im Garten begrüßt, die unsere Herzen für die tiefen und wunderschönen Belehrungen von Sr. Annabel öffneten. *(Barbara Hickling, England)*

Mit jedem Schritt, den ich unter den Kirschbäumen im wundervollen Garten ging, wurden der tiefe Frieden, die Freundlichkeit, die Freude und Leichtigkeit, welche die Sangha hier gepflanzt hat, berührbar. Ich dachte viel an meinen Vater, der in der Royal Airforce gedient hatte und während des Krieges mit Lancaster-Bombern über Deutschland geflogen war. Ich weiß einfach, dass ihn dieser Platz zu Tränen tief erfreut hätte. Die Sangha ehrt, heilt und transformiert all dieses Leiden. Als ich nach Hause zurückkehrte, war auf wundersame Weise mit der Post eine Auszeichnung für Vater gekommen, eine posthume Ehrenmedaille für seine Teilnahme am Bombenkommando vor 70 Jahren. Als passionierte Gärtner pflegen mein Vater und ich, seine Fortsetzung, Samen des Friedens, der Transformation und der Kirschblüten in unseren Herzen. *(Lesley Collington, England)*

Vor vielen Jahren arbeitete ich für die Truppen Ihrer Majestät in Deutschland. Ich lebte in einer ähnlichen äußeren Umgebung wie das EIAB, aber damit endet auch die Ähnlichkeit. Meine Kaserne bot eine Umgebung voller Angst; das EIAB hingegen heißt jeden auf friedliche und freudige Weise willkommen. Aus ihrem Herzen heraus bietet die Gemeinschaft wahre Liebe. Ich lernte im EIAB, wie der Buddha geschickte Mittel einsetzte, um Anhängern anderer Religionen und Kulturen seiner Zeit das Dharma zu vermitteln. Dies bestärkt meine Bestrebung darin fortzufahren, unsere traditionellen Belehrungen noch offener zu gestalten. *(Dene Donalds, England)*

Unser Kurs fand in der ganz besonderen Atmosphäre des EIAB statt, in dem sich der Geist von Plum Village mit einem dichten Programm gesellschaftlich orientierter Kurse – auch für junge Menschen aus ganz Europa – verbindet. Das EIAB hat uns eine Vorstellung davon gegeben, was „Angewandter Buddhismus in Aktion“ bedeuten kann.

Im April waren wir beide noch „zukünftige Dharmalehrer“ und wir waren sehr dankbar für diesen Kurs, der als Unterstützung und Ermutigung für uns alle angeboten wurde. Wir waren auch froh, dass unter den Teilnehmern einige erfahrene Dharmalehrer waren.

Sr. Annabel verband das tiefste Wissen über unsere spirituelle Tradition mit der Fähigkeit, dieses mit Bescheidenheit und liebevoller Güte zu teilen und zu übertragen.

Im Voraus hatte sie uns schon gebeten, zwei Texte zu reflektieren: das Vorwort zur „Sutra über die Bewusstheit des Atems“ von Meister Tang Hoi aus dem 3. Jahrhundert und einen neueren Vortrag von Thay über die „12-gliedrige Kette des Bedingten Entstehens, die 12 Nidanas“.

In diesen beiden Texten werden zwei Hauptpfeiler der Praxis beleuchtet: Auf der einen Seite das achtsame Atmen, das den Geist beruhigt und zur Konzentration führt, und auf der anderen Seite Weisheit und Intersein, welche uns erlauben, die dualistische Sichtweise zu überwinden und die historische Wahrheit mit der ultimativen Wahrheit zu verbinden.

Diese beiden Fundamente der buddhistischen Praxis inter-sind, denn das achtsame Atmen ist der Hauptweg, um zurückzufinden zu jenem Platz in uns, an dem wir Frieden und Einsicht finden, aber auch die tiefste Verbindung mit anderen Wesen.

Über den ganzen Kurs hinweg haben wir wichtige Hinweise darüber erhalten, wie „das Dharma zu lehren ist“. Das Dharma kann durch die traditionellen Texte übertragen werden, solange wir den geschichtlichen Kontext nicht außer Acht lassen. „Die Wahrheit ist im Leben zu finden“ – und entsprechend entdeckten wir, „dass das Leben unser bester Dharmavortrag ist.“ *(Giuseppe und Letizia, Italien)*

In einer internationalen Gruppe erfahrener Praktizierender zu üben, war sehr inspirierend und nährend.

Auf meinem Dharmaweg, der vor 21 Jahren begann, war es mir nicht möglich, in meiner Nähe einen Mentor oder Tutor zu finden, und ich war sehr dankbar für diesen Kurs, der mir Gelegenheit gab, all das nachzuholen, was ich versäumt hatte.

Ich fand im EIAB weit mehr als ich erwartet hatte: Wir hörten sehr interessante und tiefe Belehrungen über viele Aspekte unserer Praxis. Es war etwas ganz Besonderes für uns, die Geschichte des Buddhismus in Vietnam kennenzulernen. Diese wichtigen Belehrungen sind selbst in Universitätsbibliotheken nur sehr schwierig zu finden.

In diesem Kurs mit Sr. Annabel wurde mein Bedürfnis gestillt, mehr über unsere historischen Vorfahren zu wissen, die den Mut hatten, eine spirituelle Tradition an einem Ort mit schwierigen Bedingungen zu gründen.

Und es war mir wichtig, mich mit unseren weiblichen Vorfahren zu verbinden, die ebenfalls ihren Weg der Praxis weitergeben konnten. Ich nehme die Bedeutung wahr, die der Anerkennung der Präsenz weiblicher Dharmalehrer in unserer spirituellen Tradition zukommt.* *(Silvia Lombardi, Italien)*

Bevor wir ankamen, erhielten wir als „Hausaufgabe“ die Lektüre eines Textes von Tang Hoi aus dem 3. Jahrhundert unter der Fragestellung: „Welchen Gebrauch kann ich davon in meinem Alltagsleben machen?“

„Eine Handvoll Samen wird ausgestreut und Tausende von Pflanzen werden sprießen. In dem Zeitraum, den es braucht, mit den Fingern zu schnipsen, kann der Geist 960 Erinnerungen wachrufen. An einem einzigen Tag und in einer einzigen Nacht können in unserem Geist 13.000 Erinnerungen stattfinden, ohne dass wir ihrer bewusst werden, wie bei demjenigen, der im Dunkeln sät. Daher müssen wir praktizieren, um unseren Geist zu beruhigen, unseren Geist an unseren Atem zu binden.“

Ich selbst habe in meinem Alter von 66 Jahren einige ernsthafte gesundheitliche Probleme, vor allem mit meinem Herzen und als Folge dessen auch mit meinem Gehirn.

Ich bin so dankbar, wieder an die Praxis des Atmens, des tiefen Schauens und der Entspannung erinnert worden zu sein. Das gibt mir große Stabilität. Der Atem ist mein Anker. In jedem Moment gibt es ein Kommen und Gehen, ein Geboren werden und ein Sterben, ohne Anhaftung an das Ergebnis.

So konnte ich ruhig und entspannt bleiben in der Zeit, als ich häufig Herz-Kreislaufstillstand hatte und meinen Atem wahrnehmen, bis mein Bewusstsein für einige Zeit ging und dann wiederkehrte.

Die Krankenpfleger auf der Intensivstation waren sehr überrascht, denn meistens wurden sie mit viel Angst, Wut und Kummer ihrer Patienten konfrontiert. Sie fragten mich, wieso ich in der Lage sei, so ruhig zu bleiben?

Ich erklärte ihnen, dass ich mehr als 30 Jahre Meditations-Erfahrungen hätte, die mich sehr unterstützen. Das Personal bat mich, sie Achtsamkeit zu lehren. *(Rochelle Griffith, Dharmalehrerin, Niederlande)*

---

* Sr. Annabel wird im nächsten Jahr, wahrscheinlich im August, einen Kurs über buddhistische Frauen anbieten.

Im Staff arbeiten – Freude und Herausforderung

Um die Arbeit im Staff (Gruppe der Helfer eines großen Retreats) ging es für mich – nachträglich gesehen – wohl am wenigsten, sondern vielmehr um sehr unterschiedliche, sehr persönliche Erlebnisse in Verbindung mit der Arbeit, um Möglichkeiten, mich selbst besser zu verstehen, Themen anzugehen, Neues zu versuchen.

Die Meditationen, das von den Schwestern von Jahr zu Jahr geschickter angeleitete tägliche Staff-Treffen, das für diese Zeit zu einer kleinen Sangha-Gruppe innerhalb der großen Retreat-Sangha wird, sowie das Gehalten-, Getragen-Werden von den Mönchen und Nonnen – all das bewirkte bei mir eine Verlagerung meiner Aufmerksamkeit von der Tätigkeit, dem Tun, zum Er-Leben der Arbeit. Soweit mein derzeitiges Verstehen nach zweimal „Staff“.

Meine Erwartungen

Gegenüber meiner gewohnten Arbeitsweise – das wusste ich von den Arbeitsmeditationen in Plum Village – müsste das Arbeiten im Staff für mich Urlaub in Reinform sein: konzentriertes Tun, achtsam auf den Vorgang gerichtet, gemeinsam mit anderen, im Schweigen, zeitlich begrenzt, zudem immer wieder von Pausen begleitet, die ein wo auch immer herkommender Glockenton einläutet, das Tun an sich und nicht ausschließlich das Ziel im Blick ... super! So weit, so gut. Diese Erwartungen haben sich erfüllt – in beiden Jahren.

Freude, Heiterkeit – für mich, an- und miteinander

Ich habe mich wohl selten in meinem Leben dermaßen erwünscht gefühlt wie im EIAB. Immer wieder wurde mir durch die Nonnen und Mönche, auch durch meine Staff-Gruppe auf die unterschiedlichsten Weisen vermittelt: „Schön, dass Du da bist!“ Meine Arbeits-„Leistung“ war damit gewiss nicht gemeint.

Konfrontation mit meinen Lebensthemen

Die Retreat-Situation wirkt manchmal wie ein Brennglas: Wie mit jemandem zusammenarbeiten, der mir die Schwierigkeiten, mit denen ich selber täglich kämpfe, in Hochpotenz spiegelt? Das war eine echte Herausforderung. Zum Glück gibt es an diesem Ort auch die Möglichkeit einer ganz praktischen Zuflucht, hier in Gestalt der Nonne, die unsere Gruppe begleitet hat....

Was aber tun, wenn ein Retreat-Teilnehmer beim Versuch, mir zu helfen, dermaßen über das Ziel hinausschießt, dass sogar ein Mönch eingreift? Und dann übernimmt dieser Mensch auch noch ungefragt die Aufgabe, die mir im Staff zugeteilt war. Wertung und Gefühle der Abwertung waren da mächtig im Spiel.

Im späteren Dharma-Sharing hatte ich hinreichend Gelegenheit, Abbitte zu leisten, als dieser Sangha-Bruder von seinen Erlebnissen im Krieg berichtete, die er als Fünfjähriger hatte durchleben müssen. Ähnliche Spuren finden sich auch in meiner Familie, beeinflussten meine Samen, machen meine Lebensthemen aus. Da trieb es mir denn die Tränen der Dankbarkeit in die Augen, als ich begriff, dass ich im holländischen Staff zwischen den Nachfahren der Menschen saß, gegen die mein Vater in den Krieg hatte ziehen müssen.

Urte Sager, Berlin

Staffmitglied sein – arbeiten und lernen in Gemeinschaft

Im Juni 2013 kam Thây wieder zum holländischen und deutschen Retreat nach Waldbröl. Die hohe Zahl der Teilnehmer verlangt seitens des EIAB jedes Jahr eine gut durchdachte Organisation. Stets bitten die Mönche und Nonnen auch um die Mithilfe von Laien. Ich entschloss mich zum vierten Mal im „Staff“ beider Retreats mitzuarbeiten.

Kleine Gemeinschaft

Wir Staffmitglieder waren zwei, drei Tage vor dem Retreat angereist und hatten schon bald unser erstes Treffen, um uns kennenzulernen und unsere Aufgaben zu erfahren. Wir bildeten eine eigene kleine Gruppe innerhalb der grossen Gemeinschaft. Während der beiden Retreats trafen wir uns jeden Morgen zum Frühstück, einfach um zusammen zu sein und uns über unsere Schwierigkeiten und Freuden auszutauschen, so dass wir uns gegenseitig unterstützen und von den Erfahrungen der anderen profitieren konnten. Diese Treffen wurden von einem Mönch und einer Nonne geleitet: Schwester Tri Nghiêm war sehr erfinderisch und talentiert in der Beantwortung unserer Fragen, während Bruder Phap Dung, ein erfahrener Dharmalehrer aus Plum Village, uns mit seiner Weisheit und Leichtigkeit bereicherte.

Freude im gemeinsamen Tun

Letztes Jahr hatte meine deutsche und meine niederländische Gruppe („Familie“) die Aufgabe, das Obst und die Tische für das Frühstück vorzubereiten. Beide Familien waren sehr engagiert bei der Sache und wir hatten sehr viel Spaß zusammen, bei aller Achtsamkeit!

Da wir das Frühstück vorbereiteten, konnten wir nicht an der Morgen-Meditation teilnehmen, deshalb teilte ich dann meine Familie in drei kleinere Gruppen, die sich abwechselnd um das Frühstück kümmerten. So konnten immer zwei Gruppen zur Meditation gehen. Nie hat jemand bei der Vorbereitung des Frühstücks gefehlt! Die gemeinsame Arbeit war eine richtige Freude.

Die Arbeit der Familien ist nicht nur eine Hilfe für die Mönche und Nonnen, sondern vor allem eine Möglichkeit, gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren. Wenn wir während des Retreats gelernt haben, einfache Arbeiten wie Gemüse schneiden, abwaschen, Toiletten putzen usw. in Achtsamkeit und mit Freude auszuführen und diese Arbeiten als ein Tun ohne Absicht, ohne Abneigung oder Anhaftung zu erleben, werden wir zu Hause weiter praktizieren können.

Selbst-Erfahrung

Die Arbeit im Staff kann auch sehr herausfordernd sein. 2009 war ich beispielsweise nicht wirklich offen für meine Familienmitglieder und noch sehr in meinen Vorstellungen gefangen. Beim Prüfen meiner Gefühle und Widerstände konnte ich allmählich erkennen, dass die Probleme in meinem Eigensinn, meinem spirituellen Stolz und anderen Steinen auf meinem Weg lagen. Dank der Arbeit im Staff habe ich gelernt, andere Menschen mehr anzunehmen und zu lieben, wie sie sind, mich den Situationen besser anzupassen und nicht mehr zu versuchen, die Welt nach meinem Geschmack zu verändern. Diese Arbeit ist eine große Lehre für mich und ich will dabei bleiben, so oft ich kann.

Lily Neu, Sangha München

Meine Erfahrungen als Lehrer in der Zusammenarbeit mit den buddhistischen Nonnen

Ich habe vor einigen Wochen die Schwestern des EIAB zu uns eingeladen, mit den Schülern der Klasse 6a Achtsamkeit zu trainieren. Ich tat es, weil ich merkte, dass mehrere Schüler wenig hilfreiche Verhaltensmuster leben. Sie sind unkonzentriert, stören, haben nur kurze Aufmerksamkeitsspannen und sind emotional schnell reizbar. Zudem sind viele Kinder ausschließlich auf sich selbst bezogen. Das führt zu häufigen Konflikten, die viel Energie kosten.

Natürlich haben wir Klassenregeln, die gemeinsam aufgestellt wurden und auch immer wieder diskutiert werden. Die Schüler testen diese Regeln aus, streiten, reiben sich auf und werden nervös. Sie scheinen kaum zu begreifen, inwieweit ihr Verhalten auch Teil der Gesamtsituation ist. Während es im normalen Schulalltag oft darauf hinausläuft, dass sich diese frei werdenden Energien ungeordnet und chaotisch erschöpfen, wollte ich sie in effizienter Weise zur Konfliktbearbeitung zu nutzen.

Die Schüler waren sehr aufgeschlossen den Nonnen gegenüber.

Gemeinsam haben wir nun schon viele Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Wir haben bewusst Mandarinen gegessen, dem Klang der Glocke gelauscht, dem Gesang der Nonnen zugehört, Lieder gesungen, auf verschiedene Art meditiert, drei Steine bemalt und über die Symbolik von Wasser, Blume und Berg nachgedacht, ein Säckchen genäht, gebastelt und schöne, liebenswerte Worte gesagt, Briefe geschrieben, Geschichten gehört zum Wunder der Schöpfung. Im Kern ging es um die Sensibilisierung für das Wunder der Schöpfung und um einen liebevollen und respektvollen Umgang mit sich, den Eltern und anderen Mitmenschen sowie der Natur.

Wie wohltuend ist es, die Schüler dazu zu bringen, auf ihren Körper zu hören, sich auf die Situation einzulassen, sich zurückzunehmen sowie etwas mehr Demut für die unmittelbare Situation im Hier und Jetzt einzufordern. Dazu sind aber Disziplin und Respekt sich selbst und anderen gegenüber notwendig. Die Meditation und Atemübungen lassen die Schüler ihre Energien sammeln und sie spüren, dass es ihnen gut tut.

Ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass diese Übungen die Schüler in ihrer menschlichen Reife und ihrem Sein positiv stärken und elementar sind, um gesund zu sein und zu bleiben. Es wäre von großem Nutzen, solche Übungen verstärkter in den Alltag einfließen zu lassen, damit die Energie der Schüler für positive und konstruktive Dinge genutzt wird.

Für mich als Lehrer geht es darum, die Forderung nach Aufmerksamkeit und Konzentration nicht mit Restriktionen herzustellen und damit den Fokus auf die äußeren Bedingungen des Unterrichts zu lenken, sondern das Bedürfnis nach Ruhe und Konzentration in jedem Einzelnen zu wecken. Wenn jeder diesen Kern seines Seins als notwendig erachtet, haben Lehrer und Schüler eine Chance, respektvoll miteinander umzugehen und für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen.

Holger Kuske, Lehrer an der Gesamtschule Waldbröl

Essen lernen, Gehen lernen

Letztes Jahr haben Celia Tsui aus Hongkong und ihr Mann ein Jahr lang in Plum Village praktiziert. Am Ende des Winterretreats fuhren sie für sechs Wochen ins EIAB, um auch hier gemeinsam mit der Sangha zu leben.

Als wir im EIAB ankamen herrschte schönes Frühlingswetter. Frische grüne Blätter sprossen; die Kirschbäume blühten und im Garten blühten die Blumen. Nach dem Ende des monastischen Retreats lebten die Mönche und Nonnen nun einen entspannten Tagesablauf. Manchmal spielten wir Volleyball. Wenn wir einige Stunden frei hatten, wurden wir von ihnen zu einer Wanderung in den Wald um Waldbröl eingeladen. Ich erinnere mich daran, wie wir auf einer der Wanderungen Rast machten und die Brüder und Schwestern ein Spiel vorschlugen. Zu meiner Überraschung nahm auch Schwester Annabel, an diesem Spiel teil. Wir hatten eine sehr fröhliche Zeit miteinander und nährten Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit.

Durch unser enges Zusammenleben mit den Brüdern und Schwestern im EIAB entstanden viele Möglichkeiten gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren: bei der Arbeit, bei der Meditation, beim Gehen und beim Essen. Häufig bin ich vor der morgendlichen Meditation noch schnell zur Toilette geeilt. Dabei ging ich unachtsam und ließ die Tür laut ins Schloss fallen. Oft traf ich dabei auf Sr. Annabel, die langsam und achtsam die Treppen herunterschritt. Beschämt hielt ich an, aber sie grüßte mich immer mit einem weichen Lächeln. Ihre Präsenz war wie das warme und weiche Licht des Sonnenaufgangs und meine eilende Energie löste sich einfach auf. Daher schrieb ich ein Gatha, um mir selbst zu helfen:

„Indem ich die Tür öffne,
öffne ich eine neue Tür
in meinem Leben,
ich gelobe wahrhaftig und
achtsam zu leben.“

Im EIAB zu leben öffnete in der Tat eine neue Tür in meinem Leben und ich begann meine Praxis im Alltag mehr und mehr zu vertiefen.

Während meines Aufenthaltes hatte ich die Gelegenheit, am Kurs „Beziehungen aufbauen“ unter Leitung von Thay Phap An teilzunehmen. Am ersten Tag lehrte er, wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern. Wenn wir uns immer krank oder müde fühlen, sind wir nicht in der Lage, unseren Liebsten Freude zu schenken. Er teilte folgende Gatha mit uns, das er vor den Mahlzeiten praktiziert.

„Alle Lebewesen kämpfen
um ihr Überleben,
mögen alle Lebewesen heute
genug Nahrung haben,
ich schicke allen Lebewesen
meine Liebe.“

Thay Phap Ans Liebe und sein Mitgefühl für alle Lebewesen und die Welt haben mich sehr berührt. Sein Mitgefühl für leidende Menschen ist sehr tief. Ich dachte, das Gatha vor jeder Mahlzeit zu praktizieren, könnte mir helfen, die Samen meines Mitgefühls zu nähren. Aber die englische Übersetzung ist für mich nicht einfach zu erinnern. Daher schrieb ich für meine eigene Praxis ein Gatha:

„In Dankbarkeit für die
Nahrung vor mir,
die meine Liebe und
mein gutes Herz kultiviert,
wünsche ich allen Lebewesen
in der Welt,
in diesem Moment eine Zuflucht
und ausreichende Nahrung zu haben.“

Dieses Gatha hilft mir, mich an jeder Mahlzeit zu erfreuen und dankbar für meine Nahrung zu sein.

Sechs Wochen im EIAB zu leben, ist nur eine kurze Zeit. Mitte Juli kommen wir noch eimal für vier Wochen zurück.

Celia Tsui, OI, Hongkong Sangha

Angewandter Buddhismus

Die Praxis des „Nicht-Selbst“ – andere Möglichkeiten des Lebens berühren

Manchmal fragen mich Freunde, die zu Besuch in das EIAB kommen, was denn „Angewandter Buddhismus“ genau sei und wie er sich von anderen Formen des Buddhismus unterscheide. Diese Frage freut mich sehr und ich möchte kurz einige meiner Gedanken zu diesem Thema darstellen.

Es gibt viele unterschiedliche Aspekte des Buddhismus. Wir können aus vielen verschiedenen Blickwinkeln auf ihn schauen, mit den Augen eines Religionshistorikers, eines Philosophen, eines Anthropologen, eines Gläubigen oder aus dem Blickwinkel eines einfachen Praktizierenden, der den Buddhismus als Orientierungsmittel für ein glückliches und gesundes Leben nutzen möchte, usw.

Lassen Sie uns kurz einige dieser Aspekte betrachten, indem wir uns zuerst die folgenden Fragen stellen: Worin besteht ein spirituelles Leben? Was sind die Kernaspekte eines spirituellen Lebens und benötigen wir wirklich eine Religion, um ein spirituelles Leben zu führen? Worin besteht die Beziehung zwischen Religion und einem spirituellen Leben? Benötigen wir eine Art Glaubenssystem, um auf diesem Planeten in Frieden zusammenzuleben? Falls ja, wie viel Glaube und wie viel Vertrauen sollten wir haben, um ein spirituelles Leben zu führen? Oder wie viel spirituelles Leben brauchen wir für unser Glaubenssystem?

Wenn wir unsere eigene Vergangenheit und die Entwicklung der Menschheit tief betrachten, ist unser Leben aus verschiedenen Pfaden der Überzeugungen und des Vertrauens konstruiert worden. So sind wir alle in einer gewissen Hinsicht auf eine ungewöhnliche Weise religiös Praktizierende. Wir haben unser Leben auf der Grundlage dieser Überzeugungen konstruiert. Unser Leben ist ein Resultat unseres eigenen Glaubenssystems. Einige Überzeugungen haben uns zu Freude und Glück geführt, andere haben uns auf die Abwege von Verwirrung, Leiden und Zerstörung geleitet. Wenn sich uns die Möglichkeit eröffnet, innezuhalten und in ernsthafter und aufrechter Haltung tief in unser Leben zu schauen, das Wesen unserer Überzeugungen sowie der von uns gewählten Glaubensrichtung zu betrachten, beginnen wir, ein spirituelles Leben zu führen. Spirituell zu leben bedeutet, auf dem Pfad der Entdeckung zu gehen. Wir lernen, uns selbst zu entdecken, andere ebenso zu entdecken wie die Gesamtheit des Lebens, unserer Umwelt und unseres gesamten Kosmos.

Spirituell zu leben bedeutet, auf dem Pfad der Entdeckung zu gehen.
Wir lernen, uns selbst zu entdecken, andere ebenso zu entdecken wie die Gesamtheit des Lebens, unserer Umwelt und unseres gesamten Kosmos.

Spirituelle Reise des Erwachens

Prinz Siddharta begann seine spirituelle Reise, als er im 5. Jahrhundert das Elternhaus verließ, um sich im Innehalten und tiefen Schauen in die eigenen Lebenserfahrungen zu üben. Der Legende zufolge war er sechs Jahre lang auf der Suche. Dann entdeckte er einen ungewöhnlichen spirituellen Pfad. Er wurde ein Buddha. „Buddha“ heißt der Erwachte, der Erleuchtung erreicht oder erhalten hat.

Was macht einen Menschen zu einem Buddha? Welche Eigenschaften, welche Geisteszustände, welche Lebenswege machen jemanden zu einem Buddha? Darüber hat es viele Diskussionen gegeben. Letztlich haben alle zugestimmt, dass der Buddha eine Lehre des **Kein-Selbst (No-Self)*** und eine Praxis des **Nicht-Selbst (Non-Self)**** gelehrt hat. **Kein-Selbst** ist das Fundament des Verstehens und der Entwicklung des theoretischen Buddhismus, und **Nicht-Selbst** ist das Fundament für das Handeln, die Praxis und das Leben des Angewandten Buddhismus.

Theoretisch lehrte uns der Buddha, dass wir keine beständige, unveränderliche, ewige Identität haben, die als das unsere einzigartige menschliche Persönlichkeit formende Selbst bezeichnet werden kann. Wenn wir uns selbst sorgfältig betrachten, werden wir sehen, dass es tief in uns keine einzelne, isolierte Wirklichkeit gibt, die unser wahres Selbst genannt werden kann. In unserem Alltagsleben sagen wir: Dies ist mein Körper; dies ist mein Sohn; das ist mein Haus. Gewöhnlich wird auf diese Weise kommuniziert; daher ist sie auch nur für die konventionelle Art der Bezeichnung angemessen. Leider führt uns diese Art des Lebens und der Kommunikation schrittweise zu der unbewussten Annahme, es existiere eine feste Identität namens „Ich“. Wir wissen nicht genau, was das ist, aber da scheint tief in einem jeden von uns ein „Ich“ zu sein, und dieses „Ich“ scheint beständig zu sein. Wir glauben, dass in uns allen eine stabile Einheit existiert, die uns zu dem macht, die wir sind. „Kennst du John?“ „Ja, ich kenne ihn sehr gut.“ Und schon erinnerst du, wie John spricht, wie John denkt und wie John sich verhält. Und das, was John sagt, was John denkt, was John tut, das erschafft einen Mann, der John gerufen wird. Unbewusst wird John in unserer Wahrnehmung zu einer festen, beständigen Entität. Das Leben jedoch ist ein Prozess der Veränderung. Diese Tendenz zur Festschreibung, zur Verdinglichung, verhindert unseren tiefen Kontakt zum Leben, der nur im gegenwärtigen Moment zugänglich ist. Glauben wir zuinnerst an dieses Konzept eines beständigen Selbst, entsteht tiefes Leiden in uns, wenn die Dinge nicht unseren Wünschen folgen.

Das „Selbst“ als linguistische Konstruktion

Der Glaube an und die Suche nach einer beständigen Wirklichkeit innerhalb und außerhalb von uns beschäftigt die Menschheit bereits seit der ersten Dämmerung unseres Bewusstseins. Auch im historischen Kontext der Zeit des Buddhas war diese Suche präsent. Die Diskussion darüber hält seit Tausenden von Jahren innerhalb und außerhalb der buddhistischen Tradition an. Buddhistische Philosophen beobachteten, dass wir mit linguistischen Fähigkeiten gesegnet sind. Durch logische Ableitung entdeckten sie, dass die Vorstellung eines selbstständigen **„Selbst“** nur eine als Folge unseres Sprachgebrauchs in unser Unterbewusstsein ein-

Anmerkungen:
* Kein-Selbst (No-Self) ist ein Substantiv, das eine seinshafte Existenz kennzeichnet.
** Nicht-Selbst (Non-Self) ist ein „Verb“, das die erkenntnistheoretische Handlung kennzeichnet, mit der wir die Tendenz meistern, unseren Geist zu fixieren.

Ein spirituelles Leben ist ein Leben der wachsamen Beobachtung unseres Geistes und der Umwandlung seiner Kunst-Werke.

gebettete linguistische Konstruktion ist. Die Natur des Lebens ist Leerheit, selbst dann, wenn dieser Prozess der **„Selbst-Verdinglichung“**, des Betrachtens und Behandelns dieses Konstruktes, als hätte es eine materielle Existenz, ein notwendiges Werkzeug der geistigen Funktionsweise des Menschen ist. In keinem Phänomen existiert etwas Beständiges und Unveränderliches, nirgendwo, weder in noch außerhalb von uns.

Dies ist, weil jenes ist

Der Buddha hat das Prinzip „Dies ist, weil jenes ist“ als grundlegenden Satz des Lebens und der Natur bezeichnet. Niemals kann irgendetwas gefunden werden, das unabhängig in sich selbst existiert. Dieses Prinzip beweist seine Wahrheit von der subatomaren Ebene bis hin zum gesamten Kosmos. Alle Erscheinungen auf der Ebene der subatomaren Teilchen können mit diesem Prinzip qualitativ beschrieben werden, ebenso wie die Bewegung der Planeten, die Milchstraße, die Galaxien ... sowie alle beseelten und alle unbeseelten Formen des Lebens. Alles steht zueinander in Beziehung. Alles hängt in seiner Existenz voneinander ab.

Wir können feststellen, dass der zukünftige Buddha während der sechs Jahre seiner spirituellen Reise viele Entdeckungen über sich selbst und über das Wesen des Lebens machte. Diese Entdeckungen erschaffen Momente des spirituellen Erwachens. Jedes Erwachen schenkte ihm den Impuls in Übereinstimmung mit den Einsichten zu leben, die er gefunden hatte.

Dank seines Feingefühls erwachte der Buddha zur Erkenntnis der Nichtigkeit des Lebens. Das Leben hörte auf, Bedeutung zu haben. Dieses spirituelle Erwachen gab ihm den Impuls für einen **ersten spirituellen Sprung**, den Entschluss, seine Heimat für eine spirituelle Reise zu verlassen. Diese Desillusionierung und Unzufriedenheit mit dem Leben ist eine notwendige Voraussetzung für jeden, der ernsthaft nach der Bedeutung des Lebens sucht. Angesichts dieser Bedingungen möchten wir alle nach etwas suchen, das uns dauerhaft zufriedenstellt, beständig und immer währt. Nach sechs Jahren geduldiger Suche in sich selbst und Kontemplation der Natur unserer Welt erreichte er den Durchbruch zur Erkenntnis des illusionären Charakters unserer Welt der Phänomene.

Der Geist als Ursprung des Leidens

Es ist nicht das Wesen der Natur, das unsere Schwierigkeiten verursacht. Die Wurzel unserer Beschwerden liegt vielmehr in der Weise, wie wir die flüchtigen Momente des Lebens verstehen und in unserer Weigerung, ihre wahre Natur zu erkennen und wahrhaftig anzunehmen. Es sind unser Geist und das Modell, mit dem wir unsere wahrgenommene Welt betrachten, die uns leiden lassen. Der Buddha entdeckte, dass der Geist der Schöpfer einer illusionären Welt ist, von der wir annehmen, sie sei fest, immer dauernd und permanent. Der Geist ist der spitzbübische Meister, der Architekt all unseres Leidens und unserer Schwierigkeiten. Der Prozess der **„Selbst-Verdinglichung“** macht unseren Geist starr und unbeweglich und verhindert, dass wir mit der sich verändernden Welt fließen.

Durch dieses spirituelle Erwachen entdeckte der Buddha den Weg zu einem glücklichen Leben. Eine ontologische Suche nach etwas immer Dauerndem und Permanentem, nach einem absolut ewigen Grund unseres Daseins ist ebenfalls ein Muster unseres Geistes. Der Weg aus allen von unserem Geist geflochtenen Verwirrungen hinaus besteht jedoch darin, einen **letzten spirituellen Sprung** zu vollziehen, um die Gewohnheitsenergien des Baumeisters, der Funktionsweise unseres Geistes, zu transformieren. Ein spirituelles Leben ist ein Leben der wachsamen Beobachtung unseres Geistes und der Umwandlung seiner Kunst-Werke.

Durch direkte Beobachtung und tiefe Konzentration entdeckte der Buddha die Bewegung des Geistes und der von ihm kreierten Welt des Glücks oder des Schmerzes. An der theoretischen Abstraktion des ontogenetischen Grundes des Geistes war er nicht tief interessiert. Er wandte sein Verstehen vielmehr auf ein glückliches und friedliches Leben an. Er hatte den erkenntnistheoretischen Weg erkannt, um sich von seinem eigenen Leiden, seinen Schmerzen und seinen Sorgen zu befreien. Er hatte eine ungewöhnliche Wahrheit entdeckt, die Wahrheit der unbefriedigenden Natur des Lebens, die Wurzel ihres unbefriedigenden Wesens und die Möglichkeit zu Freude und Glück, indem wir unseren gesamten Lebensweg und unsere Art wahrzunehmen an das Prinzip des sich ständig verändernden Lebens anpassen.

Glaube an Erfahrung und Veränderung

Auf einer angewandten Ebene erläuterte uns der Buddha die Praxis des **Kein-Selbst** auf der Grundlage dieses theoretischen Verständnisses oder seines Selbst-Erwachens zur Tatsache des **Nicht-Selbst**. Er erklärte, dass unsere Unzufriedenheit mit dem Leben auf der Gewohnheitsenergie beruht, mit der wir unser Leben an die Abstraktion eines **„Selbst“** binden. Es gibt die unbewusste Illusion, es gäbe ein „Ich“, und damit wir glücklich sein können, versuchen wir alles zu tun, um dieses „Ich“ zu befriedigen. Wir betrachten dieses „Ich“ als dauerhaft, stabil und unveränderlich. Manchmal empfinden wir in den Beziehungen unseres Alltagslebens derart viel Frustration und sagen: „Quäle dich nicht, er/sie wird sich niemals ändern!“ „Verschwende nicht deine Zeit damit, mit ihm/ihr zu sprechen!“ Aber wenn du den Buddha um Rat fragst, könnte er dir sagen: „Bitte warte einen Moment. Es ist möglich, dass sie/er sich ändert. Er/sie wird sich ändern, wenn die richtigen Bedingungen vorhanden sind, um aufzuwachen. Dann kann er/sie die Dinge in anderem Licht sehen und entscheiden, sich zu ändern und nach einem erwachten Leben zu streben. Daher führe bitte dein Leben auf eine Weise, die dazu beitragen kann, dass ausreichende Bedingungen für Veränderungen in anderen Personen entstehen. Diese Möglichkeit ruht in einem jeden von uns.“

Der Buddha hatte sicherlich Vertrauen und Glauben. Er war ein Gläubiger, der an seine eigenen Entdeckungen und Erfahrungen glaubte. Aber er erkannte sein Vertrauen nur als ein Werkzeug an, um sein spirituelles Leben insoweit zu unterstützen, als es ihm und anderen ganz konkret half, sich von verschiedenen Unzufriedenheiten des Lebens zu befreien. Der Buddha wandte die Praxis des **Nicht-Selbst** auf alle Aspekte seines Lebens und seiner Erfahrungen an, einschließlich seiner inneren körperlichen, energetischen, emotionalen und Wahrnehmungs-Erfahrungen und seiner äußerlichen Interaktionen mit anderen Menschen in seiner Umgebung. Er lernte, mit diesen Erfahrungen soweit wie möglich bewusst gegenwärtig zu sein und sie mit dem Verständnis für ihre Wurzeln und mit liebendem Mitgefühl zu umarmen. Er erkannte sie so, wie sie waren; weder interpretierte er sie auf der Basis seiner vergangenen Erfahrungen, noch haftete er an ihnen oder lehnte sie ab. Er erlaubte seinem Bewusstsein nicht, sich zwischen dem Erfahrenen und dessen Abstraktion, dessen Verdinglichung zu verwirren. Durch diesen Prozess der **Selbst-Reifikation** (Selbst-Vergegenständlichung) konnte er es vermeiden, sich in seinen Erfahrungen zu verstricken. Daher war er in der Lage, mitten in seinen Lebenserfahrungen die Freiheit seines Geistes weitgehend zu erhalten.

Im Bereich einer lebendigen spirituellen Praxis half uns der Buddha zu sehen, dass Erleuchtung aufgrund der ständigen Veränderungen unserer Lebenserfahrungen keine immerwähren-

de, permanente Erfahrung oder ein zu erreichender Zustand ist. Vielmehr ist Erleuchtung ein erkenntnistheoretischer **Akt des Erleuchtet-Seins**, d.h. ein Akt der vollständigen Vergegenwärtigung dessen, was im gegenwärtigen Moment erfahren wird. Durch tägliches Training entwickeln wir die Kraft, uns von den Verstrickungen dieses Erfahrungsstromes frei zu halten. Dieser **Akt des Erleuchtet-Seins** ist das Herzstück der Praxis des **Nicht-Selbst**, eine Übung des „sich nicht an einen bestimmten Prozess Bindens“ und der Freiheit, die vom gegenwärtigen Augenblick angebotenen **anderen Möglichkeiten** zu berühren. Wir leben den gegenwärtigen Moment tief, erkennen aufgrund unserer vergangenen Konditionen klar die gegenwärtigen Konsequenzen und antizipieren die zukünftigen Folgen, aber wir sind weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft gefangen. Das ist das Herzstück eines spirituellen Lebens, das ich als **„persönlichen angewandten Buddhismus“** bezeichne.

Indem wir aus diesen Erfahrungen lernen, können wir unseren eigenen spirituellen Pfad entdecken und unser eigenes religiöses Glaubenssystem formen. Diese Glaubenssätze beruhen nicht auf Vorstellungen über das Leben, sondern auf unseren wahrhaftigen Erfahrungen, ein Leben in Freiheit und Freude, frei von unseren eigenen Schmerzen und Sorgen zu führen. Dies ist die Grundlage für unseren Beitrag zu einer friedlichen Welt.

Die Fähigkeit zur Freiheit

Wir alle haben die Fähigkeit, frei zu sein, den reinen Geist, den Geist des Buddha zu erlangen, indem wir uns von der Tendenz befreien, derartige Schlingen der Abstraktion, der **„Selbst-Formation“**, zu erschaffen. Wenn wir **Nicht-Selbst** praktizieren, lernen wir als ein vollkommen klarer Spiegel zu handeln. Wir lernen, uns von schnellen und aggressiven Reaktionen zurückzuhalten oder negative Handlungen zu vermeiden.

Die Praxis ist sehr einfach, aber wir müssen uns sorgfältig darin üben. Beispielweise können wir, wenn sich etwas ereignet, das schmerzhafte Emotionen in uns auslöst, wie folgt praktizieren: „Den Schmerz in mir fühlend, atme ich ein. Den Schmerz in mir umarmend, atme ich aus. Den Schmerz in mir fühlend, atme ich ein. So viel Liebe für mich empfindend, atme ich aus.“ Wir erlauben uns zu erfahren und geben uns genug Raum, das Erfahrene zu umarmen. Wir lernen zurückzukommen und uns gut um unseren Schmerz und unsere Sorgen zu kümmern. Je mehr wir dies tun können, desto tiefer können wir zu unserem wahren Wesen kommen und den Buddha in uns berühren. Schleifen des Denkens und der Abstraktion zu schaffen, fügt hingegen nur mehr Schmerz hinzu und versorgt unsere innere Wunde mit mehr Energie und Dynamik.

Der Buddha blieb nicht lange im Wald, sondern ging zurück und, um anderen zu helfen, gliederte er sich wieder in seine Gesellschaft und Umwelt ein. Ein spirituelles Leben zu führen bedeutet, nicht nur an unser eigenes Leben, sondern auch an das Leben der anderen zu denken. Darin besteht der andere wichtige Aspekt der Praxis des **Nicht-Selbst**: Aus sich selbst heraustreten,

Indem wir uns tiefer mit den Menschen und allem um uns herum verbinden,
unabhängig davon, ob es ein Baum, ein Tier, ein Vogel,
eine Freundin oder ein zufälliger Bekannter ist,
wird das Leben wieder bedeutungsvoll.

um die **„anderen Möglichkeiten des Lebens“** zu berühren und Teil von ihnen zu sein. Ein spirituelles Leben zu führen beinhaltet, ein gemeinsames Leben mit anderen Menschen zu führen, mit der Gesamtheit des Lebens und nicht nur mit bruchstückhaften, zerbrochenen Teilen des Lebens. Darin liegt die wahre Bedeutung eines spirituellen Lebens. Wir müssen lernen, uns ganz dem Leben als einem Dienst hinzugeben und lernen zu empfangen, welche Segnungen uns das Leben bietet.

Dem Leben voll und ganz begegnen als spirituelle Übung

Ein Teil der spirituellen Praxis besteht darin, in diesem Prozess des Zusammenseins zu lernen, die Bedürfnisse der anderen, ihre Freude und ihr Glück genau so wie ihre Schmerzen und ihr Leiden zu verstehen, damit wir einander annehmen, lieben und füreinander sorgen können. Worin besteht der Sinn des Lebens, wenn wir uns jahrlang auf den Gipfel eines Berges zurückziehen und jeglichen menschlichen Kontakt vermeiden? Viele Menschen betrachten dies als ein spirituelles Leben. Aber das ist kein wirkliches spirituelles Leben. Das ist eine Flucht. Da du dem Leben dort nicht begegnen kannst, könnte man es als eine spirituelle Flucht bezeichnen. Du musst irgendwo hingehen und in Ruhe sein; du verbirgst dich irgendwo, weil das Leben keine Bedeutung mehr hat. Deinem Leben wieder Bedeutung zurückzugeben, ist Teil der spirituellen Übung.

Indem wir uns tiefer mit den Menschen und allem um uns herum verbinden, unabhängig davon, ob es ein Baum, ein Tier, ein Vogel, eine Freundin oder ein zufälliger Bekannter ist, wird das Leben wieder bedeutungsvoll. Wir müssen mit ganzem Herzen mit allem in Berührung sein. Es ist ein sehr schwieriger Prozess, gemeinsam zu arbeiten, gemeinsam zu leben. Manche denken, dass spirituelle Leben sei nur für Mönche und Nonnen. Da sie eine Familie mit langfristigen Bindungen haben, sind in Wirklichkeit die Laienfreunde mehr auf ein spirituelles Leben angewiesen als die Monastics.

Kaleidoskop der Buddhismen

Bis zu seinem Hinscheiden im Alter von 80 Jahren setzte der Buddha seine Lehre fort und teilte sein Leben mit anderen Menschen. Aus der Inspiration durch die Weise, auf die der Buddha sein spirituelles Leben für sich und andere lebte, entwickelten spätere buddhistische Generationen eine Form des Buddhismus, die als Mahayana-Buddhismus bekannt ist. Ihr Ideal beruht darauf, das Herz des Mitgefühls zum Wohle aller Lebewesen zu entwickeln. Dies können wir als religiöses Ideal des Kultivierens eines **mitfühlenden Selbst** betrachten, das die Grundlage der sozialen Orientierung des engagierten Buddhismus bildet. Ich bezeichne diesen Aspekt der Praxis als **„Nicht-Selbst** für das Wohl anderer“, als **„sozialen angewandten Buddhismus**“ oder **„gemeinschaftlichen angewandten Buddhismus“**.

Als der indische Mahayana-Buddhismus nach China kam, veränderte er sich zum **inspirierenden Buddhismus**, der den natürlichen, vereinfachenden und spontanen Lebensweg des Zen verkörperte. Er kam nach Tibet, wurde dort zum **mystischen Buddhismus** und nach Vietnam, um zum **engagierten Buddhismus** zu werden. Dank seines flexiblen Bezugssystems des **„Kein-Selbst“** und seiner Fähigkeit zur Adaption an verschiedene Lebensstile hat der Buddhismus in der heutigen Zeit der Globalisierung viele verschiedene Teile der Welt erreicht und bietet reiche und vielfältig farbige Formen des spirituellen Lebens an. Da gibt es möglicherweise die atheistische Form des Buddhismus (a-Buddhismus), die technologische Form des Buddhismus (@-Buddhismus), die individuelle Form des Buddhismus (i-Buddhismus), die Familienform des Buddhismus (f-Buddhismus), die von der Achtsamkeitsgemeinschaft geprägte Form des Buddhismus (ag-Buddhismus), die religiöse Form des Buddhismus (r-Buddhismus), die buddhistische Form der monastischen Sangha (ms-Buddhismus), die scholastische und akademische Form des Buddhismus (sa-Buddhismus), die Wake-up-Form des Buddhismus (w-Buddhismus) und so fort.

Unabhängig von den vielfältigen schönen Formen des Buddhismus unserer Zeit, sollten sie in sich einige Elemente des Verstehens des **Kein-Selbst** beinhalten, das **Nicht-Selbst** praktizieren und das **mitfühlende Selbst** kultivieren, um als buddhistischer Weg bezeichnet werden zu können. Möglicherweise werden wir nicht perfekt oder immer erfolgreich in der Umsetzung des **Nicht-Selbst**-Befreiungsaktes sein. Aber wenn wir lernen, den persönlichen oder den gemeinschaftlichen Aspekt des angewandten Buddhismus zu praktizieren, können wir für uns und für andere sicherlich einige spirituelle Freiheit, Freude und Stabilität erlangen.

Thay Phap An ist der Direktor und Dekan für Studien des EIAB. Er wurde 1992 ordiniert und sieht sich weiterhin als Lernender, der neue Dharma-Tore kombiniert mit Qigong, Tai Chi und Meditation anbietet. (Der Artikel ist in ganzer Länge auf unsere Website www.eiab.eu zu lesen.)

Ein sanfter Mönch: Bruder Phap Tri

1988 wurde ich in einem kleinen Dorf in der Nähe Hanois geboren, als der mittlere von drei Brüdern. Meine Mutter ist Bäuerin, wir haben auf unserem Land Reis gepflanzt. Mein Vater war Maurer. Als Kind habe ich Wasserbüffel gehütet. Später dann habe ich Thays Buch „Wie Siddharta zum Buddha wurde" gelesen und die Geschichte von Swasti, dem jungen Büffelhirten, hat mich sehr berührt.

Als Kind habe ich gerne Fußball gespielt, aber ohne Schuhe. Meistens hatten wir keinen richtigen Fußball, sondern benutzten stattdessen eine Pampelmuse.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten in der Grundschule habe ich bis zum Alter von 15 Jahren gerne gelernt. Später durfte ich gar nicht mehr spielen oder Büffel hüten, sondern musste immerzu lernen. Ich weiß, dass meine Mutter mir damit helfen wollte, aber es war zu viel Druck und ich mochte nicht mehr lernen.

Bis zum Ende des Gymnasiums habe ich nichts vom Buddha gewusst; meine Familie war nicht buddhistisch und im Norden Vietnams gibt es auch nicht viele Tempel.

Mit 19 Jahren ging ich nach Hanoi, um Medizin zu studieren. An der Uni musste ich wieder viel lernen und hatte oft Kopfschmerzen. In der Bibliothek habe ich damals in einem Buch gelesen, dass Meditation gut sei, um einen klaren Kopf zu bekommen.

Deshalb fing ich nun an, ein Kloster bzw. einen Meister zu suchen, um Meditation zu lernen. Einer meiner Studienfreunde war Buddhist. Er hat mir ein Buch von Thay gegeben. In den Semesterferien fuhren wir zusammen nach Hue, zum Tu Hieu Tempel (Thays Wurzeltempel), um dort Meditation zu erlernen. Dort sah ich dann zum ersten Mal viele Mönche und Novizen, darunter auch Kinder im Alter von 10 Jahren.

Mein Freund und ich blieben 21 Tage im Tempel. Nachts schliefen wir in der Meditationshalle und wenn die Mönche dann morgens um 3.30 Uhr zur Sitzmeditation kamen, setzten wir uns dazu. Am Ende unseres Aufenthaltes stand fest: Mönch zu werden ist mein Weg! Aber ich dachte damals noch, dass ich zuerst das Medizin-Studium beenden und dann auch noch ein bisschen Geld verdienen sollte, um meine Familie zu unterstützen.

Einige Zeit später jedoch ging mein Vater in Frührente und seine Firma gab ihm eine großzügige Abfindung. Ich dachte, dass das genug Geld wäre für ihn und die Familie. So fühlte ich mich frei, das Studium im siebten Semester abzubrechen, um meinen Wunsch Mönch zu werden zu verwirklichen.

Direkt von der Universität reiste ich zurück zu Thays Wurzeltempel, von wo aus ich meine Familie anrief und ihnen meinen Entschluss mitteilte. Ich dachte, ich hätte einen guten Weg gefunden, mit dem ich mir selbst und anderen Menschen helfen konnte. Aber meine Eltern waren so traurig, dass ich zurück nach Hause fuhr, um ihnen zu erklären, warum ich diesen Weg gehen wollte. Schließlich stimmten meine Eltern zu, dass ich es wenigstens für ein Jahr ausprobieren konnte.

Inzwischen haben sie längst Frieden mit meinem Leben als Mönch gefunden. Als mein jüngerer Bruder mir ein paar Jahre später folgte, war es für sie nicht mehr schwierig.

Im September 2005 bat ich im Tempel in Hue als Novize angenommen zu werden. Mein Wunsch war es von Thay ordiniert zu werden. Mit einer Gruppe von 30 Aspiranten fuhr ich daher im Spätherbst zum Bat Nha Kloster im Süden Vietnams, wo ich von Thay im Januar 2006 zum Novizen ordiniert wurde. Damals führten dort etwa 100 Novizen und Aspiranten ein sehr einfaches Leben.

Im Zuge der Rotation ging ich nach einem Jahr mit 10 anderen Novizen zurück nach Hue in den Tu Hieu Tempel. Dort haben wir in den Feldern gearbeitet und Reis gepflanzt.

Nach dem Sommerretreat 2007 wurde ich vom Orden nach Plum Village in Frankreich gesandt. Ich habe mich dort von Anfang an sehr wohl gefühlt und Vietnam überhaupt nicht vermisst. Mein Englisch war sehr schlecht, aber ich versuchte trotzdem immer, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Mit einem meiner englischen Brüder habe ich Englisch gelernt und ihm im Austausch Vietnamesisch beigebracht. Am Geburtstag dieses Bruders kamen 20 Personen aus 15 Ländern zusammen; diese internationale Atmosphäre war mir neu und gefiel mir sehr.

Im Winter durfte ich dann Thays Attendant sein. Das war ein wundervolles Geschenk. Frühstück und Abendessen durfte ich mit Thay immer in seiner Hütte essen, nur das Mittagessen nahm Thay mit allen Mönchen und Laienfreunden gemeinsam im Speisesaal ein. Beim Abendessen hat Thay auch andere Brüder eingeladen mit ihm zu essen. Jedem Bruder hat Thay dann ein paar Worte gesagt, um ihm zu helfen. Dadurch habe ich sehr viel gelernt.

Im September 2008 sandte mich dann die Sangha nach Deutschland, in das neu gegründete EIAB. Der Anfang hier war schwierig. Das große, leere Gebäude belastete unser Leben. Trotzdem wusste ich schon bald, dass ich hier bleiben wollte. Das Gebäude brauchte viel Arbeit, Energie und Praxis um es freundlicher und positiver zu gestalten.

Anfangs konnte ich mit den deutschen Freunden, die zu uns kamen, nicht sprechen. Erst im dritten Jahr wurden wir aufgefordert einen Deutsch-Kurs zu absolvieren. Schon als Kind war Sprache mein schwacher Punkt und das ist bis heute so geblieben. Vor allem die deutsche Aussprache fiel mir schwer. Deshalb konzentrierte ich mich ganz aufs Deutschlernen und viel später erst arbeitete ich dann auch wieder an meinem Englisch. Nach einiger Zeit konnte ich dann unsere Besucher immer besser verstehen. Das ist mir sehr wichtig. Der Deutschkurs hat mir viel Freude gemacht.

Vor ein paar Jahren war ich mit einigen Brüdern und Schwestern in Italien, um ein Retreat zu leiten. Wir besuchten dort auch Assisi. Ich fühlte mich den christlichen Mönchen sehr nahe, denn ich habe verstanden, dass sie sehr ähnlich praktizieren wie wir.

Ich helfe oft im Kinderprogramm mit, denn mit Kindern zu spielen, macht mir viel Freude.

Für die Zukunft habe ich keinen anderen Wunsch, als weiter in meiner monastischen Gemeinshaft zu leben und zu praktizieren. Dharmalehrer zu werden, von Thay die Lampe zu erhalten, das bedeutet Verantwortung. Ich möchte das Dharma weitergeben, um vielen Menschen zu helfen.

Zu meinem monastischen Namen: Das vietnamesische Wort Tri bedeutet Wissen.

Ein wunderbares Familien-Retreat im EIAB

Es ist Mai 2014 und wir sind im ersten niederländischen Familien-Retreat im EIAB. Wir sind 15 Kinder, 20 Erwachsene und 8 Helfer.

Was ist Kompost?

In der Einführung sprechen wir über Kompost und das Wässern der Blumen. Was ist „Kompost“? Kai, einer der jüngsten Freunde, weiß es: „Das bedeutet, dass alte Blumen sterben und schwarz werden. Dann legt man sie in die Nähe von neuen Blumen und dann geht es immer weiter und weiter!“ So einfach.

Die älteren Kinder üben sich in einminütigen Sitzmeditationen.

Achtsam sein

Bevor die Erwachsenen und die Kinder zum EIAB kamen, fragten wir sie: „Was hofft ihr, nach dem Retreat mit nach Hause zu nehmen?“ Einige Kinder antworteten: „Ich hoffe, dass meine Stofftiere danach wieder mit mir nach Hause kommen.“ Daher achteten wir sehr darauf, dass keines der Stofftiere irgendwo im Gebäude liegen blieb.

Eine Nonne möchte erklären, wie in Achtsamkeit gegessen wird, aber das ist gar nicht notwendig: Einige tiefe Atemzüge, ein wenig zählen und Jaël legt los.

Erfahrungen von zu Hause

Die Teilnehmer des Familien-Retreats sollten zumindest einige Erfahrungen mit der Praxis haben. Bei der Anmeldung fragten wir sie, welche Erfahrungen die Familien zu Hause machen. Sie gaben zum Beispiel an: „Wir essen fünf Minuten im Schweigen“, oder „Wenn es Streit gibt, laden wir die Glocke ein“. Die Kinder können sehr gut erklären, warum sie so etwas tun: „Es beruhigt mich und das fühlt sich gut an.“

Wieder jung

Wir praktizieren als wirkliche Gemeinschaft, wobei Tineke, der es Freude macht, das Dharma unter Kindern zu verbreiten, uns ihre Inspiration, Liebe und Fähigkeiten schenkt. Die Erwachsenen nehmen an den Spielen der Kinder teil und wirken jünger und jünger. Wie oft wohl hat ein Vater, von Beruf Universitätsprofessor, die Gelegenheit, „Bäumchen wechsle Dich“ zu spielen oder mit seinem Kind auf eine Schatzsuche zu gehen? Oder Dinge zu tun wie „Gehmeditation mit Riesenschritten“oder einfach zum nächsten Raum zu hopsen? Als Marjolijn einen kleinen Dharma-Vortrag für die Kinder mit den Worten: „Nun wende ich mich für einen Moment den Erwachsenen zu“ beenden möchte, entschlüpft es einer Mutter: „Bitte nicht.“

Aktivitäten für alle

Die meisten Aktivitäten sind für die gesamte Gruppe; die meiste Zeit des Tages bleiben Kinder und Eltern zusammen. Aber es gibt auch einige getrennte Aktivitäten und es gibt Zeiten des Zusammenseins für die verschiedenen Familien und für Kinder in verschiedenen Altersgruppen. Unter uns sind alleinerziehende Eltern, zwei Mütter, Großeltern mit ihren Enkelinnen und die klassischen Vater-Mutter-Kind-Familien. Die Erwachsenen hören einen Vortrag und nehmen an Fragen und Antworten sowie am Dharma-Austausch teil. Einige Männer hatten den Wunsch, miteinander zu sprechen, da sie fühlen, dass sie sich untereinander tiefer oder einfacher austauschen als mit den Frauen. So gibt es einen zusätzlichen Dharma-Austausch exklusiv für Männer, der sehr gern angenommen wird. Claude, der dieses Treffen einleitet, beginnt mit den Worten: „Wir Männer haben nicht 9 Monate lang ein Baby getragen …“

Unser Staff ist hervorragend, Ludo, Maria und Maria, Tineke, Ann, Claude, Marjolijn und Ellen. Alle verfügen über besondere Qualitäten und arbeiten in Harmonie zusammen; die meisten von uns arbeiten auch in den Niederlanden bei den Tagen der Achtsamkeit für Familien in Tricht (Vreiendenhuis Nooitgedacht) zusammen.

Unterstützung durch die Monastics

Die Nonnen und Mönche unterstützen uns mit allem, was sie können: Sie bereiten Tee und Plätzchen vor, kochen für uns, bieten die morgendliche Sitzmeditation an. Am wichtigsten ist es aber, dass sie uns eine Umgebung der Achtsamkeit anbieten. Die Kinder sprechen gerne mit ihnen. Einige hatten sich vorher bereits auf diese Begegnungen gefreut, da sie aus anderen Retreats freudige Erinnerungen daran hatten. Bei der Einführung fragten wir sie, wer von ihnen schon einmal Nonnen und Mönche gesehen hatte. Alle hatten sie gesehen. „Und was fällt Euch auf, wenn ihr sie seht?“ Die Kinder rufen: „Sie haben eine Glatze, sehen alle gleich aus; sie haben braune Kleidung, eine braune Haut und tragen alle Hosen!“ Aber die meisten sagen: „Sie lachen alle! Alle lieben Kinder!“

Ein Junge lädt sich selbst mehrfach dazu ein, gemeinsam mit einer Gruppe von Mönchen zu speisen. Er nimmt sich nur eine Schüssel weißen Reis. Die Mönche teilen kleine Mengen anderer Speisen mit ihm und der Junge isst sie alle. Zu ihrem Erstaunen erklärt er seiner Mutter: „Ich esse das, weil es sie lächeln macht.“ Einige Kinder gehen bei der Gehmeditation gerne mit den Monastics und sind sehr überrascht, als einzelne Mönche die Gruppe für einen Augenblick verlassen, um ganz schnell hoch auf einen Baum zu klettern!

Die Erste Edle Wahrheit

Mit den Erwachsenen sprechen wir über die Erste Edle Wahrheit, die Existenz von Leiden im Familienleben. Vieles davon hat mit den Sorgen um die Kinder zu tun, mit dem Vergleichen unserer Idealbilder mit der tatsächlichen Situation und mit unserem Bedürfnis, mitten im hektischen Leben Ruhe zu finden.

Manche Kinder fühlen sich in der großen Gruppe wohl, andere benötigen mehr Zeit oder Raum für sich selbst. All das ist willkommen. Sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder erhalten das Angebot zu einem Einzelgespräch mit jemandem aus dem Staff. Für die Kinder jedoch scheint es am besten zu sein, mit anderen Kindern zu sprechen.

Lagerfeuer

Es ist unser letzter Abend und die Familien arbeiten in Teams zusammen. Einige besorgen das Holz, andere das Brot, weitere schnitzen die Stecken, um das Brot in das Feuer zu halten. Und selbstverständlich gibt es ein Unterhaltungs- und ein Musikteam. Es wird ein sehr, sehr schöner Abend.

Marjolijn van Leeuwen, Niederlande, und
Tineke Spruytenburg, Niederlande

Wake Up Music Retreat

im EIAB im April 2014

Lieber Thay,

Du hast uns vorgestern beim Dharma Talk eingeladen mit Dir zu teilen, wie wir Freude generieren und mit Leiden umgehen.

Wir möchten Dir und der ganzen Sangha vom „Wake Up Music Retreat“ im April im EIAB erzählen. Es war ein wundervolles Retreat voller Freude, Glück und Liebe.

Schon nach einer kurzen Zeit fühlte es sich so an, als ob wir uns schon lange kennen würden. Wir spürten eine tiefe Vertrautheit und Verbundenheit. Ein Lächeln, ein warmer Blick oder eine sanfte Berührung reichte aus und wir fühlten uns sicher und angenommen. Während unseres letzten Sharings sagte jemand: „Ihr seid alle wunderschöne Blumen und jeden Tag konnte ich euch noch schöner aufblühen sehen.“

Musik hat eine einzigartige Kraft und wirkt wie ein Katalysator. Unsere Herzen öffneten sich in der reichen Erde des EIAB, dies führte zu innerer und kollektiver Transformation. Zusammen in einem Kreis stehend, riefen wir den Namen Avalokiteshvaras an. Mit der wachsenden Energie der Achtsamkeit lernten wir zu spüren, was im jeweiligen Moment gebraucht wird – Stille, ein tröstendes Lied, damit wir unseren Schmerz liebevoll halten können, oder – und wir merkten, dass dies sehr wichtig ist - die „CD zu wechseln“, um durch ein freudiges, aufbauendes und energiereiches Lied in eine bessere Stimmung zu kommen.

Es ist faszinierend, wie schnell sich unsere Stimmung durch eine frische Melodie, Rhythmus oder Harmonie ändern kann und wir diese Freude und Verbundenheit so plötzlich spüren und so mit unserer wahren Natur in Berührung kommen können. Mit dieser Musik, die über Generationen hinweg weitergetragen wurde, berührten wir auch unsere Vorfahren. Der Konsum von Musik kann Ablenkung sein; die Art von Musik, die voller heilsamer Energien ist, hilft uns jedoch, Freude zu generieren und einen Teil unseres Leidens zu transformieren.

Es gab auch Spannungen bei der Organisation des Retreats. Am Lazy Day haben wir vom Organisations-Team ein langes Sharing gehabt, in dem wir z. T. in Stille blieben oder musizierten. Wir fanden heraus, dass dies Heilung und Glück ermöglichte: für uns selbst und einander da zu sein mit unserer wahren Präsenz, mit Liebe, Freude und Mitgefühl.

Es ist so wundervoll, sich verbunden und geliebt zu fühlen und unsere Liebe und Präsenz anderen zu schenken!

Wir empfinden eine tiefe Dankbarkeit für alles, was Du gibst, tust und lehrst, lieber Thay, und für die großartige Unterstützung und das Vertrauen der Brüder und Schwestern – ganz vielen herzlichen Dank, lieber Thay und liebe Gemeinschaft im EIAB!

Lieber Thay, Dein Gelöbnis nach der Ermordung von Martin Luther King, “den Aufbau der Sangha weiterzuführen”, hat uns tief berührt.

Wir sind sehr motiviert, an vielen Orten eine Sangha aufzubauen und zu nähren und wir sind sicher, dass die Wake Up Bewegung auf eine schöne Art wachsen wird mit Deiner Unterstützung sowie Deiner Fortführung in uns und in der ganzen Sangha.

Ein Lächeln für Dich,

Charlie, Jona und Nadine
Plum Village, 7.6.2014

Clap along if you know

Clap along if you feel like happiness is the truth

what happiness is to you

Die Gärten des EIAB: Wie alles begann …

Es war einmal ein kleiner japanischer Zen Garten in der oberbergischen Gemeinde Nümbrecht, der seine Gartenpforte ein- bis zweimal im Jahr für interessierte Gartenbesitzer öffnete. An einem Sonntag im Jahre 2012 besuchte Herr Hamburger, der Deutschlehrer von Thay Phap An, diesen Garten und erzählte im EIAB davon. Gerne hätte man dort auch so einen Garten gehabt, doch wer sollte ihn anlegen?

Nun bin ich dort schon im dritten Jahr dabei, aus einem Gelände, das anfänglich mehr oder weniger aus Bauschutt bestand, einen ansehnlichen Garten entstehen zu lassen. In 2012 legte ich unter der Feuertreppe den ersten kleinen Garten an. Um den Bauschutt dort zu bedecken, wurde durch eine Gartenbaufirma Mutterboden herangeschafft. Anschließend konnte ich mit der Bepflanzung und Gestaltung beginnen.

Kurze Zeit später entstand in nur zwei Tagen, rechts und links neben der Treppe unterhalb des Hauptgebäudes, der nächste japanische Garten. Um diese große Fläche bepflanzen zu können, wurde auch dort eine dicke Schicht Mutterboden aufgetragen und es wurden dekorative Findlinge an Ort und Stelle platziert. Die ersten Busse mit Gästen für das bevorstehende Retreat mit Thay waren schon unterwegs, als ich begann, die Pflanzen in den Boden zu geben. So setzte ich nur durch große Findlinge und ausgewählte Pflanzen Akzente, die trotzdem ein schönes Bild ergaben.

In 2013 kam die nächste Herausforderung: die Gestaltung um die Stupa herum. Zuerst einmal entstand eine neue Wegführung zur Stupa hin. Mutterboden musste auch hier herangeschafft werden, damit überhaupt gepflanzt werden konnte. Gemeinsam mit Dagmar, Winfried und Ralf setzte ich eine Trockenmauer und bepflanzte die Beete. Ein Brunnen, der leise vor sich hin plätschert, wurde angelegt und die Fläche um die Stupa herum mit einer dicken Kiesschicht versehen. Einige Bänke laden nun zur Meditation ein und bei einem Rundgang findet der Besucher überlebensgroße Buddhas. Auch unterhalb des Eingangstors haben wir eine dekorative Gestaltung der Fläche vorgenommen.

In diesem Jahr geht es rechts und links neben der großen Treppe vor dem Hauptgebäude weiter. Dort, wo wir im Jahr 2012 nur vereinzelt Pflanzen einsetzen konnten, forme ich nun aus der ebenen Fläche eine neue Landschaft und füge klein bleibende Pflanzen sowie Gehölze ein. Nur wenig Blühendes, wie z.B. Azaleen, dienen dezent als Farbtupfer.

Wie mir die Spiritualität half, ins Leben zurückzufinden

Oft reißt uns erst ein schreckliches Ereignis aus unserem so dahinplätschernden Leben heraus. Bis vor zwei Jahren machte ich mir überhaupt keine Gedanken über den Tod, bis mir der Arzt die Diagnose mitteilte: Krebs, eine ziemlich aggressive Form von Prostatakrebs. Ich war keine 68 Jahre alt, fühlte mich fit, war nie krank gewesen und sollte nun sterben? Panische Angst machte sich breit, wie lange noch? Wie ist Sterben? Ich kann doch meinen Schatz nicht alleine lassen! Und gibt es da noch Dinge, die ich ins Reine bringen muss? Fragen über Fragen.

Auf einem Campingplatz trafen wir dann Marion, unseren rettenden Engel. Sie nahm sich unserer Ängste an, wir führten lange Gespräche und sie meditierte mit uns. Ich habe noch nie so viel geweint wie an diesem Nachmittag.

Es gelang ihr, in uns ein kleines Pflänzchen der Hoffnung zu pflanzen. In den nächsten Tagen fuhren wir noch mehrmals zu ihr. Eines Tages fragte sie, ob wir nicht mal mit ihr zum buddhistischen Kloster nach Waldbröl fahren wollten. Wir suchten jede Art von Hilfe und stimmten dankend zu.

Schon beim ersten Besuch im EIAB waren wir von der großen Kraft, die aus der Sangha in Waldbröl hervorgeht, berührt. Gehmeditation und geführte Sitzmeditation ließen mich etwas zur Ruhe kommen. Schritt für Schritt brachten uns die Meditationsabende und andere Veranstaltungen im EIAB weiter.

Ich lernte meine Krankheit anzunehmen. Das Leben fing an sich neu zu ordnen. Die „großen Dinge“ verloren ihre Bedeutung, wurden unwichtig. Die „kleinen Dinge“ wahrzunehmen bereichert täglich unser Leben und schenkt uns immer wieder Freude und Glück.

Ich konnte auch gut Buddhas Worte nachvollziehen, dass alles Leid seinen Ursprung in uns selbst hat. Meine Krebserkrankung war kein schlimmes Unglück mehr, sie war das Resultat meines bisherigen Lebens.

Dann begriff ich, dass wir loslassen müssen. Alles ist vergänglich, dem steten Wandel unterlegen. Ich lernte alles Leben als ein wunderbares Geschenk zu betrachten. Auch, dass das Leben nur im jetzigen Moment stattfinden kann, war für mich eine sehr wichtige Erkenntnis.

Diese Zeit hat Spuren hinterlassen, sie befähigte meinen Schatz und mich, unser Leid zu wandeln. Wir haben nie so intensiv und glücklich gelebt wie in den letzten Monaten. Jeder Tag ist für uns ein kostbares Geschenk.

Mein Herz ist voller Dankbarkeit für alle!

Theo, aus der Waldbröl-Sangha

Ich stoße oft auf Unverständnis, bei dem was ich tue. Freiwillig und unentgeltlich bei Wind und Wetter im EIAB zu arbeiten ohne selbst Buddhistin zu sein! Ich kann dazu nur sagen, dass es mir große Freude bereitet, einen Garten für die lieben und herzlichen Nonnen und Mönche im EIAB anzulegen. Bei der Gartenarbeit entspanne ich mich total, ich bin dort ganz bei mir. Ich fühle mich wohl, bei dem was ich tue.

Beruflich bin ich freischaffende Künstlerin (Malerin) und Dozentin an der VHS-Oberberg. Auch führe ich Workshops im EIAB zum Thema „Meditatives Malen“ durch.

Bedanken möchte ich mich bei Thay Phap An und Schwester Song Nhgiem, bei den Nonnen und Mönchen, bei Dagmar, Winfried, Ralf und den vielen Helfern, die mich tatkräftig bei der Arbeit unterstützt haben.

Danke!

Barbara Niesen

Zusätzliche Kurse im EIAB 2014 (diese Kurse stehen nicht im Programmheft)

| **26.09.–03.10. WAKE UP** Retreat für Junge Menschen

| **10.–12.10. REIKI – 2. GRAD** Ernestine Hakea Graf und Frank Klüner

| **04.–07.12. TAI CHI CHUAN – GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE DURCH INNERE KAMPFKUNST – TEIL 2** Kurs mit Bruder Phap Cu und Schwester Song Nghiem

| **05.–07.12. MEDITATIVES MALEN** Kurs mit Barbara Niesen und Schwester Bi Nghiem

| **11.–14.12. ABBAU VON STRESS UND AUFBAU VON INNERER ENERGIE – DURCH MEDITATION, TIEFENENTSPANNUNG, QI-GONG UND TAICHI** Kurs mit Bruder Phap An, Schwester Song Nghiem und weiteren Brüdern und Schwester des EIAB

| **18.–21.12. ACHTSAME UND ERFÜLLENDE ZUKUNFTSGESTALTUNG, BUDDHISTISCHE UND PSYCHOLOGISCHE PRINZIPIEN KREATIV NUTZEN!** Kurs mit Jörg Dierkes und Schwester Song Nghiem

Hier noch einmal die Daten für unsere beliebten Familien-Retreats 2014

| **16.–19. Oktober 2014 HERBST-RETREAT** Mit den Nonnen und Mönchen des EIAB

| **26. Dezember 2014 – 02. Januar 2015 DAS LEBEN FEIERN – NEUJAHRS-RETREAT** Mit den Nonnen und Mönchen des EIAB

Das **EIAB-Kursprogramm** für 2014 ist im EIAB auf Anfrage erhältlich und befindet sich auch auf unserer Website **www.eiab.eu**.

Im Dezember wird das Programm für 2015 vorliegen. Bitte besuchen Sie ab Herbst unsere Webseite, um Informationen über die Kurse im Jahr 2015 zu finden.

Anmeldung zu allen Retreats:
EIAB – Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus
Schaumburgweg 3
D-51545 Waldbröl
www.eiab.eu
Tel.: +49 (0)2291 907 13 73

Mail-Adresse für Anmeldungen: **registrar@eiab.eu**
Sonstige Anfragen: **info@eiab.eu**

Glücklich über die bisherigen baulichen Fortschritte, die mit Ihrer Hilfe bewältigt werden konnten, möchte das EIAB nun auch eine zeitgemäße Küche und eine große Meditationshalle bauen. Dafür sind wir weiterhin für Ihre Spenden dankbar. Für Ihre gespendeten Beiträge stellen wir jährlich eine steuerabzugsfähige Spendenquittung aus.

EIAB – European Institute of Applied Buddhism gGmbH

Bank: Kreissparkasse Köln
BLZ: 370 502 99 | Konto: 341 552 932

IBAN: DE27 3705 0299 0341 5529 32
SWIFT-BIC: COKS DE 33

www.eiab.eu