EIAB MAGAZIN

Beiträge aus dem EIAB und der internationalen Sangha · August 2022

european institute
of applied buddhism
eiab

Herausgeber
European Institute of
Applied Buddhism gGmbH
Schaumburgweg 3 | 51545 Waldbröl
+ 49 (0)2291/907 13 73
info@eiab.eu | registrar@eiab.eu
www.eiab.eu

Redaktion: Brüder und Schwestern des EIAB
Fotos: Klaus Schick u.a.
Layout: Dieter Spitzer
Titelbild: Sabine Nimz

Inhalt

1. Erinnerungen an Thay I

10 Die wahre Sangha
14 Die Blüte eines weißen Lotus
15 Thays Tod
33 Thays Bodhisattva-Pfad
43 Das Dharma-Rad im Westen drehen
49 Thays Fortsetzung – Friedensarbeit
59 Liebesbriefe von Thay – eine Girlande der Dharma-Juwelen
68 Singen für Thay – Zeit zum Atmen schenken
70 Thay lächelte glücklich
73 Was nun?
75 Mit jedem Atemzug hast du meinen Namen gerufen
79 Thich Nhat Hanh, mein Führer, Lehrer und weiser Freund
83 Was ich von Thay über „Sangha-Building“ gelernt habe
85 Begegungen mit Thay in Berlin und in Plum Village
87 Ein reines Wunder!
88 Grenzenlose Liebe in alle Richtungen
90 Reise
91 Thich Nhat Hanh: Erinnerungen, Begegnungen, Fortwirken
100 Wahre Liebe
102 Thich Nhat Hanh, eine Hommage
104 Erinnerungen und Gedanken an Thay, in Dankbarkeit.
106 Erinnerungen an den großen Lehrer Thich Nhat Hanh

2. Lebendige Praxis I

108 Auf dem Pilgerweg

110 I Have a Dream

115 Der lachende Buddha

118 Wer eine Reise tut, der hat was zu erzählen

121 WAKE UP YOUR ARTIST – WUYA 2022

125 Bambusstock Qigong

127 Wenn alles sich ändert!

129 Glück ist queer und jetzt

133 ... und dann war alles anders

3. Ukraine

139 Die Praxis der Gewaltlosigkeit für den Frieden

145 Frieden in sich selbst, Frieden in der Welt kultivieren

147 Warten wir ab: Handeln und Nicht-Handeln in Kriegszeiten

151 There is no way to peace, Peace is the way

154 Achtsam an einem Samstag-nachmittag in Berlin-Mitte

156 Gehmeditation für den Frieden, ein Erfahrungsweg

4. Lebendige Praxis II

160 Den Buddha in uns atmen lassen

176 Erwachen im EIAB – um das Leben & das Glück im gegenwärtigen Moment zu berühren

179 Kein Weg, nur Schritte

182 Ein Teenager im EIAB

184 Buddhistische Meditation

186 Buddhismus und Kung Fu, Tai Ji, Qi Gong

187 An einen Lehrer, den ich nie getroffen habe, an einen Großvater, dessen Händchen ich nie gehalten habe.

189 Gedanken zum italienischen Retreat in Puglia

192 Besuch des EIAB von der Uni Bonn

193 Retreat Weyarn

196 Retreat „Sei ein Geschenk für die Welt“ in Weyarn vom 23.–25. Juli 2022

198 Zu Thays Vision manifestiert in Waldbröl bei Köln

202 Frank Jungjohann-Feltens im und auf dem „WEG DER MITTE“

204 Love in Action Projekt 2022

5. Erinnerungen an Thay II

208 Dasein – Nichtdasein

209 Erinnerung an Thay

211 Erinnerung an Thay

213 Ein Schreiben über den Tag, an dem Thay starb.

214 Erinnerung an Thay

217 Eine Wolke lebt in vielen Formen

218 Erinnerung an Thay von Uyen Thi aus der Sangha „Blauer Himmel“ in München

Wir danken Klaus Schick (Sangha Bielefeld), der uns seit Jahren mit seinen schönen Fotos erfreut, die auf so besondere Weise Achtsamkeit und Stille einfangen. Er hat auch in diesem Jahr immer wieder ausgeholfen bei der Bearbeitung und Übersetzung einiger Texte.

Jürgen Kranz (Sangha Waldbröl) hat uns seine große Sammlung von EIAB-Fotos, die er über die Jahre aufgenommen hat, selbstlos zur Verfügung gestellt.

Wir danken Sabine Nimz für ihre Zeichnung Thays als Boddhisattva, die wir für das Titelblatt gewählt haben.

Weiterhin danken wir Sarah Monks, Maya Brandl, Jillian Jacobi, Gabriele Gassen sowie Susanne und Harald Timpe für Übersetzungen aus dem Englischen bzw. die redaktionelle Bearbeitung einiger Beiträge.

Und wir danken Tran Hai Yen Victoria, Vu the Cuong, Pham The Hanh, Tran Quang Ngoc, Nguyen Minh Tri, Pham thi Thanh Thuy, Bui Pham Chieu Dung für ihre Übersetzung aus dem Vietnamesischen.

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

Last not least danken wir all denen, die mit ihren Beiträgen das Magazin möglich gemacht haben.

Ein Lehrer sucht nach seinem Schüler

Von Thich Nhat Hanh

Ich habe dich gesucht, mein Kind,
Seit jener Zeit, da die Flüsse und Berge noch im Dunkeln lagen.
Gesucht habe ich dich, als du noch tief geschlafen hast,
Obgleich das Muschelhorn viele Male aus allen zehn Richtungen widerhallte.
Ohne unseren altehrwürdigen Berg zu verlassen, habe ich auf entfernte Länder geschaut
Und deine Schritte auf so vielen unterschiedlichen Pfaden wiedererkannt.
Wohin gehst du mein Kind?
In früheren Leben hast du oft meine Hand genommen
Und wir haben uns daran erfreut, zusammen zu gehen.

Wir haben lange Zeit am Fuße alter Kiefern zusammengesessen
Wir haben Seit an Seit viele Stunden in Stille dagestanden,
Dem sanften Ruf des Windes gelauscht
Und den vorbeiziehenden weißen Wolken zugesehen.
Du hast das erste rote Herbstblatt aufgehoben und mir gegeben,
Und ich habe dich durch tief verschneite Wälder geführt
Doch wo immer wir hingehen, immer kehren wir zu unserem alten Berg zurück,
Um dem Mond und den Sternen nahe zu sein,
Um jeden Morgen den Klang der großen Glocke einzuladen,
Und damit den Lebewesen beim Erwachen zu helfen.

Still haben wir mit dem Großen Bambuswald-Meister
Auf dem An-Tu-Berg gesessen
Neben uns die blühenden Pagodenbäume.
Wir haben Boote aufs offene Meer gebracht, um die abgetriebenen Bootsflüchtlinge zu retten.
Wir haben Meister Van Hanh geholfen, die Hauptstadt Thang Long zu entwerfen.
Wir haben zusammen eine strohbedeckte Einsiedelei gebaut
Und das Netz ausgebreitet, um die Nonne Trac Tuyen zu retten,
Als der Klang der steigenden Flut an den Ufern des Tien-Duong-Flusses ohrenbetäubend anschwoll.
Zusammen haben wir den Weg erschlossen, sind hinausgetreten
In den unermesslichen Raum außerhalb des Raums.
Nach vieler Jahre Arbeit, um das Netz der Zeit zu zerreißen,
Haben wir das Licht der Sternschnuppen eingesammelt
Und daraus eine Fackel gemacht, hilfreich jenen,
Die es nach Jahrzehnten des Umherwanderns an entfernten Orten nach Hause zieht.

Doch immer gab es auch Zeiten, in denen
die Samen des Vagabundierens in dir wieder lebendig wurden,
Du deinen Lehrer, deine Brüder und Schwestern verlassen hast
Und alleine gehst ...

Ich schau dich an voller Mitgefühl,
obgleich ich weiß, dass dies keine wirkliche Trennung ist
(denn ich bin bereits in jeder Zelle deines Körpers)
Doch vielleicht musst du noch einmal die Rolle des verlorenen Sohnes spielen.

Darum verspreche ich, dass ich für dich da sein werde,
Jederzeit, wenn du in Gefahr bist.
Manchmal hast du bewusstlos auf heißem Sand in den Wüsten der Grenzgebiete gelegen.
Ich habe mich dann als Wolke manifestiert, um dir kühlen Schatten zu bringen.
Spät in der Nacht ist die Wolke zu Tau geworden
und Tropfen für Tropfen fällt der mitfühlende Nektar herab, damit du trinken kannst.
Manchmal sitzt du in einem tiefen Abgrund voller Dunkelheit
Vollkommen deinem wahren Zuhause entfremdet.
Ich habe mich dann als lange Leiter manifestiert,
Mich sanft hinuntergeworfen,
Damit du hinaufsteigen kannst, dorthin, wo es hell ist,
Um erneut das Blau des Himmels zu entdecken
Und den Klang des Bachs und der Vögel.

Manchmal habe ich dich in Birmingham erkannt,
Im Do-Linh-Distrikt in Neu-England.
Ich habe dich manchmal in Hang Chau, Xiamen oder Shanghai getroffen
Ich habe dich manchmal in Sankt Petersburg oder Ostberlin gefunden.
Manchmal habe ich dich, obgleich erst fünf Jahre alt, erblickt und erkannt,
Weil du den Bodhicitta-Samen in deinem zärtlichen Herz trägst.
Wo immer ich dich gesehen habe, immer habe ich
Meine Hand gehoben und dir ein Zeichen gegeben,
Ob am Delta im Norden, in Saigon oder dem Thuan-An-Hafen.

Manchmal warst du der goldene Vollmond
Direkt über dem Gipfel des Kim-Son-Berges
Oder der kleine Vogel, der in einer Winternacht über den Dai-Lao-Wald fliegt.
Oft habe ich dich gesehen,
Aber du hast mich nicht gesehen,
Wenngleich deine Kleidung vom Gang im abendlichen Nebel ganz durchnässt war.
Doch schließlich bist du immer nach Hause gekommen.
Du bist nach Hause gekommen und hast dich auf unserem alten Berg zu meinen Füßen gesetzt,
Hast dem Ruf der Vögel gelauscht und dem Kreischen der Affen,
Dem morgendlichen Gesang aus der Buddhahalle.
Du bist zu mir zurückgekehrt, entschlossen kein Vagabund mehr zu sein.

Heute Morgen heißen die Vögel hier in den Bergen voller Freude die Sonne willkommen.
Weißt du, mein Kind, dass die weißen Wolken
noch immer am Himmelsgewölbe schweben?
Wo bist du jetzt?
Im Land des gegenwärtigen Augenblicks
Ist der alte Berg noch da,
Obwohl die Welle mit dem weißen Kamm
noch nach fernen Ufern greift.
Schau noch einmal hin, du wirst mich in dir, in jedem Blatt und jeder Knospe sehen.
Wenn du meinen Namen rufst, wirst du mich sofort sehen.
Wohin gehst du?
Der alte Frangipani-Baum schenkt uns heute Morgen seine duftenden Blüten.
Du und ich waren noch nie wirklich getrennt.
Der Frühling ist da.
Die Kiefern haben neue, leuchtend grüne Nadeln ausgetrieben
Und am Waldesrand
stehen die wilden Pflaumenbäume in voller Blüte.

Übersetzung von Ursula Richard
14. 11. 2018

Einssein

Von Thich Nhat Hanh

In dem Augenblick, in dem ich sterbe,

will ich versuchen, zu dir

so schnell ich kann zurückzukehren.

Ich verspreche, es dauert nicht lang.

Stimmt es nicht,

dass ich bereits jetzt bei dir bin,

da ich jeden Augenblick sterbe?

Jeden Moment kehre ich zu dir zurück.

Schau nur hin

und fühle meine Anwesenheit.

Wenn du weinen möchtest,

so weine nur.

Und du sollst wissen,

ich weine mit dir.

Die Tränen, die du vergießt,

werden uns beide heilen.

Deine Tränen sind auch meine.

Die Erde, auf der ich heute Morgen gehe,

transzendiert die Geschichte.

Frühling und Winter sind beide da in diesem Augenblick.

Das junge und das abgestorbene Blatt sind wirklich eins.

Meine Füße berühren die Todlosigkeit,

und meine Füße gehören dir.

Geh jetzt mit mir.

Lass uns eintreten in die Dimension des Einsseins

und den Kirschbaum im Winter blühen sehen.

Warum sollten wir über den Tod sprechen?

Ich brauche nicht zu sterben,

um wieder mit dir zusammen zu sein.

1.
Erinnerungen an Thay I

Die wahre Sangha

Thay hielt diesen Vortrag am 14. Oktober 2010 in der Raum-jenseits-des-Raums-Meditationshalle in Pak Chong in Thailand im Rahmen eines monastischen Retreats.

Einsicht ohne Grenzen

Im Sino-Vietnamesischen gibt es den Begriff Phương Ngoại Phương (方外方 Fāng wài fāng). „Phương" bedeutet Raum. Als Praktizierende brauchen wir Raum. Raum ist die Essenz von Freiheit und Befreiung. Unser Ziel als Praktizierenden ist es, mehr Raum, mehr Weite in unsere Herzen zu bringen, uns selbst und den Menschen um uns herum wirklich Raum zu geben. Wir können diesen Raum nur durch die Praxis, durch Einsicht und Mitgefühl verwirklichen.

Einsicht und Mitgefühl gehören immer zusammen. Wer Einsicht und Mitgefühl hat, empfindet auch Glück und leidet nicht mehr. Mitgefühl und Einsicht sind nicht zwei getrennte Dinge. Sie stehen in einer sehr engen Beziehung. Mitgefühl führt zu Einsicht und Einsicht führt zu Mitgefühl: ohne das eine kann es das andere nicht geben. Wenn wir im Buddhismus von Liebe sprechen, sprechen wir immer von den *Vier Unermesslichen Geisteshaltungen* (Vier Brahmavihāras): liebende Güte (Maitrī), Mitgefühl (Karuṇā), Freude (Muditā) und Inklusivität (Upekṣā). Diese vier Geisteshaltungen sind grenzenlos. Deshalb werden sie auch als unermesslich bezeichnet, als Geist, der keine Beschränkungen kennt. Die Liebe im Buddhismus ist die Art von Liebe, die keine Grenzen hat. Alle buddhistischen Traditionen lehren die *Vier Unermesslichen Geisteshaltungen* und alle Traditionen stimmen darin überein, dass Liebe keine Grenzen kennt und unerschöpflich ist. Wenn sie begrenzt ist, dann ist es nicht die wahre Liebe eines Buddha.

Wahre Liebe besteht aus Einsicht. Ohne Einsicht kann es keine Liebe geben, und das können wir am eigenen Leib erfahren. Wenn ein Vater die Probleme seines Kindes nicht verstehen kann, dann lässt er sein Kind umso mehr leiden, je mehr er es liebt. Das Gleiche gilt für die Beziehung zwischen Lehrerin und Schüler. Wenn eine Lehrerin die Schwierigkeiten und das Leiden ihrer Schüler nicht versteht, dann weiß sie auch noch nicht, wie sie sie lieben oder ihnen helfen kann. Deshalb ist es die Aufgabe von Lehrenden ihre Schüler zu verstehen. Nur wenn sie die Schwierigkeiten, das Leiden und die Kämpfe ihrer Schüler zutiefst verstehen, bringen sie ihnen wirklich Liebe entgegen, und von da an kann alles, was sie sagen, lehren und tun, eine Hilfe sein. Ohne dieses Verstehen können Lehrende ihre Schüler noch so sehr lieben, es wäre keine wahre Liebe. Das Gleiche gilt für die Schülerinnen gegenüber ihren Lehrern.

Wenn das Mitgefühl grenzenlos ist, dann ist auch die Einsicht grenzenlos. Wenn die Liebe grenzenlos ist, dann ist auch das Verstehen grenzenlos. Deshalb müssen wir uns noch einmal den Sanskrit-Begriff Sarvajñatā (一切智 Yíqìe zhì) ansehen, „Allwissenheit" (Nhất Thiết Trí) oder „vollständige Erleuchtung" (Toàn Giác), Saṃbodhi / Vidyācaraṇasampanna. Die Einsicht, die als „Allwissenheit" angesehen wird, muss eine Einsicht ohne Grenzen sein. Wenn jemand sagt, dass er bereits genug Einsicht hat und es nichts Höheres zu erlangen gibt, ist das nicht die

Einsicht eines Buddha. Als Schüler des Buddha preisen wir ihn immer als denjenigen, der die höchste, unübertreffliche Einsicht erlangt hat. Wir tun es, weil wir den Buddha lieben und respektieren. Der Buddha mag mit unserem Lob nicht unbedingt einverstanden sein. Trotzdem werden viele den Buddha weiterhin so preisen, weil sie seit Tausenden von Jahren gewohnt sind, so zu denken. Den Buddha als den Einen zu preisen, der die *Unübertreffliche Vollkommene Erleuchtung* (Anuttarasamyaksaṃbodhi, 無上正等覺) erlangt hat, bedeutet, dass seine Erkenntnis den höchsten Punkt erreicht hat, was auch bedeutet, dass sie Grenzen hat, dass sie begrenzt ist. Aber ist das wirklich so? Denn wenn die Liebe grenzenlos sein kann, dann muss auch die Einsicht, aus der diese Liebe besteht, grenzenlos sein. Sie kann immer noch größer werden. Dies ist ein Koan, ein Thema, über das wir tief nachdenken und das wir kontemplierend betrachten müssen. Wenn wir uns in Dogmen verfangen sind, können wir nicht zu wahren Verstehen gelangen.

Muss der Buddha noch praktizieren?

In den Sutras ist eindeutig festgehalten, dass der Buddha, nachdem er die Erleuchtung erlangt hatte, weiterhin Gehmeditation praktizierte, die volle Atemachtsamkeit übte, die Mahlzeiten in Stille einnahm und sich an Dharma-Diskussionen mit den Mönchen beteiligte. Es ist klar, dass diejenigen, die noch keine Buddhas geworden sind, praktizieren müssen, aber es stellt sich die Frage, warum man weiter praktizieren sollte, wenn man Erleuchtung erlangt hat? Nehmt euch die Zeit, tief zu schauen, dann findet ihr die Antwort – diese Praxis dient nicht nur dazu, ein Buddha zu werden. Nur ein Buddha zu werden ist nicht genug.

Wozu sind die Elemente der Praxis gut, wenn nicht dazu, ein Buddha zu werden? Die Antwort ist ganz klar: Weil diese Praxis-Elemente uns nähren. Der Buddha hat auch einen Körper und ein tägliches Leben, und auch er hat das Bedürfnis, genährt und mithilfe der Praxis geheilt zu werden.

Aufbau der Sangha – die Lebensaufgabe von Buddhas

Was wirst du tun, wenn du Buddha wirst? Du erwachst, um den allen Lebewesen zu helfen. Zum Buddha zu werden ist nur der Anfang. Jeder Buddha hat eine Aufgabe zu erfüllen. Deshalb setzte sich Shakyamuni Buddha, nachdem er den Pfad erkannt hatte, unter den Bodhi-Baum, um sich mit der Energie des Erwachens zu nähren. Dann begann er, über seine Lebensaufgabe nachzudenken. Sie bestand darin, eine Sangha aufzubauen. Ohne eine Sangha könnte ein Buddha allein nicht viel erreichen. Weil es eine Sangha gab, war der Buddha in der Lage, seine Aufgabe zu erfüllen. Die Sangha des Buddha brachte die Lehren in die Welt. Der Buddha hatte viele Dinge zu tun. Es war nicht so, dass er mit allem fertig war, sobald er zum Buddha wurde.

Mit der Sangha praktizieren

Der Buddha hat uns die Lehren nicht übermittelt, damit wir allein praktizieren. Die Sutras, Sastras und Vinaya sagen alle, dass die Lehre des Buddha in der Gemeinschaft und nicht als vereinzelte Individuen praktiziert werden soll. Wenn wir die Gelübde empfangen, ob als Novize, Bhikshu, Bhikshuni oder Laie, müssen wir die Gelübde rezitieren. Dies nicht zu tun ist eine Übertretung. Aber mit wem rezitieren wir sie? Wir rezitieren sie mit anderen Praktizierenden. Novizen rezitieren die Gelübde mit Novizen, Bhikshus mit Bhikshus und Bhikshunis mit Bhikshunis. Auch für das dreimonatige Regen-Retreat müssen wir uns dahin begeben, wo wir gemeinsam mit anderen praktizieren können. Um zu praktizieren, brauchen wir eine Sangha. Die Drei Zufluchten bilden die Grundlage des Praxislebens. Wenn wir sagen: *„Sangham saranam gacchami – ich nehme Zuflucht zur Sangha“*, bedeutet das, dass ich gelobe, die Sangha niemals zu verlassen. Wenn wir nicht zur Sangha Zuflucht nehmen, sind wir kein Kind des Buddha.

Zu meinen, wir könnten uns in die Berge zurückziehen, um zu praktizieren, zum Buddha zu werden und zu tun, was wir wollen, weil das Leben mit den Menschen kompliziert

und lästig ist, ist eine völlig falsche Vorstellung. Solch eine Vorstellung sollte man sofort aufgeben. Zu praktizieren bedeutet immer, mit einer Sangha zu praktizieren. Wenn wir jedoch mit einer Sangha leben, die viele Schwächen und Unzulänglichkeiten hat, die nicht nach unseren Wünschen funktioniert, dann sollten wir wissen, wie wir unsere Sangha verbessern können.

Wenn wir allein praktizieren, mag die von uns erzeugte Energie der Achtsamkeit und Konzentration schwach sein. Sie ist vielleicht noch nicht stark genug, um uns zu transformieren und unser Herz weiter zu öffnen. Wenn wir dagegen in eine Sangha kommen, in der viele mit der Praxis vertraut sind und wissen, wie man die Energie der Achtsamkeit und Konzentration entstehen lässt, dann werden wir sehen, welch starke Energiequelle das ist. Wir können daran teilhaben, um die Arbeit der Transformation zu tun, die wir allein nicht tun können.

Ein Wassertropfen, der zum Meer fließt, weiß, dass er allein kaum ans Ziel gelangen kann. Er könnte auf halbem Weg verdunsten, zu einer Wolke werden, hierhin und dorthin treiben und niemals das Meer erreichen. Aber wenn dieser Wassertropfen in einen Fluss eintritt und sich von dem Fluss umarmen und transformieren lässt, dann wird er mit Sicherheit das Meer erreichen. Als Praktizierende müssen wir der Sangha erlauben, uns zu führen, zu umarmen und zu tragen, damit wir ankommen können.

Wahre Sangha

Die Sangha ist eine Gemeinschaft von Menschen, die gemeinsam praktizieren. Sie vermag die Energie der Achtsamkeit (Smṛti) und der Konzentration (Samādhi) zu erzeugen. Wenn wir atmen oder gehen, atmen und gehen wir so, dass wir zu mehr Achtsamkeit und Konzentration gelangen. Wenn wir mit einer Sangha, einer Gemeinschaft zusammenkommen, die auf solche Weise praktiziert, werden wir diese Energie sofort spüren. Das ist eine wahre Sangha. Haben wir mit einer Gruppe von Menschen zu tun, die braune Roben oder gelbe Sanghati tragen, bei denen wir aber keine starke Energie der Achtsamkeit und Konzentration spüren, dann bedeutet das, dass es sich noch nicht um eine wahre Sangha handelt. Es könnte sein, dass die Gruppe die Form einer Sangha hat, aber nicht die Essenz einer Sangha.

Eine wahre Sangha (Chân Tăng) ist eine Gemeinschaft, die die Praxis verinnerlicht hat und wahres Dharma hervorbringen kann. Beim Atmen und Gehen kann sie die Energie der Achtsamkeit und Konzentration des Atmens, des Gehens erzeugen. Beim Essen, Wassertrinken, Geschirrspülen, Zähneputzen vermag sie Achtsamkeit und Konzentration hervorzubringen. Wenn wir einer starken kollektiven Energie der Achtsamkeit und Konzentration begegnen, wissen wir, dass es sich um eine wahre Sangha handelt, bei der wir Zuflucht nehmen können.

Du kannst dich glücklich schätzen, wenn du einer solchen Sangha begegnest, denn eine solche Sangha trägt das Wahre Dharma (Chân Pháp) in sich. Das Dharma, um das es hier geht, ist nicht das gesprochene Dharma oder das in Schriften oder Büchern aufgezeichnete Dharma. Das alles ist auch Dharma, aber er ist nicht so wertvoll wie das **lebendige Dharma.** Das lebendige Dharma ist, wenn ihr in Achtsamkeit und Konzentration atmet oder geht. Ihr müsst nicht sprechen oder schreiben. Mit deinem Atem, deinen Schritten, deinem Lächeln, der Art und Weise, wie du dir die Zähne putzt oder wie du die Kleidung wäschst, kannst du das lebendige Dharma, das wahre, gegenwärtige Dharma hervorbringen. Ist es da, ist auch der Buddha da, und dies wird der Wahre Buddha (Chân Bụt) genannt. Es ist kein Buddha, der aus Stein gehauen, aus Ton geformt, aus Kupfer gegossen oder mit Öl auf Leinwand gemalt ist. Der Wahre Buddha besteht aus den Energien von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht. Shakyamuni wird Buddha genannt, weil er die Energien der Achtsamkeit, der Konzentration und der Einsicht besitzt. Wenn ein Mönch oder eine Nonne diese Energien hat, ist auch er oder sie ein Erwachter, eine Erwachte. Ob dieser Buddha groß oder klein ist, hängt von der Kraft dieser Energien ab.

Es gibt Menschen, die fragen: „Wo können wir heute den Buddha finden?“ Das ist sehr einfach zu beantworten. Wenn man eine Sangha mit wahrer Praxis finden kann, mit der Fähigkeit, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht hervorzubringen, dann hat man das Dharma gefunden – und wenn man das Dharma gefunden hat, ist der Buddha da. Der Buddha ist dann wahrhaftig im Dharma und in der Sangha gegenwärtig.

Zuflucht bei der Sangha nehmen, um zu praktizieren und der Welt zu helfen

Es gibt viele Sutras im Majjhimanikāya *(Sammlung der mittellangen Abhandlungen),* die vom Alleinleben sprechen, darunter das Sutra *Vom Besseren Weg, allein zu leben* („Bhaddekarattasutta“, MN131). Mehrfach ist es als Nhất Dạ Hiền Giả Kinh *(„Eine einzige ausgezeichnete Nacht“)* übersetzt worden. Allein zu leben bedeutet nicht, sich von der Sangha zu trennen und sich in die Berge zurückzuziehen. In dem Sutra heißt es, dass wir nicht zulassen sollten, dass die Vergangenheit oder die Zukunft uns vereinnahmen. Wir sollten in der Gegenwart verweilen und tief betrachten, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Dadurch können wir Verwirrung beseitigen, uns transformieren und dann in unserem Herzen Platz schaffen, damit wir glücklich sein können.

Mit „jemand, der allein lebt“ ist in dem Sutra eine Person gemeint, die weiß, wie sie im gegenwärtigen Moment lebt. Diese Person kann mit der Sangha leben und wird sich nicht in der Menge verlieren oder von der Mehrheit mitgerissen werden. Während du Gehmeditation, Sitzmeditation oder das Essen mit einer Sangha von zweitausend Menschen praktizierst, bist du immer noch du selbst. Du verlierst dich nicht und profitierst von der kollektiven Energie der Sangha. So wunderbar ist die *Zufluchtnahme zur Sangha* wirklich!

In früheren Zeiten hat der Buddha viel Zeit und Mühe darauf verwendet, eine Sangha aufzubauen. Nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, suchte er als Erstes nach Mitgliedern zur Gründung einer Sangha. Die größte Gruppe, die er als Mönche aufnahm, waren 500 Schüler von Uruvelā Kāśyapa und die Gemeinschaft der beiden Brüder von Uruvelā, die ursprünglich Brahmanen waren. Innerhalb von zehn Tagen hatte der Buddha mehr als tausend Schüler. Diese Mönche kannten die Praxis noch nicht. Der Buddha führte sie alle auf den Elefantenkopf-Gipfel (Gayasisa) und begann sie zu unterweisen, wie sie

atmen, die Almosenschale halten, gehen, stehen, liegen und sitzen sollten. Nach einigen Wochen der Übung erlaubte er ihnen dann, für ihre erste Almosenrunde nach Rājagaha zurückzukehren.

Zu dieser Zeit hatte der Buddha noch keine fähigen Mönche, die ihm zur Seite standen, wie Śāriputra, Mahāmaudgalyāyana oder andere. Er musste selbst eintausend neu ordinierte Bhikshus ausbilden. Das war keine leichte Aufgabe, aber dem Buddha gelang es. In weniger als einem Jahr baute er eine Sangha von eintausendzweihundertfünfzig Mönchen auf. Der Erhabene ist ein ausgezeichneter Sangha-Baumeister.

Die Sangha ist ein entscheidendes Element zur Verwirklichung der Laufbahn eines Buddha. Selbst ein Erwachter braucht eine Sangha, ganz zu schweigen von uns, die wir noch keine vollständigen Buddhas sind. Deshalb ist *„Ich nehme Zuflucht zur Sangha“* keine bloße Proklamation. Wir müssen an der Sangha festhalten, die Sangha aufbauen und uns nicht von der Sangha trennen. Wenn du keine Sangha hast, solltest du Tag und Nacht in deinem Herzen das Bestreben aufrechterhalten, Wege zum Aufbau einer Sangha zu finden. Keine Sangha zu haben bedeutet, keinen Ort der Zuflucht zu haben. Glaubt also nicht, dass *„Sangham saranam gacchami – Ich nehme Zuflucht zur Sangha“* eine Glaubensverkündigung ist. Es bedeutet nichts anderes als die ganz praktische Arbeit, eine Sangha aufzubauen.

Wenn wir uns darin üben, der Glocke zu lauschen oder Gehmeditation zu praktizieren, hören wir auf zu sprechen und zu denken (auch wenn das Denken nicht hörbar ist, ist es eine Art geistiges Geschwätz). Wir tun dies, indem wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unseren Atem und den Klang der Glocke oder unsere Schritte richten. Auf diese Weise erzeugen wir die Energie der Achtsamkeit und Konzentration. Achtsamkeit und Konzentration zu haben bedeutet, unter dem Schutz der Drei Juwelen zu stehen. Das ist es, was Zufluchtnehmen wirklich bedeutet. Wir können uns nicht einfach darauf verlassen, dass wir, wenn wir laut lesen: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha, ich nehme Zuflucht zum Dharma, ich nehme Zuflucht zur Sangha“, sogleich den Schutz der Drei Juwelen erhalten.

Die Drei Juwelen sind die Energien der Achtsamkeit und Konzentration. Jeder Klang der Glocke, jeder Schritt mit dieser Energie kann heilen, nähren und befreien. Bei guter Praxis kann jeder Klang der Glocke, jeder Schritt dir helfen, mit dem Reinen Land in Kontakt zu kommen, in Kontakt mit „Keine Geburt – kein Tod“. Es ist nicht schwierig! Wir können es alle schaffen. Es ist kein Wunschtraum. Wir können diesen Weg verwirklichen durch die Art, wie wir gehen, und mithilfe der Glocke der Achtsamkeit. Zusammen mit der Sangha können wir das Reine Land mit jedem Schritt, den wir tun, umgehend Wirklichkeit werden lassen, indem wir unser ganzes Herz in den Klang der Achtsamkeitsglocke legen.

Geschwisterlichkeit – wichtige Nahrung für Praktizierende

Als ich ein junger Mönch war, ein frisch ordinierter Bhikshu, nicht älter als etwas über zwanzig, war es mein tiefster Wunsch, eine geliebte Sangha aufzubauen. Schon damals benutzte ich den Begriff „geliebte Sangha“ – ein Ort, an dem Brüder und Schwestern in Geschwisterlichkeit zusammenleben, einander wie Blutsgeschwister lieben und zusammen wie ein Fluss voranströmen. Ich hatte nie die Idee, ein Anführer oder ein Abt zu sein. Das erschien mir gar nicht anstrebenswert.

In den Jahren 1954 bis 1955 hatte ich zum ersten Mal die Gelegenheit, diesen Traum zu verwirklichen. Zu dieser Zeit war mein Land zweigeteilt. Das buddhistische Institut An Quang geriet in eine Krise, die Mönche und Nonnen waren verwirrt und unsicher, und sie wussten nicht, welche Zukunft vor ihnen lag. Das ehrwürdige Komitee der Dharmalehrer konnte die Mönche nicht trösten und das Buddhistische Institut An Quang nicht reorganisieren. Ich stand den jungen Mönchen und Nonnen sehr nahe und zeigte ihnen den Weg, diesen schwierigen Moment zu überstehen. Der Ehrwürdige Thich Tinh Khiet im An Quang-Tempel unterstützte mich mit all seiner Liebe und seinem Vertrauen.

Vor ein paar Monaten hatte ich in Plum Village einen Traum. Er war sehr einfach, aber er machte mich sehr glücklich. Ich träumte, dass ich in einem Tempel oder einem Praxiszentrum aufwachte und dort eine sehr freudvolle Atmosphäre der Praxis spürte. Während ich noch auf dem Bett lag, fragte ich einen Helfer in der Nähe: „Woher kommt dieses freudvolle Gefühl?“ Er antwortete: „Lieber Thay, eine Reihe von Brüdern und Schwestern ist gerade zurückgekehrt. Wir kochen gerade einen Topf Reis, um gemeinsam zu essen.“ Noch im Traum setzte ich mich auf, ging auf den Tempelhof und machte eine Gehmeditation. Ich betrachtete jede Orchidee, den Bambushain, jeden Baum und jede Blüte. Mein Herz war voller Freude, als gäbe es ein Fest, denn ich spürte, dass ich mitten im Herzen der Sangha lebte. Es war nichts Besonderes. Nur ein paar Brüder und Schwestern, die in den Tempel zurückgekehrt waren. Nur ein Topf Reis, der gekocht wurde, damit sie gemeinsam essen konnten. Nur die Orchideen und der Bambus im Garten. Aber warum war ich so glücklich? Weil wir außerdem einander hatten, weil wir Geschwisterlichkeit lebten. Ein einfacher Traum, aber er hat mich viele Tage lang glücklich gemacht. Es ist genau diese Geschwisterlichkeit, dieses einfache Glück, das uns antreibt, unser ganzes Leben lang zu praktizieren. Auch als Praktizierende brauchen wir Nahrung. Die wichtigste Nahrung, die uns hilft, unser ganzes Leben lang zu praktizieren, ist die Geschwisterlichkeit.

Ich möchte mein Glück und meine Erfahrung an euch, meine Schülerinnen und Schüler, weitergeben. Wenn ihr glückliche Praktizierende sein wollt, wenn ihr euer ganzes Leben lang praktizieren und die Lebensaufgabe eines oder einer Praktizierenden erfüllen wollt, dann solltet ihr danach streben, eine harmonische Gemeinschaft voller Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit aufzubauen. Solch eine Gemeinschaft wird euch nicht nur nähren, sondern ihr werdet auch der Welt wirksamer helfen können. Ohne eine Sangha hätte der Buddha seine große Lebensaufgabe nicht verwirklichen und an uns weitergeben können. So ist es auch heute. Als Nachkommen des Buddha sollten wir uns dieses Ziel setzen: Ich gelobe, in die Fußstapfen des Buddha zu treten, eine Sangha aufzubauen, in der Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit herrscht, eine glückliche Sangha, in der ich genährt werde und der Welt helfen kann.

Thay

Die Blüte eines weißen Lotus

Gedanken über das Sterben und das Leben unseres Lehrers

Das diesjährige EIAB-Magazin feiert das Leben unseres geliebten Lehrers Thich Nhat Hanh, der am 22. Januar im Alter von 95 Jahren in Vietnam verstorben ist. EIAB-Direktor und Studiendekan Thay Phap An, einer der ältesten Mönche in der Plum-Village-Tradition, war Zeuge bei vielen heiligen Momenten, während Thay uns darauf vorbereitete. In diesem Artikel bietet er uns Reflexionen über Thays Tod, seine Beisetzung – die von Millionen beobachtet wurde – sein Leben und das lebendige Erbe von Thays Lehren. Angesichts des anhaltenden Leidens des Krieges in der Ukraine und anderswo lädt Thay Phap An uns außerdem ein, Thay fortzusetzen, indem wir den Frieden in uns selbst, in unseren Familien, unseren Gemeinschaften und darüber hinaus kultivieren. [1]

Im Buddhismus ist die weiße Lotusblüte verbunden mit spirituellem Erwachen, Reinheit und Vollkommenheit. Als Symbol der Schönheit, die sich aus dem Schlamm des Leidens erhebt, ist nach ihr auch der Lotus-Sutra benannt, aus dem Thay tiefe persönliche Inspiration gewonnen hat.

Thays Tod

1. Kostbarer Moment, bewusst gewählter Moment

Wenn eine Person ein hohes Alter erreicht, ist ihre Gesundheit wie eine flackernde Lampe im Wind. An einem Tag scheint sie kurz davor zu sein zu gehen, am nächsten überrascht sie alle, indem sie sich erholt. Wir wissen nicht, wann sie gehen wird.

Mit Sicherheit wusste ich nicht, wie lange Thay noch bei uns bleiben würde, als unser Lehrer im Oktober 2018 plötzlich nach Vietnam zurückkehrte, um seine Tage in seinem Wurzeltempel Tu Hieu in Hue zu beenden. Auf den ersten Blick mag es wie eine spontane Entscheidung gewirkt haben. Aber ich glaube, Thay hatte jahrelang darüber nachgedacht und dies geplant.

Während seiner Beisetzung überkam mich ein starkes Gefühl, dass Thay die ganze Zeit die Intuition eines Zen-Meisters hatte, wie er dieses Leben verlassen würde – dass er den Ort, das Jahr, den Moment, vielleicht sogar das Wetter wählte. Wie von Zauberhand war es warm und schön in Hue, mit goldenem Sonnenlicht, in der ganzen Woche der Beisetzungszeremonien. Sobald Thays Asche und Reliquien aus dem Einäscherungspark nach Tu Hieu zurückgekehrt waren, wurde es kalt und stürmisch.

Thays Tod ereignete sich genau zu dem Zeitpunkt, als Tu Hieu die Rekonstruktion der Buddha-Haupthalle und der Residenz der Mönche abschloss, sodass es möglich war, seine große Beisetzungsfeier im Tempel abzuhalten. Nur zwei Tage vor Thays Tod hatte Vietnam die Covid-19-Beschränkungen gelockert und es vollständig geimpften Menschen wie mir ermöglicht, aus Übersee anzureisen und an den Zeremonien teilzunehmen. Die Woche der feierlichen Zeremonien endete rechtzeitig für die Mönche in Tu Hieu, um einen „lazy day“ (freien Tag) zu haben, um sich vor der festlichen Zeit von Tet, dem vietnamesischen Neujahr, wieder zu erholen. Es ist, als ob Thay es vermieden hätte, eine Beisetzung zu einem Zeitpunkt abzuhalten, der für diejenigen, die teilnehmen würden, schwierig wäre. Hätten die Dinge schöner und perfekter „arrangiert“ sein können?

Aus großem Mitgefühl gab Thay uns, seinen Schülern, Schülerinnen und Anhängern, drei Jahre und drei Monate, um sich auf diese Zeit vorzubereiten. Er ging mit einer Friedfertigkeit, die uns dazu inspiriert, tief über Thays letzte Jahre in diesem Körper und über sein lebendiges Vermächtnis nachzudenken. Wir sehen, wie Thay bis zu seinem letzten achtsamen Atemzug sein Leben und seine Praxis uns allen angeboten hat. Inmitten einer weltweiten Flut[2] von Würdigungen, die Würdenträger, Praktizierende und Freunde geschickt haben, die alle von Thay berührt sind, möchte ich das Folgende in Demut teilen.

„Aufgrund seines friedvollen Widerstands gegen den Krieg in Vietnam, seiner Unterstützung für Martin Luther King Jr. und vor allem seiner Hingabe, mit anderen zu teilen, nicht nur wie Achtsamkeit und Mitgefühl zu innerem Frieden beitragen können, sondern auch wie einzelne Menschen, die Frieden in ihrem Geist kultivieren, zum echten Frieden in der Welt beitragen, lebte der Ehrwürdige ein wahrhaft sinnvolles Leben.“

Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama

„Thich Nhat Hanh wird von vielen als das einflussreichste spirituelle Oberhaupt verehrt. Er zeigte seine Liebe zur Menschheit durch seine Taten. Seine Lehren über das Glück berührten viele Herzen. Seine Schritte werden durch die Praxis der Menschen weiterleben.“

Moon Jae-in, Präsident von Südkorea

„Von Thay („Lehrer“ auf Vietnamesisch) habe ich viel gelernt, vielleicht das Wichtigste war die Fähigkeit, tief zuzuhören als einen Weg der Konfliktlösung, der hilft, zahllose politische Schranken in Verhandlungen zu beseitigen. Seine Einsichten und Praxisübungen haben geholfen, einen neuen fruchtbaren Raum für Zusammenarbeit zu schaffen, wodurch Regierungen fähig waren, zu dieser historischen Einigung zu kommen.“

Christiana Figueres, frühere Generalsekretärin der U.N. Convention zum Klimawandel und eine Schülerin von Thay

2. Letzte Momente, akuter Moment

Als ich in den frühen Morgenstunden des 21. Januar, eines Freitags, schlief, hatte ich das äußerst seltsame Gefühl, dass jemand versuchte, mich aufzuwecken. Ich dachte an Thay und schlief dann wieder ein. Nach etwa einer weiteren halben Stunde fühlte es sich wieder so an, als würde mich jemand wachrütteln. Da machte ich mir Sorgen.

Am Mittag (um 18 Uhr in Vietnam, wo die Zeit in den Wintermonaten sechs Stunden vor der in Deutschland liegt) rief ich Schwester Dinh Nghiem an, eine von Thays leitenden Assistentinnen in Tu Hieu, um mich nach Thays Zustand zu erkundigen. Schwester Dinh Nghiem berichtete, dass seine Vitalzeichen alle gut waren, sogar besser als in den vergangenen Wochen. „Lieber Bruder Phap An, mach dir keine Sorgen“, sagte sie. „Höchstwahrscheinlich wird Thay noch in der Lage sein, Tet mit uns zu feiern.“ Also hörte ich auf, mir Sorgen zu machen, und machte nach dem Mittagessen eine Pause.

Etwa 45 Minuten später hatte ich wieder ein seltsames Gefühl, als ob jemand versuchte,

Goldene Schirme, ein Symbol für hohe Ehre und tiefen Respekt in asiatischer Tradition, leuchten in Hues frühem Sonnenlicht, als Thays Körper in feierlicher Prozession aus seinem Zimmer zur Meditationshalle getragen wird.

mich zu wecken. Ich fuhr jedoch wie geplant fort, mit einem Dharma-Austausch um 16 Uhr, einer Beratung und anschließendem Abendessen. Kurz vor 19 Uhr überbrachte ein Bruder des EIAB eine Nachricht, ich solle dringend in Vietnam anrufen. Ich ging in mein Zimmer und sah auf meinem Handy drei verpasste WhatsApp-Anrufe von Schwester Dinh Nghiem zwischen 15:50 Uhr und 18:45 Uhr sowie 15 verpasste Anrufe von einem anderen von Thays leitenden Assistenten, Bruder Phap Niem, zwischen 16:08 Uhr und 18:58 Uhr. Ich wusste, dass es um Thay ging.

Wie Schwester Dinh Nghiem später erzählte, hatte Thay zwischen 16:15 Uhr und 21 Uhr in Tu Hieu (10:15 Uhr bis 15Uhr, MEZ), seine Ausatmung verlängert und seine Einatmung verkürzt. Sein ungewöhnliches Atemmuster hatte zwei Stunden vor meinem Anruf am Mittag aus Deutschland begonnen. Schwester Dinh Nghiem war zu dieser Zeit nicht übermäßig besorgt gewesen, weil Thay dieses Atemmuster in der Vergangenheit bereits praktiziert hatte. Später, als sie sich die medizinischen Daten ansah, erkannte sie klar, dass Thay diese Art der Atmung seit Stunden bewusst praktiziert hatte.

Nach 21 Uhr in Vietnam änderte sich die Situation schlagartig. Thays Sauerstoffgehalt sank signifikant und seine Vitalzeichen wurden beunruhigend unregelmäßig. Alarmiert, so erinnert sich Schwester Dinh Nghiem, sagte sie immer wieder zu Schwester Linh Nghiem, einer anderen von Thays leitenden Assistenten: „Alles steht auf dem Kopf; alles steht auf dem Kopf." Dann, endlich, mit einem langen Ausatmen, ließ Thay los und starb friedlich gegen Mitternacht in Vietnam.

Es war 1 Uhr morgens in Vietnam, als Bruder Phap Niem und ich miteinander sprachen. Er klang erschüttert, und ich fühlte so viel Liebe für ihn, da ich wusste, wie meine jüngeren Brüder in Vietnam – gemeinsam mit Bruder Phap Ung – meine jüngeren Brüder in Vietnam so viel schulterten. Bruder Phap Niem sagte: „Oh, mein lieber älterer Bruder, Thay ist gestorben. „ Ich nahm die Nachricht ruhig entgegen und fragte Bruder Phap Niem: „Ist das wahr? Bist du sicher?" Er antwortete: „Ja, Thay ist gestorben. Der Arzt hat ihn untersucht und es bestätigt." Ich antwortete: „Dann werde ich mit den notwendigen Vorkehrungen beginnen."

Um 1:18 Uhr morgens in Vietnam schickte Schwester Dinh Nghiem, mit dem Chanting unserer Schwestern und Brüder in Thays Zimmer, eine Audionachricht an unser internes Plum-Village-Netzwerk. Mit ruhiger und klarer Stimme sagte sie: „Thay hat sich friedlich in eine Wolke verwandelt." Fünf Minuten später schickte Schwester Hien Nghiem von Plum Village in Frankreich im Namen von Schwester Dinh Nghiem und dem internationalen Kommunikationsteam eine interne E-Mail an alle unsere Zentren, in der sie diese offiziell über Thays Tod informierte. Dann begann das Team von Schwester Hien Nghiem, unseren externen Kommunikationsplan zu aktivieren.

Nachdem ich mit Bruder Phap Niem gesprochen hatte, teilte ich die Neuigkeit sofort mit der Sangha des EIAB und lud die ganze

Großartige Arrangements aus kostbaren kupferroten und gelben Chrysanthemen gab es überall bei den Bestattungszeremonien. Sie boten einen würdevollen und erfreulichen Anblick. Es gab sogar eine Andeutung der braunen Farbe der Erde, die die Roben der Mönche und Nonnen der Plum-Village-Tradition kennzeichnet.

Sangha – dazu gehörten über 80 Freundinnen und Freunde, die gerade an Kursen teilnahmen – zu einer speziellen Sitzmeditation in unsere Avatamsaka-Meditationshalle um 20 Uhr ein, wo wir „Namo Avalokiteshvara" chanteten, den Namen des Bodhisattva des großen mitfühlenden Zuhörens, durch den wir liebevolle Energie an Thay sendeten. Dem Rat folgend, der an die gesamte Plum-Village-Sangha, an alle Mönche und Nonnen, Zentren, Freundinnen und Freunde, gerichtet worden war, wie wir mit diesem Moment umgehen sollten, hatten wir auch eine geführte Meditation, die uns half, mit unserer inneren Stabilität in Kontakt zu sein und Zuflucht auf der Insel in uns selbst zu suchen.

Um 20:45 Uhr (MEZ) rief Schwester Hien Nghiem vom Plum-Village-Team für internationale Kommunikation an, um sich nach weiteren Anweisungen zu erkundigen. Ich bat sie, ein paar Minuten zu warten, bis wir unsere Meditation für Thay beendet hätten. Ich überprüfte ein letztes Mal den Text unserer internationalen Pressemitteilung, bevor Frau Denise Nguyen, die Laiendirektorin unserer Thich Nhat Hanh Foundation, die Nachricht weltweit um 21:33 Uhr über PR Newswire veröffentlichte.[3]

Nachdem ich die geführte Meditation für die EIAB-Sangha um 21 Uhr beendet hatte, begann ich mit der Arbeit und hörte im Grunde nicht auf oder schlief nicht, bis ich am folgenden Montag, dem 24. Januar, um 18:30 Uhr (Ortszeit in Vietnam) im Tu Hieu ankam. Ich führte ein Telefongespräch nach dem anderen, stellte den Medienplan mit Plum Village in Frankreich fertig, arbeitete mit unseren Mönchen in Tu Hieu und mit anderen ehrwürdigen Mönchen in Vietnam zusammen und sicherte mir mithilfe eines lieben Freundes in unserer EIAB-Sangha ein Visum und kaufte ein Flugticket. In meinem Fall dauert es normalerweise Monate, um ein Visum für Vietnam zu erhalten. Diesmal erhielt ich eines in weniger als 24 Stunden.

Ich fuhr zum Frankfurter Flughafen in der Hoffnung, einen Samstagnachmittagsflug zu erreichen, musste aber einen Covid-PCR-Test machen lassen und auf das Ergebnis warten. So konnte ich erst am Sonntag fliegen und kam dadurch pünktlich zum zweiten Tag der Zeremonien an. Die Verzögerung erwies sich als das Beste, denn um 2 Uhr morgens (MEZ) an diesem Sonntag war ich nicht in der Luft und konnte daher über unsere ausgezeichnete Live-Stream-Berichterstattung an der emotionalen Zeremonie für Thays Körper im Sarg online „teilnehmen". So habe ich glücklicherweise keinen der sieben Tage, die für die Zeremonien eingeplant waren, verpasst.

Auch unsere Gemeinschaft auf der ganzen Welt verpasste nichts, als sie sahen, wie unsere Brüder Thays Körper – respektvoll hoch auf ihre Schultern unter einem goldenen Sonnenschirm gehoben – von seinem Zimmer in die Full-Moon-Meditationshalle trugen. Dort wurde Thays Körper sanft in einen Sarg gelegt, der mit kostbarem, duftendem Sandelholzpulver und anderen Opfergaben bedeckt war. Das gesamte Umfeld war ruhig

Thays Sargträger waren in herrschaftliches Rot und Gold gekleidet, ein Überbleibsel von Hues reicher Geschichte als frühere vietnamesische Hauptstadt.
Oben: Die Sargträger versammeln sich vor Thays Erinnerungsfoto in der Meditationshalle Full Moon (Vollmond).

und zart mit kupferroten und gelben Chrysanthemen geschmückt –, eine seltene Farbkombination.

Diese hochgeschätzten und wertvollen Blumen werden jedes Jahr sorgfältig kultiviert, um genau zur Zeit von Tet zu blühen, wo sie Altäre und Wohnungen überall in Hue schmücken. Nun war es geschehen, dass ein ehrwürdiger Mönch in einem anderen Tempel in Hue eine große Anzahl vorzeitig bestellt hatte, um das diesjährige Fest vorzubereiten. Er spendete großzügig all diese begehrten Blumen für Thays Begräbniszeremonie. Wir sind dem Ehrwürdigen zutiefst dankbar, zumal wir Schwierigkeiten hatten, andere geeignete Blüten so zeitig im Frühjahr zu finden. Er gab uns viel praktische und spirituelle Unterstützung.

In den Tagen unmittelbar vor seinem Tod hatte Thay überraschenderweise seine Zeit so gestaltet, dass er nacheinander für jeden seiner Assistenten da sein konnte. Er lag bequem auf seinem Bett, schaute aus dem Fenster und bemerkte die ersten Frühlingsblumen. Jeder, der Thay so friedlich, ruhig und körperlich stabil sah, konnte sich nicht vorstellen, dass er im Begriff war zu gehen. In den ersten 48 Stunden gab es daher auch Schock und Verwirrung unter den Brüdern und Schwestern in Tu Hieu.

Eine praktische Herausforderung bestand darin, dass einige der Mönche, die im Vorfeld bereits gut darüber informiert waren, „was im Falle von…“ zu tun war, inzwischen zu anderen Zentren gewechselt waren. Andere Brüder und Schwestern in Tu Hieu versuchten, dem allgemeinen Plan zu folgen, aber es gab verschiedene innere und äußere Komplikationen. Meine Priorität bei der Ankunft war es, unsere kollektive Energie zu nutzen, um diese Schwierigkeiten zu überwinden. Bald begann alles reibungslos zu funktionieren. Wir waren alle so glücklich und erleichtert.

Eine dringende Aufgabe war es, mit Beamten der vietnamesischen Regierung in Kontakt zu treten. Nachdem sie von Thays Tod erfahren hatten, trafen sich die Regierungschefs und beschlossen, dass die Beisetzungsvorkehrungen reibungslos verlaufen sollten. Ich erkenne dankbar den Beistand und die Unterstützung der Regierung an. Die offiziell anerkannte vietnamesische buddhistische Sangha (VBS) war ebenfalls hilfsbereit. Um 1:56 Uhr (7:56 Uhr in Vietnam) sprach der Ehrwürdige Thich Duc Thien, Leiter der Abteilung für internationale Beziehungen, der Plum-Village-Sangha sein Beileid aus und bat uns, nicht zu zögern, ihn zu kontaktieren, wenn er etwas tun könnte, um die Vorbereitungen für Thays Beisetzung zu unterstützen.

Bereits 2018 haben wir begonnen, Vorkehrungen für die Planung, den Bau und den eventuellen Standort einer Feuerbestattungskammer zu treffen, die Thays würdig sein und später zu einem Wallfahrtsort werden sollte. Wie sich herausstellte, war der ehrwürdige Meister Trí Quang, mutiger Anführer der Proteste in Hue während der „buddhistischen Krise“ von 1963[4] und den folgenden gewaltfreien buddhistischen Protesten, für seine letzten Jahre nach Hue zurückgekehrt und im November 2019 verstorben. Der Ehrwürdige hatte darum gebeten, dass seine Beisetzung innerhalb von drei Tagen ohne Zeremonien abgehalten werden sollte, so dass eine Einäscherungskammer dringend benötigt wurde. Wir hatten die Ehre, das zur Verfügung zu stellen, was wir für Thay vorbereitet hatten, und innerhalb von 24 Stunden wurde eine Kammer für den Ehrwürdigen gebaut. Diese Zeremonie lieferte die Struktur, die wir später für Thay ausbauten und verschönerten.

Mit der Hilfe und Kreativität eines Meisterkünstlers in Hue haben wir Thays Einäscherungskammer in einem Umbau platziert, der im Stil eines antiken Pavillions gebaut war. Dieser wurde aus verschiedenen natürlichen Materialien erstellt, darunter Stämmen von Bananenstauden mit frischen Früchten an ihrer Basis, Kokosnussschalen und verschiedenen Pflanzen und Blättern. Zu seinen beiden Seiten befanden sich Vorhänge mit weißen Lotusblumen.

3. Rückblick: Rückkehr nach Tu Hieu

Als Thay den Wunsch äußerte, seine verbleibenden Tage in seinem Wurzeltempel in Vietnam zu verbringen, lebte er in Plum Village Thailand, einer lebendigen Gemeinschaft junger vietnamesischer Mönche und Nonnen. Dort erhielt Thay traditionelle Behandlungen für die Folgen des schweren Schlaganfalls, den er im November 2014 erlitten hatte.

Im Oktober 2018 erhielt ich einen Anruf von Bruder Phap Niem, einem Assistenten Thays. Er sagte: „Lieber Bruder Phap An, komm bitte dringend nach Thailand, Thay will nach Vietnam zurückkehren. Wir haben versucht, ihn davon abzubringen, aber seine Entscheidung steht fest. Er möchte, dass du sofort kommst und die Vorkehrungen triffst."

Ich landete am Mittag des 24. Oktober in Thailand und kam gegen 17 Uhr in unserem

Thay erfreute sich guter Gesundheit, als er 2005 zum ersten Mal zu seinem Wurzeltempel in Tu Hieu zurückkehrte, etwa 40 Jahre, nachdem er ins Exil gehen musste, und mehr als 60 Jahre nach dem Beginn seiner Novizenzeit dort.

Thay war ebenso erfreut, als er 13 Jahre später in kritischem Gesundheitszustand nach Tu Hieu zurückkehrte.

Zentrum an. Thay erwartete mich bereits. Bevor ich mich mit den Brüdern hinsetzen und einen Tee trinken konnte, schickte er nach mir, ich sollte mit anderen älteren Brüdern und Schwestern in seine Hütte kommen. Thay saß auf der Bettkante und begann, seine Absichten durch Gesten seiner Hände, seine Augen und durch bestätigendes Nicken, wann immer wir seine Wünsche richtig interpretierten, zu vermitteln. In Anbetracht der Tragweite von Thays Entscheidung haben wir diese Sitzung auf mehreren Smartphones per Video aufgezeichnet.

Thay zeichnete mit der linken Hand einen großen Kreis, zeigte auf seinen Unterbauch und hob ihn dann mit seiner Hand in Form einer Lotusknospe bis zur Spitze seines Kopfes. Diese Form der Kommunikation ist ein Lernprozess für uns alle. Wir fragten, ob es richtig sei zu denken, dass die kreisförmige Geste bedeute, dass Thay um die Welt gereist sei, um den Dharma zu lehren und zu verbreiten, und es jetzt Zeit für ihn sei, zu seiner Wurzel zurückzukehren, zu seinen spirituellen und blutsverwandten Vorfahren in Vietnam. Thay nickte heftig.

Es war von höchster Wichtigkeit, Thays Wünsche und Absichten hinsichtlich seiner endgültigen Rückkehr nach Vietnam klar zu verstehen.
Oben: Thay Phap An (links) sitzt mit Thay in Plum Village Thailand im Oktober 2018, um gemeinsam mit anderen anwesenden älteren Mönchen die Bedeutung von Thays ausdrucksstarken Handgesten zu ermitteln und zu bestätigen.

Thay wusste, dass er ohne seine Wurzeln, ohne seine spirituellen und blutsverwandten Vorfahren nicht hätte sein können, was er geworden ist. Er wollte zurückkehren und seine Vorfahren ehren, weil sein ganzes Lebenswerk und all seine Erfolge dieser Wurzel entstammten, eine Fortsetzung seiner Vorfahren darstellten. In dieser Nacht zeigte Thay deutlich seinen Wunsch und seine Entschlossenheit, nach Vietnam zurückzukehren. Nachdem er diese Botschaft erfolgreich vermittelt hatte, war er sehr glücklich.

Thay bat mich, seine Rückkehr mithilfe des ganzen Sangha zu organisieren. Ich begann damit, indem ich vietnamesische Regierungsbeamte kontaktierte, mit denen ich für Thays frühere drei Besuche (2005, 2007 und 2008) zusammengearbeitet hatte, um mit ihnen die Möglichkeit, dass Thay seine letzten Tage in Vietnam verbringen könnte, zu sondieren. Die Beamten sagten, dass Thay gemäß seinem Wunsch zurückkehren könne. Es gebe kein Problem, sagten sie, seine Anfrage werde unterstützt.

Am nächsten Tag arrangierten wir Thays Flug und am 26. Oktober um 13:30 Uhr Ortszeit landete Thay am Flughafen Da Nang. Gegen 16:00 Uhr kamen Thay und unsere Gruppe in einem Hotel an, das uns als Unterkunft zur Verfügung gestellt wurde. Dort wurden wir mit einer kleinen Teemeditation begrüßt. Nach einer kurzen Pause blieb Thay bis Mitternacht wach, um uns beim Entwurf eines Briefes zu unterstützen, den er als Oberhaupt der Tu-Hieu-Linie und Abt des Tu-Hieu-Wurzeltempels schreiben wollte, in dem er alle Mönche und Nonnen der Linie zu einem freudigen Familientreffen im Tempel am 3. November einlud. Zweck des Briefes war es auch, Thays Absicht offiziell bekannt zu geben, seine Tage in Tu Hieu, der Heimat seiner spirituellen Vorfahren, zu beenden.[5]

Durch ausgedehnte Reisen hat Thay den Dharma sowohl im Osten als auch im Westen verbreitet. Viele Buddhisten in Asien wurden von seiner neuen Art des Engagierten Buddhismus angezogen.
Oben: Ein öffentlicher Vortrag von Thay zieht eine mächtige Zuhörerschaft in Hong Kong im November 2010 an.

Ich ging in mein Zimmer und arbeitete bis 3 Uhr morgens, um den Entwurf auszuarbeiten. Um 5 Uhr morgens war Thay wach und schickte nach mir, um weiter an dem Brief zu arbeiten, den wir kurz vor dem Mittagessen fertigstellten. Thay deutete dann an, dass wir uns auf die Abreise nach Tu Hieu vorbereiten sollten. Die Dringlichkeit bestand darin, rechtzeitig zum unmittelbar bevorstehenden jährlichen Gedenktag von Tu Hieus Gründungspatriarch Meister Nhat Dinh zurückzukehren.

Wir arrangierten die letzte Etappe der Reise an nur einem Tag. Thay verließ Da Nang am späten Vormittag des 28. Oktober und kam um 15:30 Uhr am Wurzeltempel in Hue an. Thay saß in seinem Rollstuhl und kam durch die mittlere Tür des historischen dreitürigen Tors des Tempels hinein, eine Ehre, die ausschließlich dem Abt vorbehalten ist.

Viele Würdenträger aus Hue und der Tu Hieu-Linie waren da, um ihn willkommen zu heißen. Eine große Versammlung von Laienschülern war auch da, um Thay zu begrüßen, da sich schnell herumgesprochen hatte, dass

Da Nang, 27. Oktober 2018: Thay leitet Thay Phap An an, den Entwurf eines Briefes fertigzustellen, den er nach Tu Hieu als Oberhaupt der Tu Hieu Übertragungslinie und als Abt des Tempels von Tu Hieu sendet.

Thay kehrte in den Tempel von Tu Hieu am 28. Oktober 2018 durch das historische mittlere Tor, das für Äbte reserviert ist, zurück.

Thay zurückkommen würde. Die Prozession zog in die Buddha-Halle und die Patriarchenhalle, wo Thay Weihrauch darbot, dem Buddha und den Patriarchen Respekt erwies und seine Rückkehr zu den spirituellen Wurzeln verkündete.

Es waren nur vier Tage seit meiner Ankunft in Thailand bis zu Thays Ankunft in Tu Hieu vergangen. Das ist wirklich erstaunlich.

Thay ließ sich glücklich in der Deep Listening Hut (Hütte des Tiefen Zuhörens) nieder. Seine Anwesenheit in Tu Hieu erhöhte das Ansehen des Tempels unter Buddhisten in Vietnam und zog viele hingebungsvolle Schülerinnen und Schüler von Thay an. Einige warteten tagelang in der Hoffnung, einen Blick auf ihn zu erhaschen. Dass wir so viele Besucher hatten, half uns auch, zusätzliche finanzielle Unterstützung für das laufende Wiederaufbauprojekt des Tempels zu gewinnen.

Inmitten einiger Befürchtungen, dass Thay sterben würde, bevor die Renovierung der Buddha-Halle abgeschlossen war, beobachtete Thay ruhig den Fortschritt der Arbeiten. Er wusste, dass alles bereit sein würde. Und das war es dann tatsächlich.

Thay sagte oft, dass das Lehren nicht allein durch Reden, sondern durch die Art und Weise, wie man sein Leben führt, geschieht. In seinen letzten Jahren in Tu Hieu, in denen er nicht sprechen konnte, lehrte Thay weiterhin durch seine Handlungen. Seine Botschaft war, dass das Leben schön ist, egal was passiert, unabhängig davon, welche Schwierigkeiten wir erleben mögen. Trotz seines fragilen Gesundheitszustandes versuchte Thay, jeden Tag in Tu Hieu voller Freude zu leben.

Hingebungsvolle, unterstützende Laienschüler mussten bisweilen tagelang in Tu Hieu warten, um auch nur einen Blick auf Thay werfen zu können und ihn bei der Gehmeditation zu begleiten.

Thay schloss sich oft der Gehmeditation an, im Rollstuhl sitzend, über das weitläufige Gelände des Tempels um den Halbmond- und den Morgensternteich. Er ging gerne in das Zimmer seines geliebten Lehrers, des ehemaligen Abtes von Tu Hieu, des Zenmeisters Chan That, und genoss es besonders, mit den Brüdern und Schwestern in ihren Zimmern Tee zu trinken. Er besuchte erneut die Orte, an denen er als Anfänger etwa 80 Jahre zuvor gelernt hatte, Aufgaben im Tempel in Achtsamkeit zu erledigen. Er zollte seinen spirituellen Vorfahren an ihren Altären und Stupas seinen Respekt. Er leitete die Teemeditation mit lebhaften jungen Mönchen, während sie Plum-Village-Lieder sangen. Er spielte mit den Babys, die ihm von ihren Eltern präsentiert wurden, damit er sie segnete.

Nachdem er tief unter der Gewalt des Krieges und unter der Grausamkeit des Exils gelitten hatte, nachdem er erschöpft war von den weltweiten Reisen, um den Dharma auf eine Weise zu verbreiten, die für das Leiden der Menschen heute von Bedeutung ist, verbrachte Thay das letzte Kapitel seiner Lebenszeit in Frieden, Sanftmut und Glück in Tu Hieu.

Thay war umgeben von Liebe, Fürsorge und Freude in seinen letzten Jahren.
Oben: Thay bereitete seinen monastischen Schwestern eine große Freude, als er sie in Ni Xa Dieu Tram besuchte, unserem Nonnenkloster, das direkt neben dem Tempel von Tu Hieu liegt. Da sie wussten, wie sehr Thay den Duft frischer Früchte genoss, schenkten sie ihm eine Guave.

Thay hatte immer einen besonderen Platz in seinem Herzen für Kinder, mit ihrem Wunder, ihrer Unschuld und Offenheit.
Oben und links: Thay empfängt und segnet kleine Besucher.

4. Eine Beisetzung für die Lebenden

Die Vorbereitungen für seine Beisetzung begannen nach Thays Rückkehr nach Tu Hieu. Thay ging es gut genug, um daran teilzunehmen und uns klare Anweisungen zu geben. Durch den gleichen Kommunikationsprozess mit Gesten, Interpretationen, Nachfragen und Bestätigungen konnten wir seine Absichten feststellen und bestätigen. Thay, der sein ganzes Leben damit verbracht hatte, den Dharma zu übermitteln, wollte, dass seine Beisetzung als Dharma-Vortrag konzipiert wurde.

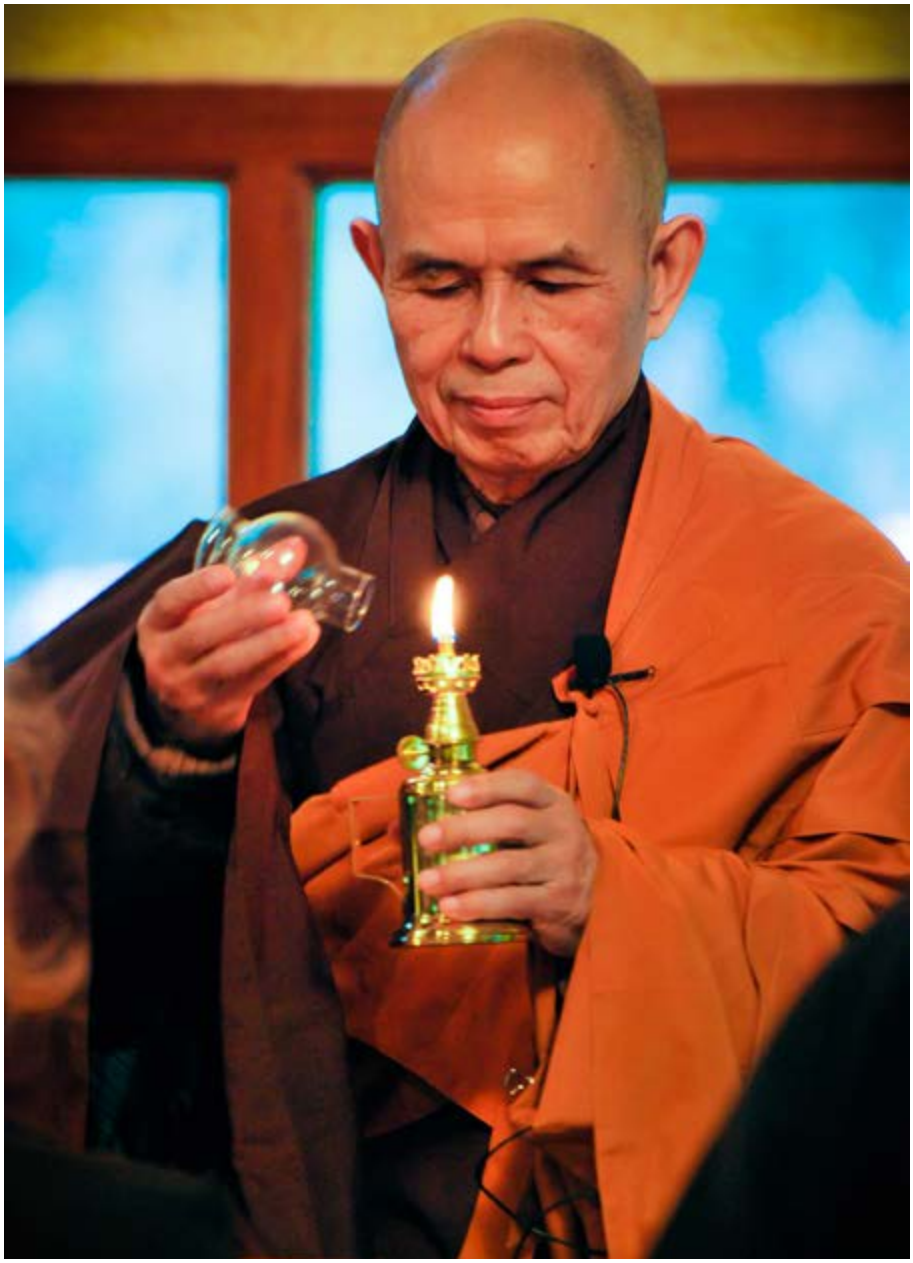
Es sollte ein siebentägiges Schweige-Retreat zum Thema „Zuflucht in sich selbst", ein letzter Dharma-Vortrag von Thay über „keine Geburt, kein Tod" sein. Zwanzig Jahre zuvor hatte Thay in seinem Buch „No *Death, No Fear – Comforting Wisdom for Life" (Kein Tod, keine Angst – beruhigende Weisheit für das Leben)* gelehrt, dass Geburt und Tod nur Begriffe sind, nicht real. „Die Tatsache, dass wir denken, sie wären wahr, schafft eine machtvolle Illusion, die unser Leiden verursacht", schrieb er. „Wenn wir verstehen, dass wir nicht zerstört werden können, sind wir von der Angst befreit. Es ist eine große Erleichterung. Wir können das Leben genießen und es auf eine neue Art und Weise wertschätzen."[6]

Zu den vielen wichtigen Vorbereitungen gehörte die Auswahl eines Gedenkfotos, dass eines Tages Thay bei seiner Beisetzung und auf Ahnenaltären in den Zentren Tu Hieu und Plum Village offiziell darstellen würde. Es gab acht Kriterien, die erfüllt werden mussten:

1. Thay sollte seine Sanghati-Robe tragen.
2. Thay sollte ein Dharma-Instrument halten. In der Tradition der Linie von Tu Hieu ist dies für das Gedenkbild eines Patriarchen notwendig. Weil es Thay die größte Freude bereitet, den Dharma an zukünftige Generationen weiterzugeben, ist ein Bild von einer Lampenübertragungszeremonie höchst erwünscht.
3. Das Bild sollte direkt vor Thay aufgenommen worden sein.
4. Sein allgemeiner Ausdruck sollte ein Gefühl der Ausgeglichenheit vermitteln. Es sollte schön sein mit einem leichten Lächeln; sanft, ruhig und friedlich und Vertrauen und Mitgefühl während der Lampenübertragung zeigen.
5. Die Lampe sollte im Zentrum abgebildet sein, damit diese Botschaft klar verstanden werden könnte.
6. Es sollte ein relativ neues Bild von Thay sein.
7. Es sollte ein Bild mit hoher Auflösung sein.
8. Idealerweise sollte das Foto keine künstliche Optimierung erfordern, um authentisch und natürlich zu sein.

Wir haben Tausende von Fotos durchsucht. Schließlich fanden wir ein typisches Bild von Thay in seiner Sanghati-Robe, auf dem er die Lampe bei der Übertragungszeremonie hielt, und auf dem sein Ausdruck ruhig und glücklich ist. Das Foto, aufgenommen im Januar 2009 während einer großen Ordinationszeremonie, zeigt wunderschön Thays Wunsch, die Lehren des Buddha zu erneuern, fortzusetzen und an zukünftige Generationen weiterzugeben.

Als die Pandemie Anfang 2020 ausbrach und Länder Lockdowns, Reisebeschränkungen



Bei der Vorbereitung auf Thays Hinscheiden gehörte es zu den wichtigsten Aufgaben, ein Gedächtnisfoto auszuwählen, das ihn bei der Bestattung und auf Altären repräsentieren sollte. Wir fanden schließlich ein Foto, das all unseren Kriterien entsprach, ein heiteres Bild, das bei einer Lampenübertragungszeremonie im Januar 2009 aufgenommen worden war.

und Quarantäne einführten, wurde klar, dass wir die Bestattungspläne für Thay anpassen mussten. Gegen 1:15 Uhr (MEZ) am 1. Mai 2020 bat Thay unerwartet Schwester Dinh Nghiem, einen WhatsApp-Videoanruf zu arrangieren: Darin forderte Thay mich auf, so schnell wie möglich nach Vietnam zurückzukehren.

In dieser Phase der Pandemie waren Reisen besonders herausfordernd. Ich wartete zwei Monate in der Hoffnung, dass sich die Situation verbessern würde. Aber die Situation wurde sogar noch schwieriger. Im Juli begann ich, ein Visum für die Einreise nach Vietnam zu beantragen. Die Genehmigung erhielt ich schließlich Ende September, durch die Hilfe vieler diplomatischer und individueller Bemühungen von Freunden in Vietnam.

Am 1. Oktober, meinem Geburtstag, habe ich einen Covid-PCR-Test gemacht. Am nächsten Tag reiste ich mit dem Hochgeschwindigkeitszug nach Paris, wo ich am 3. Oktober zusammen mit Thay Phap Huu aus Plum Village in Frankreich ein Flugzeug nach Vietnam bestieg. Während des gesamten Fluges volle Schutzkleidung und Masken tragen zu müssen, war anstrengend, weil es heiß war und das Atmen schwerfiel.

Nach der Ankunft am Flughafen Van Don in der nordöstlichen Küstenprovinz Quang Ninh und nachdem ich mehr als sieben Stunden gewartet hatte, um die Passkontrolle zu durchlaufen, begannen für mich vier Wochen Quarantäne, zwei davon in Nordvietnam und zwei in Hue. Dann konnte ich, endlich, Thay treffen und beschloss mit ihm, ergänzt durch Beiträge von anderen älteren Mönchen und Würdenträgern, überarbeitete Bestattungspläne, die der Pandemie-Situation Rechnung trugen.

Ich bat Thay um die Erlaubnis, einige kostbare Abschnitte aus Briefen auszuwählen, die er in den letzten 60 Jahren an seine Schüler geschrieben hatte. Diese Briefe waren voll von Thays Liebe und Fürsorge, sie sollten seine Schüler in herausfordernden Zeiten unterstützen. Meine Idee war es, einen Brief zu verfassen, genau wie die, die Thay zu schreiben pflegte, damit er seine Schüler und Freunde in den herausfordernden Tagen nach seinem Ableben weiterhin mit seiner Liebe umarmen konnte. Als Gabe an Thay sollte der Brief bei seiner Bestattung für Thays monastische Gemeinschaft, Laienschülerinnen und schüler und alle anderen, die von ihm inspiriert worden waren, verlesen werden.

Nach dem Ausbruch der Pandemie Anfang 2020 wurden ältere Brüder und Schwestern nach Hue gerufen, um in Treffen die Pläne für die Bestattungszeremonien für Thay anzupassen.
Oben: Für Thay Phap Huu (links) aus Plum Village in Frankreich und Thay Phap An, beide in Schutzkleidung aus Plastik, war es ein langer, schweißtreibender Flug.

Während die Einäscherung fortschritt, las Thay Phap An „Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts erklimmen", einen Text, der mit Thays Genehmigung als Brief an seine Schüler verfasst worden war. Dieser Brief sollte eine „Fackel, die strahlt und uns hilft, unsere schwersten Zeiten zu überstehen" sein.

Thay stimmte zu und mit der Unterstützung anderer ältester Mönche begann ich, „Climbing Together the Hill of the Century" (Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts besteigen) zusammenzustellen. (Bitte lesen Sie auf den Seiten 59 bis 66 den gesamten Text). Am 29. Januar – dem siebten Tag der formellen Zeremonien – als die heiligen Flammen in der Einäscherungskammer aufloderten, las ich den Brief vor einer Versammlung von mehr als 2.000 Ehrwürdigen, Mönchen, Nonnen, Laienwürdenträgern und Praktizierenden. Es war ein zarter, tief bewegender Moment.

Wenn es einen Silberstreif am Horizont der Pandemie gibt, dann gehört dazu, dass Live-Webcasting über das Internet Teil der „neuen Normalität“ geworden ist. Brüder und Schwestern in den Plum-Village-Zentren auf der ganzen Welt haben wertvolle Erfahrungen bei der Organisation und dem Webcasting von Online-Dharma-Gesprächen und -Retreats gesammelt. Als die Zeit gekommen war, hatten sie die Kenntnisse und die Fähigkeiten, um ein großes internationales Publikum zu erreichen.

Wir schätzen, dass elf Millionen Menschen den Livestream von Thays Beisetzung verfolgt haben, dazu kamen Berichte und Nachrichten auf der Plum-Village-Website und in den sozialen Medien. Viele haben gesagt, dass sie Thays Lehren und Plum Village zum ersten Mal durch diese Webcasts und die umfangreiche internationale Berichterstattung über Thays Tod begegnet sind. Für die meisten Menschen in Vietnam war es das erste Mal, dass sie auf sachliche Informationen über Thay zugreifen konnten und etwas darüber erfahren konnten, wie seine Lehr- und Friedensaktivitäten den Menschen im Westen und weltweit geholfen hatten.

Da die feierlichen Zeremonien auf Vietnamesisch durchgeführt wurden, hat das internationale Plum-Village-Kommunikationsteam wunderbare Arbeit geleistet, indem es einen reichen Schatz an Gedenkmaterialien und Übungsressourcen vorbereitet und in elf Sprachen übersetzt hat, um die Teilnehmer durch das gesamte Retreat zu leiten. Diese täglichen Angebote sind immer noch auf der Website von Plum Village zu finden. Das Team half auch sicherzustellen, dass die Praktizierenden Zeitpläne hatten, die es ihnen ermöglichten, über verschiedene Zeitzonen hinweg gemeinsam zu praktizieren, als ob sie in Tu Hieu dabei wären. Fotoalben für jede Zeremonie wurden sofort online gestellt. Darüber hinaus konnten diejenigen, die beim Livestream teilnahmen, ihre Gefühle und ihre Dankbarkeit gegenüber Thay auf dem Echtzeit-Blog von Plum Village teilen.

Bei meinem Besuch im Jahr 2020 hatte ich das Glück, Frau Duong Thuy Lien zu treffen, eine Anwältin, die auch im Bereich der Medienkommunikation tätig ist. Ihr Mann ist IT-Experte. Sie arrangierten nach höchstem professionellem Standard den Online-Feed von Vietnam zu unserem internationalen Kommunikationsteam.

Über Thays Tod und Bestattung wurde in internationalen Nachrichten berichtet.
Oben: Vor dem Tempel von Tu Hieu wird Thay Phap An von einer regionalen Station einer internationalen Nachrichtenagentur interviewt und gefilmt.

Oben und rechts: Wir sorgten für einen Video-Livestream aus Hue mit Kommentaren in verschiedenen Sprachen, die von Mönchen und Nonnen im internationalen Netzwerk von Plum Village gesprochen wurden. Wir stellten auch Bildschirme auf, sodass große Versammlungen vor Ort alles deutlich sehen konnten. Direkt in Hue arbeiteten professionelle Kamerateams eng mit unseren monastischen Produktionsteams zusammen und verknüpften Videos und Fotos von zahlreichen Orten.

Dies schloss erstklassige Video- und Fotobeiträge über die Beisetzung ein, mit mehreren Kameras wurden alle Blickwinkel auf die Zeremonien in Tu Hieu, die Prozession zum Einäscherungsplatz und die Einäscherungszeremonie aufgenommen. An allen Orten wurden große Bildschirme aufgestellt, damit die Gemeinschaft die Vorgänge verfolgen konnte.

Unser internationales Kommunikationsteam war der Anker für dieses technisch anspruchsvolle Medienereignis, das Videos aus Vietnam mit Livestreams aus Übungszentren in verschiedenen Weltteilen verband. Wir konnten zum Beispiel Brüder und Schwestern sehen, die mitten in der Nacht in Frankreich meditierten und dabei vollkommene Gelassenheit bewahrten – trotz der Emotionen, die sie erlebten.

Monastische und Laienmitglieder der Sangha versammelten sich in Plum-Village-Praxiszentren überall auf der Welt, um gemeinsam den Livestream aus Hue zu verfolgen.
Oben: In Plum Village in Frankreich, wo es mitten in der Nacht ist, sitzen Mönche und Nonnen in stiller Sammlung, als die Bestattungszeremonien in Vietnam beginnen.

Bezeichnenderweise brachte Thays Hinscheiden und Bestattung viele hohe Würdenträger verschiedener Traditionen aus ganz Vietnam in Tu Hieu zusammen.

Laienschüler von Thay strömten in Hue zusammen, wobei einige weite Entfernungen zurücklegten, um an den Bestattungszeremonien teilzunehmen.
Oben: Früh am Morgen meditieren sie neben einem Baldachin, der außerhalb der Full Moon (Vollmond) Meditationshalle errichtet wurde, um ihre Verehrung zu bezeugen und ihrer Liebe und Dankbarkeit Thay gegenüber Ausdruck zu verleihen.

Wenn der Livestream wechselte, sahen wir ähnliche Szenen aus anderen Zentren von Plum Village, dazu gehörten die USA und Hong Kong, was Thays Beisetzung zu einer wahrhaft internationalen Gabe der Plum-Village-Gemeinschaft werden ließ. In Vietnam brachte es Ehrwürdige aus vielen verschiedenen buddhistischen Traditionen und Laienschüler aus allen Gesellschaftsschichten zusammen.

Das monastische Kommunikationsteam lieferte klare Dharma-Kommentare, um die spirituellen und symbolischen Details jeder Zeremonie zu erklären, und leitete die Online-Teilnehmer zum Üben während des Beobachtens an. Das Team sprang auch mit Lesungen von Thays Gedichten und Plum Village-Musik ein, wenn die Handysignale von mehr als 1.000 Menschen vor Ort den Livestream-Feed aus Vietnam vorübergehend störten.

Videos der Beisetzungswoche sind immer noch auf der Plum Village Website[7] und dem YouTube-Kanal zu sehen. Die Bilder sind frisch und kraftvoll. Schaue ich sie wieder an, so bin ich erneut berührt, wenn ich sehe, wie der Sarg symbolisch durch das mittlere Tor getragen wird, während Thay den Tempel von Tu Hieu zum letzten Mal in diesem Körper verlässt.

Das internationale Kommunikationsteam von Plum Village bereitete Gedenkmaterial und Praxisangebote in elf Sprachen vor, um die Teilnehmer während des gesamten Schweigeretreats der Bestattungszeremonien für Thay, das eine Woche andauerte, anzuleiten.

Thays Sarg wird durch des Tempels symbolisches mittleres Tor getragen, als die Bestattungsprozession Tu Hieu verlässt.

Oben und unten: Während Thays Prozession zur Stätte der Einäscherung fährt, stehen Menschen aus Hue am Straßenrand, knien und verbeugen sich oder halten spontan inne, um ihre Handflächen zum Gruß zusammenzubringen.

Ich bin noch immer tief bewegt von dem Anblick der Einheimischen, die knien, das Haupt voller Respekt tief gesenkt, als die Prozession sich durch die Straßen von Hue bis zum Einäscherungspark bewegte, während die Verkehrspolizei den Weg freimachte.

Einige tibetisch-buddhistische Mönche haben freundlicherweise bemerkt, dass Thay und die Plum-Village-Gemeinschaft einen „neuen Standard" für eine buddhistische Beisetzung geschaffen haben. Vielleicht haben sie recht. Bevor ich nach Deutschland zurückkehrte, traf ich in Ho-Chi-Minh-City viele junge Praktizierende, die nach Hue gingen, um an Thays Begräbniszeremonien teilzunehmen. Sie sagten, die kollektive Energie sei so mächtig, dass sie dazu beitrug, ihr Leiden zu „schmelzen". Die Beisetzung war in der Tat ein Retreat, sagten sie. Es hat ihnen geholfen, so vieles zu transformieren.

Andere Laienfreunde und Praktizierende haben erzählt, dass sie vor Thays Beisetzung Angst vor dem Tod hatten. Nun, mit der Einsicht „keine Geburt, kein Tod", wie sie durch Thays letzte Dharma-Rede vermittelt wurde, haben sie keine Angst mehr vor dem Tod. Ältere Menschen in Hue bevorzugen traditionell eine Bestattung gegenüber einer Einäscherung. Als sie die Gelassenheit bei Thays Bestattung erlebten, sagten mir einige, dass sie keine Angst mehr vor der Einäscherung haben und Thays Beispiel folgen würden, wenn ihre Zeit gekommen wäre.

Einigen hat die ruhige, friedvolle Art von Thays Dahinscheiden und die Schönheit seiner Bestattungszeremonien die Angst vor dem Tod und der Einäscherung genommen. Während der Praxiszeiten an den sieben Tagen spielten wir Audios von Thay ab, die uns in die Meditation führten. Es gab auch Chanting, Dharma-Lesungen, Gedichte und Lieder.

Thays Wunsch war es, dass seine Bestattung sein letzter Dharmavortrag sein sollte.
Oben: Bei der Bestattungszeremonie trägt Schwester Chan Khong, Schülerin und enge Mitarbeiterin von Thay seit mehr als 60 Jahren, eine von Herzen kommende Darbietung von „Smile" (Lächeln) vor: Dieses Lied zu singen, hatte Thay sie immer am Ende seiner öffentlichen Vorträge eingeladen.

Mönche, Nonnen und Laien wachen die ganze Nacht am Einäscherungsplatz, wobei sie Thay ihre Liebe, Unterstützung und Dankbarkeit darbringen.

Thays Bodhisattva-Pfad

1. Das Leid des Krieges

Die meisten von uns gehen ins Leben voller Träume, ein schönes Leben zu haben. Als junger Mensch wünschte auch Thay sich Liebe, Mitgefühl und Schönheit in seinem Leben. Aber das Leiden und die Zerstörung des Krieges bedeuteten, dass Thays Generation nicht normale Träume verwirklichen konnte, wie einen Beruf zu bekommen, eine Familie zu haben und das Leben zu genießen.

Das ganze Land stand in Flammen, zuerst mit Vietnams Krieg um die Unabhängigkeit von der französischen Kolonialherrschaft (1946-1954), dann mit dem Vietnamkrieg (1955–75) zwischen dem kommunistischen Nordvietnam und dem von den USA unterstützten Südvietnam – ein Stellvertreterkonflikt zwischen den Blöcken und Ideologien im Kalten Krieg. Die USA mischten sich ein, um zu verhindern, dass, aus ihrer Sicht, ein weiterer „Dominostein" in Asien an den Kommunismus fiele. Das katholisch dominierte Regime in Saigon wollte auch den Buddhismus, die Religion der Mehrheit der vietnamesischen Bevölkerung, und seinen Einfluss in der Gesellschaft unterdrücken.

Thay war ein junger Mönch in den späten 1940er Jahren, als französische Soldaten im gleichen Alter geschickt wurden, um in Vietnam zu kämpfen, zu töten und zu sterben. Als er diesen Soldaten gegenüberstand, von denen einige Waffen auf ihn richteten, ermöglichte Thays Mitgefühl ihm, die Angst zu sehen und wie auch sie Opfer der Politik ihrer Regierung und des mangelnden Verstehens waren.

Es waren kaum drei Jahre seit der Befreiung Frankreichs von der Nazi-Besatzung während des Zweiten Weltkriegs vergangen. Hätten die Machthaber Frankreichs einen Einblick in das Leiden ihres eigenen Volkes unter Invasion und Besatzung gewonnen, hätten sie niemals ihren – letzten Endes verheerenden – Versuch unternommen, die Kolonialherrschaft über Vietnam wieder einzuführen. Die Jahre des Kampfes, der so

Als Frankreich 1946 versuchte, die Kolonialherrschaft über Vietnam wiederzuerlangen, war Thay (oben, als ein junger Mönch) genauso alt wie viele französische Soldaten, die in den Krieg in Vietnam geschickt worden waren, um zu töten und zu sterben. Voller Mitgefühl verstand Thay ihre Ängste, und bot seine Freundschaft Soldaten, die dafür offen waren, an.

entfesselt wurde, erwiesen sich als ebenso katastrophal für patriotische, leidenschaftliche vietnamesische Jugendliche, die bereit waren, für die Unabhängigkeit zu kämpfen und zu sterben.

Thay freundete sich mit einem 21-jährigen französischen Soldaten an, wie er Jahre später berichtete.[8] Spät in der Nacht war der Soldat geschickt worden, um nach Viet Minh (Untergrundkämpfer für die Unabhängigkeit) zu suchen, von denen angenommen wurde, dass sie sich in dem Tempel versammelten, in dem Thay lebte. Die Befehle des Soldaten lauteten, gegebenenfalls zu töten. Als er eintrat, war er von dem Frieden und der Stille, die ihn dort umgaben, beeindruckt. Er fühlte sich von der Ruhe der Mönche angezogen, die Sitzmeditation praktizierten. Er wollte mehr darüber erfahren.

Als sich ihre Freundschaft vertiefte, vertraute der Soldat Thay an, dass er und seine Kameraden Heimweh hatten, ihre Familien und ihr Land vermissten und befürchteten, getötet zu werden und niemals zu ihren Verwandten in Frankreich zurückzukehren, die selbst versuchten, ihr in Scherben liegendes Leben nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufzubauen. Der junge Soldat fragte sich, warum der Hass zwischen den Viet Minh und seiner Seite so intensiv war.

Thay nahm seine Hand und erzählte ihm die Geschichte eines vietnamesischen Freundes, der sich zum Kampf gegen die Franzosen gemeldet hatte. Er war in vielen Schlachten erfolgreich gewesen. Aber eines Tages, als er die hübschen, unschuldigen Gesichter junger französischer Soldaten sah, die er gleich töten sollte, konnte dieser Soldat es nicht ertragen, das Feuer zu eröffnen. „Für einen Moment liebte ich den Feind so, wie meine eigene Mutter mich liebt!", sagte er zu Thay. „Ich wusste, dass der Tod dieser beiden jungen Menschen ihre Mütter in Frankreich leiden lassen würde, so wie meine Mutter um den Tod meines jüngeren Bruders getrauert hatte." Das Herz dieses vietnamesischen Soldaten, sagte Thay dem französischen Soldaten, sei „erfüllt von der Liebe zur Menschheit".

Thay bemerkte, dass die Natur des Krieges darin besteht, uns in Feinde zu verwandeln, so dass Menschen, die sich nie getroffen haben, sich aus Angst gegenseitig töten. „Ich bete darum, dass die Nationen ihre jungen Menschen nicht mehr senden, um sich gegenseitig zu bekämpfen, nicht einmal im Namen des Friedens", schrieb er. „Ich akzeptiere weder die Vorstellung eines Krieges für den Frieden noch eines ‚gerechten Krieges', genauso wie ich das Konzept der ‚gerechten Sklaverei', des ‚gerechten Hasses' oder des ‚gerechten Rassismus' nicht akzeptieren kann. Während der Kriege in Vietnam erklärten meine Freunde und ich uns für neutral; wir ergriffen keine Partei, und wir hatten keine Feinde, weder Nord noch Süd, nicht Franzosen oder Amerikaner oder Vietnamesen."[9]

Thay und andere junge Mönche wagten sich 1964 auf die angeschwollenen Flüsse, um den Opfern der schlimmsten Flutkatastrophe in Zentralvietnam seit 60 Jahren Hilfsgüter zu bringen. Sie mussten dabei Gebiete heftiger Kämpfe durchqueren, wo sie jeden Moment hätten getötet werden können.

Thay war Pionier der buddhistischen Tätigkeit bei der Sozialarbeit und Entwicklung ländlicher Gebiete.
Oben: Thay lehrt 1964 Dorfkinder im ländlichen Vietnam.

In einem Konflikt unparteiisch zu bleiben, ist die buddhistische Praxis des Nicht-Anhaftens an Ansichten, und Freiheit von allen Ideologien.[10] Aber für Thay bedeutete Neutralität nicht, außen an der Seitenlinie stehen zu bleiben, während die Menschen überall litten. 1965, als der Krieg eskalierte, gründeten Thay und seine Kollegen eine politisch neutrale Organisation namens School of Youth for Social Service (SYSS), *um den Opfern von Gewalt* zu helfen, wie auch *den Opfern* von Naturkatastrophen, durch mitfühlendes Handeln.[11]

Zwischen 1966 und 1967 reiste Thay in die USA und 18 andere Länder, um aus erster Hand über den Krieg in Vietnam zu berichten und für ein Ende des Leidens zu plädieren.

In ihrer revolutionären Form des sozialen Handelns verkörpert die SYSS Thays „Engagierten Buddhismus", eine Bewegung für Reform und Erneuerung des Buddismus in Vietnam, und seinen Friedensaktivismus. Tausende von freiwilligen Studenten wurden geschickt, um bombardierte Dörfer wieder aufzubauen, Schulen und medizinische Zentren einzurichten, obdachlose Familien umzusiedeln und vieles mehr.[12] Offen und mutig mitten zwischen den Kriegsparteien zu arbeiten, war sehr gefährlich. Thay litt sehr, als mehrere SYSS-Sozialarbeiter, die er ins Feld geschickt hatte, getötet wurden.

Bevor er im Mai 1966 zu einer Vortragsreise durch die USA und Europa aufbrach, um Frieden für Vietnam zu fordern, schrieb Thay das folgende Gedicht, in dem er seinen Schmerz über den Krieg zum Ausdruck brachte:

Thays Leiden bezog sich nicht nur auf Vietnam, sondern auch auf die Verwüstung, die durch den Ersten und Zweiten Weltkrieg in

Die Frucht des Bewusstseins ist reif [13]

Meine Jugend
eine unreife Pflaume.
Deine Zähne haben ihre Spuren darauf hinterlassen.
Die Spuren der Zähne vibrieren noch immer.
Ich erinnere mich immer daran,
erinnere mich immer daran.
Seit ich gelernt habe, dich zu lieben,
steht die Tür meiner Seele weit offen
für die Winde aus den vier Richtungen.
Die Situation erfordert Veränderung.
Die Frucht des Gewahrseins ist reif,
und die Tür kann nie wieder geschlossen werden.
Feuer verzehrt dieses Jahrhundert,
und Berge und Wälder tragen sein Zeichen.
Der Wind heult um meine Ohren,
während der ganze Himmel im Schneesturm heftig bebt.
Des Winters Wunden liegen still,
der gefrorenen Klinge entkommen,
rastlos, sich hin- und herwerfend und drehend,
die ganze Nacht in Qual.

der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts verursacht wurde. „Ich drang in das Herz des Buddha mit einem Herzen ein, das tief verwundet war“, schrieb [14] Thay später über sein Gedicht. „Wenn die Tür des Bewusstseins einmal geöffnet wurde, könnt ihr sie nicht mehr schließen. Die Wunden des Krieges in mir sind immer noch nicht vollständig verheilt. Es gibt Nächte, in denen ich wach liege und mein Volk, mein Land und den ganzen Planeten mit meiner achtsamen Atmung umarme.“[15]

Thays Buch „Vietnam – Lotus in a Sea of Fire” (Vietnam – Lotus im Flammenmeer), in englischer Sprache erstmal 1967 veröffentlicht und in andere europäische Sprachen übersetzt, bot eine seltene vietnamesische Sicht auf die Gewalt und das Leiden in Vietnam, während der Krieg sich schnell durch die Kriegsteilnahme der USA ausweitete. Thays Buch war ein wichtiger Text für die wachsende Friedensbewegung in den USA. Ein Abschnitt daraus wurde von Dr. Martin Luther King Jr. in seiner historischen Red im April 1967 gegen „diesen tragischen Krieg“ zitiert.

2. Ein Ausweg aus dem Leid des Krieges

Thay schrieb, dass wir ohne Leiden weder wachsen noch den Frieden und die Freude erlangen können, die wir verdienen. Meistens haben wir eine Vorstellung vom Leiden, ein Konzept oder eine Wahrnehmung des Leidens. Aber wenn wir, wie Thay, tatsächlich das Leiden als Leiden sehen und *erleben* – so, wie das Leiden wirklich *ist* – mit unserem vollen Gewahrsein und Verständnis, dann wachen wir auf. Wie Thay sehen wir, dass im Krieg alle Seiten leiden; alle sind Opfer. Diese Einsicht zeigt uns deutlich den Weg weg vom Leiden des Krieges. Und in diesem Moment gibt es eine Verschiebung in unserer Erkenntnis des Leidens; wir ändern automatisch die Richtung unseres Lebens auf eine Weise, die das Leiden um uns herum transzendiert.

Wegen der Vietnamkriege änderte sich Thays Leben. Er sah das Leiden um sich herum und war entschlossen, es nicht zu verstärken, sondern es zu beenden. Er legte das Gelübde ab, auf dem Weg eines Bodhisattvas zu gehen, dem Weg des Dienstes an allen fühlenden Wesen. Er richtete sein Leben auf den Frieden in Vietnam und später den Frieden in der Welt aus. Die Zeile „Die Frucht des Bewusstseins ist reif" weist auf die Reifung von Thays Erkenntnis der Ersten Edlen Wahrheit über das durch den Krieg verursachte Leiden und von Thays Entschlossenheit, eine Kultur des Friedens auf Erden aufzubauen.

Konflikte treten nicht nur innerhalb oder zwischen Nationen auf, sondern auch innerhalb einer Familie. Streit zwischen Vater und Mutter verursacht z.B. bei ihren Kindern viel Leid, mit Folgen, die unermesslich sind. Wir müssen in uns selbst friedlich sein, wir brauchen eine glückliche und friedliche Familie, und Harmonie mit allen, mit denen wir in einem Haushalt zusammenleben. Wir müssen *alles* Leid in unserer Familie, unabhängig davon, wie groß oder klein es ist, mit unseren Partnern, unseren Kindern, unseren Eltern und unseren Geschwistern beenden.

Die Einsicht in dieser Kalligraphie von Thay stammt aus seinem Gedicht „Botschaft".[16] Geschrieben 1964 in Saigon, mitten im Lärm der Bomben und Granatwerfer, ist es eine Meditation über die Wiederherstellung des Friedens und der Freude in uns selbst, und über die Fähigkeit, die Schönheit des Lebens unter allen Umständen weiterhin zu sehen.

european institute of applied buddhism
eiab
Mindfulness Concentration Insight

Aufruf zum Frieden – ein offener Brief

02.04.2022

Liebe Menschheitsfamilie,

täglich verfolgen wir die Tragödie des Krieges in der Ukraine, und wir öffnen unsere Herzen für das Leiden der Menschen, der jungen wie der alten. Als Internationale Gemeinschaft für Engagierten Buddhismus in der Tradition von Plum Village beobachten wir den Krieg mit Schmerz und mit Sorge.

In unserer buddhistischen Gemeinschaft lauschen wir jedes Jahr zu Weihnachten mit großer Freude dem Klang der russischen Kirchenglocken, und wir öffnen unsere Herzen für das reiche spirituelle Erbe Russlands und Europas. Unser Lehrer, der ehrwürdige vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh, hat gesagt: „Eine Glocke ist immer eine Glocke; ob sie nun katholisch, protestantisch, orthodox oder buddhistisch ist, sie ist immer eine Glocke." Wenn wir der Glocke lauschen, können wir unabhängig von unseren kulturellen oder religiösen Wurzeln tiefem Frieden begegnen und eine gemeinsame spirituelle Dimension berühren. Wir alle sehnen uns nach Frieden. Wir alle brauchen Frieden.

Die Wurzeln unserer Gemeinschaft liegen in der Tradition des Engagierten Buddhismus in Vietnam, wo mehr als drei Millionen Menschen in einem fast 20 Jahre dauernden Krieg starben und etwa zwei Millionen aus dem Land geflohen sind. Von unserem Lehrer wissen wir, dass Krieg niemals eine Lösung ist. Er führt nur zu Spaltung und Hass, die über Generationen hinweg andauern können.

Unser Lehrer setzte sich unermüdlich für den Frieden in Vietnam ein, indem er sich nie auf nur eine Seite stellte. Stattdessen appellierte er an die Gegner, sich tief in den Schmerz, die Not und die Existenzangst des anderen hineinzuversetzen und den schrecklichen Tribut des Krieges für alle Opfer zu bedenken. Ins Exil gezwungen, wurde er zum geistigen Führer einer weltweiten Bewegung für Frieden, Versöhnung und Abrüstung.

Wir glauben, dass die universelle Friedensbotschaft unseres Lehrers in dieser für die Ukraine, für Russland und für die gesamte Menschheit so wichtigen Zeit Hoffnung spenden kann. Die Geschichte zeigt uns, dass Krieg in Frieden umgewandelt werden kann; Überlebende können trotz ihrer Verletzungen Heilung erfahren. Im Namen unseres Lehrers Thich Nhat Hanh und seiner großen Liebe, seines Mitgefühls und seiner Weisheit rufen wir, seine Schüler, zu einem sofortigen Waffenstillstand auf, um das Blutvergießen in der Ukraine zu beenden. Wir senden den Unterhändlern auf beiden Seiten unsere Liebe und Unterstützung. Mögen sie einander gut zuhören und die Voraussetzungen für Frieden schaffen.

Der Buddha sagt uns, dass unser wahrer Feind nicht in anderen zu finden ist, sondern in unserer eigenen Furcht, Angst und Sorge, unserem Zorn, unserer Gier, unserer Unwissenheit und unserem

1/5

Hass. Krieg wird durch dualistisches und diskriminierendes Denken ermöglicht und durch die Vorstellung, dass wir nur dann Frieden und Sicherheit haben können, wenn wir unseren sogenannten Feind ausschalten. Aber wie der Buddha sagte, kann Hass niemals den Hass auflösen. Nur Verständnis und Liebe können den Hass überwinden.

Wie unser Lehrer gesagt hat, wird es Frieden in der Welt geben, wenn wir in uns selbst Frieden haben. Wenn es uns gelingt, den Krieg in der Ukraine zu beenden und einen dauerhaften Frieden zu erreichen, wird die ganze Welt davon profitieren, denn als Menschheitsfamilie sind wir miteinander verbunden und voneinander abhängig. Wir beten auch dafür, dass die wertvollen globalen Ressourcen nicht länger für den Krieg eingesetzt werden, sondern dorthin umgeleitet werden können, wo sie am dringendsten gebraucht werden, nämlich zur Bekämpfung von Krankheiten, Armut, Hunger und Unterernährung, Menschenhandel – einschließlich der Ausbeutung von wehrlosen Kindern –, Umweltbelastungen und Klimawandel.

Unsere Welt braucht eine Kultur des Friedens. Unsere Menschheitsfamilie muss dringend auf eine höhere Evolutionsstufe gelangen, zu einer „kosmischen" Spiritualität und Ethik finden, die alle Völker und Nationenvereinen sowie Trennung und Diskriminierung beseitigen kann. In diesem Sinne haben wir als Gemeinschaft des Engagierten Buddhismus in der Silvesternacht 2021 unsere Verpflichtung erneuert, Achtsamkeit für den Frieden auf der Erde zu praktizieren. Im Folgenden teilen wir mit all unserer Liebe dieses feierliche Gelöbnis.

Das Werk des Friedens ist ein Werk menschlicher Größe und menschlichen Edelmuts. Als Menschheitsfamilie ist es unsere vordringlichste Aufgabe, um des ukrainischen Volkes, des russischen Volkes und der Soldaten auf beiden Seiten willen all unsere Energie und unser ganzes Können einzusetzen, um jede praktikable Option für den Frieden in dieser Zeit großer Gefahr für die Menschheit auszuloten.

Alle unsere Vorfahren und Nachkommen zählen auf uns.

Mit Liebe und Vertrauen,

Bhikkhu Thích Chân Pháp Ấn
Älterer Mönch der Gemeinschaft von Plum Village

Bhikkhuni Thích Nữ Chân Không
Ältere Nonne der Gemeinschaft von Plum Village

Dr. Thu Pham (Bhikkhu Thích Chân Pháp Ấn)
EIAB gGmbH
Schaumburgweg 3
51545 Waldbröl, Deutschland
www.eiab.eu, info@eiab.eu

2/5

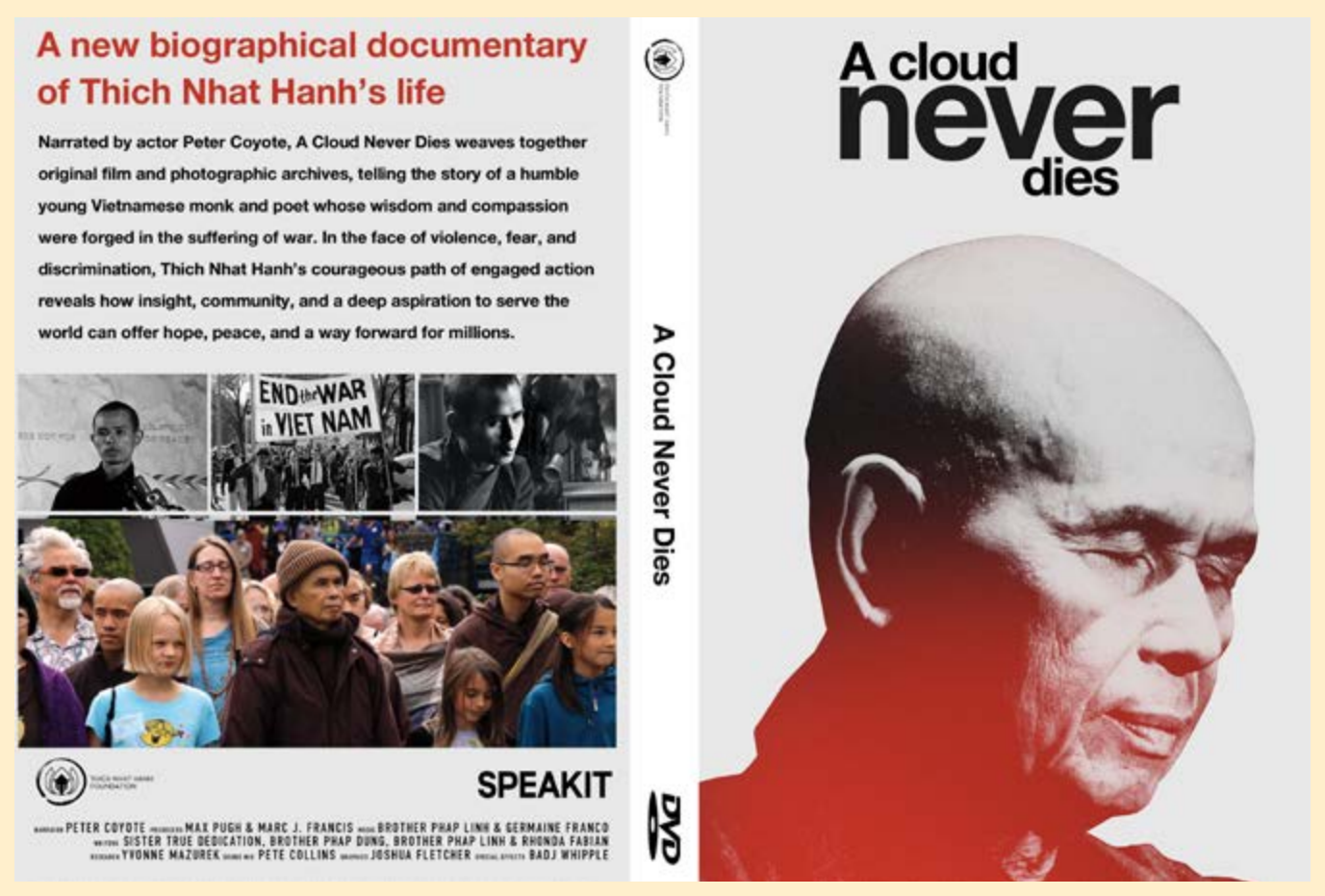
Eine Schicht weiter nach außen gehend tun wir dasselbe mit unserer unmittelbaren Gemeinschaft, wie z.B. unserem örtlichen Sangha oder Übungszentrum. Indem wir noch eine Schicht weiter gehen, tun wir unser Bestes, um unserer Gesellschaft und unserem Land zu helfen, friedlich zu leben. Weiter außen – auf der Ebene von Regierungen, globalem Engagement und internationalen Organisationen – versuchen wir, den Frieden in der Welt zu fördern.

Krieg wird durch die Vorstellung ermöglicht, dass wir nur durch die Beseitigung unseres „Feindes" Frieden und Sicherheit erlangen können. Die buddhistische Perspektive ist grundlegend davon verschieden. Wie Thay oft gesagt hat, unser wahrer Feind ist unsere eigene Furcht, Angst und Sorge, unser Ärger, unsere Gier, Unwissenheit und Hass.

Mit der russischen Invasion der Ukraine am 24. Februar wurde die seit Jahren angespannte Sicherheitslage zu einem umfassenden Krieg. Sobald alle wesentlichen Angelegenheiten nach Thays Beisetzung abgeschlossen waren, handelten wir so, wie ich glaube, dass Thay es getan hätte. Die Gemeinschaft von Plum Village schrieb und verbreitete auf Englisch und in dreizehn anderen Sprachen einen offenen Brief, in dem sie einen sofortigen Waffenstillstand forderte.

Wir haben dies durch persönliche Briefe an Herrn Wladimir Putin, den Präsidenten der Russischen Föderation, und an Herrn Wolodymyr Selenskyj, den Präsidenten der Ukraine, ergänzt, denen wir eine Kopie des offenen Briefes und eine DVD mit dem schönen neuen Dokumentarfilm „Eine Wolke stirbt nie" über Thays Leben und Friedensarbeit beilegten.

Im Geiste Thays besteht unsere Art, zum Frieden in der Ukraine aufzurufen, nicht darin, Partei zu ergreifen oder an der Spaltung teilzunehmen. Wir lieben sowohl das russische als auch das ukrainische Volk. Unser Ziel ist es, die Samen des Friedens und der Versöhnung in den Führern der beiden Länder und anderer Länder, die in diesen jüngsten Stellvertreterkrieg verwickelt sind, zu berühren.



Die DVD-Hülle für eine schöne neue Dokumentation über Thays Leben und Friedensarbeit, veröffentlicht im April 2022.

Wir verstehen, dass die anhaltende Tragödie in der Ukraine letztlich auf einen Mangel an Einsicht in die Edle Wahrheit des Leidens zurückzuführen ist – dass Krieg alle zu Opfern macht. Es liegt auch an der Unwissenheit, dass die Folgen Generationen überdauern können. Die Vietnamesen wissen dies aus schmerzhafter Erfahrung. Auch etwa 50 Jahre nach dem Krieg sind viele vietnamesische Familien immer noch gespalten. Brüder und Schwestern, die auf verschiedenen Seiten gekämpft haben, wollen nicht miteinander sprechen oder eine Mahlzeit teilen. Sie können keinen Frieden schließen. In den USA gibt es alternde Veteranen, die immer noch an physischen und psychischen Schäden aus ihrer Zeit in Vietnam leiden. Viele sind isoliert vom amerikanischen Mainstream-Leben.

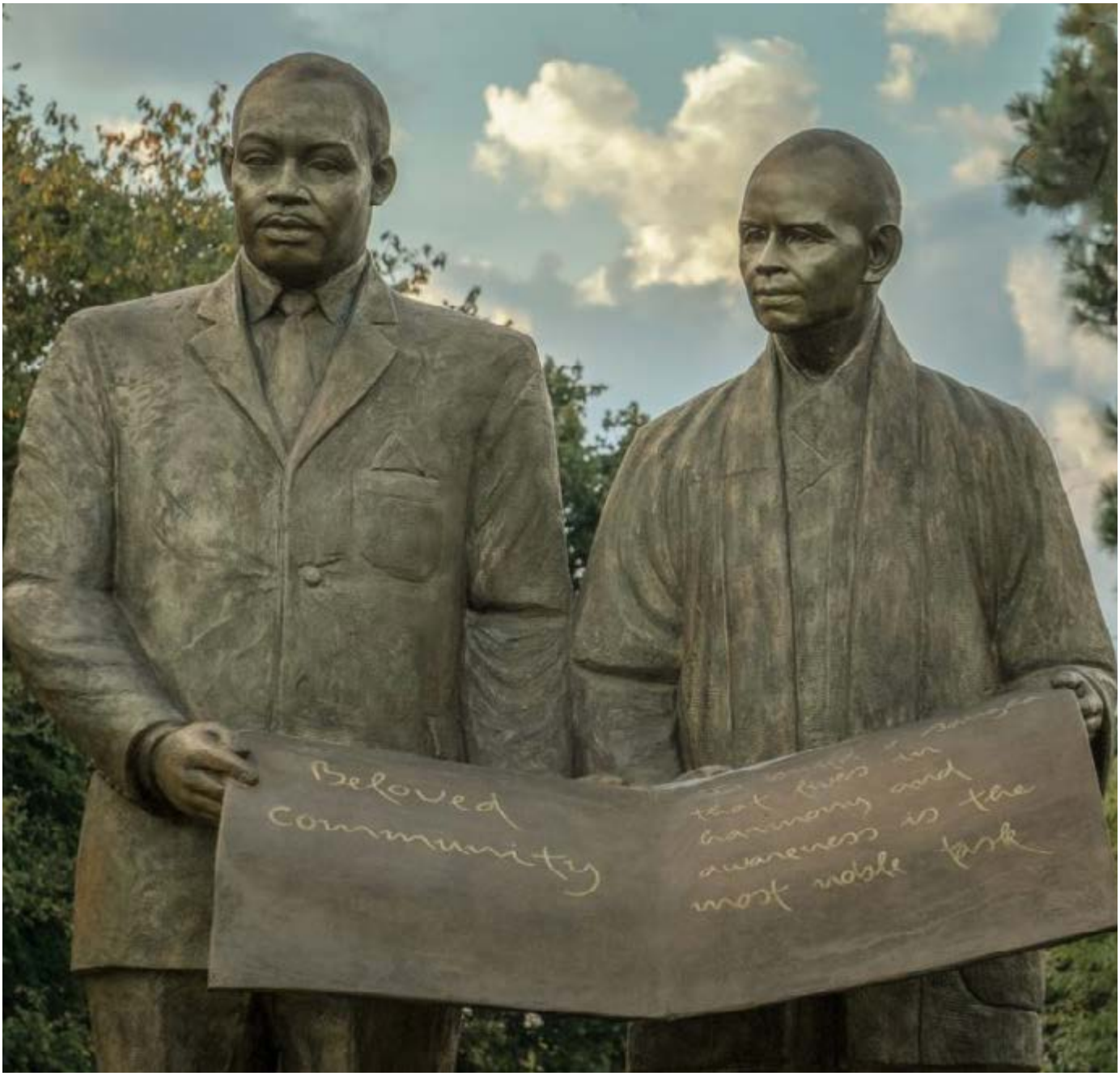
Buddhistische Praxis besteht darin, Widersprüche zu überwinden und einen Weg für beide Seiten zu finden, dass sie sich zusammensetzen und miteinander reden, bis sie eine Verständigung erreicht haben, um mit dem Kampf aufzuhören, sich zu versöhnen und in Harmonie zu leben. In der Hitze des Krieges sind solche Durchbrüche schwer zu erzielen. Thay setzte sich unermüdlich für einen Waffenstillstand in Vietnam und den Abzug der amerikanischen Truppen ein. In den USA verbündete er sich mit Dr. Martin Luther King, Jr., und mit gewaltfreien Protesten für Frieden in Vietnam und für Bürgerrechte schwarzer Amerikaner.

Thay wählte einen sehr schwierigen Weg, denn wenn wir uns nicht hineinziehen lassen, sondern neutral beiden Seiten gegenüber sind und die Kriegsparteien auffordern, sich zu umarmen und auf einen möglichen Frieden hinzuwirken, werden wir zum Ziel von Angriffen beider Seiten. Darüber hinaus, werden, wenn das Töten und die Zerstörung zunehmen, die Spaltung tiefer und die Wucht des Konflikts stärker.

Im Juni 1966 präsentierte Thay auf einer Pressekonferenz in Washington, D.C. einen Fünf-Punkte-Friedensvorschlag zur Beendigung des Krieges in Vietnam.[17] Sofort wurde er im Radio Saigon, in Zeitungen und von der Regierung Südvietnams als nationaler Verräter denunziert. Sein Leben war in Gefahr. Wegen seiner Kampagne für den Frieden wurde Thay das Recht verweigert, nach Vietnam zurückzukehren, und er wurde für fast 40 Jahre ins Exil im Westen gezwungen.

3. Die Einsamkeit der Erleuchteten

Der Weg eines erleuchteten Menschen ist der Weg der Liebe, des Mitgefühls, des Opfers und des Dienstes. Die Herausforderung, auf dem grenzenlosen Weg zu bleiben, ist immens. Manchmal möchten wir einfach nur ein bescheidenes Leben in einer kleinen Hütte führen und kleine Erfolge durch kleine funkelnde Flammen von Einsicht und Weisheit erleben. Wir sind zufrieden mit unseren kleinen Ideen, kleinen Beziehungen, kleinem Leid und kleinem Glück. Wir zögern, uns auf den großen Weg zu begeben. Obwohl unsere Verpflichtung, ein Bodhisattva oder ein Bud-



Diese Statue im Magnolia Grove Monastery (Magnolienhain-Kloster) von Plum Village in Mississippi erinnert an die spirituelle Brüderlichkeit, den gewaltlosen Aktivismus und die persönliche Freundschaft von Thay und Dr. Martin Luther King Jr.

Foto: Paul Davis

dha zu werden, aufrichtig sein mag, fallen wir immer in unser kleines Leben zurück.

Ein erleuchteter Mensch wagt es, aufzustehen und stetig auf dem großen Weg zu gehen, wobei er alle Tendenzen zum Zurückfallen überwindet. Genau das hat Thay getan. Seine Natur war es, nie aufzugeben. Thay hatte die Klarheit, Entscheidungen zu treffen, und den Mut und die Entschlossenheit, den ganzen Weg zu gehen, um entsprechend zu handeln. Ein erleuchteter Mensch sieht die Realität an und für sich, so, wie sie ist. So zu handeln gibt ihm oder ihr die spirituelle Kraft, aus Weisheit heraus zu handeln.

In Dharma-Vorträgen führe ich gerne ein Beispiel an: Rauchen und Aufhören mit dem Rauchen. Wir wissen, dass das Rauchen von Zigaretten nicht gut für uns ist, dass es unsere Lungen schädigen und tödlichen Krebs verursachen kann. Aber das *Wissen* zu haben, dass Rauchen Leid verursacht, ist nicht dasselbe wie die *Einsicht* zu haben. Wissen stammt aus dem intellektuellen Teil unseres Gehirns. Einsicht ist es, wenn wir erwachen und die Edle Wahrheit verstehen, dass Rauchen Leiden *ist*. Dies gibt uns die Kraft, unsere Denkweise zu ändern und mit dem Rauchen aufzuhören.

Eine erleuchtete Person kann extrem einsam sein, denn während er oder sie tiefe Einsicht hat, gilt dies nicht für die Menschen in ihrer Umgebung.

1965 schrieb Thay ein Gedicht, in dem er die Einsamkeit beschrieb, die die Personen auf dem Weg des Dienstes empfinden.

In jeder Familie gibt es normalerweise eine relativ erleuchtete Person. Zum Beispiel können bei einem Konflikt zwischen den Eltern ihre Kinder die Erleuchteten sein. Kinder möchten immer beide Elternteile umarmen. Sie sehen das Leid zwischen ihnen, und sie wollen sich auf keine der beiden Seiten stellen. Aber Mama wird versuchen, sie davon zu überzeugen, dass Papa im Unrecht ist, und Papa wird versuchen, sie davon zu überzeugen, dass alles Mamas Schuld ist.

Da beide Elternteile in ihren Konflikt und ihr Leiden verstrickt sind, sind sie nicht da für ihre Kinder, und diese können sich sehr einsam fühlen. Da sie verletzlich und nicht vollständig erleuchtet sind, wissen junge Menschen vielleicht nicht, wie sie ihre Einsamkeit überwinden können. Sie versuchen vielleicht, vor ihrem Leiden davonzulaufen, indem sie den Weg des Alkohol- und Drogenmissbrauchs beschreiten.

Ein vollständig erleuchteter Mensch kennt den Ausweg. Es ist der Weg, der zu bedingungslosem Mitgefühl führt, wie Thay es in dem Gedicht „Einladung" beschreibt. Ich hatte einmal die Gelegenheit, ihn zu fragen: „Lieber verehrter Thay, was geschieht, wenn das Gefühl, erleuchtet zu sein, über dich kommt. Was machst du da?" Thay antwortete: „Immer, wenn Thay so ein Gefühl der Erleuchtung hat, kommt spontan ein Gedicht geflogen." Deshalb liebe ich es, Thays Gedichte zu lesen und zu teilen.

Aufgrund unseres Unverständnisses haben wir manchmal das Gefühl, dass eine erleuchtete Person diktatorisch und hart ist oder dass sie oder er niemandem zuhören möchte. Dies liegt nur an dem Unterschied in der Natur zwischen einem erleuchteten Menschen auf dem großen Weg zum Glück und einem gewöhnlichen Menschen in seiner oder ihrer kleinen Welt. Im Gedicht „Climbing Together the Hill of the Century" (Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts besteigen) [19] spielt Thay darauf an, wenn er sagt: „Thay ist manchmal ungeschickt, aber Thay weiß, dass du immer bereit bist, mir zu vergeben."

Als ich mit Thay zusammenarbeitete, beobachtete ich, dass er über bestimmte Dinge

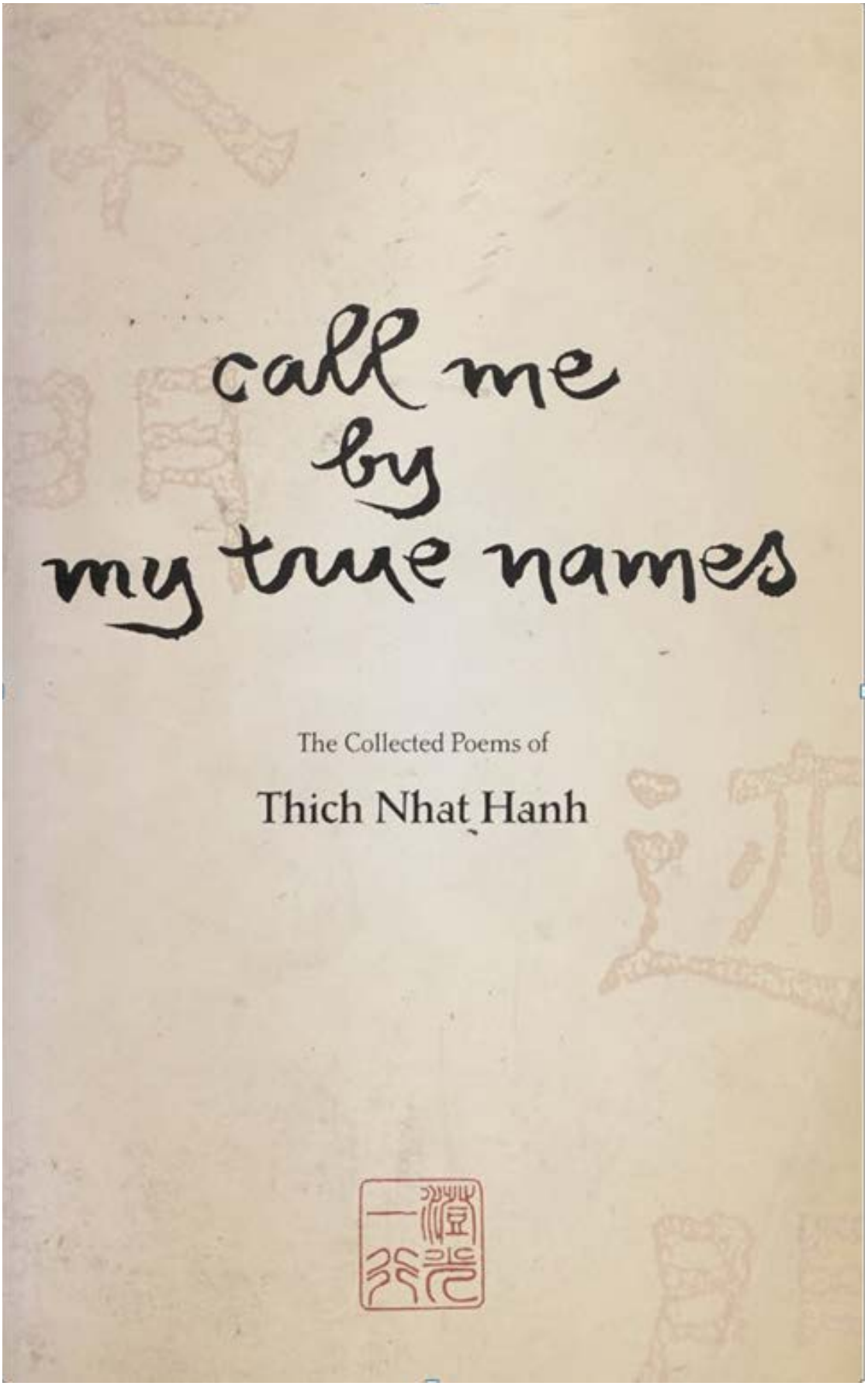
„Wieder allein, werde ich mit gesenktem Haupt weitergehen… auf dem langen, rauhen Weg."
Diese und andere Illustrationen in diesem Artikel wurden für das EIAB-Magazin 2022 von der Künstlerin Sabine Nimz geschaffen, einem hingebungsvollen und großzügigen Mitglied unserer Phu Dong Thien Vuong Sangha in Tyrol in Österreich.

Empfehlung [18]

Versprich mir,
Versprich mir heute,
Versprich mir jetzt,
Während die Sonne über uns steht
Genau im Zenit,
Versprich mir:
Auch wenn sie
Dich niederschlagen
Mit einem Berg von Hass und Gewalt;
Auch wenn sie auf dich treten und dich zerquetschen
Wie einen Wurm,
Auch wenn sie dich zerstückeln und ausweiden,
Denk' daran, Bruder,
Denk' daran:
Der Mensch ist nicht unser Feind.
Das Einzige, was deiner würdig ist, ist Mitgefühl –
Unbesiegbar, grenzenlos, bedingungslos.
Hass wird dir niemals helfen,
Der Bestie im Menschen zu begegnen.
Eines Tages, wenn du dieser Bestie allein begegnest,
Mit festem Mut, mit freundlichen Augen,
Friedlichen
(Auch wenn niemand sie sieht),
Dann wird aus deinem Lächeln
Eine Blume erblühen.
Und diejenigen, die dich lieben,
Werden dich anblicken
Über zehntausend Welten von Geburt und Tod hinweg.
Wieder allein,
Werde ich mit gesenktem Haupt weitergehen,
Im Wissen, dass die Liebe ewig geworden ist.
Auf der langen, rauen Straße,
Werden Sonne und Mond
weiterhin scheinen.

lange Zeit nachdachte. Er zog auch den Fortschritt einzelner Schüler in Betracht. Thay wusste, wann ein bestimmter Schüler diese oder jene Dharma-Lehre brauchte. Er konnte geduldig sechs Monate, ein Jahr oder sogar zwei Jahre lang warten, bis der Schüler bereit war, diese Dharma-Lehre zu erhalten. Nachdem er die Dinge so lange, wie es eben nötig war, gründlich durchdacht hatte, würde Thay entscheiden und handeln.

So weiß ich, dass Thays Entscheidung, nach Vietnam und Tu Hieu zurückzukehren, nicht eilig getroffen wurde. Thay wartete lange auf die richtigen Bedingungen, den richtigen Moment. Und dann ging es los.



2001 erstmals veröffentlicht, beleuchtet diese Sammlung von mehr als 50 Gedichten von Thay sein Leben als junger Mensch im vom Krieg zerrissenen Vietnam, seine eigene spirituelle Reise und seine Vorstellungen darüber, wie wir eine friedlichere, achtsamere Welt gestalten können.

Das Dharma-Rad im Westen drehen

1. Die Weisheit aller Traditionen

Im Mai 1966, bevor Thay zu einer dreimonatigen Friedensreise nach Übersee aufbrach, kehrte er nach Tu Hieu zurück, um sich von seinem Lehrer zu verabschieden. Bei diesem Treffen übertrug Zen-Meister Chan That „die Lampe“ seiner Dharma-Lehre und spirituellen Linie Thay mit einem *Gatha* (Gedicht), das folgendermaßen endete:

Handelt man so, ohne von Ideen oder Vorstellungen gefangen zu sein, noch in parteipolitischen Konflikten Partei zu ergreifen,

Erleuchtet das Licht der Achtsamkeit unsere wahre Natur,

Und sowohl im Osten als auch im Westen wird der wunderbare Dharma verwirklicht.[20]

Während der Jahrzehnte seines Exils verbreitete Thay – der fließend Englisch und Französisch sprach – den Dharma und die Praxis der Achtsamkeit überall im Westen. Es ist einer seiner größten Beiträge zur Menschheit. Internationale Medien bezeichnen ihn als „Vater der Achtsamkeit“.

Ein Kommentar in der Washington Post zu Thays Tod stellte fest, dass Thay, neben Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, wohl der bekannteste Buddhist in der westlichen Welt war. Weiter stand dort: „Hanhs größter Beitrag zum westlichen Denken bestand darin, die Idee der Achtsamkeit einzuführen: vollständig bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein.“[21]

Die Essenz von Thays Achtsamkeitstraining besteht darin, dass wir gewöhnliche Handlungen ausführen und uns selbst trainieren, sie nacheinander zu tun, in vollem Bewusstsein, vom Anfang bis zum Ende. Das bezieht sich zum Beispiel darauf, wie wir den ersten Schritt des Tages machen, das Licht ein- oder ausschalten, unsere Zähne putzen, unsere Kleidung anziehen, unseren Tee oder Kaffee trinken und so weiter.

Indem wir Geist und Körper auf diese Weise zusammenbringen, werden wir für das Leben präsenter. Wenn wir jede Handlung vollständig abschließen, entwickeln wir ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens. Plötzlich wird das Leben zu einem Wunder. Jeder Moment fühlt sich freudiger und gesegneter an. Achtsamkeitspraxis hilft uns, unsere Impulse zu beruhigen, unsere ungesunde Gewohnheitsenergie und die zugrunde liegenden unheilsamen Tendenzen umzuwandeln und eine gesunde neue Lebensweise zu kultivieren.

Thays Einfluss auf die Lehre und Praxis der Achtsamkeit wird weiterhin anerkannt. Wir haben gerade die wunderbare Nachricht erhalten, dass die Harvard T. H. Chan School of Public Health (T. H. Chan Schule für Gesundheitswesen) an der Harvard University in den USA das Thich Nhat Hanh Zentrum für Achtsamkeit im Gesundheitswesen gründet. Dies wurde durch das Engagement und die Großzügigkeit von Freunden in den USA ermöglicht. Ältere Mönche aus Plum Village werden am 25. August zu einem informellen Einweihungsmahl nach Harvard reisen. Wir freuen uns darauf, zu gegebener Zeit genauere Informationen mitzuteilen.

Thays 1975 erschienenes Buch *The Miracle of Mindfulness* (*Das Wunder der Achtsamkeit*), das in 30 Sprachen erschienen ist, ist [22] ein wertvolles Handbuch nicht nur für buddhistische Meditierende, sondern auch für Psychiater, Psychologen und Berater, die Patienten helfen, die unter Angstzuständen, Depressionen, PTBS (posttraumatischer Belastungsstörung) und anderen psychischen Erkrankungen leiden. Viele Menschen, die heute Achtsamkeit in säkularen Umgebungen praktizieren, sind sich vielleicht nicht bewusst, dass diese Techniken im ursprünglichen Buddhismus verwurzelt sind, wie er vom Buddha gelehrt und von Thay wiederbelebt wurde.

Im Laufe der Jahrtausende hat sich der Buddhismus immer wieder angepasst, um den Menschen zu helfen, ihr Leiden unter den Umständen der jeweiligen Zeit anzugehen. Achtsamkeit und andere Praktiken, die von Thay im Westen eingeführt wurden, sind seine Art, dem Buddhismus zu helfen, auf das alltägliche Leiden der Menschen im 21. Jahrhundert zu reagieren.

Thay kann nicht als Lehrer in einer bestimmten buddhistischen Tradition eingeordnet werden. Er greift auf die Weisheit aller Traditionen zurück.[23] Aus Thays Unvoreingenommenheit und Originalität entstand die unverwechselbare Gesamtheit aus Lehren und Übungen, die als Plum Village Tradition bekannt sind, mit Achtsamkeit im Zentrum.

Dean Michelle A. Williams invites you to an evening celebrating the establishment of the

THICH NHAT HANH
CENTER FOR MINDFULNESS
IN PUBLIC HEALTH

at the Harvard T.H. Chan School of Public Health

Thursday, August 25, 2022
6:30 pm

Harvard Faculty Club
20 Quincy Street
Cambridge, Massachusetts

Der gesundheitliche Nutzen der Achtsamkeitstechniken, die ihre Wurzeln im frühen Buddhismus haben und von Thay wiederbelebt wurden, wird von der Harvard University anerkannt, deren Fakultät für öffentliche Gesundheit ein Achtsamkeitszentrum einrichtet, das nach Thay benannt wird.

Thay schätzte die Weisheit aller buddhistischen Traditionen und schöpfte daraus.
Oben: Thay erfreut sich an der brüderlichen Kameradschaft der ehrwürdigen Theravada-Mönche der südlichen Übertragungslinie während eines Besuches in Thailand 2007.

2. Von der südlichen Übertragungslinie

Die südliche Übertragungslinie des Buddhismus, die in Ländern wie Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Kambodscha und Laos praktiziert wird, befasst sich in erster Linie mit dem unendlichen Kreislauf von Samsara x – wie die Energien des Lebens, in das wir hineingeboren werden, uns zur Wiedergeburt im Reich des Leidens führen. Dies ist die wichtigste Lehre der südlichen Übertragungslinie.

Ihr Fokus liegt auf dem Karma – der Gesamtheit unserer absichtlichen Handlungen, Leben für Leben. Die Richtung der Praxis besteht darin, den Zyklus der Wiedergeburt im Leiden zu beenden, indem wir unser Karma auflösen. Die Lehren des Buddha über das Leiden sind in der Tat Lehren darüber, wie wir mit unseren karmischen Formationen

„Frag nicht mich, frag das Pferd!“ Für Thay erfasst diese Metapher das Konzept der Gewohnheitsenergie des Davonrennens, die uns von Leben zu Leben treibt.
Illustration: Sabine Nimz

und den Aktivitäten verborgener ungesunder Tendenzen oder Potenziale in unserem Unterbewusstsein umgehen und sie transformieren können.

Die südliche Übertragungslinie betont, dass wir unsere Unwissenheit in Bezug auf Karma überwinden müssen. Thay verwendet die wunderbare Metapher eines Mannes, der auf dem Rücken eines durchgehenden Pferdes hängt. Eine Person am Straßenrand fragt: „Hallo, Freund, wohin so eilig?“ Während das Pferd vorbei galoppiert, dreht sich der Mann um und antwortet: „Frag nicht mich, frag das Pferd!“ Unsere Unfähigkeit, das Pferd der Gewohnheitsenergie aufzuhalten, ist Unwissenheit. Wenn wir nicht üben, diese Unwissenheit zu überwinden, dann wird sich im Moment unseres Todes unsere karmische Kraft mit den Ursachen und Bedingungen unserer Umgebung verbinden, um uns in ein weiteres Leben voller Leiden zu stoßen.

Der erste Schritt, um die Unwissenheit zu beenden, besteht darin, den karmischen Fluss durch Innehalten zu unterbrechen. Thay hat viele Möglichkeiten geschaffen, uns dabei zu helfen. Sie gehören zu seinem großen lebendigen Vermächtnis. Eine Methode ist Thays Achtsamkeitsglocke, die von der spirituellen Kultur weltweit übernommen wurde. Wenn wir dem Klang der Glocke lauschen, hören wir sofort auf mit dem, was wir gerade tun oder denken, wir atmen bewusst, kehren zu uns selbst zurück und entspannen unseren Körper und unseren Geist.

Mit ein wenig Kreativität können gewöhnliche Dinge im täglichen Leben zu einer Glocke der Achtsamkeit werden, wie der Klingelton auf unserem Handy oder eine Ampel. Wenn zum Beispiel eine Ampel rot wird, sagen wir: „Hallo, mein Liebling, danke, dass du mir die Gelegenheit gibst anzuhalten, zu atmen und zu lächeln.“ So kann eine Ampel zu einer Glocke der Achtsamkeit werden, die verhindert, dass das starke Pferd der Gewohnheitsenergie mit uns durchgeht.

In ähnlicher Weise wird uns die Gewohnheitsenergie dazu bringen, während des Mittagessens im Speisesaal zu plaudern. Wenn wir den Klang der Glocke hören und üben, gemeinsam innezuhalten, zügeln wir unser Pferd der Gewohnheitsenergie. Wenn wir nicht gemeinsam mit dem Sangha aufhören können, wenn wir die Glocke im Speisesaal hören – welche Chance haben wir dann aufzuhören, wenn wir unfreundliche Worte von einem geliebten Menschen hören und wütend oder frustriert werden? Das Innehalten erfordert viele Jahre der Übung.

„…er wird vom Teller springen, schon nach wenigen Sekunden.“ Dies stammt aus einem Dharma-Gedicht von Thay über unsere „Frosch-Natur“, die uns während unseres ganzen Lebens immer wieder von einem Vorhaben zum nächsten springen lässt.
Illustration: Sabine Nimz

Thay schrieb zwei Gedichte, die die Lehren der südlichen Übertragungslinie über die Notwendigkeit des Innehaltens veranschaulichen. Die erste trägt den Titel “Froglessness” (Froschlosigkeit).

Alle fühlenden Wesen haben die Buddha-Natur der Stabilität, des Friedens, der Entspannung, der Leichtigkeit, der Vergebung, der Toleranz, der Liebe, der Akzeptanz und des Verständnisses. Wir alle haben die Fähigkeit, friedlich und frei zu sein. Aber, wie Thay in seinem Gedicht sagt, haben wir auch die Na-

Froschlosigkeit [24]

Die erste Frucht der Praxis
Ist das Erreichen der Froschlosigkeit.
Wenn ein Frosch
In die Mitte eines Tellers gesetzt wird,
Wird er von dem Teller wegspringen
Bereits nach wenigen Sekunden.
Wenn du den Frosch wieder
In die Mitte des Tellers setzt,
Wird er wieder wegspringen.
Du hast so viele Pläne.
Es gibt etwas, das du werden willst.
Deshalb willst du immer einen
Sprung machen,
Einen Sprung nach vorne.

Es ist schwierig,
Den Frosch still sitzen zu lassen
in der Mitte des Tellers.
Du und ich,
Wir beide haben in uns Buddha-
Natur.
Das ist ermutigend,
Aber du und ich
Wir beide haben in uns auch
Frosch-Natur.
Deshalb
Ist dies die erste Errungenschaft
der Praxis –
Froschlosigkeit ist ihr Name.

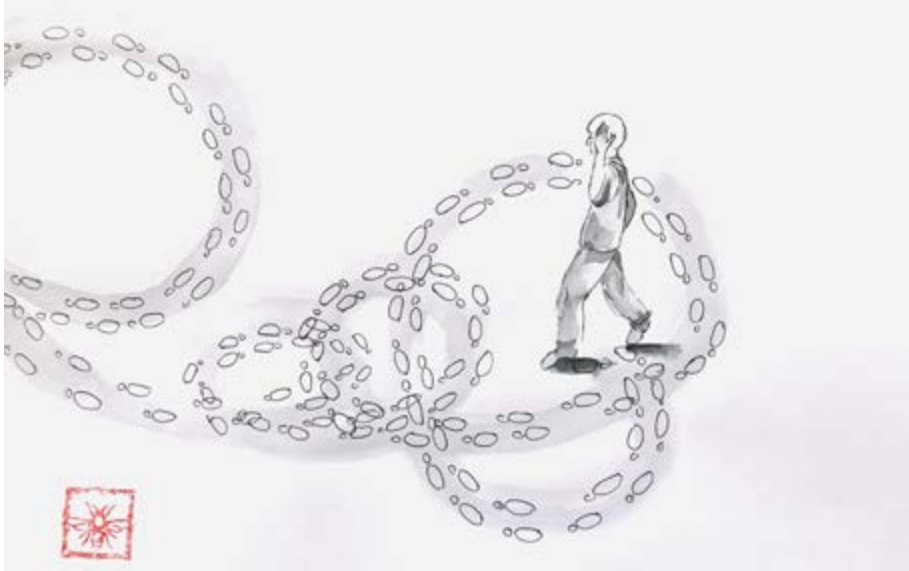
tur eines Frosches. Egal wie oft wir versuchen, zu unserem Selbst (dem „Teller“) zurückzukehren, wir springen immer wieder weg. Thay sagt uns, dass „Froschlosigkeit“ – das Stoppen unserer Gewohnheitsenergie – die erste Frucht unserer Praxis ist.

Das zweite Gedicht trägt den Titel „Going in Circles“ (Sich im Kreis drehen).

Sich im Kreis drehen [25]

O du, der du dich im Kreis drehst,
Bitte hör auf.
Wofür machst du das?
„Ich kann nicht sein ohne zu gehen,
Weil ich nicht weiß, wohin ich gehen soll.
Deshalb drehe ich mich im Kreis.“
O du, der du dich im Kreis drehst,
Bitte hör auf.
„Aber wenn ich aufhöre zu gehen,
Werde ich aufhören zu existieren.“
O mein Freund, der du dich im Kreis drehst,
Du bist nicht eins mit
Dieser verrückten Beschäftigung, dich im Kreis zu drehen.
Du magst es genießen zu gehen,
aber nicht, dich im Kreis zu drehen.
„Wohin kann ich gehen?“
Geh‘ dorthin, wo du deinen geliebten Menschen finden kannst,
Wo du dich selbst finden kannst.

Viele von uns haben sich entschieden, im Leben sozusagen „sitzen zu bleiben“. Wir weigern uns, aufzustehen und uns der Gewohnheitsenergie zu stellen, die das Rad von Karma antreibt und uns zu unserer Wiedergeburt in größeres Leiden zwingt. Wir können den Kreislauf von Samsara nicht brechen, weil wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben. Wir werden wie ein bemitleidenswerter Geist. Da wir nicht in der Lage sind, alleine zu leben, können wir keinen Abend zu Hause alleine verbringen, ohne den Fernseher einzuschalten, ins Internet zu schauen oder an Social-Media-“Chats“ teilzunehmen.



In einem Gedicht über „diese verrückte Beschäftigung, sich im Kreis zu drehen“ fordert Thay uns auf innezuhalten, sodass wir uns selbst im Leben finden können.
Illustration: Sabine Nimz

Wie es Thays Gedicht heißt: Wir drehen uns im Kreis. Der Grund dafür ist, dass wir uns selbst nicht wirklich lieben. Stattdessen sehnen wir uns nach Aufmerksamkeit, Liebe und dem Lob anderer, um das Bedürfnis nach Bestätigung für unser Leben zu befriedigen. Das ist der Grund, warum die erste Ebene der spirituellen Praxis darin besteht, aufzuhören, „herumzulaufen“, indem wir zu uns selbst zurückkehren und uns selbst lieben.

Diese Lehre Thays entstammt sowohl den Vier Edlen Wahrheiten als auch der Einsicht der südlichen Übertragungslinie in Bezug auf Karma. Sie hilft, den Unterschied zwischen einem gewöhnlichen Wesen und einem Bodhisattva zu erklären. Ersterer wird von seinem oder ihrem Karma mitgerissen und gestoßen, während ein Bodhisattva weiß, wie er die Gewohnheitsenergie stoppen kann. Er oder sie kann dem Bodhisattva-Gelübde folgen, allen Lebewesen zu helfen, weil er oder sie die nächste Wiedergeburt auswählen kann.

3. Von der nördlichen Übertragungslinie

Die nördliche Übertragungslinie, die in Ostasien einschließlich China, Japan, Korea, der Mongolei, Tibet und Vietnam praktiziert wird, sagt uns, dass Leiden nicht nur durch den geschlossenen karmischen Kreislauf der Gewohnheitsenergie verursacht wird, sondern auch durch unsere Art, die Welt zu sehen und wahrzunehmen. Während der Buddhismus sich weiterentwickelte, wurden kognitive Aspekte der Funktionsweise unseres Geistes zu einem besonderen Schwerpunkt des Mahayana-Zweigs, zu dem die Zen-Tradition von Thay gehört.

Als Menschen glauben wir, das, was wir sehen, sei wirklich. Tatsächlich handelt es sich mehr oder weniger um eine virtuelle Realität, ein mentales Konstrukt, das auf unserer gewohnheitsmäßigen Lebensweise aus der Vergangenheit und unserer begrenzten Fähigkeit, wirklich präsent zu sein, basiert. Für manche ist das „Sehen“ der Realität fast wie das Sehen von Avataren oder anderen virtuellen Bildern in Computerspielen. Wir treten durch unsere sechs Sinne in Kontakt mit der Realität: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Diese wurden durch eine karmische Reise durch Millionen von Jahren der Evolution geprägt. Einem menschlichen Auge mag eine Blume als Tulpe erscheinen. Einer Biene, die dieselbe Blume betrachtet, wird sie aufgrund ihrer eigenen karmischen Reise durch Millionen von Jahren der Evolution anders erscheinen.

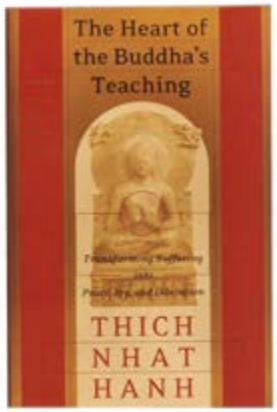
Unsere Art, die Welt wahrzunehmen, bewirkt, dass wir automatisch glauben, wir wären in Kontakt mit der absoluten Realität. Wir denken, unsere Realität wäre authentisch und die Realität, wie sie von anderen erlebt wird, wäre es nicht. Wir hätten recht und sie lägen falsch. Aber als Menschen existie-

Die Zen-Kreise in Thays Kalligraphien sind positive Darstellungen der Nicht-Dualität und der Untrennbarkeit von Form und Leerheit sowie der historischen und der letztendlichen Dimension. [26] (Rechts) Thays poetische Kalligraphie kann übersetzt werden als „Die wundersame Manifestation singt das Lied der wunderbaren wahren Leerheit."

ren wir alle in der historischen Dimension. Absolute Realität kann niemand von uns berühren, erfassen oder bezeichnen, weil sie zum Bereich der letztendlichen Dimension gehört. Im Mahayana-Buddhismus handelt es sich bei der letztendlichen Dimension um etwas Absolutes, worüber wir nicht nachdenken oder diskutieren können (auf Vietnamesisch: „bất khả tư nghị"). Ihre Natur ist die Natur der wahren Leerheit, wie sie im Zen-Kreis dargestellt wird.

Es ist hilfreich, diesen Unterschied zwischen der historischen und der letztendlichen Dimension zu verstehen, wenn wir als Praktizierende versuchen, herausfordernde Situationen im Alltag zu lösen. Kürzlich sagte bei einem Dharma-Austausch zum Beispiel eine Freundin, dass sie mit „einem faulen Teenager-Sohn" zu kämpfen habe, der sich weigere, zu lernen oder bei der Hausarbeit zu helfen, und sich nur mit Videospielen beschäftigen und schlafen wolle. Sie fragte, ob das Akzeptieren der absoluten Realität als eine Wahrheit jenseits der menschlichen Erkenntnis bedeute, dass sie ihren Sohn einfach so akzeptieren sollte, wie er gerade ist, das heißt, dass sie ihm erlauben sollte, mit seinem schlechten Verhalten fortzufahren.

In der historischen Dimension handelnd versuchen wir unser Bestes, um unserem Kind zu helfen, neue Gewohnheiten zu lernen, indem wir mit ihm üben, z.B. Hausaufgaben und Hausarbeiten gemeinsam zu erledigen. Wenn ein nervöses Fohlen nicht weiß, wie es sich verhalten soll, führen wir es neben ei-

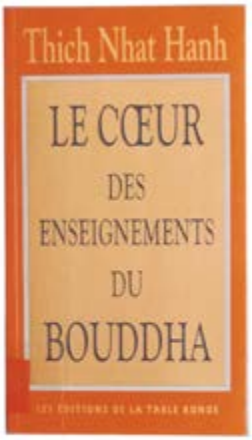


Mỹ: Xuất bản năm 1999, nhà xuất bản Broadway & New York, Số ISBN 0-7679-0369-2

USA: Published in 1999 by Broadway publishing in New York, ISBN 0-7679-0369-2

Hòa Lan: Dịch từ bản tiếng Anh. Xuất bản năm 1999, nhà xuất bản Becht Bv. Số ISBN 90-230-1027-2

Holland: Translated from the English version. Published in 1999 by Becht Bv. ISBN 90-230-1027-2



Pháp: dịch từ bản tiếng Anh. Xuất bản năm 2000, nhà xuất bản La Table Ronde, Paris. Số ISBN 2-7103-0987-4

French: Translated from the English version. Published in 2000 by La Table Ronde, Paris. ISBN 2-7103-0987-4

Tây Ban Nha: Dịch từ bản tiếng Anh, xuất bản năm 2000, nhà xuất bản Oniro. Số ISBN 84-95456-16-8

Spanish: Translated from English version. Published in 2000 by Oniro publisher. ISBN 84-95456-16-8

In diesem Buch, das in zahlreichen Sprachen veröffentlicht wurde, führt Thay die Leser meisterlich durch die zentralen Grundsätze und grundlegenden Lehren des Buddhismus, und zwar in einer Art, die auch für Anfänger leicht zugänglich ist.

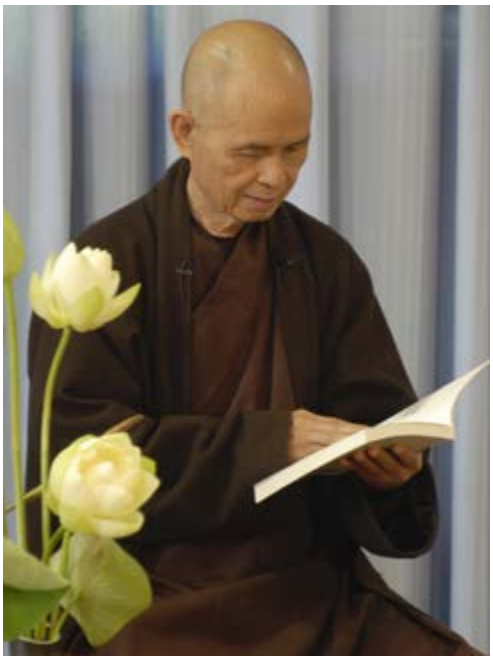
nem ruhigen, erfahrenen Pferd am Zügel, bis es sich beruhigt und richtig benimmt. Wir müssen unser Kind begleiten, um ein gutes Vorbild zu sein, das beständig an ihrer oder seiner Seite geht.

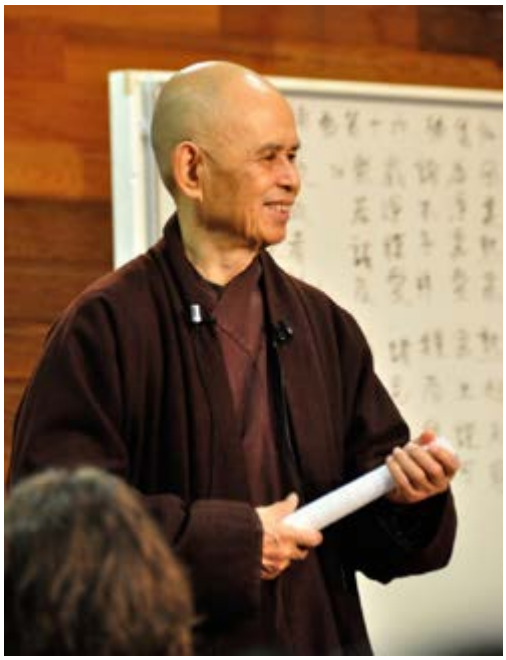
Aus der Perspektive der letztendlichen Dimension verstehen wir, dass die Natur und das Verhalten unseres Kindes durch karmische Prägung über viele Leben hinweg beeinflusst wurden. Das Kind wird von der mächtigen Kraft der Gewohnheitsenergie hin- und hergezerrt und gestoßen. Wenn wir unserer Enttäuschung nachgeben und unser Kind beschimpfen, helfen wir ihm nicht. Wir tragen nur zu seiner oder ihrer Traurigkeit, zu Wut und Widerstand bei, was sein oder ihr Karma verschlechtert.

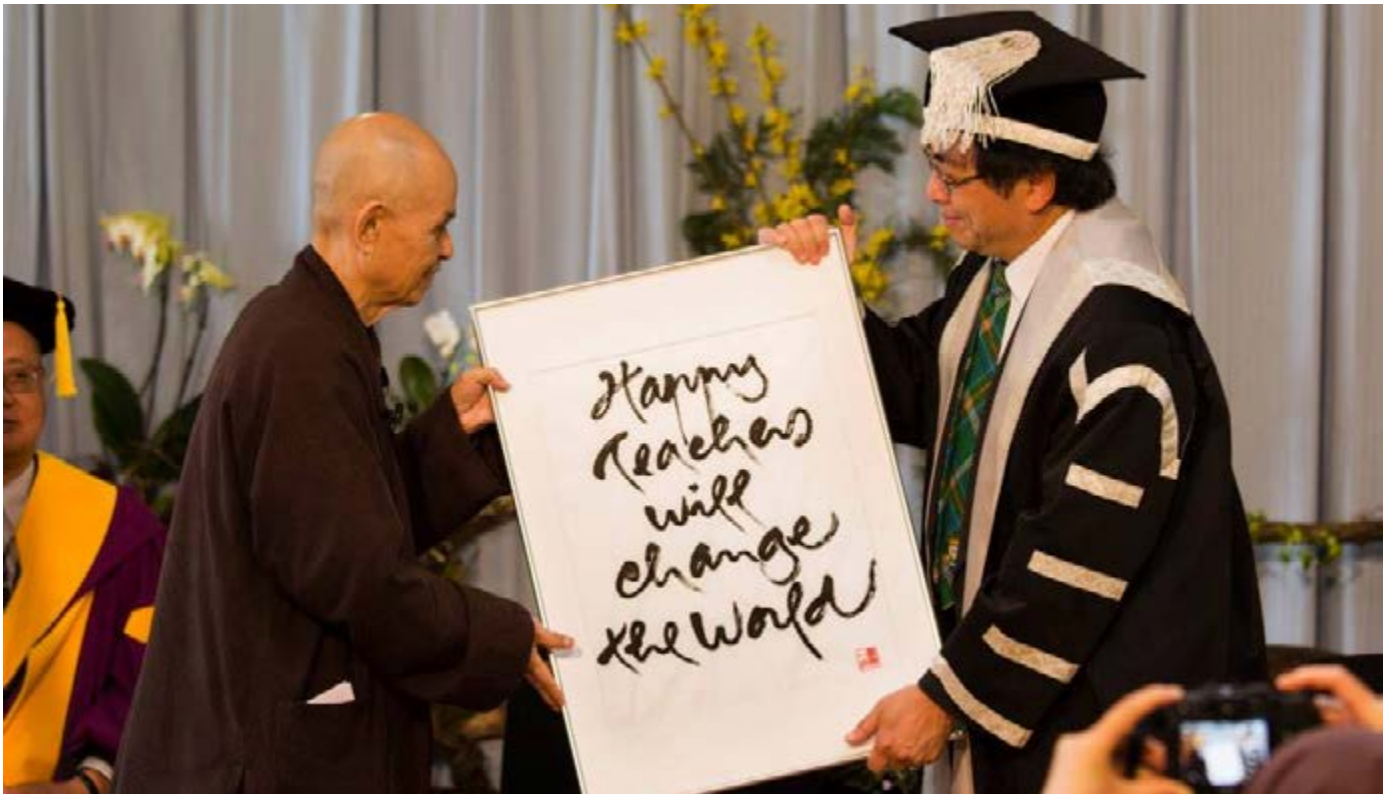
Die karmische Prägung unseres Kindes kann bedeuten, dass seine oder ihre Fähigkeiten begrenzt sind. Nachdem wir als Eltern unser Bestes gegeben haben und wissen, dass unser Kind auch sein Bestes gegeben hat, wird es möglich, das Kind so zu akzeptieren, wie er oder sie ist. Solche Akzeptanz kann einer Eltern-Kind-Beziehung viel Heilung und Frieden bringen.

Thays Gelehrsamkeit und tiefe Einsicht in Buddhas Lehren bieten uns mehr Möglichkeiten, unsere Probleme zu lösen. Dank Thay bringt die Tradition von Plum Village Weisheit, Sichtweisen und Praktiken aus der nördlichen und südlichen Übertragungslinie in einer neuartigen Weise zusammen, die uns hilft, unser Leiden heute zu überwinden.

Als anerkannter buddhistischer Gelehrter veröffentlichte Thay über 100 Titel in englischer Sprache, darunter klassische Handbücher zur Meditation, zur Achtsamkeit und zum Engagierten Buddhismus sowie Kommentare zu alten buddhistischen Texten. Unter zahlreichen Ehrungen erhielt er auch 2014 (direkt darüber) die Ehrendoktorwürde in Sozialwissenschaften der Universität Hong Kong. Thay wurde auch gefeiert als Lehrer, der gerne seine Schüler aufforderte, Fragen zu stellen. Mit sanfter Stimme sprechend, hielt Thay gewöhnlich zunächst inne und antwortete dann mit Einfachheit, Klarheit und Humor – sowie einem Lächeln.







Thays Fortsetzung – Friedensarbeit

1. Versöhnung, Anerkennung

Thay nutzte seine endgültige Heimkehr nach Vietnam, um sein Lebenswerk für Frieden und Versöhnung fortzusetzen. Er hielt an der Achtsamkeitspraxis und der positiven Einstellung zum Leben fest, denn seinem Bodhisattva-Gelübde folgend, gab Thay nicht auf. Er wusste, dass sein Leben immer noch sinnvoll war und dass er noch etwas tun konnte. Und das tat er.

Während der drei Jahre und drei Monate in Tu Hieu veränderte Thays stille Anwesenheit langjährige Zwistigkeiten innerhalb der Gemeinde des Tempels, die aus dem Krieg und seinen Folgen entstanden waren. Thay war in der Lage, eine harmonische Atmosphäre der Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit zu schaffen und zu pflegen. Honoratioren und Mönche und Nonnen der Plum-Village-Tradition in Tu Hieu stehen sich jetzt näher und fühlen sich wohler miteinander.

Nach Thays Rückkehr nach Tu Hieu wurde seine Friedensbotschaft bis zu einem gewissen Grad von der vietnamesischen Regierung anerkannt. Diese scheint jetzt zu akzeptieren, dass Thay sich keiner der beiden Seiten des Krieges anschloss. Es gibt größere

„Die Regierung hofft, dass die Gemeinschaft von Plum Village die Vision und das Streben des Zen-Meisters nach engagiertem Buddhismus fortsetzen und so zum Wohlergehen der Gesellschaft beitragen und zusammen mit der größeren buddhistischen Gemeinschaft in Vietnam und im Ausland den Frieden in der Welt fördern wird."

Vu Chien Thang, stellvertretender Minister des Inneren in der Regierung Vietnams, bekundete sein Beileid gegenüber der Plum Village Sangha im Namen des Präsidenten Nguyen Xuan Phuc und des Premierministers Pham Minh Chinh

2007 besuchte Thay drei Monate lang Vietnam in der Absicht, die immer noch vorhandenen Wunden des Krieges heilen zu helfen und Versöhnung zwischen denen, die aufgrund der Vergangenheit immer noch uneins waren, zu fördern. Er bot drei Große Zeremonien für die Seelen der Verstorbenen beider Seiten an.
Oben: Thay kommt in Ho Chi Minh City im Gedränge aufgeregter Gratulanten an.
Unten: Das Programm der Großen Zeremonien für die Seelen der Verstorbenen im Norden des Landes.

Đại Trai Đàn Bình đẳng Chẩn Tế và Đại Lễ Cầu Quốc thái Dân an tại Chùa Non và Học Viện PGVN Xã Phù Linh - Huyện Sóc Sơn - Hà Nội
Từ thứ Sáu 20-4-2007 đến Chủ nhật 22-4-2007

Mọi chi tiết và đăng ký chỉ danh cầu an, cầu siêu xin liên lạc về:
Chùa Phúc Khánh, Ngõ tư Sở Hà Nội ĐT: 04.853 8377 04.503 9126
Chùa Non Nước, Sóc Sơn Hà Nội ĐT: 04.885 4505
Chùa Bồ Đề Gia Lâm ĐT: 04.827 5529
Chùa Đình Quán - Từ Liêm ĐT: 04.834 9933
Chùa Vân Trì ĐT: 0912102555

16/4 Thứ Hai (29/2 âl)
Đến phi trường Nội Bài Hà Nội 11:20 (VN266)
ở tại chùa Bồ Đề, Sùng Phúc, Đình Quán, Cảnh Phúc, Vân Trì.
17/4 Thứ Ba (1/3 âl)
Sáng: Thăm viếng TW GHPGVN, Ban Trị Sự GHPG TP Hà Nội, Chiều: Thăm viếng Ban Tôn Giáo Chánh Phủ và Vụ Phật Giáo.
18/4 Thứ Tư (2/3 âl) và thứ Năm 19/4 (3/3 âl)
8:00 - 16:00 Thăm viếng, chia sẻ với Tăng Ni sinh Học Viện PGVN tại Hà Nội, Sóc Sơn.
20/4 Thứ Sáu (4/3 âl) đến Chủ nhật 22/4 (6/3 âl) Đại Trai Đàn Bình đẳng Chẩn Tế và Đại Lễ Cầu Quốc thái Dân an tại Chùa Non và Học Viện PGVN, xã Phù Linh - Huyện Sóc Sơn - Hà Nội.
Pháp thoại vào lúc 9:00 giờ sáng mỗi ngày. Phát quà và học bổng ngày cuối trai đàn 22/4/07
23/4 Thứ Hai (7/3 âl) Nghỉ ngơi.
24/4 Thứ Ba (8/3 âl) Sáng: Viếng thăm Văn Miếu, ăn trưa tại Chùa Đình Quán. 18:30-21:30 Pháp thoại cho người nước ngoài tại Melia Hotel.
25/4 Thứ Tư (9/3 âl) 8:00-16:00 Thăm viếng, chia sẻ với Tăng Ni sinh Trung Cấp Phật Học Hà Nội tại Chùa Bằng A. Ăn tối tại Chùa Pháp Vân.
26/4 Thứ Năm (10/3 âl) Ăn trưa tại Chùa Vân Trì. Sinh hoạt với Ủy Ban về Người Việt Nam ở Nước Ngoài.

27/4 Thứ Sáu (11/3 âl) Đi Ninh Bình Thăm viếng Chùa Phúc Chỉnh. Thăm viếng và đảnh lễ Ban Trị Sự GHPG Tỉnh Ninh Bình.
16:00 Khai mạc khóa tu cho Tăng Ni và Phật tử tại Chùa Đồng Đắc.
28/4 Thứ Bảy (12/3 âl) cho đến Chủ nhật **29/4 (13/3 âl)**
Khóa tu tại Chùa Đồng Đắc cho Tăng Ni và Phật tử.
30/4 Thứ Hai (14/3 âl) Ninh Bình
Thăm viếng Nhà thờ Đá, Cố Đô Hoa Lư, khu Trung Tâm Tâm Linh Bái Đính. Về Hà Nội.
1/5 Thứ Ba (15/3 âl) Nghỉ ngơi.
2/5 Thứ Tư (16/3 âl) và thứ Năm 3/5 (17/3 âl)
8:00-17:00 Sinh hoạt với Câu lạc bộ Giao lưu Kinh tế Văn hóa Quốc Tế, 09 Đào Duy Anh, Hà Nội.
4/5 Thứ Sáu (18/3 âl)
Sáng: Đi thăm Chùa Một Cột và đạo Hồ Hoàn Kiếm.
14:00-17:00 Pháp thoại cho Tăng Ni Phật tử Hà Nội và vùng phụ cận tại Chùa Bồ Đề.
5/5 Thứ Bảy (19/3 âl) và Chủ nhật 6/5 (20/3 âl) Vĩnh Phúc
Khóa tu tại Chùa Trung Hậu, Vĩnh Phúc cho Tăng Ni và Phật tử
7/5 Thứ Hai (21/3 âl)
19:00-21:30 Pháp thoại cho người nước ngoài.
8/5 Thứ Ba (22/3 âl) Nghỉ ngơi.
9/5 Thứ Tư (23/3 âl) Rời Hà Nội.
Bắt đầu chuyến hoằng pháp tại Hồng Kông và Thái Lan

offizielle Anerkennung für Thay als Friedensstifter, der versuchte, den Streit zwischen verschiedenen Gruppierungen des Landes zu schlichten. Das ist eine sehr positive Entwicklung.

In der Vergangenheit gab es viel Propaganda gegen Thay in Vietnam vonseiten der Regierungen Nordvietnams wie Südvietnams. In der letzten Zeit, und besonders seit Thays Bestattungszeremonie, gibt es jetzt ein tieferes Verständnis unter den Vietnamesen für Thays Leben und Werk. In der Vergangenheit war es schwierig für sie, sich ein korrektes Bild von Thay zu machen. Da wir als seine Schüler mit Thay zusammenlebten, kannten wir immer seine tiefen Wünsche und Absichten. Aber für viele in Vietnam blieben Zweifel und Misstrauen gegenüber Thay jahrelang bestehen. Misstrauen gehört zum bleibenden Schaden, den jeder Krieg verursacht.

Thay konnte erst drei Jahrzehnte nach Kriegsende nach Vietnam zurückkehren. Auch wenn seine erste Reise 2005 viele Jahre zuvor in Aussicht gestellt worden war, dauerten die Verhandlungen und Vorbereitungen mit Beamten in Hanoi mehr als ein Jahr. Wir mussten einen ähnlichen Prozess für die späteren Reisen durchlaufen, auch als Thay im Jahr 2007 drei große Zeremonien für die Seelen aller Verstorbenen, die im Krieg gefallen waren, abhielt.

2. EIAB – ein Friedensprojekt

„Thich Nhat Hanh war ein lebenslanger Verfechter des Friedens, der lehrte, dass Polarisierung überwunden werden kann, wenn wir Toleranz, Inklusivität und das Verständnis unserer tiefen Verbindung mit allen Menschen fördern."

Antonio Guterres, Generalsekretär der Vereinten Nationen

Auf dem Tor des Interseins am Eingang des EIAB ist Thays Kalligraphie „Peace in Oneself, Peace in the World" (Frieden in mir, Frieden in der Welt) eingraviert. In der Ausgabe dieses Magazins des Jahres 2018 feierten wir das zehnjährige Bestehen des EIAB und erklärten, wie das Leiden des Vietnamkrieges den Hintergrund für die Gründung des Instituts bildete.[27]

Thays Idee war es, ein Institut für ganz Europa zu schaffen. Er entschied sich für Deutschland wegen seiner guten Verkehrsanbindung an viele europäische Länder. Von Bedeutung war auch, dass im 20. Jahrhundert einige Machthaber in Deutschland maßgeblich an zwei Weltkriegen beteiligt waren. Thays Ziel für das EIAB ist es, Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund, egal ob religiös oder nicht, eine Ausbildung in konkreten Methoden anzubieten, um Leiden zu lindern und Glück und Frieden in uns selbst und in der Welt zu fördern.

Wir setzen Thays Arbeit fort. Am Silvesterabend 2021 gab das EIAB das folgende Gebet heraus zum „Mindfulness Training for Peace on Earth" (Achtsamkeitstraining für Frieden auf der Erde).

Liebe geliebte Vorfahren, liebe geliebte Mutter Erde,

In den letzten zwei Jahren haben Unsicherheit, Angst und Verluste, die sich aus der COVID-19-Pandemie ergeben, Angst, Wut und Gewalt in unserer Menschheitsfamilie wachsen lassen. Indem wir die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass solches Leid und solche Gewalt anhalten und sich in noch größerem Umfang ausbreiten, verpflichten wir uns erneut, den Frieden in uns selbst und in der Welt zu kultivieren. Dem Geist von Buddhas Einsicht in die Edle Wahrheit des Leidens folgend, streben wir danach, das folgende Achtsamkeitstraining für den Frieden auf Erden zu praktizieren.

Ein Achtsamkeitstraining für den Frieden auf Erden

Im Bewusstsein des Leidens, das durch das Potenzial unserer menschlichen Familie verursacht wird, sich selbst zu zerstören und – *durch unachtsame oder rücksichtslose Handlungen – alles Leben auf der Erde auszulöschen, sind wir entschlossen, eine Kultur der Ehrung des heiligen Lebensnetzes zu pflegen, das uns erhält. Dies werden wir tun, indem wir uns kollektiv verpflichten, Achtsamkeit zu praktizieren und ein Leben der Gewaltlosigkeit und des Friedens zu führen, basierend auf unserer Einsicht in die Verbundenheit, gegenseitige Abhängigkeit und das Intersein aller Lebensformen auf der Erde.*

Wir werden kollektiv (wie auch individuell) auf eine Weise praktizieren, die alle Handlungen und Verhaltensweisen verhindert, die zur Zerstörung unserer menschlichen Familie, anderer Spezies aus dem Tier- und Pflanzenreich und unseres Planeten beitragen. Zu diesen zerstörerischen Aktionen gehören die Entwicklung und Produktion von Waffen wie Atomwaffen und biochemischen Waffen sowie fortschrittliche Technologien der Kriegsführung im Cyberspace und im Weltraum. Zu den zerstörerischen Handlungen, die wir beenden wollen, gehört auch der Missbrauch sozialer Medien und anderer Medien, um den menschlichen Geist und die Emotionen auf eine Weise zu manipulieren, die Verwirrung, Misstrauen, Wut, Hass und Gewalt innerhalb unserer menschlichen Familie und Grausamkeit gegenüber anderen Arten aus dem Tier- und Pflanzenreich erzeugt.

Wir werden die kollektive Energie, den materiellen Reichtum und die spirituellen Ressourcen der Menschheit in positive, heilsame Handlungen lenken, die den Menschen helfen, einander kennenzulernen, sich zu verstehen und einander zu vertrauen, die unsere Existenz als eine menschliche Familie unter vielen Spezies fördern und die unsere heilige Mutter Erde schützen.

Mit Offenheit und Demut werden wir lernen, einander kulturell, politisch, sozial und fair mit offenen Armen zu begegnen. Wir werden die Vielfalt hinsichtlich der ethnischen Zugehörigkeit, des Geschlechts, des Alters und der religiösen oder anderen Überzeugungen respektieren, damit wir auf der Erde eine menschliche Familie aufbauen und pflegen können, die friedvoll mit sich selbst, mit allen Lebewesen und mit dem Planeten lebt.

Auch wenn wir eine Eskalation der Gewalt in der Welt erwarteten – wer hätte vorhersehen können, dass innerhalb von zwei Monaten, nachdem wir dieses Gebet veröffentlicht hatten, Russland in die Ukraine einmarschieren würde? Auf den Seiten 139 bis 146 untersuchen wir genauer, wie wir durch die Praxis der Gewaltlosigkeit dazu beitragen können, den Frieden in dieser für die Welt so kritischen Zeit zu kultivieren.

Das Bild von Präsident Putin am Ende eines sechs Meter langen Tisches bei einem Treffen mit dem französischen Präsidenten Em-

manuel Macron Anfang Februar deutet darauf hin, dass Herr Putin große Angst hat. Vielleicht ist es die Angst vor einer Infektion durch Covid-19. Oder vielleicht fürchtet er, durch jemanden in seinem inneren Kreis verletzt zu werden, von dem er kurz vor der russischen Invasion in die Ukraine auch in so großer Distanz saß. Präsident Selenskyj hat auch Angst. Er will nicht, dass die Ukraine unter russischen Einfluss und Kontrolle gerät. Beide Führer wollen das, was sie für die Interessen ihres Volkes halten, verteidigen, gemäß ihren unterschiedlichen Wahrnehmungen der Realität in der historischen Dimension.

In Kriegszeiten sind die Herzen der Führer nicht offen füreinander. Das Werk des Friedens besteht darin, sie zu öffnen. Mit der befreienden Einsicht des Buddha, dass es „keine Geburt, keinen Tod, kein Kommen, kein Gehen; kein dauerhaftes Selbst, das vernichtet werden kann“ gibt, könnte der Krieg in der Ukraine beendet werden. Die ganze Welt wäre den Führern Russlands, der Ukraine und anderer indirekt beteiligter Länder dankbar, wenn sie die Vision und den Mut hätten, den Frieden wiederherzustellen.

3. Eine Friedenshalle für einen spirituellen Kämpfer

Manche Menschen nähern sich dem Buddhismus mit der Vorstellung, dass, weil das Leben voller Leiden ist, kein Sinn darin besteht, es zu verlängern. Viele Buddhisten denken, wenn es Zeit für uns ist, zu gehen, sollten wir einfach unser Leben loslassen und frei davongleiten.

Als wahrer Bodhisattva und spiritueller Krieger bestieg Thay nach seinem Schlaganfall mehr als sieben Jahre lang weiterhin den „Hügel des Jahrhunderts“.
Gemälde: Sabine Nimz

Ein maßstabsgetreues Modell der geplanten Thich-Nhat-Hanh-Friedenshalle des EIAB, in die man durch unser Hauptgebäude, das Asoka Institut gelangen wird.

Thay hätte sehr leicht davongleiten können, als er in den ersten Tagen nach seinem Schlaganfall dem Tod nahe war.[28] Aber als wahrer Bodhisattva und spiritueller Kämper und aus Mitgefühl für seine Schüler kämpfte Thay noch mehr als sieben Jahre weiter. Als der Moment kam, waren wir besser vorbereitet und konnten uns auf der Insel in uns verwurzeln – genau so, wie Buddha es auf seinem Sterbebett von seinen Schülern gefordert hatte.

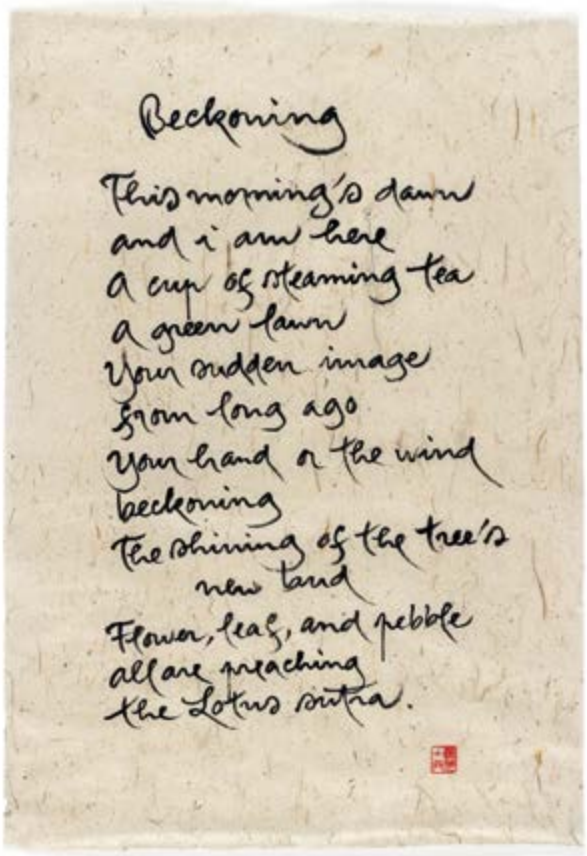
In jener Nacht in Tu Hieu, als Thay beschloss, diesen Körper loszulassen, hatte er vielleicht bereits sein lebenslanges Gelübde erneuert, Frieden auf Erden aufzubauen. Wenn ja, dann sagt uns die südliche Übertragungslinie des Buddhismus, dass sein mächtiges Gelübde Thay zu einer weiteren Wiedergeburt im Reich des Leidens bringen wird – nicht als gewöhnliches fühlendes Wesen, sondern wiederum als ein großer Bodhisattva voller Mitgefühl, der Leben rettet und der Erde Frieden bringt.

Mit Thays Tod sind wir mehr denn je entschlossen, einen Plan zu verwirklichen, der vor einigen Jahren entwickelt wurde, eine wunderschöne Meditationshalle am EIAB zu bauen. Ein Standort in der Nähe unseres Hauptgebäudes – dem Asoka Institut – wurde bestimmt. Es laufen Gespräche mit den zuständigen Behörden, um es zu verwirklichen. Um Spenden wird weiterhin gebeten.

Wir wissen bereits, wie unsere Meditationshalle heißen wird: Die **Thich-Nhat-Hanh-Friedenshalle.** Wir werden Friedensstifter aus allen Gesellschaftsschichten einladen, mit uns in diesem Saal zu praktizieren, damit wir Thay und seine Friedensarbeit fortsetzen können. Und die Tür unserer Halle wird immer weit geöffnet sein, um Thay in seiner nächsten Bodhisattva-Manifestation zu empfangen.

4. Das Erblühen eines Weißen Lotus‘

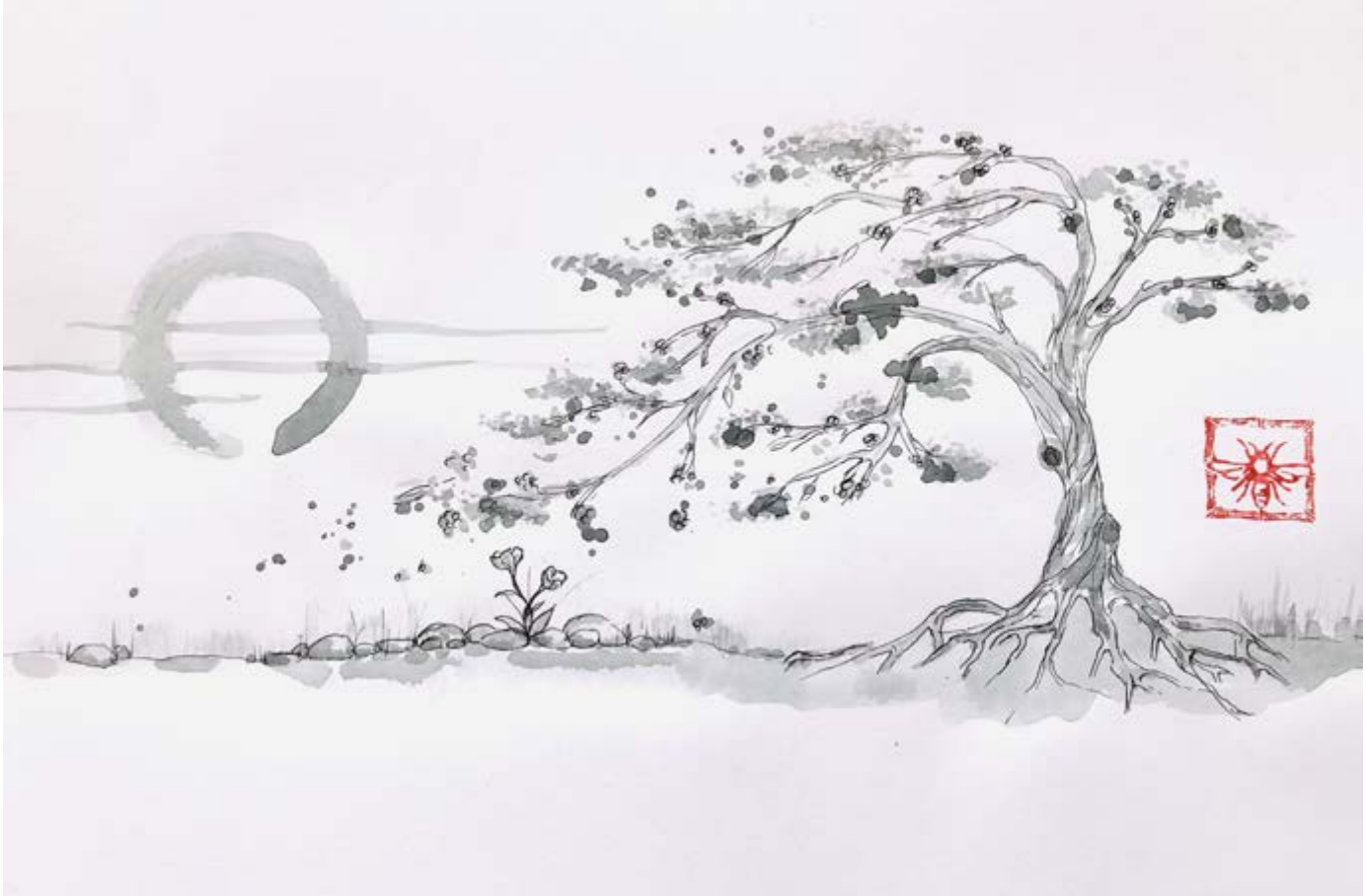
Unter vielen geschickten Anwendungen der verschiedenen buddhistischen Lehren, die in den letzten 2.500 Jahren entwickelt wurden, war ein Eckpfeiler von Thays Ansatz sein Fokus auf die historische und die letztendliche Dimension, wie sie im *Lotus-Sutra* dargestellt wird. Sein vollständiger Titel kann als *„Der wundersame (wahre und ewige) Dharma des Weißen Lotus“* übersetzt werden (aus dem Sanskrit Saddharmapundarika). Inspiriert von diesem Sutra schrieb Thay 1966 während einer Vortragsreise durch Australien das folgende Gedicht ***Winken***. *29*


Beckoning

This morning's dawn
and i am here
a cup of steaming tea
a green lawn
Your sudden image
from long ago
your hand o the wind
beckoning
The shining of the tree's
new bud
Flower, leaf, and pebble
all are preaching
the Lotus sutra.

Als junger Mönch genoss Thay es, eine weiße Kerze anzuzünden und den Lotus-Sutra jedes Jahr am Vorabend des Neujahrsfestes Tet zu lesen, um das neue Jahr zu begrüßen. Ich glaube, dass sein wunderschönes Gedicht seine direkte Einsicht in die Buddha-Natur als einen ewigen Buddha darstellt, der jeder sich manifestierenden Lebensform innewohnt, wie in Kapitel 16 des *Lotus-Sutras* („Die Lebenszeit der Tathagata") dargestellt. Wenn wir frei von vorgefassten Meinungen und Erfindungen sind, können wir direkt mit dieser Intuition und mit der letztendlichen Dimension in Kontakt kommen. Wir gehen über die begrenzte Vorstellung von Geburt und Tod hinaus und berühren die Realität von Geburt- und Todlosigkeit.

In Kapitel 11 des *Lotus-Sutras*[30] erfahren wir, dass der ewige Dharma im „endlosen Juwelen-Stupa" untergebracht ist. Während wir Thays Reliquien niemals in einem irdischen Stupa sehen werden, glaube ich, dass wir immer in der Lage sein werden, Thay den *wunderbaren (wahren und ewigen) Dharma des*



"Deine Hände – oder ist es der Wind? – winken. Da – das Leuchten der frischen Knospen am Baum.
Blume, Blatt und Kieselstein – sie alle singen das Lotus-Sutra."

Illustration: Sabine Nimz

In der historischen Dimension wurden Buddhas körperliche Überreste in Stupas als Reliquien eingeschlossen. Aber aus der Perspektive des Lotus-Sutras, kann Buddhas Körper dort nicht gefunden werden. Vielmehr ist der ganze nicht-dualistische Körper Buddhas im unendlichen Juwelen-Stupa aufgenommen und verkündet weiterhin den ewig gültigen Dharma.
Oben: Gestützt von massiven Steinsäulen ist der Glocken-Stupa des EIAB eine symbolische Darstellung des unendlichen Juwelen-Stupa.

Weißen Lotus aus dem endlosen Juwelen-Stupa predigen zu hören.

Erleuchtete öffnen ihr Herz. Aufgrund seiner inneren Liebe und seines Mitgefühls fühlte sich Thay immer glücklich, wenn er in der Lage war, anderen zu helfen und einen Beitrag zu leisten. Er brachte viele persönliche Opfer für den Frieden. Aber vielleicht ist „Opfer“ nicht das richtige Wort. Wir Schüler fragten uns oft, wie Thay weitermachen konnte, Retreat für Retreat, Tour für Tour, Jahr für Jahr. Einmal fragte ich: „Lieber verehrter Thay, warum hast du das alles getan? Deine Schüler denken, dass du so viel getan hast und daher sehr müde sein musst.“ Thay antwortete: „Ich habe es getan, weil es mir gefällt. Das ist es.”

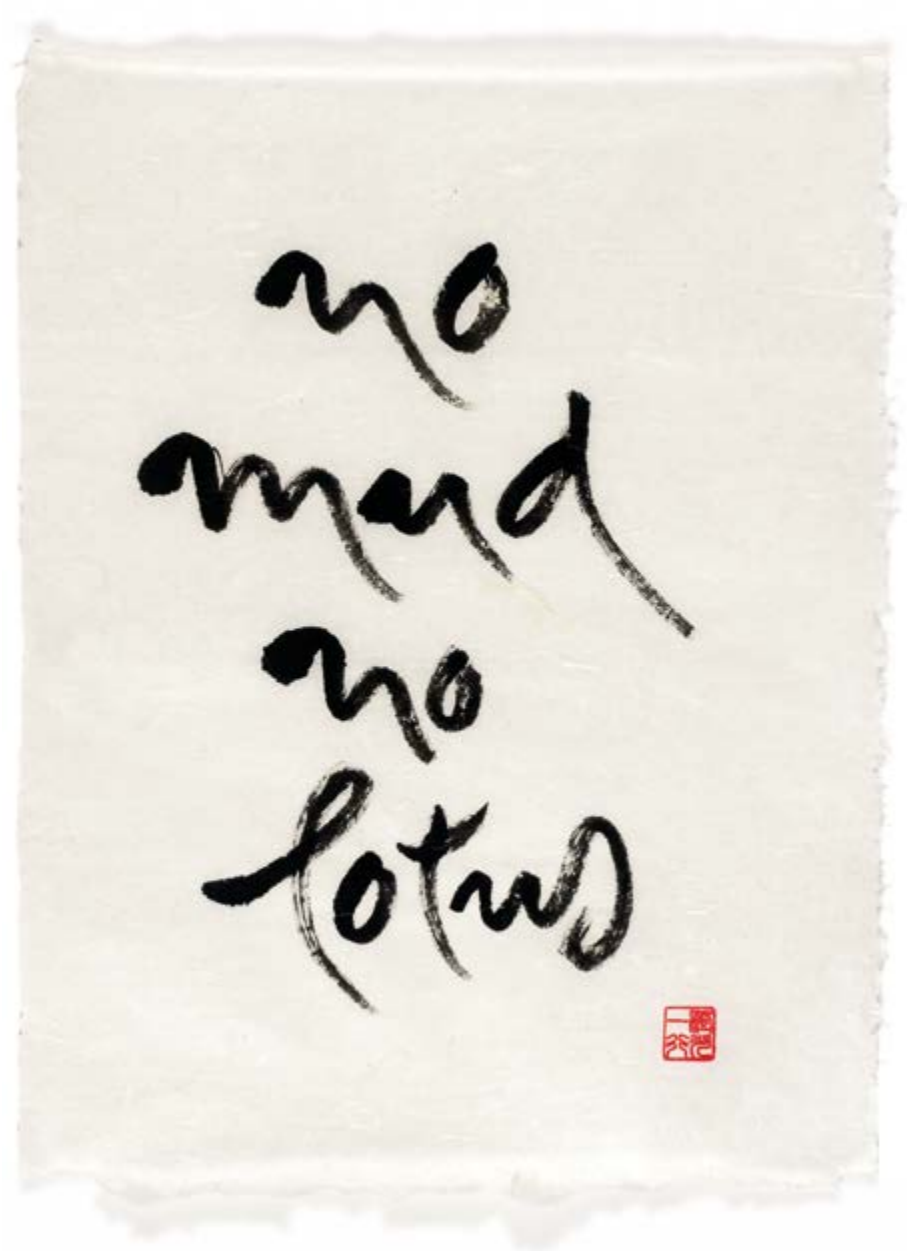
Aus dem Schlamm des Leidens blühte Thays langes Leben wie ein reiner weißer Lotus. Wir sind voller Liebe, Respekt und Dankbarkeit gegenüber Thay für sein Leben und seine tiefe Hingabe, „den Buddha-Weg“ zu lehren und zu übertragen, wie es im *Lotus-Sutra* gelehrt wird.[31]

Der Stupa des EIAB bietet einen Dharma-Vortrag an, der beim Kultivieren von Weisheit und Mitgefühl helfen kann.
Oben: Wenn wir durch sein Zentrum nach oben blicken, stellen alle Kreise des Stupas die wahre Leerheit im Zentrum unserer Existenz dar, aus der sich alle wunderbaren Phänomene manifestieren. Wenn wir immer höher gehen durch immer kleinere Kreise, vermindern wir nach und nach die Begrenzungen unseres Geistes und schreiten auf dem Pfad der Weisheit. Während wir gehen, tropft der Nektar des Mitgefühls von oben herab, beruhigt und verwandelt unser Leiden und das Leiden der Welt.

In der historischen Dimension ist Thay verschwunden und seine Asche wurde bei den Zeremonien, die in den Plum-Village-Zentren auf der ganzen Welt abgehalten wurden, verstreut, „um das Gras und die Bäume zu nähren", wie Thay es wünschte. Aber in der letztendlichen Dimension, in der es keine Geburt und keinen Tod gibt, werden wir Thay immer finden, wie er im folgenden Gedicht versprochen hat: [32]

Einssein

Im Augenblick, da ich sterbe,
Werde ich versuchen
zurückzukehren zu dir,
So schnell wie möglich.
Ich verspreche, es wird nicht lang
dauern.
Ist es nicht wahr,
Ich bin bereits bei dir
In jedem Moment?
Schau hin,
Spüre meine Anwesenheit.
Wenn du weinen möchtest,
Bitte weine.
Und wisse,
Ich werde mit dir weinen.
Die Tränen, die du vergießt,
Werden uns beide heilen.
Deine Tränen sind meine.
Die Erde, auf der ich heute
Morgen ging,
Liegt außerhalb der historischen
Dimension.
Frühling und Winter sind beide
Zugegen in diesem Moment.
Das junge Blatt und das tote Blatt
Sind tatsächlich eins.
Meine Füße berühren
Todlosigkeit,
und meine Füße sind deine.
Geh jetzt mit mir.
Lass uns die Dimension
Des Einsseins betreten
Und den Kirschbaum
Im Winter in Blüte stehen sehen.
Warum sollten wir über den Tod
sprechen?
Ich brauche nicht zu sterben,
um wieder bei dir zu sein.



Eine Einsicht des Lotus-Sutras, das Thay besonders schätzte, ist zu seiner vielleicht berühmtesten Kalligraphie geworden.

~ Postskript des Autors ~

In den vielen Jahren, in denen ich mit Thay zusammengearbeitet habe, war es meine persönliche Praxis, am Ende eines Projektes zu Thay zu gehen, die Erde tief vor ihm zu berühren und mich bei ihm dafür zu bedanken, dass er mir die Gelegenheit gegeben hatte, diese Aufgabe zu übernehmen. Ich habe mich auch immer dafür entschuldigt, falls ich versehentlich Thays Anleitung und Lehren falsch verstanden haben sollte oder ungeschickt mit den Brüdern und Schwestern und anderen, die uns unterstützen, umgegangen wäre. In diesem Artikel habe ich in Demut mein Bestes getan, um Gedanken über Thays Tod, seine Bestattung, sein Leben, seine Lehren und Thays Eintreten den Frieden in der Welt zu teilen. Ich hoffe, ich habe dies in keiner Weise missverstanden. Falls ich das versehentlich getan haben sollte, hoffe ich, dass Thay mir vergibt. Mögen alle Wesen Buddhas Erleuchtung erlangen.

Thay Phap An
Waldbröl, 07.07.2022

Anerkennung und Danksagung:

Der Autor möchte seine tief empfundene Dankbarkeit ausdrücken gegenüber Frau Sarah Monks für ihre genaue, kreative und sorgfältige Bearbeitung, gegenüber Schwester Song Nghiem für ihren Ideenreichtum zum Hauptthema des Magazins 2022 ebenso wie für die Artikelserie zur Ehre von Thays Leben und Werk, gegenüber Frau Sabine Nimz für ihre spirituelle Inspiration, die einen sanften und schönen Ausdruck in ihren Illustrationen gefunden hat, und gegenüber Frau Maya Brandl für ihre großzügig geteilte Zeit und Energie bei der Übersetzung dieses Artikels und mehrerer anderer in dieser Ausgabe des Magazins.

ENDNOTEN

1 Dieser Artikel basiert auf Dharma-Vorträgen, die der Autor während eines besonderen Wochenendretreats vom 18. bis zum 20. März 2022 gehalten hat, um Thays Reliquien einzuladen und im EIAB zu empfangen. Videos der Zeremonien, der Dharma-Vorträge und anderer Aktivitäten des Gedenkens sind zugänglich unter: https://www.youtube.com/watch?v=9G47-QMisj8&list=PLAGuGlWKXFdO8KmktLBsVL1CWc4YO0rru&index=2 (auf Deutsch), und https://www.youtube.com/watch?v=lFJlsAkUDdY

2 Auf der Webseite von Plum Village unter: https:/plumvillage.org/articles/tributes-to-thich-nhat-hanh

3 https://www.prnewswire.com/news-releases/buddhist-leader-and-father-of-mindfulness-thich-nhat-hanh-passes-away-301465993.html

4 „Die Buddhistische Krise“: Zwischen Mai und November 1963 gab es eine Zeit der Repression gegen Buddhisten durch das katholisch dominierte Regime Südvietnams. Die Regierung verbot das Hissen der buddhistischen Flagge während der Feierlichkeiten zu Vesakh, dem Geburtstag des Buddha. In Hue wurden neun unbewaffnete Demonstranten durch Polizei und Militär getötet. Siehe auch Buddhistische Krise – Wikipedia, aufgerufen am 26.6.22

5 Ein Faksimile von Thays Brief ist auf der Webseite von Plum Village zu sehen, https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/letters/tnh-letter-to-root-temple-descendants/, aufgerufen am 26.6.22

6 Kein Werden, kein Vergehen – Buddhistische Weisheit für ein Leben ohne Angst von Thich Nhat Hanh, New York: Riverhead Bücher 2002, Kindle Version S. 4

7 https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/memorial/memorial-practice-resources/

8 Zuhause in der Welt: Geschichten und wesentliche Lehren aus dem Leben eines Mönchs, von Thich Nhat Hanh, Berkeley: Parallax Press, 2016, Kindle-Version S. 45–49

9 Ebd., S. 44

10 Siehe https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/biography/thich-nhat-hanh-full-biography/#callforpeace aufgerufen am 1.7.22

11 Ebd aufgerufen am 26.6.22

12 Ebd

13 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh, Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp59-60; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 70; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Trái Ý Thức Chín Rồi p54

14 Das Herz von Buddhas Lehre von Thich Nhat Hanh, New York: Harmony Books 2015 (ursprünglich 1998 von Parallax Press veröffentlicht), Kindle-Version S. 3

15 Ebd. p4

16 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh), Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp3-5; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 13; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Thông Điệp p107

17 Siehe https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/biography/thich-nhat-hanh-full-biography/, aufgerufen am 26.6.22

18 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh), Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp17–18; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 26; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Dặn Dò pp110-111

19 Den vollständigen Text finden Sie auf den Seiten 59 bis 66 dieser Zeitschrift. Siehe „Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts erklimmen“ https://plumvillage.org/articles/climbing-together-the-hill-of-the-century/

20 Faksimile von Thays Brief vom 26. Oktober 2018 https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/letters/tnh-letter-to-root-temple-descendants/, S. 1

21 „Wie Thich Nhat Hanh den Westen Achtsamkeit lehrte“, von Arthur C. Brooks, The Washington Post, https://www.washingtonpost.com/opinions/2022/01/22/thich-nhat-hanh-taught-westerns-mindfulness/, aufgerufen am 26.6.22

22 The Miracle of Mindfulness – An Introduction to the Practice of Meditation, by Thich Nhat Hanh, Boston: Beacon Press, 1975; Das Wunder der Achtsamkeit – Eine Einführung in die Praxis der Meditation, von Thich Nhat Hanh

23 Während seiner Lebenszeit und in den folgenden mindestens 300 Jahren wurden die Lehren des Buddha nur mündlich weitergegeben. Während dieser Zeit versuchte die buddhistische Gemeinschaft, die Lehre des Buddha auf der Grundlage des Verständnisses mehrerer Scholastiker und mehrerer philosophischer Interpretationen zu systematisieren. Verschiedene buddhistische Schulen entstanden, bis es schließlich 18 oder 20 gab. Eine dieser Schulen, später bekannt als Theravada, gilt als die Südliche Übertragungslinie, die auch heute noch in ganz Südostasien zu finden ist. Die Sutras der Theravada-Schule wurden höchstwahrscheinlich auf Palmblättern in Sri Lanka im ersten Jahrhundert v. Chr. aufgezeichnet. Sie waren in Pali verfasst – einer Mischung aus mehreren Prakrit-Sprachen (einer Gruppe von volkstümlichen mittelindoarischen Sprachen, etwa aus dem dritten Jahrhundert v. Chr.). Der Mahayana-Buddhismus entwickelte sich ab dem ersten Jahrhundert v. Chr. in verschiedenen Phasen über mehrere Jahrhunderte. Er war zunächst eine Antwort auf die philosophischen Spekulationen der buddhistischen Schulen. Später, als er seine eigenen philosophischen Spekulationen entwickelte, wurde er als die Nördliche Übertragungslinie bezeichnet. Seine Schulen verbreiteten ihre neu gebildeten Sutras und philosophischen Abhandlungen (Sastra) in einer anderen klassischen indischen Sprache, dem Sanskrit. Viele dieser Sutren wurden ins Chinesische und ins Tibetische übersetzt. Der Mahayana-Buddhismus wurde in Ch‘an (auf Chinesisch) sinisiert, auch bekannt als Zen (auf Japanisch) und Thien (auf Vietnamesisch). Thay erhielt eine Ausbildung im vietnamesischen Thien-Buddhismus und der Reines-Land-Tradition, die Teil der buddhistischen Mahayana-Tradition ist. Referenzen: Das Herz von Buddhas Lehre, S. 12–16 und https://plumvillage.app/the-plum-village-tradition/

24 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh), Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp177-180; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 176; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Phi Cóc Tính p24

25 Ebd. p180; S. 177; Đi Vòng Quanh p25

26 Die Einsicht der nördliche Übertragungslinie in die Nicht-Dualität wird im Lotus-Sutra durch die “Soheit” der historischen und der letztendlichen Dimension ausgedrückt. Im Blumenschmuck-Sutra wird dies als “Oneness/ Einheit” oder “Intersein” bezeichnet. Und in der chinesisch geprägten Tradition Ostasiens wird es “Wahrer Geist” oder “Einiger Geist “ genannt. Thays Lehren sind eine Synthese dieser Einsicht der nördlichen Übertragungslinie und der Meditationstechniken der südlichen Übertragungslinie sowie der Zen-Tradition. Thay schöpfte auch aus anderen antiken Kontemplationsmethoden sowie aus modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaften

27 https://www.eiab.eu/lw_resource/datapool/systemfiles/elements/files/d3125111-5f25-11ea-8875-7e3f01e0ab96/current/document/EIAB_Magazine_2018_E.pdf

28 Das geschah am 11. November 2014, allgemein bekannt als „Waffenstillstandstag“ nach dem Waffenstillstandsabkommen, das am 11. November 1918 um 11 Uhr in Kraft trat und den Krieg zwischen Deutschland und den Alliierten beendete

29 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh), Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp119-120; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 119; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Tiếng Gọi p137

Winken
Der Morgen dämmert,
und ich sitze hier.
Eine Tasse dampfenden Tees,
grünes Gras,
dann plötzlich dein Bild aus alter Zeit.
Deine Hände -
oder ist es der Wind? -
winken.
Da – das Leuchten der frischen Knospen am Baum.
Blume, Blatt und Kieselstein -
sie alle singen das Lotus-Sutra.

30 Kapitel 11 trägt den Titel „Die Manifestation des endlosen Juwelen-Stupa”

31 Auch bekannt als Phat Thua (Buddha-Fahrzeug) oder Nhat Thua (vereinigtes – einziges Fahrzeug)

32 Call Me By My True Names – The Collected Poems of Thich Nhat Hanh), Berkeley: Parallax Press 1999, Kindle version pp140-141; Nenne mich bei meinen wahren Namen – Gesammelte Gedichte von Thich Nhat Hanh, Berlin: Theseus 1997, S. 140; Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt – Tuyển Tập Thơ Nhất Hạnh, Walnut Creek CA: Lá Bối 1996, Nhất Như p38

Liebesbriefe von Thay – eine Girlande der Dharma-Juwelen

Ehrwürdige Mönche und Nonnen,
Brüder, Schwestern und Freunde,

In diesem Moment umarmen wir alle auf unsere jeweils ganz einzigartige Weise den Verlust von Thầy.

Für uns, seine Schüler, ist Thầy ein Lehrer, den wir zutiefst lieben und achten, in dem wir stets Zuflucht nehmen. Sogar diejenigen von uns, die viele Jahre an Thầys Seite verbracht haben, fühlen sich wie Kinder – junge, unschuldige, oft ungeschickte Novizen. In seinen mehr als 60 Jahren Praxis und Dharma-Lehre hat Thầy in Schlüsselmomenten üblicherweise einen Brief oder ein Gedicht verfasst, um seine Schüler zu ermutigen oder zu unterstützen. Anlässlich der ehrwürdigen und heiligen Einäscherungszeremonie ist es unser Wunsch, einen solchen Brief von Thầy zu erhalten.

Bei den Vorbereitungen für Thầys Bestattung haben wir alte Briefe gelesen, die Thầy mit viel Liebe und Sorgfalt für seine Schüler geschrieben hatte. Thầy hat in seinem Leben nie aufgehört, das Dharma zu übertragen. Diese Juwelen des Dharmas sind majestätisch wie juwelenbesetzte Berge und tief und wundersam wie der unerschöpfliche Ozean.

2020 baten wir Thầy anlässlich des Gedenkens an unseren Ahnenlehrer Meister Nhat Dinh um Erlaubnis, einige Juwelen aus seinen alten Briefen auszuwählen und einen Brief zu verfassen wie diejenigen, die er uns in den vergangenen 60 Jahren geschrieben hat.

Möge dieser Brief –
eine Girlande von Dharma-Juwelen –
ein strahlendes Licht sein,
das uns hilft, unsere schwierigsten
Zeiten zu bewältigen.

Heute, während unser kollektives Bewusstsein und die heilige Flamme der Einäscherungszeremonie durchdrungen sind von der Domäne von kein Werden und kein Vergehen, bitten wir unsere ehrwürdigsten Mönche und Nonnen, unsere Brüder und Schwestern und Freunde aus der ganzen Welt, um Erlaubnis, Thầy diese Girlande von Juwelen anzubieten – einen Brief an alle seine Schüler, seine Fortführung.

Gemeinsam den Hügel des Jahrhunderts erklimmen

Deep Listening Hut, Từ Hiếu Tempel, Huế, 20.11.2020

An alle meine geliebten Kinder – Mönche und Nonnen, OI und Laienpraktizierende nah und fern,[I]

Heute ist der Gedenktag des Ahnenlehrers, der unseren Ursprungstempel Từ Hiếu gründete. Sein Vorname ist Tánh und sein Nachname ist Thiên, aber er ist auch unter dem Namen Nhất Định[II] bekannt. Heute scheint die Sonne, und in der Frische von Huế inmitten des Herbstes sind tausende Nachkommen unseres Ahnenlehrers aus dem ganzen Land zum Từ Hiếu Tempel zurückgekehrt, um ihn zu ehren. Hunderte von Menschen waren in den Tagen zuvor bereits zum Từ Hiếu Tempel gekommen, um Blätter zusammenzufegen, den Garten des Klosters herzurichten, die Stupas zu reinigen und die Zeremonie heute vorzubereiten. Auf der ganzen Welt wenden sich die Nachkommen unseres Ahnenlehrers ihm an seinem Gedenktag zu. Unsere Sangha ist sehr groß und auf allen fünf Kontinenten vertreten. Thầy freut sich sehr zu sehen, dass unsere Sangha den Weg des Buddha und unserer spirituellen Vorfahren fortführt. [III]

Unser Herz der Dankbarkeit erhellend

Thầy hat uns oft gelehrt, dass wir mit Dankbarkeit in unseren Herzen sofort glücklich sein können. [IV] In den vergangenen Tagen ist Thầy dem Buddha und den spirituellen Vorfahren so dankbar, dass sie so einen klaren und wunderschönen spirituellen Pfad aufzeigen, einen Pfad, den wir unser ganzes Leben lang beschreiten können.[V] Vietnam ist ein wunderschönes Land mit wunderschönen Menschen.[VI] Ich bin dem Land Vietnam und meiner Blutsfamilie sehr dankbar, dass sie mich geboren haben. Vor zwei Jahren hat dieses Land erneut seine Arme geöffnet und mich willkommen geheißen, so dass ich zurückkehren und das Dharma dort lehren kann , wo ich geboren wurde.[VII] In den vergangenen zwei Jahren habe ich so glücklich mit meinen Brüdern, Schwestern und Schülern auf dem Land der Vorfahren gelebt. Oft besuche ich das Zimmer meines Lehrers, oder praktiziere Gehmeditation entlang des Halbmond-Teichs, zusammen mit meinen jungen Schülern. Manchmal schauen wir nachts zu, wie der Mond über dem Tor des Klosters aufgeht. Der Weg von der großen Halle von Từ Hiếu hinunter zu dem Halbmond-Teich, um den Morgenstern-Teich herum und den Dương Xuân Berg hoch oder nach Lăng Viện zurück ist bereits legendär geworden.[VIII]

Wisst ihr, dass meine Freude sehr groß ist? Manchmal ist sie so groß, dass ich das Gefühl habe, ich habe nicht genügend Kraft, sie vollständig zu umarmen.[IX] Immer wenn ich sehe, wie meine Schüler mich begleiten, ist mein Herz erfüllt von Liebe und Dankbarkeit. Ich bin zutiefst dankbar für alle meine Schüler.[X] Ich denke, unsere Sangha sollte die Praxis der Vier Dankbarkeiten (Dankbarkeit gegenüber Eltern, Lehrern, Freunden und allen Lebewesen) erneuern, so dass es die Praxis der Fünf Dankbarkeiten wird. In ihr können wir die Dankbarkeit für Nachkommen und Schüler hinzufügen. Das schließt Mönche, Nonnen, OI und Laien-Mitglieder ein, die Thầy und den spirituellen Vorfahren geholfen haben, das Dharma zu verbreiten und anderen Lebewesen zu helfen.

Meine Begleiter haben mir nicht nur viel Freude beschert – ihr alle – egal, wo ihr seid und was ihr tut, um Leiden in euch und in anderen zu transformieren, um euch zu engagieren und der Menschheit zu dienen – jeder einzelne von euch hat mir so viel Freude bereitet. Deshalb bin ich euch so dankbar. Ich kann sehr deutlich sehen, dass ihr meine Fortführung seid, egal, wo ihr seid. Ihr tragt mich auf verschiedenste Weise in die Zukunft.[XI] Wir, Lehrer und Schüler, werden weiterhin den Berg des Jahrhunderts erklimmen, unsere Liebe, unser Verständnis, unsere Freiheit und Festigkeit der Welt anbieten, heute und auf ewig. Und wisst ihr, was? Wenn unsere Mahasangha den Berg des Jahrhunderts erklimmt, ist der Ausblick wahrhaftig spektakulär.[XII]

Die Sangha ist eine wunderschöne Gemeinschaft

Unter euch sind Mönche und Nonnen; Mönche, Nonnen oder Laien-Mitglieder sind alle Praktizierende. „Xuất" – der erste Teil des Wortes „xuất sĩ" auf Vietnameisch für Mönche und Nonnen bedeutet vorangehen. Vorangehen bedeutet hier, einer monastischen Gemeinschaft beizutreten. Als Mitglieder der monastischen Gemeinschaft gehen wir dorthin, wo die Sangha uns braucht; wir haben keinen festen Wohnsitz. Unter euch sind Laien-Praktizierende. „Cư" – der erste Teil des Wortes „cư sĩ" für Laien-Praktizierende auf Vietnamesisch – bedeutet bleiben. Ein weiteres vietnamesisches Wort für Laien-Praktizierende ist „xử sĩ". Das bedeutet, ihr seid nicht Mönch oder Nonne geworden, da ihr eine Familie oder andere Verpflichtungen habt. Doch als Laien-Praktizierende habt ihr trotzdem die Möglichkeit zu praktizieren. Mit den Laien-Praktizierenden können wir eine vollständige und vielfältige Sangha haben. Die monastische Sangha und die Laien-Sangha verlassen sich aufeinander, unterstützen einander, üben das Transformieren und dienen allen Lebewesen. „Die Sangha ist eine wunderschöne Gemeinschaft. Wir gehen gemeinsam den Weg der Freude, üben, uns selbst zu befreien und Frieden und Freude in die Welt zu bringen."[XIII] In der Sangha

Zuflucht zu nehmen ist unsere grundliegende Praxis, die uns hilft, unsere Sorgen und Ängste zu überwinden

Obwohl das Leben vergänglich ist
Obwohl es Geburt, Krankheit, Alter und Tod gibt
Nun, da ich den Weg der Praxis habe
Habe ich nichts mehr zu befürchten.[XIV]

Der Menschenrechtler Dr. Martin Luther King Jr. sehnte sich danach, eine wunderschöne Gemeinschaft zu erschaffen – eine glückliche, solidarische Gemeinschaft mit der Fähigkeit, Aktivismus und Engagement zu leben. Er nannte eine solche Gemeinschaft ***"die geliebte Gemeinschaft"***. Im Alter von 39 Jahren wurde er tragischerweise in Memphis ermordet, so dass er seinen wunderschönen Traum nicht verwirklichen konnte. Wir haben mehr Glück. Wir konnten überall Sanghas gründen, also können wir uns zuhause fühlen, egal, wohin wir gehen. *„Der Sangha-Körper ist überall, mein wahres Zuhause ist genau hier."* Wir haben diesen Wunsch von Dr. Martin Luther King Jr. fortgeführt. Jeden Tag besteht unsere Praxis darin, ***Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit*** zu schaffen, Freude zu kultivieren sowie die Fähigkeit, Menschen zu helfen. Das ist ein konkreter Weg, um diesen Traum zu verwirklichen und fortzusetzen.[XV] Darüber hinaus sind die Probleme unserer Zeit global geworden. Der Buddha des 21. Jahrhunderts kann sich nicht mehr als Individuum manifestieren, *„ein Buddha ist nicht genug"*.[XVI] Wenn Maitreya – der geboren zu werdende Buddha – sich in diesem Jahrhundert manifestieren wird, glaubt Thầy, dass er sich in Form einer *„geliebten Gemeinschaft"* manifestieren wird.

Empfehlungen

Heute ehren wir unseren Vorfahren, der den Ursprungstempel gegründet hat. Thầy möchte euch erneut an sein wahres Bestreben erinnern, damit wir, als Lehrer und Schüler, den Berg des Jahrhunderts weiter zusammen erklimmen können. Thầy ist immer sehr glücklich, wenn er sich ins Gedächtnis ruft, dass wir im gegenwärtigen Augenblick den Berg des 21. Jahrhunderts zusammen erklimmen. Wir erklimmen ihn bereits seit 20 Jahren zusammen (dieses Jahr ist das Jahr 2020). Im Jahr 2050 werden wir auf dem Gipfel des Berges stehen. Die Aussicht von dort wird wunderschön sein, genauso wunderschön wie die des Vulture Peak.[XVII]

Bodhicitta – Größtes Bestreben – Tiefe Liebe

Zunächst einmal möchte Thầy daran erinnern, dass bodhicitta – der Geist der Liebe – das tiefe Bestreben, der Traum eines wahren Praktizierenden ist. Wenn der Geist der Liebe verschwindet, haben wir keine Energie, unseren Traum zu verwirklichen.[XVIII] Wir entscheiden uns für das monastische Leben, um große Liebe, großes Verständnis, Akzeptanz, Vergebung, Inklusion zu generieren. Und wir sind dazu bereit, uns in den Dienst unserer Mitmenschen und aller Lebewesen zu stellen. Wir werden Mönche und Nonnen,

um uns von Verlangen, Anhaftung, Hass, Angst, Zweifel, Missverständnissen, Ignoranz und falschen Wahrnehmungen zu befreien – in Bezug auf uns, Menschen und das Leben. Wie Zen Meister Linji in seiner Eröffnungsrede der „Lehre für die Sangha" sagte, werden wir Mönche und Nonnen, um das Werden und Vergehen zu transzendieren, den Weg zu großen Horizonten zu beschreiten und über die drei Domänen hinauszugehen.[XIX]

Wir müssen für unser bodhicitta sorgen, damit es weiter strahlt und wunderschön bleibt. Wir sollten uns nicht im Konsum verlieren, nicht damit zufrieden sein, bestimmte Positionen oder einen bestimmten Status innerhalb der Sangha oder der Gesellschaft innezuhaben. Wir müssen lernen, uns als einen Tropfen Wasser in dem Fluss des Buddha und der vielfältigen Sangha zu sehen. Wir sind die Fortführung des Buddha und unserer Ahnenlehrer, unter ihnen Trúc Lâm Đại Sĩ, Zen Meister Linji, Zen Meister Liễu Quán und Zen Meister Nhất Định. Wir fließen zusammen wie ein Fluss. Gleichzeitig erklimmen wir den Berg des Jahrhunderts mit großer Freude.[XX] Egal wie beschäftigt ihr sein mögt, übt, füreinander während der formalen Mahlzeiten präsent zu sein, euren Platz in diesem Fluss der Befreiung zu erkennen. Übt, harmonisch mit allen euren Brüdern und Schwestern zusammenzuleben, und mit den OI und Laien-Mitgliedern, die kommen, um Zuflucht zu nehmen und mit uns zu praktizieren. Praktiziert, damit ihr nicht wie ein Tropfen Wasser werdet, der von dem Fluss getrennt wird. Nicht gefangen in einem Status, in Geld, Lob, einer Position. Wir haben eine größere Chance, unsere Träume zu verwirklichen, wenn wir darum wissen, wie ein Fluss zu fließen?[XXI]

Das Bewusstsein der Liebe erhellen

Wir müssen unsere ***Brüderschaft und Schwesterschaft*** wahrhaftig nähren, sowie unsere ***Liebe für die Menschheit***. Wir müssen uns wahrhaftig lieben wie Geschwister einer Blutsfamilie, lernen, unsere Älteren zu respektieren unseren Jüngeren nachzugeben. Manchmal sind wir vielleicht ungeschickt und verletzen einander versehentlich. *Thầy ist manchmal ungeschickt, aber Thầy weiß, dass ihr immer bereit seid, mir zu vergeben.* Thầy fühlt euch gegenüber tiefe Dankbarkeit. Ihr habt mir viel Freude geschenkt, und Thầys Freude wächst jeden Tag, wenn er sieht, dass ihr euch lieben und vergeben könnt. Je mehr wir uns lieben und miteinander in Harmonie sind, desto mehr können wir heilen und ein Zufluchtsort für viele Menschen werden – das wissen wir alle.

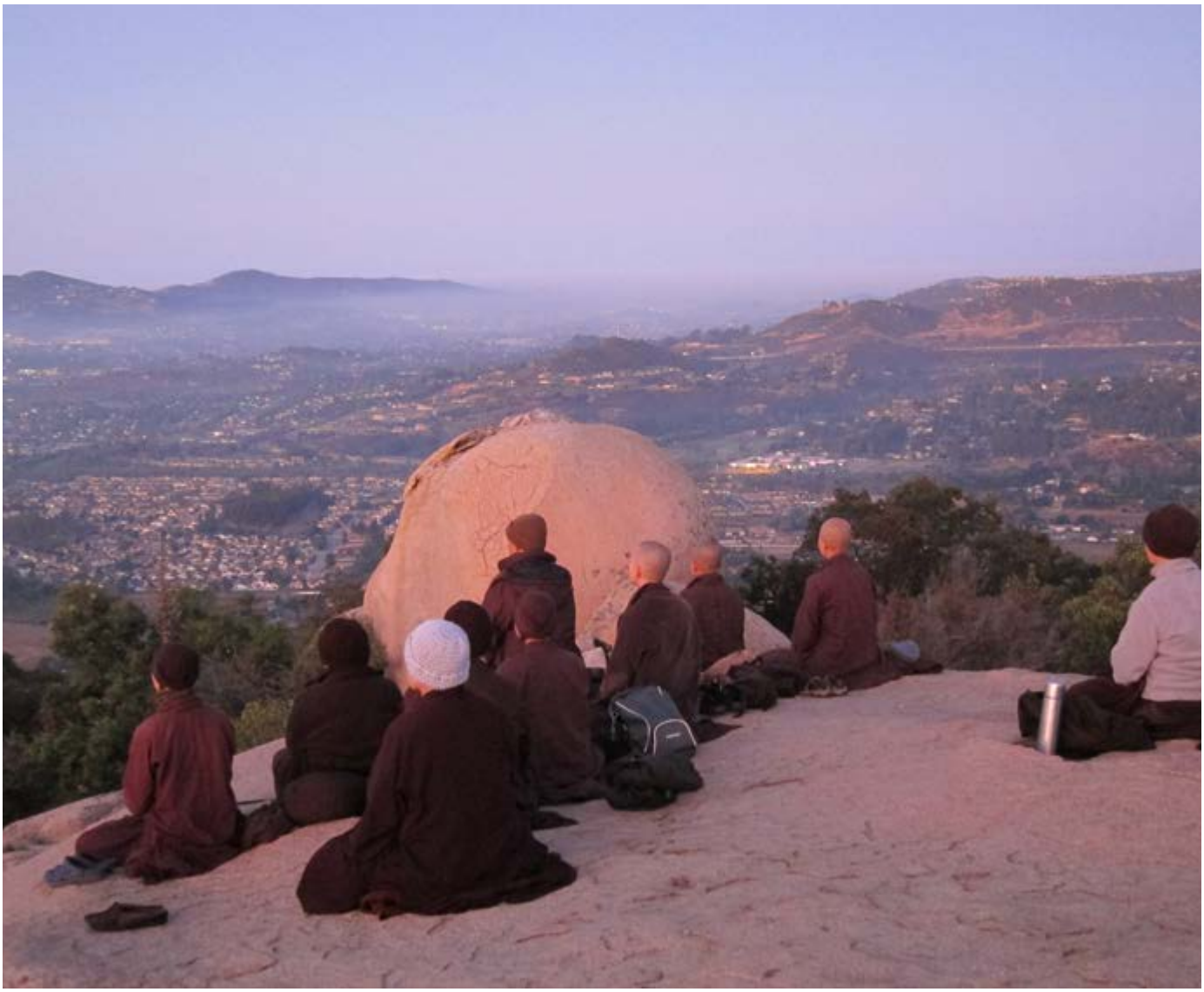
Thầy sieht, dass wir alle große Fortschritte auf dem Pfad der Praxis und der Transformation gemacht haben. Ob dieser Fortschritt schnell oder langsam gewesen ist – wir alle haben Transformation erlebt.[XXII]

Die Praxis, gemeinsam formale Mahlzeiten einzunehmen hilft uns nicht nur, uns in den Fluss des Buddha und der vielfältigen Sangha zu integrieren. Sie nährt auch unsere ***Demut und unser tiefes Gelöbnis, anderen Lebewesen zu dienen***, damit wir – Mönche, Nonnen, OI oder Laien-Mitglieder – als wahre Nachkommen des Buddha und der Ahnenlehrer fortfahren können. Das monastische Leben ist sowohl demütig als auch einfach.[XXIII] Euer Groß-Groß-Lehrer, Zen Meister Thanh Quý, war ein sehr demütiger Mann. Früher gab es Ehrwürdige, die zögerten, sich als Begrüßung vor Zen Meister Thanh Quý zu verbeugen, da er sich sehr, sehr tief zurück verbeugte, um seine Demut und seinen Respekt vor ihnen zum Ausdruck zu bringen. Er mochte es nicht, wenn andere sich vor ihm auf den Boden warfen , aber als Lehrer musste er sie es tun lassen. Als der ehrwürdige Chí Niệm der Stupa für Zen Meister Thanh Quý errichtete, hatte letzterer den Ehrwürdigen gebeten, eine Buddha-Statue ganz oben auf den Stupa zu setzen, damit alle Menschen, die sich niederknien kommen würden, vor dem Buddha niederknien würden und nicht vor ihm. In Từ Hiếu ist jeder mit dieser Geschichte vertraut. Wir müssen diese Art von ***Demut von unserem großen Ahnenlehrer Thanh Quý lernen***. Diese Tugend der Demut wird uns helfen, uns treu zu bleiben.[XXIV]

Der Stupa des Interseins und des Ineinanders

Wir sind nicht Mönche und Nonnen geworden, um Respekt und Spenden von Laien zu erhalten, um im Luxus zu leben oder Macht und Status zu haben. Genau das Gegenteil ist der Fall, denn wir verstehen die Natur des Interseins und des Ineinanders. Wir schätzen, lieben und achten alle verschiedenen Manifestationen des Lebens. *„Ehrfurcht ist die Natur meiner Liebe“*. Wir sind Mönche und Nonnen geworden wegen der wahren Freude und des wahren Glücks, das durch die Befreiung von unserem Leiden, unseren falschen Ansichten und Wahrnehmungen entsteht. Das Leben ist vergänglich, wir halten es jedoch für unvergänglich. Und der größte Fehler ist, dass wir uns als getrennte Wesen sehen, nicht als Interseiende mit dem ganzen Kosmos und allen Wesen.[XXV]

In der Vergangenheit hatte die ehrwürdige Nonne Đàm Nguyện für Thầy am Đình Quán Tempel in Hà Nội ein Stupa gebaut. Der Stupa war bereits errichtet, also bat Thầy sie, vorne eine Inschrift anzubringen mit den Worten *„innen befindet sich nichts“*. Denn Thầy liegt



ganz sicher nicht in ihr. Falls die Menschen das nicht verstehen, sollte es einen weiteren Satz geben, *„außen befindet sich auch nichts“*. Und falls die Menschen das immer noch nicht verstehen sollten, sollte der letzte Satz sein: ***„Falls es etwas zu finden geben sollte, dann ist das in euren Schritten und in eurem Atem“***. Für Thầy ist Thầys Stupa die Praxis, die Transformation ermöglicht und die Menschen unserer Zeit heilen kann. Eine solche ***Stupa*** sollte es am Pháp Vân Tempel und an dem Tổ Đình Từ Hiếu Tempel sowie bei allen Plum Village Praxiszentren auf der ganzen Welt geben. Ein Stupa besteht nicht aus Stein und Mörtel, ein Stupa besteht aus Praxis. Alle, die kommen, Mönche, Nonnen, OI Mitglieder, Buddhisten, Freunde von Plum Village werden in diesen Stupa eingeladen. Das bedeutet, sie müssen lernen ***in Achtsamkeit zu gehen, Tee zu trinken, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu praktizieren,*** ...[XXVI]

Thầy möchte keinen Stupa haben, da er sich bewusst ist, dass er kein getrenntes Selbst hat, und dass es keinen einzigen Moment gibt, in dem er aufhört, sich zu manifestieren. In dem Gedicht *„Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen“* schrieb Thầy:

Sag nicht, dass ich morgen fortgehe –
Denn ich komme heute doch grade erst an.

Betrachte es ganz tief:
Jede Sekunde komme ich an –
Sei es als Knospe
an einem Frühlingszweig
oder als winziger Vogel
mit noch zarten Flügeln,
der im neuen Nest erst singen lernt;
ich komme als Raupe
im Herzen der Blume
oder als ein Juwel, verborgen im Stein.

Ich komme stets grade erst an, u
m zu lachen
Und zu weinen,
mich zu fürchten und zu hoffen.
Der Schlag meines Herzens
ist Geburt und Tod
Von allem, was lebt.
.... [XXVII]

Vor zwei Jahren lehrte Thầy die älteren Brüder und Schwestern, dass wenn die Zeit für Thầy gekommen ist, seinen Körper zu verlassen, ihr eine Bestattung des Herzens im Geiste dieses Gedichts organisieren werdet. Während dieser Zeit werden wir ein ***Edles Schweigen Retreat*** haben, so dass alle jede Sekunde und jede Minute Thầys Manifestation kontemplieren können. Damit ihr sehen könnt, dass Thầy immer in jeder Manifestation des Lebens gegenwärtig sein wird. Thầy hofft wirklich, dass *alle Mönche und Nonnen, OI Mitglieder, Buddhisten und Freunde unserer Gemeinschaft* in jeder Situation in eurem Alltag einen Stupa für Thầy mit eurer eigenen Praxis errichten werdet. In diesem Edlen Schweigen Retreat werden wir ***in Achtsamkeit gehen, Tee trinken, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören praktizieren***...Verteilt bitte nach der Einäscherung meine Asche auf der Erde, um das Gras und die Bäume zu nähren. Hindert meine Asche nicht an ihrem Fortbestehen.[XXVIII]

Während Thầy im Herbst 2001 in China auf Tour war, um Vorträge zu halten, erhielt er als er in Peking war von Schwester Trung Chinh die Nachricht, dass der Abt von Deer Park Monastery, Bruder Giac Thanh, seine letzten Atemzüge nahm. Thầy schrieb für Giac Thanh dieses Gatha und schickte es ihm kurz bevor er verstarb:

Alle wissen, dass du ein wahrhaftig aufrichtiger Mann bist
Das Werk eines wahren Praktizierenden ist vollbracht
Wenn dein Stupa gerade erst auf dem Berg errichtet ist
Wird das Lachen von Kindern bereits zu hören sein.

Thầy hatte Bruder Giac Thanh mit viel Liebe und Vertrauen getröstet und unterstützt. Thầy hatte gesagt: „Nimm dir Zeit, dich auszuruhen. Du und ich, wir werden uns wiedersehen. Wir werden erneut zusammenarbeiten, uns an den Händen halten, um den Berg des Jahrhunderts zu erklimmen."[XXIX]

In der Vergangenheit hatte Thầy diese Worte zu Bruder Giac Thanh gesprochen, und heute, anlässlich der Gedenkfeier für unseren Ahnenlehrer, den Begründer unserer Ursprungstempels, möchte Thầy diese Worte auch an euch richten. Der Buddha, unsere Ahnenlehrer, du und ich, wir werden uns weiterhin die Hände reichen und den Berg des 21. Jahrhunderts erklimmen.

Schaut noch einmal, ihr werdet mich in euch und in jedem Blatt und jeder Knospe sehen. Wenn ihr mich bei meinem Namen nennt, werdet ihr mich sofort erkennen. Wohin gehst du? Der alte Frangipani-Baum bietet heute Morgen seine duftenden Blumen dar. Du und ich sind nie wirklich getrennt gewesen. Der Frühling ist gekommen. Die Nadelbäume haben glänzende neue grüne Nadeln. Und am Rande des Waldes blühen die wilden Pflaumenbäume.[XXX]

Thầy sieht euch
in Thầys Fortführung.
Thầy wird niemals sterben.

Thầy betet, dass der Buddha euch beschützen möge, damit ihr geschützt sein mögt in Körper und Geist, damit ihr eure Freude nähren könnt und eine Zuflucht sein mögt für die Sangha und für alle, die kommen mögen. Thầy sieht deutlich, dass ihr die Fortführung des Buddhas seid, der Ahnenlehrer und Thầys. Durch euch ist Thầy unsterblich. Thầy hat Vertrauen in euch, festes und unerschütterliches Vertrauen. Thầy hält euch alle in seinem Herzen, mit all seiner Liebe und seinem Vertrauen.[XXXI] Mögen der Buddha und die Ahnenlehrer euch viel Kraft und Energie geben.[XXXII]

In Liebe und Vertrauen,
Thầy

In Freiheit Kommen und Gehen
Weißt du nicht, dass der Wind weiter aufsteigt
In der Ferne setzt der Regen die Wolken nach unten fort
Und Tropfen von Sonnenschein rinnen nach unten
Die Erde öffnet sich einem klaren blauen Himmel

Ich komme und gehe weiterhin in Freiheit
Unberührt von Sein oder Nicht-Sein
Kehre nach Hause zurück, entspanne in deinen achtsamen Schritten
Der Mond nimmt weder ab noch zu.

Endnoten

I Dieser Brief wurde von Thầy Pháp Ấn zusammengestellt, mit der Zustimmung und dem Zeugnis von Thích Nhất Hạnh, mit der Unterstützung von Thầy Pháp Ứng, Thầy Pháp Niệm, Thầy Pháp Khâm, Schwester Chân Không, Schwester Định Nghiêm and Schwester Linh Nghiêm. Er basiert auf Thầys Vorträgen , Büchern und auf den Briefen, die er seinen Schülern schrieb. Insbesondere seine anleitenden Worte aus der vietnamesischen Briefsammlung mit dem Titel "Tay Thầy Trong Tay Con" (Thầy's Hände in deinen Händen). "*Tay Thầy Trong Tay Con – Những Lá Thư Thầy Viết Cho Đệ Tử*", Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, https://thuvienhoasen.org/a30634/tay-thay-trong-tay-con, accessed 20.11.2020

II Aus dem vietnamesischen Buch, "Việt Nam Phật Giáo Sử Luận" (Abhandlung über die Geschichte des vietnamesischen Buddhismus), Thiền Sư Nhất Định, *Tập 2, Chương 25 – Các Danh Tăng Đời Nguyễn, "Việt Nam Phật Giáo Sử Luận", Giáo Sư Nguyễn Lang (Thiền Sư Thích Nhất Hạnh)*, https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/viet-nam-phat-giao-su-luan/chuong-25-cac-danh-tang-doi-nguyen/, accessed 20.11. 2020

III Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Nắm lấy cơ hội" (Chancen nutzen), S. 68, '*Sách đã dẫn*', 'Nắm Lấy Cơ Hội', tr. 68

IV 'Ở nhà Như Lai', *Sám Pháp Địa Xúc*, https://langmai.org/phat-duong/sam-phap-dia-xuc/o-nha-nhu-lai-2/, accessed 20.11.2020

V Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Hạnh nguyện" (Aspiration), S. 37, '*Sách đã dẫn*', 'Hạnh Nguyện', tr. 37

VI Oben genannte vietnamesische Briefsammlung "Khởi hành" (Aufbruch), S. 34, '*Sách đã dẫn*', 'Khởi Hành', tr. 34

VII 'Chuyến Về Việt Nam của Sư Ông năm 2018 – Thông cáo ngày 02 tháng 11 năm 2018', https://langmai.org/cong-

tam-quan/thong-bach/thong-cao-ngay-02-thang-11-nam-2018/ và 'Ngày 26 tháng 10 năm 2018 – Thư Sư Ông gửi Chư Vị Tôn Đức và con cháu Tổ Đình Từ Hiếu', http://langmai.org/wp-content/uploads/2018/11/Thu.12.jpg, accessed 20.11.2020

VIII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Con đường huyền thoại" (Wege der Legende), S. 27-28, *'Sách đã dẫn'*, 'Con Đường Huyền Thoại', tr. 27-28

IX Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Đất ruộng tìm về với nông dân", S. 208, *'Sách đã dẫn'*, 'Đất Ruộng Tìm Về Với Nông Dân', tr. 208

X Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Ta đang còn có nhau" (Wir haben uns gegenseitig), S. 211, *'Sách đã dẫn'*, 'Ta Đang Còn Có Nhau', tr. 211

XI Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Thầy thở con thở" (Thầy atmet, du atmest), S. 183, *'Sách đã dẫn'*, 'Thầy Thở Con Thở, tr. 183

XII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Con đường huyền thoại" (Wege der Legende), S. 22, *'Sách đã dẫn'*, 'Con Đường Huyền Thoại', tr. 22

XIII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Con đường huyền thoại" (Wege der Legende), S. 18, *'Sách đã dẫn'*, 'Con Đường Huyền Thoại', tr. 18

XIV Chant "Freude nähren", Daily Chanting Book, S. 46 (übersetzt aus "Nhật Tụng Thiền Môn" – Daily Chanting Book auf Vietnameisch, 2015 veröffentlicht, südliche Veröffentlichung, Thích Nhất Hạnh, Verlag Hồng Đức), *'Bài Tụng Hạnh Phúc'*, Nhật Tụng Thiền Môn năm 2015, ấn bản miền nam, Thích Nhất Hạnh, Nhà XB Hồng Đức, tr. 77

XV Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Con đường huyền thoại" (Wege der Legende), S. 18, *'Sách đã dẫn'*, 'Con Đường Huyền Thoại', tr. 19

XVI „Um unseren Planet Erde zu retten, benötigen wir ein kollektives Erwachen. Ein individuelles Erwachen ist nicht genug. Deshalb ist ein Buddha nicht genug." Thich Nhat Hanh https://naturalwisdom.blogspot.com/2016/11/one-buddha-is-not-enough.html accessed 20.11.2020

XVII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Mountain Cliff Robe" (Áo Vách Đá), S.102, *'Sách đã dẫn'*, 'Áo Vách Đá', tr. 102

XVIII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Hạnh nguyện" (Aspiration), S. 44, *'Sách đã dẫn'*, 'Hạnh Nguyện', tr. 44

XIX Records of Master Linji – part of Teaching the Sangha: https://langmai.org/tang-kinh-cac/tai-lieu/lam-te-ngu-luc/day-chung/, accessed 20.11.2020, Lâm Tế Ngữ Lục – Dạy Chúng, https://langmai.org/tang-kinh-cac/tai-lieu/lam-te-ngu-luc/day-chung/, accessed 20.11.2020

XX Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Mountain Cliff Robe" (Áo Vách Đá), S.102, *'Sách đã dẫn'*, 'Áo Vách Đá', tr. 104

XXI Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Hạnh nguyện" (Aspiration), S. 49, *'Sách đã dẫn'*, 'Hạnh Nguyện', tr. 49

XXII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Ta đang còn có nhau" (Wir haben uns gegenseitig), S. 211, *'Sách đã dẫn'*, 'Ta Đang Còn Có Nhau', tr. 211

XXIII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Khơi dậy Ngọn lửa thiêng" (Das heilige Feuer neu entfachen), S. 230, *'Sách đã dẫn'*, 'Khơi Dậy Ngọn Lửa Thiêng', tr. 230

XXIV Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Khơi dậy Ngọn lửa thiêng" (Das heilige Feuer neu entfachen), S. 229, *'Sách đã dẫn'*, 'Khơi Dậy Ngọn Lửa Thiêng', tr. 229

XXV Manifestation Only – Vers 13: Inter-Sein und Ineinander-Sein, Duy Biểu Học – Bài tụng 13: Tương tức tương nhập, https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/duy-bieu-hoc-hieu-su-van-hanh-cua-tam/bai-tung-13-tuong-tuc-tuong-nhap/, accessed 20.11.2020

XXVI Thầys Botschaft an seinem Continuation Day 2012, *"Thông Bạch Ngày Tiếp Nối 2012, Mừng ngày sinh của Thầy 11-10-2012"*, https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/thong-bach-ngay-tiep-noi-11-10-2012/, accessed 20.11.2020

XXVII *„Nenn mich bei meinem wahren Namen"*, Thầys Gedicht, *"Thơ Từng Ôm Và Mặt Trời Từng Hạt,"* Hãy gọi đúng tên tôi, NXB Hội Nhà Văn

XXVIII Thầys Botschaft an seinem Fortführungstag 2012, *"Thông Bạch Ngày Tiếp Nối 2012, Mừng ngày sinh của Thầy 11-10-2012"*, https://langmai.org/cong-tam-quan/thong-bach/thong-bach-ngay-tiep-noi-11-10-2012/, accessed 20.11.2020

XXIX Lá thư Làng Mai 2002 – Plum Village Newsletter von 2002 (auf Vietnamesisch), *"Lá Thư Làng Mai 25 năm 2002"*, tr. 9, https://langmai.org/wp-content/uploads/2017/09/LaThuLangMai25-2002.pdf, accessed 20.11.2020

XXX *"A Teacher Looking for His Disciple"*, Thầys Gedicht, Mindfulness Bell Magazin, Winter 2000, Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai, https://langmai.org/dai-may-tim/thien-ca/tim-nhau/ben-me-rung-da-no-ro-hoa-mai/, accessed 20.11.2020

XXXI Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Đất ruộng tìm về với nông dân", S. 207, *'Sách đã dẫn'*, 'Đất Ruộng Tìm Về Với Nông Dân', tr. 207

XXXII Oben genannte vietnamesische Briefsammlung, "Nắm lấy cơ hội" (Chancen nutzen), S. 68, *'Sách đã dẫn'*, 'Nắm Lấy Cơ Hội', tr. 68

Singen für Thay – Zeit zum Atmen schenken

Schwester Chan Khong's Erzählung während der zweiten Woche von Thays Gedenkzeremonien im Tu Hieu Tempel.

Thay ist der Tigermeister, ich bin das Tigerjunge

Ich wurde im Jahr des Tigers geboren und war als Kind sehr stur; ich habe nie auf den Rat von irgendjemandem gehört. Ich sagte oft: „Ich bin ein Tiger, zwinge mich nicht." Aber als ich mich der Sangha anschloss, tat ich, was Thay von mir verlangte, und fragte niemals nach! Ich folgte Thays Rat und tat mein Bestes, um mit den Dingen zu leben und zu sterben, die Thay von mir verlangte.

Ich bin zwölf Jahre jünger als Thay. Ich sehe mich als ein Tigerjunges. Meine Aufgabe ist es, die fehlenden Elemente des Tigermeisters Thay zu ergänzen, und seien sie auch noch so klein. Wenn dem Tigermeister Krallen fehlten, würde ich diese Krallen sein. Was auch immer Thay brauchte, ich würde es tun. Was auch immer Thay nicht tun könnte, ich würde mein Bestes tun, um es für Thay zu verwirklichen.

Für Thay singen, um zu atmen

Einmal lud eine Gruppe französischer Senatoren Thay ein, einen Dharma-Vortrag zu halten. Ich fuhr Thay dorthin. Natürlich gab es andere, die mitgingen, aber da ich am besten wusste, was Thay brauchte, konnte ich in jeder Situation eine Hilfe sein. Thay war gerade erst am Vortag von einer Reise in die Schweiz zurückgekehrt, also war er sehr müde und konnte nicht viel sprechen.

Nach etwa einem Viertel der Zeit für seinen Dharma-Vortrags sagte Thay plötzlich auf Französisch: „Sr. Chan Khong wird jetzt kommen und ein Lied für alle singen." Ich war so überrascht, weil Thay bis dahin kaum etwas geteilt hatte. Ich ging schnell zu ihm und er sagte leise zu mir: „Meine Liebe, du kannst drei, vier oder sogar fünf Lieder für mich singen. Ich bin so müde, dass mir das Atmen schwer fällt." Also sang ich ein Lied nach dem anderen und drehte mich von Zeit zu Zeit um, um zu sehen, wann ich aufhören sollte. Thay sagte mir, ich solle weiter singen. Nach einer Weile lächelte er und sah besser aus. Thay hielt an diesem Tag einen wunderbaren Vortrag.

Zu Zeiten, in denen Thay sehr müde und unfähig war zu unterrichten, lud er mich zum Singen ein, damit er mehr Zeit zum Atmen hatte. Ich sehe, dass, obwohl ich nicht viel tun konnte, es immer noch ziemlich wichtig war, jemanden zu haben, der für Thay singen konnte, um ihm Zeit zum Atmen zu schenken.

Thay, bitte lass mich Nonne werden

Als wir zum ersten Mal nach Frankreich kamen, fragte ich Thay: „Lieber Thay, bitte erlaube mir, Nonne zu werden." Aber Thay lehnte entschieden ab. Der Grund dafür war, dass nach dem Zweiten Weltkrieg viele französische Mädchen, die enge Beziehungen zu deutschen Soldaten hatten, als Verräterinnen galten und ihre Köpfe rasiert wurden. Thay sagte:

„Wenn du dir den Kopf rasierst, könnten andere das falsch verstehen. Weißt Du, warum ich meine Haare lang wachsen lasse? In jüngster Zeit ist in Europa eine Gruppe namens „Skinheads" entstanden. Sie rasieren sich komplett den Kopf und haben einige schlimme Dinge getan. Wenn ich auch meinen Kopf rasieren würde, würden andere mich mit einem „Skinhead" verwechseln. Deshalb lasse ich meine Haare wachsen."

Thay sagte mir auch, ich solle meine Haare lang halten und das traditionelle lange vietnamesische Kleid tragen. Später, als der Vietnamkrieg zu Ende war und unsere Bemühungen zur Rettung von Bootsflüchtlingen

Dr. Martin Luther King Jr. und Thich Nhat Hanh an der Gedenkstatue, Magnolia Grove Kloster

ebenfalls beendet waren, gab es nichts mehr, was ich als Laie tun musste. Ich flehte Thay noch einmal an, mich ordinieren zu lassen. Damals sagte Thay:

„Für eine Mönchs- oder Nonnenordination brauchen wir Meister, die die monastischen Regeln übertragen können, ebenso wie edle Zeuginnen und Zeugen. Doch in Frankreich bin ich der einzige. (Damals waren wir noch nicht in der Lage, ehrwürdige Mönche und Nonnen aus Vietnam einzuladen, einer Zeremonie zur Übertragung der monastischen Regeln in Frankreich vorzustehen.) Warte noch ein Jahr. Nächstes Jahr werde ich eine Pilgerreise nach Indien organisieren und du wirst auf dem Geiergipfel ordiniert. Ich werde dem Buddha meine Ehrerbietung erweisen und ihn bitten, dir als Meister die monastischen Regeln zu übertragen. Ich werde nur der bezeugende Dharma-Lehrer sein und die Regeln für den Buddha vorlesen. Ich weiß, dass du eine sehr gute Tochter des Buddha bist. Warte einfach.“

Genau ein Jahr später konnte ich mit einer Gruppe von Laienfreundinnen und -freunden, darunter der Sänger Ha Thanh, nach Indien gehen. Zu dieser Zeit wusste niemand, dass Thay nach dem Aufstieg auf den Geiergipfel die monastischen Regeln an mich übertragen würde und die Ehrwürdigen Mahakashyapa, Shariputra, Mahamoggallana, Upali, Ananda, Rahula, Gotami die edlen Zeugen und Zeuginnen sein würden. Auf dem Gipfel des Geiergipfels empfing ich zusammen mit Sister Chan Duc die Bhikshuni-Regeln und Sister Chan Vi empfing die Novizinnen-Regeln.

Ich erinnere mich, dass ich einmal mit Thay geteilt habe: „Ich liebe und respektiere den von der Welt Verehrten sehr. Ich möchte seinem Weg folgen, aber ich fühle, dass ich nicht glücklich wäre, wenn ich in einem Nonnenkloster in Vietnam ordinieren würde.“ Die ehrwürdige Nonne in Ben Tre (Sr. Chan Khongs Heimatstadt), eine wunderbare und tugendhafte Praktizierende, liebte mich sehr. Sie sagte einmal zu mir: „Früher oder später wirst du ein Buddha werden. Aber im Grunde musst du gut üben, damit du in deinem nächsten Leben ein Mann sein kannst. Dann übe gut als Mann und du wirst Buddhaschaft erreichen.“ Als ich das hörte, sagte ich, ich würde mein eigenes Nonnenkloster gründen, damit es nicht so traditionell ist. Wenn ich vorhabe, Männer zurückzulassen, um Nonne zu werden, warum möchte ich dann zurückkommen und ein Mann sein? Es wäre so eine lästige Pflicht! Als er mir zuhörte, lächelte Thay nur und sagte nichts. Ich fragte weiter: „Wenn ich in Zukunft ein Nonnenkloster errichten würde, das nicht den traditionellen Tempeln folgt, könnte Thay dann immer noch unser Lehrer sein?“ Thay sagte: „Das ist fein.“

Von da an tat ich alles nach Thays Anleitung und Thays Ideen. Ich freue mich, eine kleine ergänzende Rolle bei Thays Berufung zur Verbreitung der Lehren zu spielen.

Rückkehr zu den Wurzeln wie Thay

Ich dachte irgendwann, dass Thay nicht nach Vietnam zurückkehren würde. Aber eines Tages in Thailand trafen sich die Brüder Phap An, Phap Niem und Trung Hai mit Thay, weil er ihnen etwas sehr Wichtiges ausdrücken wollte. Als die Brüder ankamen, legte Thay eine Hand auf seine Brust und zeichnete mit dieser Hand einen Kreis auf seine Brust. Er blieb stehen, als seine Hand am Ausgangspunkt des Kreises zur Ruhe kam. Wir verstanden die Bedeutung – ob nach Osten oder Westen, am Ende wollte Thay zu seinen Wurzeln zurückkehren. Heute lege ich auch das tiefe Gelübde ab, dass ich Thays Wurzeln nie vergessen werde. Thays Wurzeln sind auch meine Wurzeln. Wie Thay werde auch ich zu meinen Wurzeln zurückkehren.

Thay lächelte glücklich

Wir schauen uns „Journey to the West“ an

Lieber Thay,
Ich erinnere mich, wie die Lehrreisen durch China in den Jahren 1995, 1999, 2000 und 2002 Thay große Freude bereiteten. Du hattest uns erzählt, dass in der Vergangenheit die spirituellen Vorfahren aus China nach Vietnam kamen, um die Lehren zu teilen; und die meisten buddhistischen Schriften und Bücher in Vietnam waren in klassischem Chinesisch geschrieben. Du kehrtest nach China zurück, um zu unterrichten, damit du die Dankesschuld gegenüber den Lehrern der Vorfahren zurückzahlen konntest. Deine Opfergaben für die Vorfahren waren viele deiner Bücher, die ins Chinesische übersetzt worden waren.

Jede Tour hatte ein volles Programm mit Retreats und Achtsamkeitstagen für Mönche und Laien. Während der Tour 2002, nach einem Tag voller Aktivitäten, saßen wir alle auf der Rückfahrt im Bus. Br. Phap Niem und ich waren die Attendants von Thay, also saß Br. Phap Niem neben Thay und ich saß dahinter. Br. Phap Hai war hinter mir. Er spricht gut Mandarin, so dass er dem Rest von uns immer viele lustige Geschichten zu erzählen hatte – Geschichten über die Tempel und über die Welt draußen. An diesem Nachmittag lud uns Br. Phap Hai ein, die Oper *Journey to the West* zu sehen, die im Pekinger Opernhaus gezeigt wurde.

Wir flüsterten und diskutierten aufgeregt darüber, als Thay sich plötzlich umdrehte und mit lauter Stimme fragte: „Dinh Nghiem, warum lädst du Thay nicht ein, mit euch allen die Oper zu schauen?“ Ich war fassungslos und dachte mir: *Wow, Thay, du kommst auch mit uns ins Theater?* Bevor ich die Chance hatte, meine Fassungslosigkeit zu überwinden und zu antworten, wiederholte Thay die Frage. Ich verbeugte mich mit zusammengelegten Handflächen vor unserem Lehrer und sagte: „Lieber Thay, wir möchten Thay herzlich einladen, mit uns die *Reise in den Westen* zu sehen.“

Thay lächelte glücklich.

Br. Phap Hai und ich waren überglücklich. Wir wurden nicht nur nicht dafür gescholten, dass wir es wagten, darüber zu diskutieren, zum Theater zu gehen, Thay antwortete sogar und stimmte zu, mit uns zu gehen. Was könnte großartiger sein, als dass unser Lehrer an dem Spaß mit uns teilnimmt? Am Ende gingen wir alle zu Bett und bereiteten uns auf den bevorstehenden langen Tag vor. Wie hätten wir zum Theater gehen können? Doch sowohl der Lehrer als auch die Schüler waren voller Glück und Zufriedenheit, als wären wir gerade von einer Theater-Show zurückgekehrt.

Eröffnung einer Baumschule

Lieber Thay, selten warst Du im Herbst in Plum Village, Frankreich, weil das die Zeit der langen Touren in Nordamerika oder Südostasien war. Aber in diesem einen Herbst bist du bei uns zu Hause geblieben und es war der speziellste, angenehmste Herbst für uns alle.

Du hast dir viel Zeit genommen, um uns zu Gehmeditationen im Lower Hamlet unter den Pappelalleen mit ihren goldenen Blättern zu führen. Du hieltest oft am New Hamlet an, um uns dazu zu bringen, den Pflaumenhügel hinaufzugehen, wo die Luft mit dem Duft reifer Pflaumen durchtränkt war. Normalerweise haben wir die Pflaumen nicht gepflückt, sondern sie reifen und natürlich auf den Boden fallen lassen. Zu dieser Zeit wurden die Pflaumen wirklich süß und saftig. Aber einige Schwestern zogen es vor, die festen, unreifen Pflaumen zu essen, also schnitt Thay eine Plastikflasche auf, band sie an einen Bambusstab und benutzte dieses hausgemachte Werkzeug, um die festen Pflaumen zu ernten – sehr effektiv und bequem.

Im Upper Hamlet bevorzugte Thay für die Gehmeditation am meisten den Wald mit den roten Eichen. Aus der Ferne dachte ich immer, es sei ein Wald von flammend roter Blumen. In der Eremitage waren jeder Blumentopf, jeder Baum glücklich, weil sie jeden Tag Thays Obhut erhielten. Der Spätherbst in Frankreich ist die Jahreszeit der Chrysanthe-

men. Thay wartete darauf, dass Töpfe mit großen, runden, karminroten Chrysanthemen blühten, sowie die eleganten mit Blütenblättern, die sich nach innen und außen kräuselten wie Bodhisattva-Hände, die Mantras aufführten.

An diesem Morgen ging Thay im Garten der Ermitage herum, um alle welken Chrysanthemen aus dem Vorjahr zu sammeln, während ich alle alten Plastiktöpfe zusammentrug. Unter Thays Anleitung bereitete ich die Töpfe mit Erde für ihn vor, um die Chrysanthemen neu zu pflanzen. Thay saß auf einem weißen Eisenstuhl unter der Linde und arbeitete gemächlich mit äußerster Ruhe und Freude. Wenn ein Topf fertig war, reichte er ihn mir, damit ich eine weitere Schicht Dünger hinzufügen konnte. Am Ende schlossen wir beide den Schlauch an, um alle Töpfe auf einmal zu gießen.

Es war, als wäre ich vor langer Zeit ein kleines Kind in meinem Garten zu Hause gewesen. Ich bemerkte nur, dass meine beiden Hände glücklich mit dem Boden spielten. Manchmal schaute ich auf, um zu sehen, was Thays Hände taten. Die letzten Sonnenstrahlen des Jahres versuchten, durch die Blätter zu schauen, um deine beiden Hände sanft zu berühren. Auch sie wollten Thay helfen! Gelegentlich fielen ein paar reife Blätter leicht auf deine Schultern, als ob sie deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollten : „Lieber Thay, wir sind hier, lass uns mit dir spielen!“ Diese Blätter hüpften langsam zu deinen Füßen, dann zur Erde, um einen blassgoldenen Teppich zu bilden. In ein paar Tagen oder einer Woche wäre der goldene Teppich dicker und weicher für dich, Thay, um deine achtsamen Schritte darauf zu setzen.

Auf der anderen Seite der Eremitage standen die Kiefern, die Thay in der Vergangenheit gepflanzt hatte, jetzt hoch und stark. Sie behielten ihre grünen Roben für die Saison. Die Eremitage im Herbst ist voller Farben und Formen und in diesem Jahr war Thay zu Hause. Die Erde, der Himmel und die Bäume waren alle aufgeregt und wetteiferten darum, ihre schönsten Gemälde zu zeigen, die er genießen konnte.

Es gab nicht genug Töpfe für Thay, um weiter umzutopfen. Ich musste nach New Hamlet gehen, um weitere Töpfe zu finden. Am Ende,

an diesem Nachmittag, umringten Töpfe über Töpfe den Lehrer und die Schülerin – mehr als hundert von ihnen. Plötzlich hatte ich das Bild, dass diese Stängel von Chrysanthemen in nur zwei Monaten stark und gesund werden und viele große, runde Blüten produzieren werden. Aufgeregt sagte ich zu dir: „Lieber Thay, wenn wir beide erfolgreich sind, könnten wir eine Baumschule eröffnen!“

Thay lächelte glücklich.

Ich fühlte mich in diesem Moment so glücklich, als hätten wir gerade eine Baumschule eröffnet!

Ich werde das Retreat leiten, Thay, bitte komm nur zum Spaß!

Es war im Jahr 2006. Nach den Sommerferien organisierten die Schwestern von Lower und New Hamlet eine Reise in die Pyrenäen. Tagsüber wanderten wir in den Bergen und genossen es, in der Natur zu sein. Nachts baute ich mit Sr. Anh Nghiem ein Zelt direkt an einem Bach auf, der von einem Wasserfall stammte. Am Tag der Rückkehr hatten wir immer noch nicht genug von Bergen und Wäldern, also hielten wir in einem kleinen Dorf namens „Gavarnie". Wir gingen ein paar Kilometer in Richtung Berg und hörten am Anfang nur das Pfeifen des Windes und das Singen der Vögel. Aber je weiter wir gingen, desto deutlicher konnten wir das Echo des Wassers aus der Ferne hören.

Dann blieben wir plötzlich staunend vor einer senkrechten Bergkette stehen, die uns rings herum umgab. Niemand in der Gruppe sagte etwas. Wir standen alle still, um die Aussicht vor uns zu bewundern. Auf der Seite des Berges rauschten Hunderte von Wasserfällen herab. Einige waren hoch und groß und spritzten Wasser, als sie nach unten sprudelten. Andere waren dünn und ätherisch, wie lange Seidenstränge, die in der Luft hingen und auf halbem Weg nach unten vom Wind zur Seite geblasen wurden. Beeindruckend! Es gab sogar Wasserfälle, die aus den Wolken zu fallen schienen! Der Berggipfel war so hoch, dass Nebel und Wolken ihn umhüllten. Wenn jemand hätte zählen wollen, wie viele Wasserfälle vor ihm waren, wäre es ihm nicht möglich gewesen. Hunderte von Wasserfällen; jeder war sein eigenes Gemälde, keine zwei waren gleich. Doch alle von ihnen strömten beständig in die gleiche Richtung und synchronisierten sich miteinander, um eine große Symphonie ohne Wiederholung zu schaffen.

Nachdem wir schweigend gestanden und diese Szene lange in uns aufgenommen hatten, riefen wir uns gegenseitig zu, um zurückzukehren. Aber obwohl wir nur Armlänge voneinander entfernt standen und obwohl wir

mit aller Kraft riefen, konnte niemand die anderen hören. Wir konnten nicht einmal unsere eigenen Rufe hören. Oh, noch nie haben wir uns so klein gefühlt, im Weltraum und in der Welt des Klangs.

„Nachdem ich nach Plum Village zurückgekehrt war, erzählte ich Thay von dieser seltensten und majestätischsten Schönheit der Welt:" Du musst sie sehen! Ich wollte Thay dorthin bringen, ich dachte darüber nach, wie ich Thay dorthin bringen könnte. Aber ich war mir sicher, dass Thay nirgendwo nur zum Sightseeing hingehen würde. Thays Pure Land war die Einsiedelei, die Sitting Still Hütte, Lower Hamlet, New Hamlet. Wenn Thay irgendwohin ging, dann nur für Retreats. Und Thay, Du sagtest oft, dass du nicht mehr viel Zeit hättest, weshalb du nur Einladungen angenommen hast, um große Retreats für Tausende von Menschen zu leiten. Wenn wir ein Retreat in einem kleinen Dorf wie Gavarnie in Frankreich abhalten würden, gäbe es höchstens Platz für 100 Personen. Plötzlich hatte ich eine großartige Idee: «Lieber Thay, ich werde gehen und ein Retreat in Gavarnie leiten. Ich möchte Thay einladen, mit mir zu kommen. Du brauchst nur zu kommen und Freude haben. Es gibt nichts für dich zu tun. Ich werde alles für Thay tun und du musst einfach diese erstaunlichen Wasserfälle besuchen."

Thay lächelte glücklich.

Was mich betrifft, so war ich zufrieden, dass ich einen Weg gefunden hatte, Thay dazu zu bringen, die wunderschöne Landschaft zu sehen.

Sr. Chan Đinh Nghiem

Was nun?

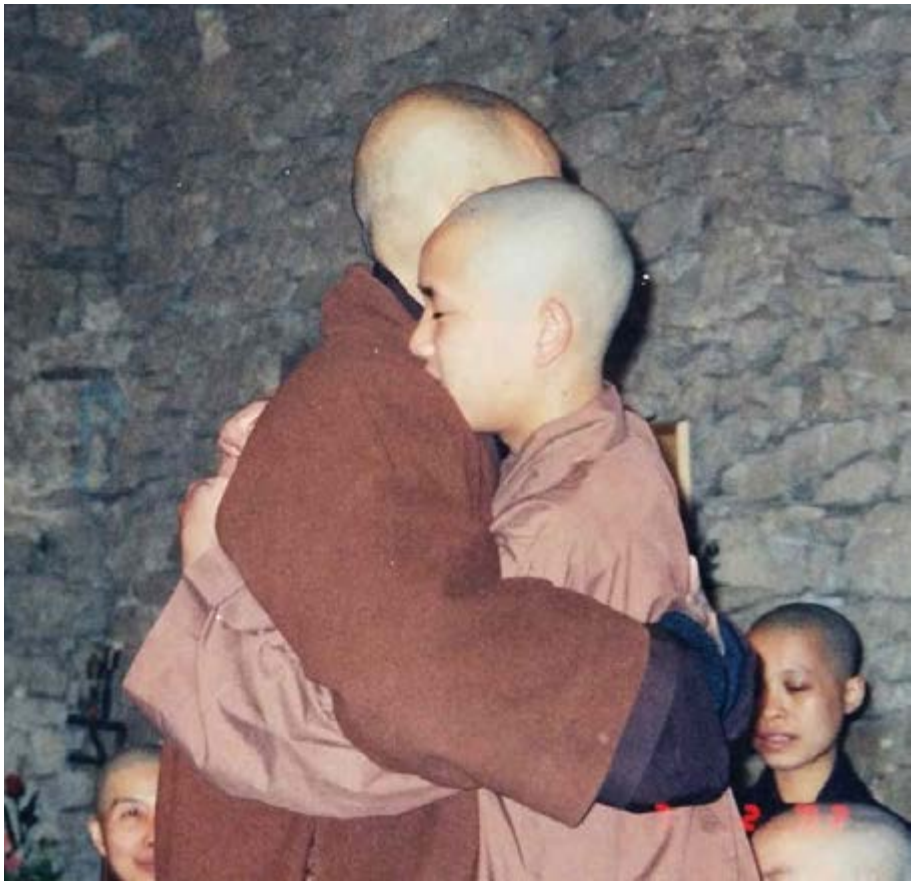
**Lieber,
geliebter Thay,**

Bitte erlaube mir, mein Herz zu öffnen und Dir meine tiefste Dankbarkeit auszudrücken, für Dich, einen Lehrer, einen Anführer und eine Legende.

Du hast uns gelehrt menschlich zu sein, uns miteinander zu verbinden, einander zu lieben und uns als Blumen im Garten der Menschheit zu sehen. In der letzten Woche haben wir uns weiterhin im Geist der Brüderlichkeit und der Schwesterlichkeit umarmt und einander unterstützt, und wir haben den Raum gehalten sowohl für unseren Schmerz als auch für unsere Freude. Während wir geweint haben, haben wir zugleich auch unsere wahre Freude berührt, indem wir uns Geschichten erzählten, sowohl hier in Plum Village als auch online mit so vielen unseren Freunde in der ganzen Welt.

Lieber Thay, durch deine tägliche Praxis konntest du deine Fortsetzung sehen. Du hast uns gesagt, wenn du jemanden sahst, der mit Achtsamkeit und Mitgefühl geht, wusstest du, dass es eine Fortsetzung von Thay und der spirituellen Vorfahren gibt. Lieber Thay, erinnerst du dich an unser Gespräch in Hongkong? Du sagtest, dass du dir wünschst, dass wir die Erneuerung des Buddhismus fortsetzen; dass du in der Lage warst, 60 % der Arbeit zu tun, es aber noch so viel zu tun gibt. Du hast mich freundlich daran erinnert, dass es unsere Aufgabe ist, die Aufgabe der monastischen und Laien-Nachfolger überall in der Welt, das Dharma-Rad weiter zu drehen, die Übungen und Lehren in die Sprache unserer heutigen Zeit zu übersetzen und sie für unsere heutige Welt zugänglich und praktisch zu machen. Lieber Thay, wir danken Dir für dein Vertrauen und für deine Zuflucht in uns. Wenn wir Zuflucht zueinander nehmen, wissen wir, dass wir deine Fortsetzung sind.

Da ich noch jung bin und noch viel lernen muss, gibt es Augenblicke, lieber Thay, in denen ich mich von der Aufgabe und Verantwortung, Deine Fortsetzung zu sein, überwältigt fühle. Aber dann erinnere ich mich daran, dass ich es nicht alleine tun muss und dass ich mit der Unterstützung der Sangha niemals alleine bin! Große Herausforderungen erscheinen in vielfältigen Formen, groß und klein, und mit der Sangha ist deine Fortsetzung eine kollektive Anstrengung. Jede von uns kann sich auf ihren persönlichen Einflussbereich konzentrieren, ob wir mit unserer Familie, mit Freunden, Klassenkameraden oder mit unseren Kollegen sind. Unabhängig davon, wo wir sind und was wir tun, haben wir die Möglichkeit, eine geliebte Gemeinschaft aufzubauen und die Energie der Achtsamkeit zu generieren, sodass Heilung ermöglicht wird. Thay, wenn ich fühle, dass es zu viel zu tun gibt oder die Aufgabe zu groß ist, kann ich mich entspannen und im



Sanghakörper Zuflucht nehmen. So wie du es uns gelehrt hast, Thay, sind wir alle ein Tropfen Wasser, der zu einem riesigen, fließenden Strom beiträgt.

Thay, in den beiden letzten Wochen bin ich gefragt worden. „Was kommt als nächstes?“ Jedes Mal, wenn mir jemand diese Frage stellt, kann ich dich sehen: Du hältst deine Teetasse mit einem sanften Lächeln auf deinem Gesicht, denn ich weiß, anstatt zu fragen „Was kommt als nächstes?“ würdest du darauf hinweisen „Was ist jetzt?“ Jetzt ist immer gewesen und wird immer sein. Im Jetzt ist es, in dem wir die Möglichkeit haben, mit Thay zu gehen, zu sitzen, zu sprechen, Gemeinschaft zu bauen, Tee zu trinken, zu lächeln, zu lachen und um Thay zu weinen. Im Jetzt wird die geliebte Gemeinschaft einander treffen, füreinander sorgen, einander umarmen, einander unterstützen und gemeinsam zur Ruhe kommen, damit wir das Leiden der Welt mit nicht endendem Mitgefühl und Weisheit erkennen und transformieren können. „Dies ist es!“, nicht wahr, lieber Thay? Dies ist der legendäre Moment.

Wir haben eine wunderschöne Gemeinschaft voller Begabungen und Vitalität, und wir werden die Lampe der Weisheit, die du uns überreicht hast, in das Hier und Jetzt tragen – und zu den zukünftigen Generationen, die uns folgen.

Ich halte dich fest bei mir, ich lasse dich frei – denn ich bin in dir und du bist in mir.

Dein Schüler
Br. Phap Huu
Plum Village, 30. Januar 2022

Mit jedem Atemzug hast du meinen Namen gerufen

1

Nach dir, mein Kind, habe ich gesucht seit der Zeit,
als Flüsse und Berge noch in Finsternis lagen.
Nach dir habe ich gesucht, als du noch in tiefem Schlaf lagst,
obwohl das Muschelhorn vielmals in den zehn Richtungen erklungen war.

Ohne unseren alten Berg zu verlassen, habe ich auf ferne
Länder geschaut und deine Schritte auf so vielen verschiedenen
Wegen erkannt.

Wohin gehst du, mein Kind?
Es gab Zeiten, da ist Nebel aufgezogen
und hat das abgelegene Dorf eingehüllt,
aber du wanderst noch immer in weit entfernten Ländern.
Ich habe deinen Namen mit jedem Atemzug gerufen,
voller Vertrauen, dass du, auch wenn du dich dort in der Ferne
verlaufen hast, schließlich einen Weg zu mir zurückfinden wirst.

Manchmal manifestiere ich mich direkt auf dem Weg, den du
beschreitest, aber du schaust mich an, als wäre ich ein Fremder.
Du kannst unsere Verbindung in früheren Leben nicht sehen
und dich nicht an das Gelübde erinnern,
das du vor langer Zeit abgelegt hast.
Du hast mich nicht erkannt,
weil dein Geist in Bildern einer fernen Zukunft gefangen ist.
In früheren Leben hast du meine Hand genommen,
und wir haben uns gemeinsam an der Gehmeditation erfreut.

2

Wir haben lange am Fuße alter Kiefern gesessen.
Wir haben viele Stunden schweigend Seite an Seite gestanden,
dem Geräusch des Windes, der uns sanft zurief, gelauscht
und zu den vorüberziehenden Wolken aufgeschaut.
Du hast das erste Blatt des rotgefärbten Herbstlaubs aufgehoben
und mir gereicht, und ich habe dich durch tief verschneite Wälder geführt.
Aber wohin auch immer wir gehen, wir kehren zurück zu unserem
alten Berg, um dem Mond und den Sternen nahe zu sein
und die große Glocke allmorgendlich einzuladen,
mit ihrem Klang die Lebewesen beim Erwachen zu unterstützen ...

(aus dem Gedicht „Am Waldrand stehen die Pflaumen in voller Blüte“ von Zenmeister Thich Nhat Hanh)

Der in dem Gedicht erwähnte Thay (vietnamesisch = Lehrer) ist der Buddha selbst, der sich aufmachte, die Namen seiner Kinder zu finden und zu rufen, der Schüler, die ihn mit jedem Atemzug und je nach karmischer Bedingung fortführen.

Es war ein Sonntag im 1999 in New Hamlet / Plum Village in Frankreich, Thay hatte einen Dharma-Vortrag gehalten. Ich saß in der ersten Reihe, schaute Thay gespannt an und lauschte seiner Stimme. Ich hatte das Gefühl, Thay spreche direkt zu mir. Meine Tränen flossen ununterbrochen während des ganzen Vortrags. Am Ende lud Thay die Mönche und Nonnen nach vorne ein, um das Gedicht **„Nach dir, mein Kind, habe ich gesucht ...“** („Am Waldrand stehen die Pflaumen in voller Blüte“) zu singen.

Und wieder habe ich während des Singens nur noch geweint. Eine noch nie erfahrene Dimension in mir öffnete sich. Mein Herz war erfüllt von Liebe, von Sehnsucht, von Verlangen nach etwas Schönem, Heilsamem, vom Drang, auf diesem wohltuenden Pfad zu gehen. Ich hörte die Stimme von Thay, sie rief nach mir. Thay hat mich gesucht, überall, von einem Leben zum anderen Leben, Thay folgte mir auf Tausenden Wegen. Ich habe Thay nicht erkannt, ich habe mein Versprechen an Thay vergessen: das Gelöbnis, zusammen mit Thay auf diesen Weg zu gehen, zu dem alten Ort zurückzukehren, an den wir gehören. Warum wandere ich ewig in dieser Welt des Samsara, warum verirre ich mich in Tausenden Wegen des Lebens, warum höre ich nicht einfach auf zu wandern und kehre zu Thay, zu dem alten Ort zurück?

Am Ende des Gesangs verließen Thay und Schwester Chan Khong die Meditationshalle in New Hamlet, ich bin ihnen nachgelaufen und habe an der Robe von Sr. Chan Khong ge-

zupft und unter Tränen gesagt: „Ich möchte Nonne werden“. Und das ist ein Versprechen! Nach der Rückkehr in mein weltliches Leben habe ich es wieder vergessen, aber Thay hat mein Versprechen nicht vergessen. In den Jahren nach diesem Retreat, wieder in meinem weltlichen Leben, erinnerte ich mich nicht mehr an meinen hochmütigen Wunsch damals in Plum Village. Aber Thay erinnerte sich daran und reichte stetig seine Hand, um mich auf seinen Weg zu ziehen.

Ich erinnere mich, einmal war ich bei Thay in Cốc Ngồi Yên (Thays Hütte in Upper Hamlet). Thay war berührt von meinem Bericht über unsere Busreise von München nach Plum Village über Stuttgart und Karlsruhe, wo wir überall Freunde entlang der Strecke eingesammelt hatten. Thay bat am Ende unseres Treffens seinen Assistentenmönch, er möge mir eine Kalligraphie von Thay schenken, und ich dürfe die Kalligraphie aussuchen.

Es war ein herrlicher Tag im Sommer-Retreat 2002. Die jungen Mönche verkauften Kalligraphien auf einem langen Tisch im Garten von Upper Hamlet. Ich brauchte nicht lange zu suchen, ich hatte sofort den Spruch gefunden, der genau in mein Herz traf: „Ich habe den Weg gefunden, ich habe keine Angst mehr!“ („Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ.”) Thay fragte mich danach, was ich gewählt hatte. Als ich es ihm sagte, war er still, sagte nicht, was er von meiner Auswahl hielt. Ich war gespannt und wartete auf seinen Kommentar, aber vergeblich. Das war sehr typisch für Thay. Sein „Donnerschweigen“ machte Thay zu einem großartigen Zenmeister. Dieses Schweigen machte sein Gegenüber unsicher. Dieses rang darum, sich selbst zu verstehen und Thay zu verstehen; tief in sich selbst zu schauen und tief in Thay schauen. Es war eine lange Stille zwischen uns, bis irgendwann jemand kam. Das Rätsel blieb ein Rätsel für mein ganzes Leben. Aber es ist wirklich wahr: Nachdem ich Thay kennengelernt hatte, wusste ich: „Ich habe meinen Weg gefunden, ich habe keine Angst mehr!“

Nichts ist im Leben ein Zufall. Alles ist karmisches Zusammentreffen. Ungefähr 1991 nahm ich in München an einem Toastmaster Club für Rhetorisches Training teil. Ich musste einen Vortrag halten, und auf einen plötzlichen Impuls hin entschied ich mich für Buddhismus und Meditation, obwohl ich damals noch so gut wie nichts von Thay und Buddhistischer Meditation wusste. Ich suchte und fand recht schnell einen Artikel über Thay und Meditation. Bei dem Vortrag gab ich eine Einführung in den Buddhismus und leitete eine Meditation an. Die Bewerter sagten mir anschließend, ich war wie ein echter Guru!

Ja! So wurde der erste Samen von Thay in mir gesät! Und dieser Samen braucht wirklich

sehr lange, lange Zeit, bis er aus der Erde sprießt.

Ich erinnere mich, einmal war Thay im Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin zusammen mit dem hohen Ehrwürdigen Giac Vien. Schwester Duc Nguyen war an diesemTag die Assistentin von Thay. Sie ist auch die leibliche Nichte des Ehrwürdigen Giac Vien. Sie servierte den beiden Tee. Thay fragte sie: „Wen liebst Du mehr, mich oder den Ehrwürdigen Giac Vien?“ Schwester Duc Nguyen war beschämt, sie antwortete nicht und lächelte nur. Nachdem sie aus dem Zimmer gegangen war, sagte Thay zum Ehrwürdigen Giac Vien: „Ab und zu muss man seine Schüler testen, um ihr Niveau zu prüfen.“ Ich wusste nicht, dass diese Frage ein Test eines Zenlehrers für seinen Schüler war. Und wahrscheinlich um mich zu unterweisen erklärte Thay weiter: „Wenn die Schwester schon fortgeschrittener wäre, könnte sie antworten: In Thay ist mein Onkel und in meinem Onkel ist Thay. Daher macht es keinen Unterschied, ob ich Thay liebe oder meinen Onkel!“ So wurde ich während der Zeiten, in denen ich bei Thay war, oft geprüft, und jedes Mal bin ich durchgefallen. Immer zeigte sich meine banale Sichtweise, die eines normalen Menschen in der historischen Dimension, der nicht tief genug geschaut und die letztendliche Dimension nicht verinnerlicht hat.

Einmal war ich in der „Quelle des Mitgefühls“ beim Frühstück mit Thay und noch zwei oder drei anderen Schwestern. Thay hatte auf seinem Teller zwei kleine Brötchen. Thay aß die Hälfte eines Brötchens, das andere Brötchen gab er mir. Ich wollte nicht das Brötchen nehmen, weil ich fürchtete, dass Thay nicht genug zum Frühstück bekam. Als ich ablehnte, gab Thay das Brötchen an eine andere Schwester, und sie hat es angenommen. Später habe ich gehört, dass Thay sagte, wenn er uns etwas gibt, ist das ein Geschenk, man soll es annehmen, man soll nicht ablehnen, sonst verpasst man die Chance, ein Geschenk von Thay zu bekommen. Was Thay uns gibt, enthält eine Botschaft der Liebe, der Aufmerksamkeit, der Fürsorge. Es ist auch ein spirituelles Geschenk. Man muss sein Herz öffnen und bereit sein, das Geschenk zu empfangen. Wenn ich tief in mich hineinspüre, warum ich an dem Tag das Geschenk von Thay nicht annehmen konnte, dann lag es wahrscheinlich an meiner Vorstellung: „Ich

bin nicht würdig genug, Thays Geschenk anzunehmen.“

In unserem Leben sind wir oft nicht bereit, das Geschenk anzunehmen, das das Leben uns anbietet. Ich habe öfter festgestellt, dass ich nicht in der Lage bin, etwas anzunehmen. Im Leben muss man zu beidem fähig sein: zu geben und zu nehmen, damit man in Balance und Harmonie mit der Welt leben kann.

Nicht lange nachdem ich Nonne geworden war (2004), hielt Thay für uns Mönche und Nonnen einen Dharma-Vortrag in New Hamlet. Anstatt eines Dharma-Austauschs rief Thay uns alle am Nachmittag in der Meditationshalle zusammen. Jeder bekam von Thays Assistenten drei oder vier leere Blätter Papier. Thay gab uns die Aufgabe, unsere Einsichten aus dem Dharma-Vortrag aufzuschreiben. Es war wie in einer Prüfung: Die beiden Türen der Meditationshalle wurden geschlossen, wir mussten beim Verlassen der Halle unsere beschriebenen Blätter mit unserem Namen abgeben. Ich hatte mit Mühe und Not nur zwei Seiten geschrieben. Ich hatte überhaupt keine Einsicht! Ich tröstete mich, bei so vielen Nonnen und Mönchen (es waren etwa 150) würde Thay bestimmt keine Zeit haben, alles zu lesen. Aber gleich am nächsten Tag, als ich Thay das Essen brachte, sagte er sehr sanft zu mir: „Du schreibst so wenig, du solltest mehr schreiben!“ (Con viết ngắn quá, viết thêm nữa đi con!) Aber auch später bin ich Thays Wunsch nicht nachgekommen. Ich habe nicht viel geschrieben, so wie Thay es gewünscht hatte! Wenn ich jetzt an Thay denke, bin ich traurig. Thay wünschte es so sehr, dass wir fleißig sind, dass wir praktizieren, dass wir die Lehre des Buddha, dass wir Thays Lehre verstehen und tief in sie schauen, sodass wir Einsicht haben. Aber ich bemühe mich nicht genug !

Einmal haben wir Thay zum Pariser Flughafen Charles de Gaulle gebracht. Thay saß auf einer Bank und wartete auf das Check-In. Es kam eine Gruppe Vietnamesen vorbei. Sie entdeckten Thay, kamen überglücklich zu ihm und machten Fotos mit ihm. Sie waren so glücklich, dass sie Thays Beine umarmten und mit Thay fotographieren ließen. Ich schaute ihnen zu und wünschte mir innig, dass auch ich den Mut hätte, Thays Beine zu umarmen, so lieb wie ich ihn hatte, aber ich habe mich nicht getraut! Heute, wo Thay nicht mehr da ist, knie ich auf dem Boden, berühre die Erde vor Thays Altar und stelle ich

mir so vor, dass ich jetzt Thays Beine umarme und meinen Kopf auf Thays Füße lege und ihm verspreche, dass ich immer, Leben für Leben, sein Schüler oder seine Schülerin sein und seinem Weg folgen werde. Es ist jetzt so leicht, Thay zu spüren und ihm zu nah zu sein.

Was ich an Thay bewunderte, war sein leichter Gang, den ich nie nachahmen konnte. Ich wusste, dass Thay uns immer genau beobachtete, wie wir uns bewegten und wie wir gingen. Denn sehr oft hat Thay uns gelehrt, dass er durch die Art, wie wir gingen, darauf schließen konnte, wie es uns im Inneren geht, wie unsere Praxis ist. Besonders beim formellen Lunch kam Thay zuerst zur Meditationshalle und beobachtete, wie wir die Halle betraten, die Ess-Schale hielten, zu unserem Sitzplatz gingen, uns verbeugten und Platz nahmen. Ich musste mich sehr anstrengen, so achtsam wie möglich zu gehen, so leicht und würdevoll zu gehen wie Thay. Es war für mich so anstrengend wie eine Prüfung, sodass ich sogar einmal in der Nacht geträumt habe, wir seien wirklich bei einer Gehprüfung, und Thay saß als Prüfer vorne in der Meditationshalle in Lower Hamlet. Jeder Mönch und jede Nonne ging hinein und machte einen Rundgang in der Halle. In dem Traum schaute Thay uns zu, wie wir gehen, und korrigierte uns. Dieses Gefühl, vor Thay in diesem Traum zu gehen, habe ich immer noch so deutlich in mir, obwohl es schon fast 18 Jahre her ist. So sehr hat mich Thays Art zu gehen beeinflusst. Wenn ich jetzt über diese Erinnerung schreibe, frage ich mich, gehe ich jetzt so, wie es Thay von uns erwartet?

Meine Mutter war ein Jahr älter als Thay. Als sie nach Deutschland kam, war sie erst 57 Jahre alt, und sie ging genauso langsam und gemessen wie Thay. Ich habe sie immer gedrängt und gehetzt, schneller zu gehen und ihr gesagt: „Schneller, Mama, wir haben keine Zeit!“ Irgendwann war sie genauso schnell wie ich. Aber nachdem ich von Thay das Gehen gelernt hatte, war es umgekehrt, dann trieb meine Mutter mich an, und ich habe sie gebremst.

Thay und meine Mutter machten alle Kriege in Vietnam während ihrer Lebenszeit durch, Thay als Mönch und meine Mutter als einfache Frau vom Land. Thay und meine Mutter kamen aus unterschiedlichen Welten: Thay

war weise und welterfahren, meine Mutter war naiv und häuslich. Thay war ernst, meine Mutter war heiter und witzig. Thay war in der ganzen Welt zuhause, das Reich meiner Mutter waren das Haus und die Küche. Aber irgendwie verbinde ich beide immer miteinander, und ich liebe sie beide so sehr für ihre eigene Art und Weise!

Einmal machte Thay einen Besuch bei meiner Mutter in Darmstadt (im Juni 2001) und schenkte ihr eine Kalligraphie. Jahre später hat er sie gefragt, ob ihr der Spruch der Kalligraphie gefalle. Meine Mutter antwortete: „Ja, sehr gut!“ Thay forderte sie auf, ihm den Spruch vorzulesen. Meine Mutter konnte es nicht und beschwerte sich, dass ich ihre Kalligraphie in Beschlag genommen hatte. Ich wurde rot und schämte mich. Aber Thay hat wie immer nichts dazu gesagt.

Als Thay später erkrankt war und nicht mehr gehen konnte, habe ich ihn immer als Motivation benutzt, um meine Mutter zum Gehen und zum Essen zu ermutigen und auch dazu, weiter einige körperliche Übungen zu machen. Ich habe ihr gesagt: „Thay kann nicht gehen, du kannst noch gehen, du bist noch sehr fit, du kannst für Thay gehen.“ Und wenn meine Mutter nicht essen wollte, habe ich auch Thay erwähnt, um sie zum Essen zu bewegen. Ständig war es für mich wie ein Wettrennen um die Gesundheit meiner beiden geliebten Menschen. Als Thay am 22. Januar 2022 seinen Körper verließ, bangte ich um meine Mutter. Und wie ich es geahnt hatte, verließ meine Mutter drei Monate nach Thays Übergang am 18. April 2022 ebenfalls dieses Leben. Ich habe in kurzer Zeit um zwei geliebte Menschen getrauert!

Ich rufe mit jedem Atemzug
Thay und meine Mutter!

Schwester Chan Song Nghiem

Thich Nhat Hanh, mein Führer, Lehrer und weiser Freund

Auf Wiedersehen

Als ich Thay 1987 zum ersten Mal traf, war er 61 Jahre alt, ein paar Jahre jünger als ich es jetzt bin. Und doch schien es mir damals und scheint es mir immer noch, dass er schon dahin gekommen war, wo er hin wollte, sei es in seiner Form von Engagiertem Buddhismus oder in seinem persönlichen Erwachen. Ich kann mir vorstellen, wie er lächelt, wenn er dies liest, und sanft „Shantum" sagt, „der ganze Sinn dieser Praxis ist nicht, irgendwohin zu gehen, sondern im Hier und Jetzt zu sein".

Unser erstes Treffen war in der Ojai Foundation in Kalifornien. Er sollte dort ein einwöchiges Retreat für Künstler leiten. Mehr als hundert von uns saßen unter einer großen Eiche. Nur wenige von uns hatten seinen Namen zuvor gehört und ich erinnere mich, dass jeder ihn als „Kick the Can" bezeichnete.

Ich half bei der Aufnahme und als ich die Ausrüstung aufbaute, schaute ich auf und sah einen Mönch in einfachen braunen Gewändern auf den Baum zugleiten, den alle den „Lehrbaum" nannten. Er ging mit sanfter Überlegung. Unfreiwillig verließen wir, was auch immer wir taten, erhoben uns von unseren Sitzen und verbeugten uns vor ihm. Er hatte ein außergewöhnliches Gefühl der Präsenz.

Alles, was er tat und sagte, war sehr einfach. Er saß still, wir hörten eine Glocke, er lehrte und dann ging er. Jahrelang hatte ich nach einem Weg gesucht, um friedlich zu sein, und jetzt konnte ich dieses Gefühl des Friedens mit jedem Schritt und jedem Atemzug spüren, den wir mit ihm nahmen.

Ich glaube nicht, dass er mich überhaupt bemerkt hat, aber als wir ihn verabschiedeten, sah er mich direkt an und sagte, als seine Hände ein Namaste zeigten: „Bring den Buddha Dharma zurück nach Indien".

Diese Begegnung ist bei mir geblieben. Als ich ein paar Monate später nach Indien zurückkehrte, stellte ich fest, dass ich ihn unbedingt wiedersehen wollte. Aus einem Impuls heraus schrieb ich ihm. Ich bot ihm an, ihn zu beherbergen, sollte er jemals Indien besuchen wollen. Aber der Brief lag noch drei Monate auf meinem Schreibtisch, bevor ich das Vertrauen fand, ihn zu abzuschicken.

Zu meiner Überraschung und Freude antwortete er. Könnte ich eine buddhistische Pilgerreise für ihn und 30 seiner Schüler organisieren? Ich ergriff die Chance, mich wieder mit ihm zu verbinden.

Wir begannen in Delhi, in unserem Haus in 8 Rajaji Marg. Meine Familie war alle da, leicht skeptisch, aber sehr neugierig. Thay saß mit uns im Garten am Seerosenteich, wo er uns zeigte, wie man mit seiner intensiven Achtsamkeit geht. Meine Eltern und Geschwister traten schweigend in seine Fußstapfen. Ich denke, sie konnten nicht anders, als seinen Magnetismus zu spüren.

Die nächsten 35 Tage reiste ich mit Thay durch UP und Bihar. Ich war an einigen dieser Orte gewesen, seit ich in Patna aufgewachsen war, aber sie wieder zu besuchen, war eine ganz andere Erfahrung. Er hatte gerade die Biographie des Buddha, „*Old Path White Clouds*," fertig geschrieben und an jedem dieser Orte brachte er den Buddha lebendig zu uns.

Es war wunderbar, die Geschichten und das Drama des Lebens des Buddha durch Thays Augen zu hören. Der Buddha war für ihn kein Gott, sondern eine reale Person, die sich mit Menschen aus allen Gesellschaftsschichten wohl fühlte, die in der Lage war, sich mit Bettlern und Bauern, Reichen und Armen, Jung und Alt, Ärzten, Lehrern, Dalits, Brahmanen, Königen, Prostituierten zu verbinden; und sogar mit Tieren, Insekten, Bäumen, Feldfrüchten und Blumen.

Thay war wie ein glückliches und neugieriges Kind, das seinen Lehrer überall dort traf, wo er hinreiste – meditierte in den gleichen Höhlen und Felsen, auf denen der Buddha ge-

sessen haben könnte, überquerte die gleichen Flüsse, aß dasselbe Essen und begrüßte die Kinder, die von den Kindern abstammten, die der Buddha getroffen hatte. Aber sein Lieblingsort war der Vulture Peak, der Hügel in Rajgir, von dem aus der Buddha gerne den Sonnenuntergang beobachtete.

Es war am Vulture Peak, sagte Thay, dass seine eigenen Buddha-Augen einige Jahre zuvor geöffnet worden waren. Und auf dem Vulture Peak ordinierte er die ersten drei Mönche. Auch hier übertrug er seine Laienlehren, die aus den alten buddhistischen Texten entnommen und zu dem verdichtet worden waren, und die er als die 14 Achtsamkeitsübungen und die 5 Regeln (später 5 Achtsamkeitsübungen) bezeichnete. Diese Trainings sind eine klare Reihe von Richtlinien, wie man in diesen verwirrenden Zeiten ein gutes Leben führt – gut auf einfache, glückliche und friedliche Weise .

Wir saßen unter Bäumen und hörten Thays Worten über die Lehren des Buddha zu. Thay hielt meine Hand, ohne ein Wort zu sagen. In diesem Moment fühlte ich, dass ich mit seinen Augen schaute und dass alles miteinander verbunden ist. Ich hatte nie an diese Dinge gedacht, aber in diesem Moment verstand ich, was er sagte, dass nichts geboren wird und nichts stirbt. Er drehte sich um, um mich anzusehen und zeigte auf den Turban auf meinem Kopf und sagte: „Shantum, die Frage von Leben und Tod ist so dringend, als ob dein Turban in Flammen stünde“.

In einer Vollmondnacht in Kushinagar, wo der Buddha gestorben war, rasierten Thay und Schwester Chan Khong, die erste Nonne, die er ordiniert hatte, meinen Kopf. Sie waren begierig darauf, dass ich Mönch werde, und ich wollte es auch, aber ich war mir nicht sicher. Ein paar Tage später überreichte mir Thay in Lumbini ein Klostergewand. Ich trug es nicht, sondern behielt es für einige Jahre.

Ich fühlte, dass ich nicht dafür geschaffen war, ein Mönch zu sein. Ich wollte mitten im Leben sein, mit all dem Durcheinander von Beziehungen und täglichen Kämpfen und nicht in einem Kloster untergebracht sein. Als ich dies Thay sagte, warnte er mich, dass es viel schwieriger sei, draußen zu praktizieren als im Kloster, aber er entmutigte mich nicht zu heiraten.

Ich erinnere mich, dass ich ihm gegenüber einmal erwähnt hatte, dass es mir oft schwerfällt, in verschiedenen Situationen Entscheidungen zu treffen, besonders wenn die konkurrierenden Optionen alle gut sind. Seine Antwort, sowohl einfach als auch tiefgründig, ist für mich eine ständige Lehre geblieben. „Es spielt keine Rolle, was du tust, sondern wie du es tust.“

Als ich beschloss zu heiraten, stellte ich Thay Gitu, meine zukünftige Frau, vor. Er sagte, sie erinnere ihn an Yashodhara. Gitu antwortete mit einem frechen Lächeln, dass sie lieber Sujata wäre, die dem jungen Siddhartha *Kheer* vor seiner Erleuchtung angeboten hatte, als Yashodhara, seine Frau, die er verlassen hatte, um nach dem Weg des Erwachens zu suchen. Thay lächelte.

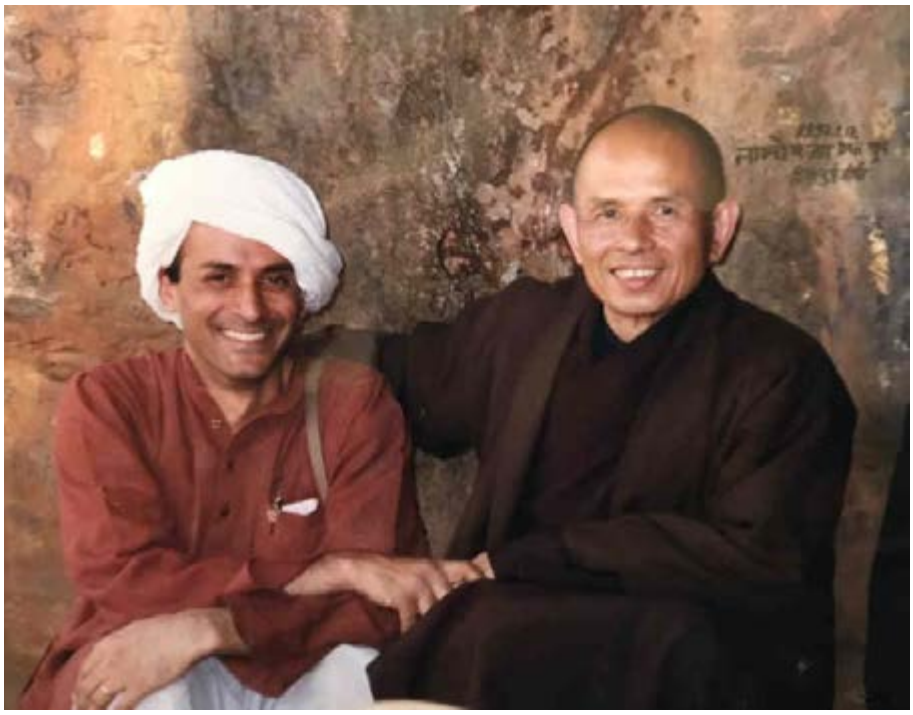
In der Tat, als ich heiratete, führte er die Hochzeit selbst durch. Wir gingen nur zu ihm für einen privaten Segen, aber er bestand darauf, dass er die Hochzeit selbst vor der ganzen Gemeinschaft in der Meditationshalle in Plum Village durchführen würde, dem Kloster, das er in Frankreich gegründet hatte, nachdem er aus Vietnam verbannt worden war.

Er bat uns, in jeder Vollmondnacht die Ehegelübde zu wiederholen, die er uns gerade gegeben hatte. Und wir haben dies in den letzten 25 Jahren kein einziges Mal versäumt, das für eine einzige Vollmondnacht zu tun. Es war eine regelmäßige Erinnerung an unsere Gelübde und vertiefte unser Vertrauen und Verständnis füreinander. Es war auch eine erfolgreiche Art, den Mond zusammen zu genießen und sich seines Zyklus bewusst zu sein.

Gitu und ich waren fast ein Jahr verheiratet, als Thay mit einer Gruppe von etwa 12 Mönchen wieder Indien besuchte. Diesmal sollte er in Kalkutta und Delhi unterrichten und ein Retreat an der Theosophischen Gesellschaft in Chennai leiten. Im Rahmen der Tour gingen wir zu einigen der Wallfahrtsorte.

Während wir im Dorf Sujatas, in der Nähe von Bodh Gaya, waren, besuchten wir eine Schule, in der sich eine große Anzahl von Menschen aus dem Dorf versammelte. Thay lehrte, wie man Menschen helfen kann, zu kommunizieren.

Gitu und ich saßen neben ihm, und er drehte sich zu Gitu um und fragte sie: „Was irritiert oder macht dich wütend auf Shantum?“. Er bat sie, es nachzuspielen und offen vor dem Dorfpublikum von mehr als 100 Menschen zu sprechen. Gitu schämte sich zu antworten, aber Thay ermutigte sie und sagte, dass dies eine Lehre wäre, um in geschickter Kommunikation zu helfen. Er schlug vor, dass Gitu mitfühlende Reden verwenden sollte. Also haben wir das gemacht, was wir „Dharma-



Drama“ nennen! Sie sagte süß zu mir, wie sehr sie es irritiert, dass ich spät zum Essen komme und das Essen kalt wird. Es war etwas, mit dem sich viele junge Frauen identifizieren konnten, fühlte sie. Thay schlug mir vor, dass ich nicht reagiere oder etwas sage, als unmittelbare Reaktion auf das, was Gitu teilte. Stattdessen tief zuzuhören. Zu wissen, dass es für Gitu wichtig war, ihre Irritation teilen zu können und für mich, mit meiner vollen Aufmerksamkeit zuzuhören und zu versuchen, mit einem nicht wertenden Verstand zuzuhören.

Es war sehr berührend. Ich bin mir nicht sicher, was die anderen daraus gelernt haben, aber es hat mich nicht nur gelehrt, dass ich nicht zu spät zum Essen kommen und die Leute auf mich warten lassen sollte, sondern auch tief zuhören und meine Wertschätzung für Gitu zum Ausdruck bringen sollte. Es ist nicht etwas, das mir leicht gefallen ist, da ich in der indischen Kultur aufgewachsen bin.

Ich habe diese unglückliche Angewohnheit, zu spät zu kommen, die ich bis dahin nicht ernst genommen hatte. Während ich nur einmal in meinem Leben ein Flugzeug verpasst habe, war ich ein gewohnheitsmäßiger Nachzügler, der gerade noch rechtzeitig ankam, ausnahmslos gestresst und außer Atem. Ich erkannte nun, dass diese Gewohnheit auch für Gitu belastend war.

Als ich danach mit Thay in seinem Zimmer saß und eine Tasse Oolong-Tee teilte, die er liebte, brachte ich dies zur Sprache, in der Hoffnung, dass er mich von der Gewohnheit heilen könnte. Ich fragte ihn ziemlich naiv: „Thay, ich bin immer zu spät ... was soll ich tun?“ Seine Antwort war knapp... „Geh früh!“

Gitu und ich waren 1999 bei Thay, als er auf einer Tour in den USA war. Eines Tages kam Thay auf mich zu und sagte mir, dass mein Name empfohlen worden sei, als Dharmacharya ordiniert zu werden. Dies würde bedeuten, dass er mir jetzt „die Lampe übertragen“ würde und ich dadurch autorisiert wäre im Namen von Thay zu unterrichten. Thay war in der 42. Generation in der Nachfolge des chinesischen Zen-Meisters Lin Chi.

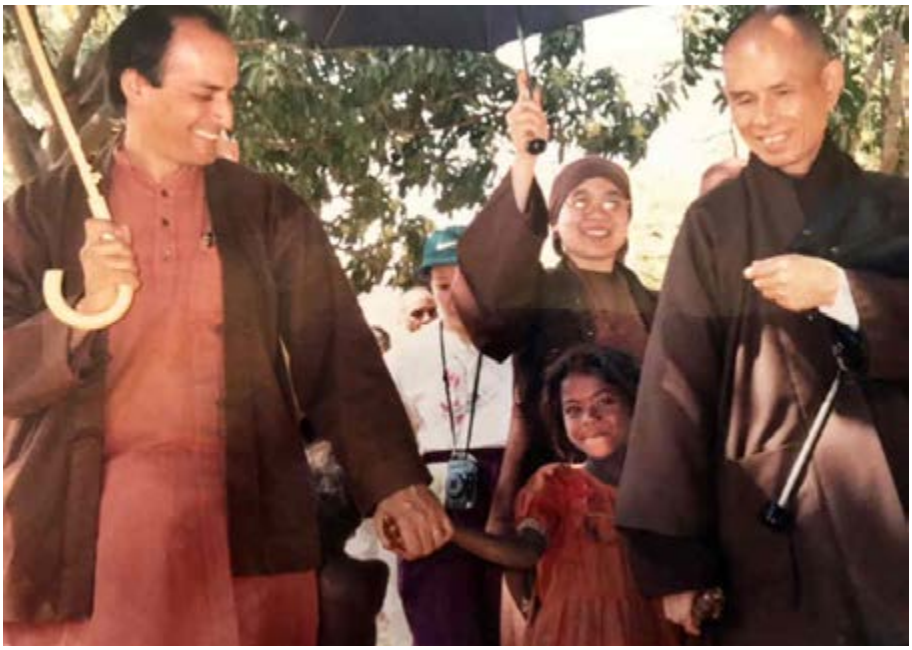
Ich fragte Thay, wer meinen Namen empfohlen hatte, und er sagte „Thay“. Ich war erfreut und überrascht, fühlte mich aber nicht bereit. Als ich ihm meine Zweifel äußerte, sagte Thay, er habe Vertrauen in mich. Gitu und ich beschlossen, für eine Weile in Plum Village zu leben, damit ich mich selbstbewusster fühlen würde, meine neue Rolle als Dharmalehrer zu übernehmen. Nicht, dass ich Thay jeden Tag treffen könnte. Er lebte in einer Einsiedelei abseits des Klosters und besuchte Plum Village zweimal pro Woche, um in einem der Weiler des Pflaumendorfes zu unterrichten, wo sich Hunderte von Menschen versammelten, um ihn sprechen zu hören .

Er behandelte Gitu und mich immer mit besonderer Zuneigung und hielt oft an, um zu fragen, wann immer er uns sah, wie es uns ging. Und als Gitu schwanger wurde, fragte er nicht nur nach Gitu, sondern auch nach dem Baby in ihrem Mutterleib.

Er fragte mich auch, ob ich es genieße, mit dem Baby im Mutterleib zu flirten. Er schlug auch vor, dem ungeborenen Baby das Lotus-Sutra vorzulesen. Das Lotus-Sutra ist einer der am meisten verehrten buddhistischen Texte, der behauptet, dass jeder den Buddha in sich erwecken kann.

Einmal, als wir auf dem Gras saßen, sagte er, dass ich mit Gitu sprechen solle, als wäre ich das Baby im Mutterleib. Er erklärte, dass in seiner vietnamesischen Muttersprache der Mutterleib der Palast des Kindes genannt wird; ein Refugium, in dem sich das Baby sicher fühlt. Es war mir sehr peinlich, das zu tun, was er verlangte, da dort viele Leute mit uns saßen. Aber es gab keinen Streit mit Thay, also bückte ich mich und sprach Gitu als das Baby in ihrem Bauch an.

Es war ein sehr intimes Gespräch, das sich entwickelte. Danke, sagte ich, dass du mich in deinem Bauch getragen und dich um mich gekümmert hast. Danke, dass du mich ernährst, dass du mich ernährt hast, dass du für mich atmest. Danke, dass du mich jeden Abend zu einem Spaziergang zum Sonnenuntergang mitgenommen und mir die Schönheit beschrieben hast. Danke, dass du mit mir sprichst und mich liebst. Danke, dass du dich darum kümmern, was wir essen und trinken und konsumieren.



Ich lächle, wenn du lächelst. Ich kann deine Veränderung der Emotionen spüren und weiß, wann du glücklich oder gestört bist. (Hier erinnerte ich mich, wie verärgert Gitu gewesen war, als sie anfing, die Autobiografie der guatemaltekischen Friedensnobelpreisträgerin Rigoberta Menchu zu lesen und sie schließlich weggelegt hatte, um während ihrer Schwangerschaft keine verstörenden Bücher mehr zu lesen). Und wie geht es dir? Macht es dir Spaß? Ist es schwierig? Wie fühlst du dich, wenn ich dich trete?“ Ich fragte, als wäre ich das Baby in Gitus Mutterleib. Auf einmal konnte ich sehen, dass Thay und sogar der Buddha einst Babys im Mutterleib gewesen waren, wie ich.

Thay verdanke ich auch die Art und Weise, wie ich meinen Lebensunterhalt verdiene.

Ich arbeitete damals bei den Vereinten Nationen und beschloss, nur einen Dollar pro Jahr zu nehmen und musste einen anderen Weg finden, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Nach meiner ersten Pilgerreise mit Thay hatte er vorgeschlagen, dass ich jedes Jahr Pilgerfahrten auf den Spuren Buddhas organisiere. Ich nahm die Herausforderung freudig an und unternahm die Reise zunächst einmal im Jahr, aber schließlich machte ich dies zu meinen Lebensunterhalt und führe diese Pilgerreise seit mehr als 30 Jahren an.

Seit meiner ersten Pilgerreise mit Thay habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, jedes Jahr etwa einen Monat bei Thay zu bleiben, wo auch immer er war; ob in Plum Village oder in einem anderen Land, in das er ging, um zu unterrichten. Es gab viele wunderbare Interaktionen mit Thay in den Jahren danach, besonders während seiner historischen Reise nach Indien im Jahr 2008 ... aber das ist eine andere Geschichte

Er war mein Führer, Lehrer und weiser Freund.

Shantum Seth, Dharmacharya

Was ich von Thay über „Sangha-Building“ gelernt habe

Seit Thay nicht mehr in der gewohnten Form unter uns weilt, sprudeln viele Erinnerungen an kurze Begegnungen und Erlebnisse mit ihm in mir auf. Ich lese seine Bücher mit einer neuen Frische, höre seine Unterweisungen mit neuen Ohren und vieles berührt mein Herz noch einmal auf einer tieferen Ebene. Vermutlich teile ich die Erfahrung, dass Thay mir in seiner jetzigen Form ganz nahe ist, mit vielen anderen.

Ab 1994 lebte ich zusammen mit meiner Partnerin (Margret de Backere) zwei Jahre in Plum Village und aus dieser Zeit möchte ich gerne einige Erinnerungen teilen.

Plum Village war damals noch sehr überschaubar – es gab nur Lower und Upper Hamlet mit jeweils höchstens 30 Bewohner*innen. In der Gemeinschaft lebten Nonnen, Mönche, Laien-Praktizierende und auch einige Kinder und Jugendliche als „Fourfold-Sangha“ eng zusammen.

Außerhalb des großen Somme-Rretreats hielt Thay im Lower Hamlet seine Vorträge im noch nicht renovierten Essraum – wenn es kalt war gemütlich am Holzofen, meistens mit unseren beiden alten Hunden Banji und Maitri zu seinen Füßen. Thay hat uns als Gemeinschaft nicht nur in seinen unzähligen Vorträgen liebevoll an die Hand genommen, sondern gerade auch in vielen kleinen Gesten und kurzen Interaktionen mitten im Gemeinschaftsalltag.

Be happy

An den Achtsamkeitstagen in Upper Hamlet lud Thay uns oft am Ende der Gehmeditation zu sich auf seine Veranda oder in seine kleine Hütte ein. Dann saß die ganze Gemeinschaft meistens einfach in Stille zusammen, genoss den Ausblick in die hügelige Landschaft, während Thay entspannt in der Hängematte lag. Manchmal nutzte er auch die Gelegenheit, um kleine „Aufträge“ zu verteilen. An einem Sonntag – kurz vor seiner ersten längeren Reise nach China – setzte er sich für ein paar Minuten zu Margret und mir. „Während ich in China bin, haltet bitte Ausschau nach glücklichen Menschen und ladet sie ein, länger in Plum Village zu bleiben. Die Sangha braucht glückliche Praktizierende.“

Die persönlichen Begegnungen mit Thay waren meist kurz und auf das Wesentliche reduziert. Diese Art von „Anweisungen“ habe ich im Laufe der Jahre immer mehr als wichtige „Unterweisungen“ erkannt. Eine Bitte von Thay zu empfangen, bedeutete für mich zu der damaligen Zeit, dass ich mich als Teil der Sangha wahrgenommen und durch sein Vertrauen in mich gestärkt fühlte. Und so probiere ich heute, wenn ich selbst Gruppen leite, Menschen an vielen Punkten aktiv mit einzubeziehen und erlebe immer wieder, wie dadurch lebendige Gemeinschaft entsteht. So ist es z.B. eine kostbare Erfahrung, in unseren Familien-Retreats zu sehen, wie schon ganz kleine Kinder sich als gleichwertige Mitglieder erleben und Gemeinschaft kreativ mitgestalten, wenn sie frühzeitig in ihren Qualitäten gesehen und mit einbezogen werden.

Thay hat in seiner Bitte an uns einen wichtigen Aspekt zum Ausdruck gebracht: Jede Sangha braucht (auch) glückliche Praktizierende und es ist wichtig, diese Menschen aktiv einzuladen. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, uns zu vergegenwärtigen, dass die Plum Village Gemeinschaft damals noch sehr jung war und sich im Aufbau befand und Thay deutlich gesehen hat, dass jede stabile Sangha ein Gleichgewicht braucht.

Für mich schwang in dem kurzen Satz von Thay auch die Einladung mit, mich selbst zu fragen:

„Bin ich glücklich?“. Diese Frage stelle ich mir immer wieder auch nach inzwischen vielen Jahren der Praxis.

Wertschätzung aller Sangha-Mitglieder

Ein anderes Mal, als wir alle dichtgedrängt in Thays Hütte saßen, initiierte er spontan eine Fotosession: „I want a foto with each of my be-

loved ones!“. Nachdem Thay sich in Position gebracht hatte, nahmen wir alle nacheinander einzeln neben ihm Platz für ein Foto mit ihm. Das Ganze dauerte eine Weile und wir erlebten viel Freude und Leichtigkeit miteinander. Auch Thay hatte ganz offensichtlich eine große kindliche Freude dabei und er setzte gleichzeitig ein kraftvolles Zeichen für uns als Gemeinschaft mit dieser Aktion: Thay liebt alle seine Schüler und Schülerinnen!

Feste feiern und vorbereiten

Ich bin sehr dankbar, dass wir in unserer Tradition so viele Feste feiern – buddhistische und auch die anderer spiritueller Traditionen. Und auch das „Daffodilfestival“ (zur Blütezeit der wilden Narzissen in Upper Hamlet), das Pflaumenblütenfestival, das Erntedankfest ..., alles wunderbare Möglichkeiten, neben der formellen Praxis das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu feiern und zu würdigen. Wichtige Zutaten für die Feste in Plum Village oder im EIAB sind gutes Essen, Blumenschmuck, Lieder und Gedichte. Es ist oft überraschend, Sangha-FreundInnen dabei plötzlich in einem ganz neuen Licht mit bislang unbekannten Facetten und Fähigkeiten wahrzunehmen.

Als im Lower Hamlet wieder einmal Weihnachten vor der Tür stand, hatten die fünf deutschen „Layresidents“ einen neuen Plan geschmiedet – an Heilig Abend sollte es nur eine einfache Suppe geben, um weniger Vorbereitungen und mehr Zeit fürs „Wesentliche“ zu haben. Als Thay das zu Ohren kam, legte er sogleich sein Veto ein: „Zu jedem Fest gehört auch gutes Essen!“. Über die vielen Jahre in Plum Village erschloss sich mir immer mehr die wichtige Bedeutung der oft tagelangen Vorbereitungen: sie sind ein ganz wesentlicher Teil des Festes und der Gemeinschaftsbildung! Alle, die schon einmal im EIAB oder in Plum Village mitgeholfen haben, Frühlingsrollen zuzubereiten, werden sich an die leichte und freudvolle Stimmung und an das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit erinnern.

Die Wunder genießen

Während des Winter-Retreats 1995 war die erste größere Gruppe Mönche und Nonnen aus Vietnam in Plum Village zu Gast. Am Ende des Retreats unternahmen wir alle gemeinsam einen mehrtägigen Ausflug in die Pyrenäen. Thay wollte den Gästen aus Vietnam unbedingt den Schnee zeigen! Mit zwei großen Reisebussen und dem gesamten vorbereiteten Essen im Gepäckraum machten wir uns auf den Weg. Schon die Busreise war ein Erlebnis. Schwester Chan Khong hatte ihren Platz neben dem Busfahrer eingenommen und nutzte sein Mikrofon für ihre Gesangseinlagen und das Anstimmen des gemeinsamen Singens. Sie hatte in einem Skihotel zwei Etagen organisiert – eine für die Männer, die andere für die Frauen – in denen wir mit unseren Schlafsäcken biwakierten. Ich sehe immer noch die verdutzten Blicke der anderen Gäste, als sich Stapel mit riesigen Töpfen unseres mitgebrachten Essens vor dem Fahrstuhl auftürmten. Am nächsten Morgen fuhren wir in Gondeln hoch in ein Skigebiet, um dort Gehmeditation zu praktizieren. Inmitten von Wintersportlern genossen wir, die meisten mit Holzclogs an den Füssen, unsere Schritte im Schnee – unbeirrt von den Blicken der Mehrheit! Einige Mönche und Nonnen sausten freudig auf großen Müllsäcken die steilen Hügel hinunter. Für viele unserer vietnamesischen Schwestern und Brüder war es die erste Begegnung mit dem Element Schnee!

Auch jetzt zaubert die Erinnerung an diesen gemeinsamen Ausflug ein Lächeln auf mein Gesicht.

Durch diese kleinen Gesten und Begegnungen habe ich von Thay viel über die Kunst des Sangha-Buildings gelernt. Neben der gemeinsamen formellen Praxis sind es diese Elemente, die ich immer wieder als bereichernd erlebe:

- Jede*n in ihrem / seinem So-Sein wahrnehmen und einbinden
- Mich selbst immer wieder fragen „Bin ich glücklich?“ Und wenn nicht, wie kann ich die Praxis so gestalten, dass ich die Samen des Glücks und der Freude in mir nähre?
- Erfahrungsräume schaffen, in denen wir unser Zusammensein genießen und das Leben feiern
- Gegenseitige Wertschätzung in Gesten und Worten zum Ausdruck bringen
- Mal etwas Verrücktes zusammen unternehmen und die Wunder bestaunen

Lieber Thay, ich bin dir zutiefst dankbar für all die Inspirationen, deine Unterstützung und Liebe, die ich auf meinem Weg erhalten habe und immer noch erhalte.

Mit einer tiefen Verneigung

Steffi Höltje
True Garden of Awakening

Begegungen mit Thay in Berlin und in Plum Village

Zenmeister haben ihre eigene Art und Weise, Menschen kennenzulernen. Dabei geht es nicht unbedingt um Gespräche. Sie schauen sie sich einfach im Alltag an.

Im Juli 2002 kam die erste Gruppe von Nonnen aus Plum Village in das neu erworbene Haus in Berlin-Hermsdorf, das im Oktober 2002 von Thay als Buddhistisches Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls" eingeweiht wurde.

Wir hatten in seinem Zimmer eine Hängematte aufgehängt. Ich hatte dafür zwei Löcher in die Wand gebohrt und zwei dicke Haken in der Wand angebracht. Als Thay in sein Zimmer kam, fragte er: „Hat Annabelle diese Haken angebracht?"

„Ja", antwortete eine Nonne. Sie probierte die Hängematte für ihn aus, er lachte und legte sich in die Hängematte. Offensichtlich traute er mir zu, dass ich dazu in der Lage war, das so auszuführen, dass die Hängematte sicher für ihn war. Das hat mir später Sr. Chan Khong lachend erzählt.

Sister Bao Nghiem, die Dharmalehrerin der Gruppe von Nonnen, die alles für Thay organisierte, fragte mich, ob ich bereit wäre, Thay für eine Stadtbesichtigung mit dem Auto durch Berlin zu fahren.

Ja, natürlich war ich bereit. Ich hatte ihn ja auch schon vom Flughafen abgeholt, und Thay schien sich sicher bei mir im Auto zu fühlen. Ich war aber auch etwas überrascht, dass gerade ich ausgesucht worden war, denn in der vietnamesischen Sangha gab es einige, die Thay gerne die Stadt gezeigt hätten. Es war ein grauer Tag, und ich war froh, dass es nur ab und zu ein bisschen nieselte und kein Dauerregen fiel.

Ich war sehr dankbar für meine einfache Übung der Achtsamkeit, meinen Geist ganz

bei dem körperlichen Vorgang zu halten, der gerade vonstattenging. Das gab mir eine große Sicherheit und innere Ruhe: Ich spürte, wie mein Körper in Kontakt mit dem Fahrersitz war, spürte meine Füße auf den Pedalen und nahm wahr, wie meine Hände das Lenkrad umfassten, wie ich die Gangschaltung betätigte ... und natürlich spürte ich, wie sich mein Atem bei diesen Vorgängen einbrachte.

Thay saß neben mir auf dem Beifahrersitz, hinten saß Sr. Chan Khong und eine andere Nonne als Attendant. Ich genoss es, in Stille zu fahren und ließ mir Zeit mit Erklärungen, bis wir in der Innenstadt angekommen waren und ich auf einige Sehenswürdigkeiten hinwies. Ganz in der Nähe des Holocaust-Denkmals war das Restaurant eines Ehepaars aus der vietnamesischen Sangha. Ich fragte Thay, ob er aussteigen wolle, aber er winkte ab. Wahrscheinlich wollte er niemanden bevorzugen, denn es gab einige vietnamesische Restaurantbesitzer, die vielleicht sonst eifersüchtig geworden wären, wenn Thay gerade dieses Restaurant besucht hätte und nicht ihres.

So fuhren wir geruhsam durch die Stadt und wieder zurück ins Zentrum. Nachher dachte ich: Vielleicht wollte Thay schauen, wie es mit meiner Achtsamkeit und Stabilität steht, wenn ich mit ihm über eine Stunde Auto durch den Großstadtverkehr fahre. In den folgenden Jahren habe ich Thay noch oft vom Flughafen abgeholt oder zu einem Versammlungsort gefahren.

Nachdem ich am 13. November 2004 die Dharma-Lampe von Thay empfangen hatte, das heißt die Berechtigung, in der Plum Village-Tradition zu lehren, nahm mich Sr. Chan Khong am nächsten Morgen mit zu Thay: „Annabelle, komm mit zum Frühstück zu Thay. Nimm dein Müsli mit." Wir gingen im Schweigen zu Thays Hütte und setzten uns zu ihm auf den Boden, wo der Attendant uns Tee servierte.

Nachdem ich mein Müsli gegessen hatte, schaute mich Thay an und sagte:

„Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme.

Einatmend weiß ich, ob dies eine lange Einatmung ist. Ausatmend weiß ich, ob dies eine lange Ausatmung ist.

Einatmend weiß ich, ob dies eine kurze Einatmung ist. Ausatmend weiß ich, ob dies eine kurze Ausatmung ist."

Ich war etwas überrascht, dass Thay mit mir die ersten Zeilen der Anapanasati Sutra durchging. Er musste doch wissen, dass ich sie gut kannte, denn gestern hatte ich noch in meinem Dharma-Vortrag anlässlich der Lampenverleihung vor der Versammlung von Mönchen und Laien darüber gesprochen, wie sehr mich diese Lehrrede des Buddha in meinem Alltag begleitete.

Aber ich ließ diese Gedanken fallen und folgte einfach seinen Anweisungen. Danach erklärte er mir, dass die Bedingungen für ein monastisches Zentrum in Berlin doch nicht gegeben seien und dass ich das Zentrum leiten solle und mir Hilfe bei Bettina und Kai Romhardt und anderen Mitgliedern des Intersein-Ordens holen solle.

Das war eine Überraschung. Ich hatte mich gefreut, dass die Nonnen und Mönche das Zentrum bewohnen und leiten würden und ich einfach dazukommen konnte und ihnen beim Aufbau helfen würde. Nun sollte ich auf einmal die Verantwortung übernehmen. Die Anweisungen aus der Anapanasati-Sutra, die mir Thay gab, sollten mich wohl innerlich auf diese Nachricht vorbereiten, die nicht so ganz einfach für mich war.

Annabelle Zinser,
Dharmacharya von Thich Nhat Hanh, Mitglied des Intersein-Ordens, Dharmalehrerin von Ruth Denison, leitet das Buddhistische Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls" in Berlin.

Ein reines Wunder!

Jan Boswijk erinnert sich daran, wie er vor über dreißig Jahren zum ersten Mal nach Plum Village kam. Er war todmüde von einem ganzen Jahr Therapiearbeit und kam mehr oder weniger zufällig zum Sommer-Retreat.

Dreimal nichts

Jan hörte Thây sprechen und fand es „dreimal nichts". Nach Jahren des tibetischen Buddhismus klangen Thây's Worte für ihn naiv, viel zu einfach. Als er zwei Jahre später zurückkehrte, fand er diese Einfachheit wirklich sehr schön.

Er sah Thây's Engagement, seinen engagierten Buddhismus, und Thây's Einfachheit war eigentlich sehr schön. Er konnte die Lehre auf einfache Art und Weise vermitteln, hatte praktische Übungen: Er machte es immer furchtbar konkret!

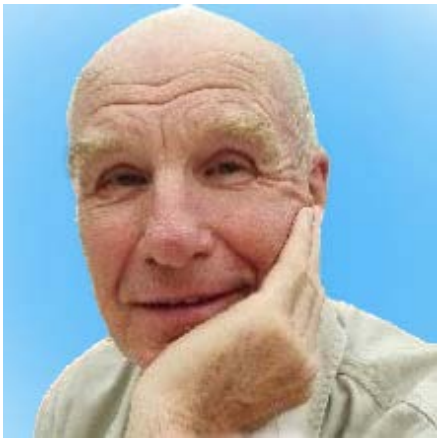
Jan sagt: *„Meine Motivation war und ist immer noch das Staunen. Ich habe Psychologie studiert, weil ich es ein Wunder fand, dass Menschen überhaupt sich selbst bewusst sein können. Natürlich habe ich in der Psychologie keine Antworten auf meine Fragen gefunden. Ich hielt es für ein großes Wunder, am Leben zu sein. Ob man nun in den Sternenhimmel schaut oder in sich selbst, ich finde es immer noch ein großes Wunder. Und das wurde von Zeit zu Zeit von Thây und in Plum Village angesprochen."*

Eine Sägemaschine

Was ist für mich geheilt? Diese Frage ist sehr schwer zu beantworten. Du nimmst viele Dinge auf. Sie werden assimiliert und als selbstverständlich angesehen. Ich war einmal auf einem dreimonatigen Retreat in Plum Village, und als ich nach Hause kam, sagte meine Frau: ‚Hey, du schnarchst ja gar nicht mehr'. Nach diesem Retreat habe ich nie wieder geschnarcht, während ich vorher eine Sägemaschine war. Das lag daran, dass die Dinge in mir grundsätzlich zur Ruhe gekommen waren, so dass ich einen anderen Schlaf hatte. Ein anderer Zustand des Seins, könnte man sagen. Ich bin ruhiger geworden. Ruhiger und ein bisschen freundlicher. Ich habe eine andere Einstellung zum Leben.

Kein Ich, einfach reiner Raum

Und ein besonderer Moment? Einmal war ich in China im Gefolge von Thây. Irgendwann hatte ich ein Gespräch mit Thây über alltägliche Dinge. Als wir uns unterhielten, schaute ich ihm in die Augen, und das war ein Schock für mich. Ich bin es gewohnt, in den Augen der Menschen etwas zu sehen, aber bei ihm sah ich reinen Raum, kein einziges Hindernis, nur Raum, da war kein einziges Stück 'Ich' dazwischen, es war reiner Raum. So etwas hatte ich noch nie in den Augen von jemandem gesehen. Ich musste kurz durchatmen, und dann ging das Gespräch einfach weiter. Jetzt muss ich mir nur noch die Augen vorstellen, und der Raum ist da.



Unter Tränen

Als Thây 2016 zum Wurzeltempel in Hué zurückkehrte, um dort bis zu seinem Tod zu bleiben, sah ich im Internet ein Video von seiner Ankunft. Ich habe dieses Video gesehen, fünf Minuten bevor ich einen Vortrag in der Sangha der Helfer halten wollte. In den ersten fünfzehn Minuten dieses Vortrags kamen mir die Tränen, weil ich so gerührt war, dass Thây nach Hause gekommen war; dass sich sein Kreis geschlossen hatte. Ich konnte nicht anders, als zu weinen. Ich sagte ein paar Worte, und dann kamen mir wieder die Tränen.

Thây ist auf vielerlei Weise in mir. In den seltsamsten Momenten taucht etwas auf. Dann sehe ich plötzlich Thây vor mir gehen. Dann habe ich das Gefühl, dass wir eine Weile gemeinsam unterwegs sind.

Schließlich: 'Es begann einst mit der Frage: „Wer bin ich?" „Was ist das Leben?" Allmählich sind diese Fragen verschwunden, und es ist ein Wunder ohne mehr. All dies, dieses Leben, diese Natur, dieses Sein. Das ist doch ein Wunder!'

Interview und Text von Ton Kamphoff

Jan Boswijk
Wahres Fahrzeug des Friedens (geboren 1944), Psychologe und seit 2004 Dharmalehrer.
Er leitet Retreats und Workshops hauptsächlich in den Niederlanden, Ungarn und Frankreich.

Grenzenlose Liebe in alle Richtungen

Am 21. Januar befand ich mich mitten in einer 5-tägigen Zusammenkunft mit einer Gemeinschaft zur Ehrung der Erde. Um Mitternacht, nach einer Heilungszeremonie, überprüfte ich die Nachrichten auf meinem Handy, bevor ich mich schlafen legte. Ich fand mehrere, die mir von Thầys Tod berichteten.

Ich verbrachte einige Zeit in stiller Meditation, in Dankbarkeit für alles, woran Thầy beigetragen hat, dass er sich in der Welt manifestieren kann, und mit Respekt vor dieser bedeutsamen Wendung, dem Ende von Thầys Manifestation im Körper, wie wir ihn kannten. Kein Anfang, kein Ende und doch das Gefühl, dass ein Zyklus der Manifestation abgeschlossen ist, eine wunderschöne Manifestation von Frieden, Mitgefühl und Verständnis in menschlicher Form.

Am nächsten Morgen konnte ich an der Online-Zeremonie im Plum Village teilnehmen, um mich mit der Mahasangha in Dankbarkeit und Respekt für unseren Lehrer zu verbinden. Ich fühlte mich durch das Zusammensein wunderbar genährt, da die Realität dieses Übergangs nun in unserer gemeinsamen Konzentration und Aktion verankert ist.

Danach kehrte ich in den Kreis der Versammlung zur Ehrung der Erde zurück. Ich kam gerade rechtzeitig, um an unserem Gesprächskreis teilzunehmen, der sich an diesem Tag auf unsere geistige, Land- und Blut Ahnen, konzentrierte. Ich konnte von meiner Dankbarkeit gegenüber Thầy erzählen, den ich als den größten Lehrer verehre, den ich je in einer lebenden menschlichen Form gekannt habe. Ich sang ihm zu Ehren ein Plum-Village Lied.

Ich erhielt die Unterstützung der Gemeinschaft, an diesem Tag mich zu verabschieden, damit ich leichter an den Online-Veranstaltungen zu Thầys Tod teilnehmen konnte. Insbesondere konnte ich dann mitten in der Nacht zu Hause sein, um an der Zeremonie teilzunehmen, bei der Thầys Körper in den Sarg gelegt wurde. Auf einer tieferen Ebene spürte ich, dass mein ganzes Wesen so viel Raum und so wenig andere Anforderungen wie möglich haben wollte, damit ich so vollständig wie möglich bei Thầys Verscheiden dabei sein konnte und bemerken könnte wie sich diese Erfahrung auf mein individuelles Bewusstsein und das kollektive Bewusstsein auswirkte. So sehr ich mich auch auf dieses Treffen zur Ehrung der Erde gefreut hatte, wusste ich doch, dass ich jetzt nicht für jene Gemeinschaft da sein konnte.

Zu Hause angekommen, war es in der Tat wunderbar, zu dieser Zeit bei meiner Familie und meinen Sanghas zu sein. Nach ein oder zwei Tagen fand ich aus, dass das EIAB seine Türen geöffnet hatte, um Menschen willkommen zu heißen, die kommen wollten, um Thầy ihren Respekt zu erweisen. Das wollte ich natürlich tun und auch meine Unterstützung und Verbundenheit mit der Sangha zeigen. Das EIAB ist der Ort, an dem ich zum ersten Mal das Glück hatte, Thầy und die Mahasangha in physischer Form zu treffen, nachdem ich jahrelang von Thầys gedruckten Lehren gelernt und mit ihnen meditiert hatte. Ich trage das EIAB als einen Ort und eine Gemeinschaft in meinem Herzen. Es fühlt sich an wie mein erstes Zuhause in der Praxis der Plum Village Tradition.

Es war wunderbar, während dieser Zeit der Ehrung von Thầy nach seinem Tod zusammen zu sein. Ich hatte zuerst daran gedacht, für zwei Tage zu kommen, um meine letzte Ehre zu erweisen. Als ich in den Fluss der Sangha eintauchte als wir uns in der Zeremonie und im Austausch zusammenfanden um Thầy zu gedenken, fühlte ich mich so dankbar, einfach mit der Sangha zusammen sein zu können und mich nur auf das zu konzentrieren, was sich in diesem Moment als das Wichtigste anfühlte. Als ich mich auf dieses Gefühl einließ und die Dinge losließ, die ich eigentlich vorhatte zu tun, und während sich der Zeitplan der Sangha immer weiter entwickelte und klarer wurde, bat ich Sr. Thuc Nghiem, die liebevoll den Aufenthalt aller Gäste organisierte und sie willkommen hieß, immer wieder um Erlaubnis, noch einen weiteren Tag bleiben zu dürfen – danke, Schwester! Ich bin so dankbar!

Nach Mitternacht aufzustehen, um online als Sangha an den Zeremonien und Veranstaltungen in Vietnam teilzunehmen, war unglaublich nährend und kraftvoll. Ich spürte unsere Zusammengehörigkeit in der Meditationshalle, ich spürte, wie wir uns mit den Geschehnissen in Huế verbanden, und ich spürte unser Einssein mit der Gemeinschaft weltweit, die alle in Liebe und Respekt für Thầy vereint sind.

Die Zeremonien zu Ehren von Thầy, in denen die immensen Gaben gewürdigt wurden, die er so vielen Menschen und der ganzen Welt gebracht hat; die Worte der Liebe und des Respekts; die bescheidene Stabilität von Sr. Chân Không; die sanfte, lenkende Präsenz

von Thầy Pháp Ấn; der Reichtum der in Huế anwesenden älteren Klosterschülerinnen und -schüler von Thầy; die Prozession zu Fuß, bei der Thầys Sarg in einem schönen, andauernden Tanz von den Menschen in feurigen Anzügen getragen wurde; die Glocken und die Trommel; die vielen Menschen auf der Straße, die Thầy ehrten; die lange Fahrt durch die wunderschöne Landschaft; die Präsenz und Fürsorge bei allem, was geschah – bei all dem mit der Sangha zusammen zu sein, hat mein Herz zutiefst genährt und mir erlaubt, Tränen der Dankbarkeit und Liebe zu vergießen.

Die Einäscherung selbst ist jetzt ein Schatz in meinem Geist, der mir Glück, Dankbarkeit und Ehrfurcht bringt, wenn ich ihn berühre. Thầy hat uns gelehrt, wie wichtig starke, nährende Erinnerungen sind, die uns in schwierigen Momenten helfen. In „At Home in the World" schreibt er:

Jeder von uns braucht einen Vorrat an Erinnerungen und Erfahrungen, die schön, gesund und stark genug sind, um uns in schwierigen Momenten zu helfen. Manchmal, wenn der Schmerz in uns so groß ist, können wir die Wunder des Lebens nicht wirklich berühren. Wir brauchen Hilfe. Aber wenn wir einen starken Vorrat an glücklichen Erinnerungen und Erfahrungen haben, können wir sie uns ins Gedächtnis rufen, um uns zu helfen, den Block des Schmerzes in uns zu umarmen.

Die Erinnerung an die Einäscherungszeremonie und daran, sie über das Internet mit der Gemeinschaft in Vietnam, live mit der EIAB-Multifold-Sangha und in Verbindung mit der weltweiten Sangha durch Raum und Zeit zu erleben (so wie sich viele Menschen auch jetzt noch mit dem Film verbinden), ist für mich zu einer sehr unterstützenden Erinnerung geworden.

Der Verbrennungsofen mit seinen Vorhängen aus weißen Blumen war atemberaubend schön und drückte so viel Liebe und Zärtlichkeit aus. Erst später erfuhr ich, dass es sich bei den Blumen um weiße Lotusblumen handelte – was für eine Ehrung all der Lotusblumen des Erwachens, die Thầy in sich selbst und anderen kultiviert hat! Der Kreis von Thầys Schülern sang mit so viel Liebe, Respekt und Dankbarkeit für Thầy, während sich sein Körper neben ihnen im Feuer verwandelte. Ich erlebe dies als eine Energie der Liebe und des Glaubens erzeugend, sowie der Angstlosigkeit und des Miteinanders, die sich über die Welt ausbreitet und alle umarmt. Wir sahen mit unseren eigenen Augen und fühlten mit unseren eigenen Herzen die Realität der Nicht-Geburt, des Nicht-Todes, des Fortbestehens des wundersamen Wesens von Thầy in seiner Sangha, was sich in der Fähigkeit der Sangha zeigte, diese schönste Zeremonie zu manifestieren. In mir entsteht große Freude, inmitten von Dankbarkeit, Respekt, Gedenken, Zusammengehörigkeit und Loslassen. Die Intimität der tiefen Gefühle sowie die Details des gesamten Beerdigungsprozesses, die so freizügig mit der Welt geteilt wurden, zeigen die Kraft der inklusiven Liebe in Aktion. Diese Inklusivität setzt sich fort, weil so viele Menschen in den Plum Village-Praxiszentren auf der ganzen Welt die Möglichkeit erhalten, Thầys Asche der Erde zurückzugeben.

Mit diesen Erfahrungen hat sich mein Glaube an die Fähigkeit der Sangha, Liebe zu sein, Thầy fortzuführen und die Welt zu berühren, noch tiefer verwurzelt. Ich bin zutiefst dankbar. Die Beerdigungszeremonien, die die Sangha abgehalten hat, haben grenzenlose Liebe – Mitgefühl, Freundlichkeit, Freude und Gleichmut – im gesamten Kosmos verbreitet. *Mögen alle wohlauf sein und in Freiheit leben.*

Maria Moonlion, Mitglied des niederländischen Intersein-Ordens

Reise

Die Worte dieses Gedichtes könnte Thây immer wieder geschrieben haben, insbesondere als er sein Heimatland verließ und in die USA ging. In dieser Zeit dürfte auch das Gedicht entstanden sein. Als sich für ihn der Kreis schloss und er für seine letzten Lebensjahre nach Vietnam zurückkehren konnte, hatte er überall auf der Welt unzählige Fußspuren hinterlassen.

Im Januar diesen Jahres kam die Nachricht „Thây ist zu einer Wolke geworden“. Er hat die letzte nachvollziehbare Reise angetreten. *„Morgen werde ich fort sein“*, das hat er vielfach gesagt und uns, seine Schülerinnen und Schüler vorbereitet. *„Morgen werde ich fort sein“*.

Trotz aller Vorbereitung, trotz allen Wissens um das Fortgehen, entsteht eine Lücke, ein dunkles Nichts, in welches Trauer fällt. Der Tod ist ein erschütterndes Geschehen, das ins Innerste trifft und ein Geheimnis bleibt. Auch wenn es uns zuweilen gelingen mag, die Ebene von Nicht-Geburt und Nicht-Tod zu erahnen, vielleicht sogar zu berühren, so wirkt doch (oder erst recht) der Verlust eines geliebten Menschen wie ein Einschlag, ein Ruf, ein Schrei, ein dunkles Tuch, das über einen geworfen wird. Sanft, vielleicht sogar tröstend mag dieses Dunkel sein, oder grausam und hart.

Die Nachricht von Thây's großer Verwandlung erreichte mich sanft und friedlich. Die Tränen waren Tränen tiefer Dankbarkeit für diesen großen Lehrer. Dankbarkeit dafür, dass mir das Schicksal vergönnt war, dem Dharma in der Verkörperung von Thây und der Sangha zu begegnen.

Dass Thây in den vielfältigen Formen seiner Schülerinnen und Schülern weiterlebt, das durften wir schon in den vergangenen Jahren erleben. Und für alle Welt zugänglich sind die unzähligen Schriften, Bücher, Videoaufnahmen, Audioaufnahmen, Kalligraphien – also diese Milliarden von Wörtern, welche in allen möglichen Formen erhalten sind und große Fußspuren hinterlassen haben.

In diesen Fußspuren können wir uns noch nach Jahrzehnten und Jahrhunderten bewegen und Orientierung finden. Es sind Fußspuren, welche in Richtung Befreiung führen. Es sind Fußspuren, die in Liebe und Mitgefühl gesetzt wurden. Mit seinen Füßen hat Thây die Erde geküsst, mit seinen Armen hat er die Welt umarmt, mit seinen Händen hat er engagiert gelehrt.

Nun deutet sein Finger hinauf in die Wolken. Wenn der Regen fällt wissen wir: Alles findet seine Fortführung und Transformation. Nichts geht verloren. Aber alles darf sich wandeln und sich auf immer neuen Wegen manifestieren.

Jan-Michael Ehrhardt
Wahre Praxis der Harmonie

Thich Nhat Hanh: Erinnerungen, Begegnungen, Fortwirken

Sangha der Quelle des Mitgefühls in Berlin

Leichtigkeit: Bild auf Birkenrinde – von Frank Rohner

So habe ich Thay persönlich erlebt

1. Im Fontanehaus in Berlin-Wittenau beim „Alltagsretreat an vier Nachmittagen“ im Mai 2004:

Meine Frau Elke und ich besuchten dieses Retreat zusammen mit unserer Tochter Nadine. Während wir den großen Theatersaal betraten, sang auf der Bühne Annabelle Zinser „Ich bin angekommen, ich bin zuhause“. Zu Beginn der Veranstaltung wurde das Licht gedimmt. Thay saß auf seinem Kissen und entzündete ein großes Streichholz. Er hielt es schweigend hoch und blies es erst aus, als es heruntergebrannt war. Dann fragte er: “My little flame, where have you gone? Have you gone to the east? Have you gone to the west, to the north.... or have you gone to the nowhere?” Dann ließ er die Flamme antworten: „I have not gone to the east, and I have not gone to the west, north or south. And I have not gone to the nowhere”.

Nach dieser sehr beeindruckenden Eröffnung erklärte er, dass die Flamme entstanden ist, als die Bedingungen für ihr Entstehen gegeben waren, und dass sie verloschen ist, als die Bedingungen nicht länger gegeben waren. Aber sie sei nicht zu Nichts geworden, sondern habe sich transformiert – in Licht, Wärme und Rauch.

2. Im Sommer-Retreat im EIAB 2012:

Es war mein erster Besuch im EIAB. Ich betrat das riesige Zelt, das neben dem Hauptgebäude aufgebaut worden war, zur Frühmeditation einige Minuten vor 7:00 Uhr. Ich zog meine Schuhe aus und suchte mir einen Platz im vorderen Drittel auf einem Meditationskissen. Erst nachdem ich mich hingesetzt und mich mit einer wärmenden Decke umhüllt hatte, bemerkte ich, dass Thay bereits vorne auf der Bühne auf seinem Kissen in Stille und Schönheit saß.

Diesen Moment und dieses Bild trage ich seitdem in mir, und es erscheint mir immer mal wieder, wenn ich mich zu einer Meditation setze.

3. Im Sommer-Retreat im EIAB 2012:

Vor dem Dharma-Vortrag sagte Thays Übersetzer: „Die Kinder sind eingeladen, nach vorne zu kommen und sich dicht zu Thay zu setzen“. Ich dachte sofort an Jesus, wie er sagte: „Lasst die Kinder zu mir kommen und wehret es ihnen nicht“. Mir kamen Tränen in die Augen, und ich sagte zu meinem inneren Kind: Geh und setz dich zu Thay, du bist auch eingeladen.

4. Im Sommer-Retreat im EIAB 2014:

Im Dharma-Vortrag malte Thay eine kleine menschliche Figur und darüber eine Wolke an das White Board. Dabei erklärte er, dass wir mit den Elementen im ständigen Austausch stehen, und ließ die menschliche Figur, die ihn selbst darstellen sollte, der Wolke fröhlich zurufen: „Hello myself! A part of me is already there; I'll follow soon!"

Klaus Hecker, Februar 2022

Was mich an Thays Lehre inspiriert hat

Ich habe Thay nur zweimal persönlich erlebt:

Das erste Mal bei der öffentlichen Veranstaltung „Die Kunst des achtsamen Lebens" Ende Mai 2005 im Fontane-Haus in Reinickendorf und das zweite Mal im Sommer-Retreat 2014 im EIAB in Waldbröl.

Ich spüre aber Thay und seine Lehre verkörpert in seinen Schüler:Innen – insbesondere in Annabelle, Maya, in den Freund:Innen der Quelle des Mitgefühls, in seinen Nonnen, insbesondere in Sr. Chang Khong, Sr. Annabelle, Sr. Song Nghiem und in den Mönchen, insbesondere in Thay Phap An, Thay Phap Xa – und allen anderen.

Seitdem Thay am 22.1.2022 seinen Körper verlassen hat, spüre ich Thay auch mehr in mir und eine gewisse Verantwortung, seine Fortsetzung zu sein, seine Lehre weiter zu praktizieren und zu leben.

Bei meiner ersten Begegnung mit Thay und seiner Sangha 2005 war ich mit seiner vom ihm gelehrten Achtsamkeitspraxis noch nicht wirklich vertraut, hatte vielleicht ein oder zwei Bücher von ihm gelesen.

Mich haben damals die Lieder „Ich bin angekommen, ich bin zu Hause" und „Ein, aus, tief, langsam ...", die wir zusammen dort geübt und gesungen haben, tief in meinem Herzen berührt. Es sind ja Thays Worte, die von musikalischen Schüler:Innen vertont wurden. Soweit ich weiß, hat Thay diese Lieder auch sehr geliebt. Ich habe mich gefreut, dass anlässlich der Bestattungs-Zeremonie für Thay Sr. Chang Khong und die Plum Village-Sangha einige Lieder gesungen haben. Jedes Lied ist für mich heute noch eine Meditation, in wenigen Worten werden die wesentlichen Aspekte der Praxis benannt. Es ist schön, sich immer wieder daran zu erinnern.

Außerdem war ich damals auch sehr beeindruckt, mit welcher Tiefe und Ernsthaftigkeit fünf Schüler:Innen über ihre Erfahrungen mit den 5 Achtsamkeitsübungen berichteten.

Durch meine eigene Übung mit der Praxis war ich sehr erfreut, als ich spürte, dass die Transformation von unheilsamen Geistesformationen tatsächlich möglich ist. Hierzu ein kleines Beispiel, wo es mir gelungen ist, mein durch Ärger und Enttäuschung verschlossenes Herz gegenüber meinem sozialen Vater zu öffnen:

Mein leiblicher Vater ist früh und plötzlich gestorben, als ich drei Jahre alt war. Meine Mutter lernte ein paar Jahre später meinen sozialen Vater kennen, der mit uns zusammenlebte, seitdem ich ungefähr 6 Jahre alt war. Er war ein schwieriger Mensch, sehr hart und streng zu sich selbst und anderen, sehr perfektionistisch und egozentrisch (nur, was er tut und denkt, ist gut und richtig). Er konnte auch wenig Gefühle zeigen, z.B. als mein Halbbruder verstarb. Er war für mich eine große Enttäuschung, hatte ich mir doch nach dem Verlust meines Vaters einen liebevollen „Ersatzpapa" gewünscht. Also verschloss ich bereits als Kind mein Herz ihm gegenüber.

Durch unsere Praxis gelang es mir jedoch, mein Gefühl der Enttäuschung liebevoll zu umarmen und Mitgefühl für seine schwierige Situation, z.B. als er ein fünfjähriger Junge war, zu entwickeln. Er wurde 1936 geboren, die Familie musste aus Schlesien flüchten, der Vater war im Krieg und später in russischer Gefangenschaft, also quasi nicht anwesend, und ist vermutlich traumatisiert zurückgekehrt, darüber hat er nie geredet.

Ich erinnerte mich dann auch zunehmend an einige positive Momente und Eigenschaften. Zu seinem 80.Geburtstag konnte ich dann eine kleine achtsame Rede vorbereiten und vortragen, was uns beide versöhnt hat. Jetzt ist mein Herz offen und ich kann für ihn da sein, wenn er meine Hilfe braucht; er ist inzwischen 86 Jahre alt.

Bei meiner zweiten Begegnung mit Thay 2014 war ich sehr berührt, wie er den Kindern das Dharma erklärte. Er hatte einige Gegenstände in seiner Mönchskutte, z.B. eine kleine Glocke und ein Säckchen mit verschiedenen Steinen, die den Kindern in schwierigen Situationen, wenn sie Angst oder Ärger empfanden, helfen sollten, die Gefühle zu beruhigen und zum Atmen zurückzukehren. Er vermittelte den Kindern auch, dass sie frisch wie eine blühende Blume seien und sich zu einem Geschenk für ihre Eltern machen können, ohne dass sie etwas kaufen müssen.

Das hat mich inspiriert, mich selbst auch zu einem Geschenk für die Menschen meiner Umgebung, in meiner Familie, in meinem Beruf und in der Sangha zu machen, und das bereitet mir viel Freude.

Ich danke Thay, allen Schüler:Innen der Sangha der Quelle des Mitgefühls und des EIAB, dass ich über all die Jahre mit ihnen gemeinsam praktizieren konnte und kann. Ich freue mich, dass wir unter der Leitung von Annabelle und Maya eine starke Sangha haben und so in unserer gemeinsamen Praxis Thays Fortsetzung und somit ein Geschenk an ihn sein können.

Elke Hecker, Liebevolle Verbundenheit des Herzens, Februar 2022

Früchte meiner Praxis

Danke für die Anregung, über die Ergebnisse meiner Praxis zu schreiben.

Während ich schreibe, höre einen Podcast mit Brother Phap Huu aus der Serie „The Way Out is In".

Thay gibt mir seit Jahrzehnten so viel Inspiration und Bereicherung! Aber die wirklichen Veränderungen in meinem Leben haben sich in den letzten 3 bis 4 Jahren dank der Praxis mit der Sangha der Quelle des Mitgefühls ergeben.

Ich las mein erstes Buch von Thay im Jahr 2004. Viele andere Bücher folgten sowie Sommer-Retreats in Plum Village. Ich war auch bei dem Retreat im Fontane Haus. (Witzig, dass wir damals alle dabei waren!)

Was mich an Thay immer fasziniert, ist seine Bescheidenheit und seine Freude.

Wichtige Bereiche wie Glück, Ärger und Angst werden von Thay in einer einfachen Sprache für alle zugänglich gemacht. Er kümmert sich um die Natur, um die Rettung unseres Planeten Erde, um die Vermeidung von Kriegen. Er arbeitet für das Frieden.

Was verdanke ich Thay? Was passiert mit meiner Praxis im Alltag?

Ich habe eine neue positive Gewohnheit, zehn Minuten jeden Tag mein Frühstück in Stille zu genießen. Es sind Minuten der Stille. Ich muss mich nicht anstrengen, um diese Stille zu erlangen. Ich genieße mein Frühstück, Freude ist auch da, ein leichtes Lächeln ist auch da.

Meiner Meinung nach geht es hier um die Praxis des Anhaltens, des Stoppens der Gedanken sowie um die Praxis der Rückkehr zur Insel in mir.

Eine neue positive Gewohnheit ist die Erdberührung, jeden Tag gleich vor oder nach dem Frühstück. Ich lese eine Übung aus dem Buch, sehr oft auch nur einen Satz. Oft wiederhole ich einen Satz mehrere Tage lang. :-) Ich spreche mit Mutter Erde und entdecke dabei jedes Mal, dass ich eigentlich mit mir selber spreche.

Ich spreche über meine Gefühle, mein Leiden, ich bin mir darüber bewusst, was mir am vorgegangenen Tag passiert ist, über die Gefühle und Aktionen, die sich wiederholten, die Fehler, die ich wiederhole. Ich kann sie umarmen. Es gibt keine Verzweiflung. Es gibt Verständnis.

Es gibt auch den großen Wunsch nach Transformation, und die Erdberührung gibt mir die Gelegenheit, gute Wünsche mir und allen Menschen und Wesen mit der Unterstützung der Mutter Erde zu senden.

Zusammenfassend gesagt: ich bin dabei eins mit Mutter Erde; ich spüre die Festigkeit der Erde und meine Festigkeit; ich habe einen Dialog mit mir selber und praktiziere Zuflucht zur Insel in mir. Die Praxis der Erdberührung ist für mich darüber hinaus auch eine Praxis des Neubeginns: Ich habe jeden Tag die Gelegenheit, meine Fehler zu erkennen und meine guten Wünsche nach Transformation zum Ausdruck zu bringen.

Das Gatha „Ich wache auf und lächle“ rezitiere ich beim Aufwachen.

Das ist eine wunderbare neue Gewohnheit, weil sie mir hilft, mich daran zu erinnern, mein Herz zu öffnen, für den neuen Tag, für die Menschen, die ich begegnen werde, und für mich selber. Es ist schön, den Tag mit einem Lächeln zu beginnen. Während des Tages erinnere ich mich manchmal an das Gatha, und es kann passieren, dass ich ein Gefühl des Glücks hervorbringen kann.

Das Gatha „Letting go is a source of Happiness“ nutze ich, wenn starke Gefühle aufkommen, wie Enttäuschung oder Ärger.

Das Gatha „I‘m a flower in the Garden of Humanity“ hilft mir, meinen Minderwertigkeitskomplex anzulächeln und Freiheit zu spüren.

Die Idee, die Familie so zu erweitern, dass sie vieles, das für mich wichtig ist, umfasst, wie die Sangha, meine Pflanzen, meine Bilder, den Park, in dem ich spazieren gehe, ist wunderbar, und ich praktiziere sie gerade gerne, um mein Gefühl von Einsamkeit zu überwinden.

Mitgefühl zu kultivieren, bedeutet für mich in meinem Alltag, dass ich weniger angreifbar oder verletzbar geworden bin. Ich nehme es oft nicht mehr persönlich. Die Leute sind keine Feinde, sondern Menschen mit Schwierigkeiten, genauso, wie ich es bin.

Die Sangha ist für mich ein Juwel geworden. Sie gibt mir Rückgrat, ich fühle Verbundenheit und viel Inspiration.

Die vielen Bücher von Thay inspirieren mich jeden Tag, ich lese ihn jeden Tag.

Vincenza Dambrogio

Wie Thays Lehre mein Leben verändert hat

Thay selber habe ich persönlich nie kennengelernt, sondern ich bin über einen MBSR-Kurs mit Janina Egert zur Quelle des Mitgefühls gekommen. Was ich dort gelernt habe, ist mir also eher von Annabelle Zinser, dem Team der Quelle und den Mönchen und Nonnen des EIAB vermittelt worden. Insofern sind eigentlich sie meine direkten Lehrerinnen und Lehrer, wenngleich sie die Lehre von Thay – sicherlich gepaart mit ihren eigenen Erfahrungen und Impulsen – an mich weitergegeben haben.

Die Lehre der Achtsamkeit hat mein Leben in vielen Bereichen ganz maßgeblich bereichert und verändert.

Ein paar davon möchte ich hier aufgreifen.

Wohl am allerwichtigsten war für mich die Erkenntnis, dass ich mein Glück selber gestalten kann. In einer christlichen Tradition aufgewachsen, wurde mir seit der frühen Kindheit vermittelt, dass Gott für unser Glück verantwortlich ist bzw. dass Glück von äußeren Umständen abhängig ist.

In den letzten Jahren bin ich ziemlich stark durch Krankheit gebeutelt. Mitunter war und bin ich deswegen recht verzweifelt.

Von Annabelle habe ich gelernt, dass ich nicht mein Schmerz und auch nicht mein schwieriges Gefühl bin, sondern dass es außer meinem Schmerz und meinen schwierigen Gefühlen auch noch sehr viel Schönes um mich herum gibt, und dass ganz viele Stellen in meinem Körper eben nicht schmerzen.

Nunmehr seit Jahren übe ich genau das jeden Tag sehr fleißig: Neben den körperlichen Schmerzen und den schwierigen Gefühlen, die ich betrachte und die ich mir erlaube zu fühlen, schaue ich auch immer auf das, was in meinem Leben schön und nicht schmerzhaft ist.

Ich finde immer etwas und kann mich daran erfreuen. Das sind oftmals ganz kleine Dinge: das Eichhörnchen draußen auf dem Baum, die besonders schöne blühende Blu-

me, das Lächeln eines Menschen, dem ich zufällig auf der Straße begegne, der Wind in meinen Haaren und auf meiner Haut... Und natürlich ganz besonders die Momente, an denen mein Körper gut funktioniert und ich mich wieder so fühle wie früher. Dann fühle ich mich ganz dankbar, leicht und glücklich.

Thich Nhat Hanh hat einmal Thay Phap An in einer Zeit, wo er an einer Depression litt, den Rat gegeben, in der Natur Gehmeditation zu machen, dabei die Natur zu betrachten und sich immer wieder zu sagen: „This is so beautiful! This is so beautiful!"

Thay Phap An befolgte diesen Rat, und auch wenn der Ausspruch sich für ihn zu Anfang mechanisch anfühlte, tat er es so lange, bis er die Schönheit der Natur tatsächlich erkennen und in sich fühlen konnte.

Ich kann nachvollziehen, wie sich das anfühlt. Als ich durch diverse Verkettungen unglücklicher Umstände immer kränker statt gesünder wurde, war ich manchmal schon verzweifelt.

Deshalb habe ich es Thay Phap An gleichgetan und mich draußen in der Natur bei Spaziergängen oder einer Gehmeditation immer wieder auf das Schöne konzentriert – so lange, bis ich diese Schönheit wirklich fühlen und mich daran erfreuen konnte. Damit habe ich meine Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit ganz allmählich immer wieder überwinden können.

Ganz allmählich und über die Jahre habe ich auch gelernt, meine schwierigen Emotionen anzuschauen, ihnen Raum zu geben, sie da sein zu lassen und ihnen mit Liebe und Mitgefühl begegnen zu können. Zu alledem gehört Selbstliebe. Auch das ist ein Thema, wo ich in der Quelle des Mitgefühls sehr viel dazulernen durfte, und es noch immer tue.

Mittlerweile im zweiten Jahr kann ich meine Hände nicht mehr gut benutzen. Alles geschieht sehr langsam, ich brauche meine volle Achtsamkeit für alltägliche Dinge. Damit praktiziere ich ein Stück weit unfreiwillig die volle Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick bei dem, was ich gerade tue – also genau das, was uns Thay immer wieder vermittelt hat.

Zu meiner großen Überraschung habe ich darin sehr viel Frieden, Stabilität und auch Freude gewonnen. Manchmal hat sich mein kompletter Alltag wie in einem Retreat angefüllt.

Zum großen Teil motiviert durch die Anregungen von Annabelle esse ich seit einigen Jahren fast kein Fleisch mehr. Mir geht es mit dieser Form der Ernährung sehr gut, ich probiere mit großer Freude immer neue pflanzliche Gerichte aus und bin fasziniert von der Vielfalt der Möglichkeiten und auch, wie lecker das alles ist. Damit leiste ich nur meinen eigenen sehr kleinen Beitrag zum Wohle der Tiere und unserer Umwelt, aber ich denke, jeder muss bei sich selbst anfangen. Nur zusammen können wir ein Umdenken in der Gesellschaft erwirken, und zum Glück sehen wir ja auch erste Erfolge.

Zu guter Letzt möchte ich noch den Neuanfang erwähnen. Er führt meinen Partner und mich immer wieder zusammen und hilft uns, uns füreinander zu öffnen, uns auszutauschen, Mitgefühl und Verständnis füreinander zu entwickeln und das Positive an uns und dem anderen zu erkennen.

Unterm Strich bleibt mir nur zu sagen, dass ich sehr tiefe Dankbarkeit empfinde für alles, was ich durch Thay, Annabelle, das Team der Quelle und auch die Nonnen und Mönche des EIAB lernen darf und auch für die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, also unsere Sangha. Ich sende Euch allen meine guten Wünsche und meine Liebe! Dankeschön, dass ich dabei sein darf!

Rotraut

Intersein

Das erste Mal, das ich Thay aus der Nähe sah, kam er mir entgegen, das war 1998 in einem Flur des Hotels in Regensburg, wo ein großes Retreat stattfand. Seine jugendfrische Art, voller Leichtigkeit und Freude, beeindruckte mich tief. Diese Betonung der Freude und der Möglichkeit, das Rad von Samsara auch positiv zu drehen, hatten bereits bei der Lektüre in mir den tiefen Wunsch geweckt, diese Art des Buddhismus zu praktizieren. Thay war es gelungen, diese positiven Qualitäten zu verwirklichen und aus dem Schlamm des Leidens Lotusblüten erwachsen zu lassen. 1996 war mein Vater verstorben, dem ich die Begegnung mit dem Buddhismus verdanke, und ich hatte die ersten Bücher von Thay gelesen; diese hatten mich, durch Thays Betonung der Wichtigkeit einer Sangha, zu meiner Lehrerin und Freundin Annabelle geführt.

Auch beim letzten Mal, als ich Thay aus der Nähe sah, kam er mir entgegen. Diesmal praktizierte ich mit meiner Tochter Gehmeditation an einem sonnigen Nachmittag auf der Wiese des EIAB. Thay war wieder nur in Begleitung zweier Attendants. Seine vollkommene Präsenz und liebevolle Haltung waren so wohltuend. In zahlreichen Retreats, durch Lektüre und Vorträge durfte ich so viel von Thay lernen, auch durch seine Schülerinnen und Schüler und die Sangha, und so viel Schlamm konnte sich in Lotusblumen verwandeln. Sehr beeindruckend fand ich, wie sehr Thays Präsenz sich in der weltweiten Sangha ausdrückte, nach seiner Verwandlung, und wie stark viele den Wunsch verspüren, die eigene Praxis zu vertiefen, und die Verantwortung wahrnehmen, als Thays Fortsetzung mitzuwirken. Ich sehe Thays Liebe auch in der Zeit, die er der Sangha zwischen dem Schlaganfall und der Verwandlung geschenkt hat. Wie schön und tröstlich ist es, das Leben als Kreislauf zu erleben, und wirklich zu spüren, dass unser Leben nicht durch Geburt und Tod beschränkt ist.

Voller Dankbarkeit für Thay, Sister Chan Khong und alle Lehrerinnen und Lehrer, für die wunderbare Sangha und die Möglichkeit, eigene Energien zum Wohle anderer einzusetzen,

Maya, True Source of Listening

... und ich blühe wie die Blume

Xiaoqing

Xiaoqing

Jede Blume ist die Schönste

In tiefer Dankbarkeit
diesen Weg zu gehen.
Allein.
Gemeinsam.
Einen Weg der Liebe, der Inspiration und
des freudvollen Seins.
Ein friedvoller Moment im Sommerretreat des EIAB 2016:
Ich sitze im Eingang meines Zeltes.
Die Füße berühren das sommerliche Gras.
Ich bin mit dem Blühen der Butterblumen.
Es zeichnet.
Mögen wir unser Mitgefühl, unsere Zuversicht und
unser Verbundensein lebendig halten.
Danke, Thay.
Du bist die Wolke.

Beatrix Schulte

Jeder Mensch wie eine Blume – voller Frische, Schönheit und Einzigartigkeit

Hier bin ich nicht

Dieser mein Körper wird sich auflösen, aber meine Handlungen werden mich fortdauern lassen. Wenn du glaubst, ich sei nur dieser Körper, hast du mich nicht wirklich erkannt. Wenn du meine Freunde betrachtest, siehst du mein Fortwähren. Ich verstehe nicht, warum wir sagen: „Ich werde sterben", denn ich sehe mich bereits jetzt in dir, in anderen Menschen und in künftigen Generationen. Selbst wenn eine Wolke nicht da ist, währt sie fort als Schnee oder Regen. Einer Wolke ist es unmöglich zu sterben. Sie kann Regen oder Eis, aber nicht nichts werden. Sie benötigt keine Seele, um fortzubestehen. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Ich werde nie sterben. Es wird eine Auflösung meines Körpers stattfinden, aber das bedeutet keinen Tod. Ich werde fortwähren, für immer.

Eine freie weiße Wolke
Nun bist du frei,
und Ketten fesseln nicht länger deinen wahren Körper.
Abermals wirst du zur weißen Wolke
wie schon zuvor –
eine weiße Wolke
völlig frei
am unermesslichen Himmel.

Thich Nhat Hanh:
Wie weiterleben, wenn ein geliebter Mensch stirbt

Wahre Liebe

Unser Herzensdank an Thay

Als ich Thay im Jahr 2001 zum ersten Mal begegnete, war ich, Klaus, ein wenig enttäuscht: Ein kleiner unscheinbarer Mensch in brauner Robe, der mit sanfter Stimme über Atmen, Ankommen und Gehen sprach – das sollte er sein, der große Zen-Meister?

Und doch berührte er mich mit seiner stillen und mitfühlsamen Art tief in meinem Herzen und so kehrten Doris und ich ein Jahr später ins Upper Hamlet nach Plum Village zurück, um dort unsere Ehe nach buddhistischem Ritual zu bestätigen.

Wir wussten, dass wir eine solche Unterstützung benötigten: Beide hatten wir in der Kindheit schmerzhafte traumatische Erfahrungen machen müssen, die wir noch nicht vollständig transformiert hatten und so war es kein Wunder, dass gescheiterte Ehen hinter uns lagen. Einen weiteren Leidenszyklus dieser Art wollten wir nicht durchleben und wir waren ernsthaft bereit, alles dafür zu geben.

Am 27. Juli 2002 legten wir vor den vietnamesischen Venerables, vor der monastischen Sangha und vor der Laiengemeinschaft in der großen Meditationshalle des Upper Hamlets unsere Hochzeitsgelübde ab. Das Hochzeitsgeschenk der Sangha war ein Gespräch mit einem jungen indischen Ehepaar, Gitu und Shantum Seth, in dem sie uns ihre Praxis mit dem Ritual des Neubeginns vorstellten.

Dieses Geschenk sollte sich als wahrer Diamant erweisen, der unsere Ehe bewahrte und uns über die Jahre zu wahrer Liebe führte. Wir praktizierten den Neubeginn wöchentlich und ganz allmählich veränderte sich unsere Sichtweise aufeinander. Wir sahen weniger das Trennende, sondern mehr das Verbindende, weil wir auf das Schöne in dem/der anderen schauten. Wir hatten eine Form gefunden, in der wir einfühlsam unser Bedauern über unsere ungeschickten Verhaltensweisen einander mitteilen konnten. Und mehr und mehr sahen wir in schwierigem Verhalten unseres Partners/unserer Partnerin keinen Angriff auf uns, sondern einen Ausdruck ihres/seines Leidens. Nicht mehr Trotz und Ärger färbten unsere emotionale Reaktion, sondern Mitgefühl und Verstehen.

Heute kennen wir uns seit 28 Jahren, haben – allen Befürchtungen zum Trotz – im November 2021 eine glückliche Silberne Hochzeit mit unseren Liebsten feiern dürfen und sind einander näher als je zuvor. Natürlich wissen

auch wir nicht wirklich, was wahre Liebe in ihrer ganzen Unbegrenztheit bedeutet, aber einige Aspekte sind uns bewusst geworden, die wir ganz gezielt zu leben suchen:

Wahre Liebe bedarf einer tiefen inneren Verpflichtung, des Gelübdes, zusammenzuhalten auch und gerade dann, wenn es wirklich schwierig wird. Denn erst in der Krise zeigt sich das wirkliche Ausmaß unseres Schmerzes, vor dem wir weglaufen möchten, weil wir Angst haben, ihn nicht mehr aushalten zu können. Haben wir die Bereitschaft, uns so vor der/dem anderen zu zeigen und sind wir bereit einander mit diesem Schmerz ganz anzunehmen? Thays Lehre, seine anfangs so banal erscheinende Praxis des achtsamen Atmens, des tiefen Schauens und des Umarmen des Leides, sie war es, die uns durch diese tiefen Täler getragen hat. Wir konnten stehen bleiben, mitten im Schmerz, innehalten und tief schauen – und uns gegenseitig im Leid annehmen und verstehen.

Wahre Liebe ist also kein einfacher Weg. Nein, er ist lang, manchmal schmerzhaft und häufig verunsichernd. Wenn wir nicht mehr weiter konnten, haben wir immer wieder Thay gefragt: *„Thay, was würdest Du jetzt tun?“* Und Thay hat uns bereitwillig geantwortet, z.B.: *„Sag jetzt besser nichts. Geh eine Runde spazieren, bis du weißt, was du wirklich sagen und tun möchtest.“* Mit diesem einfachen Mittel haben wir immer wieder Zugang zu unserer wahren Motivation gefunden und konnten Ärger und Streit langsam weiter in den Hintergrund treten lassen.

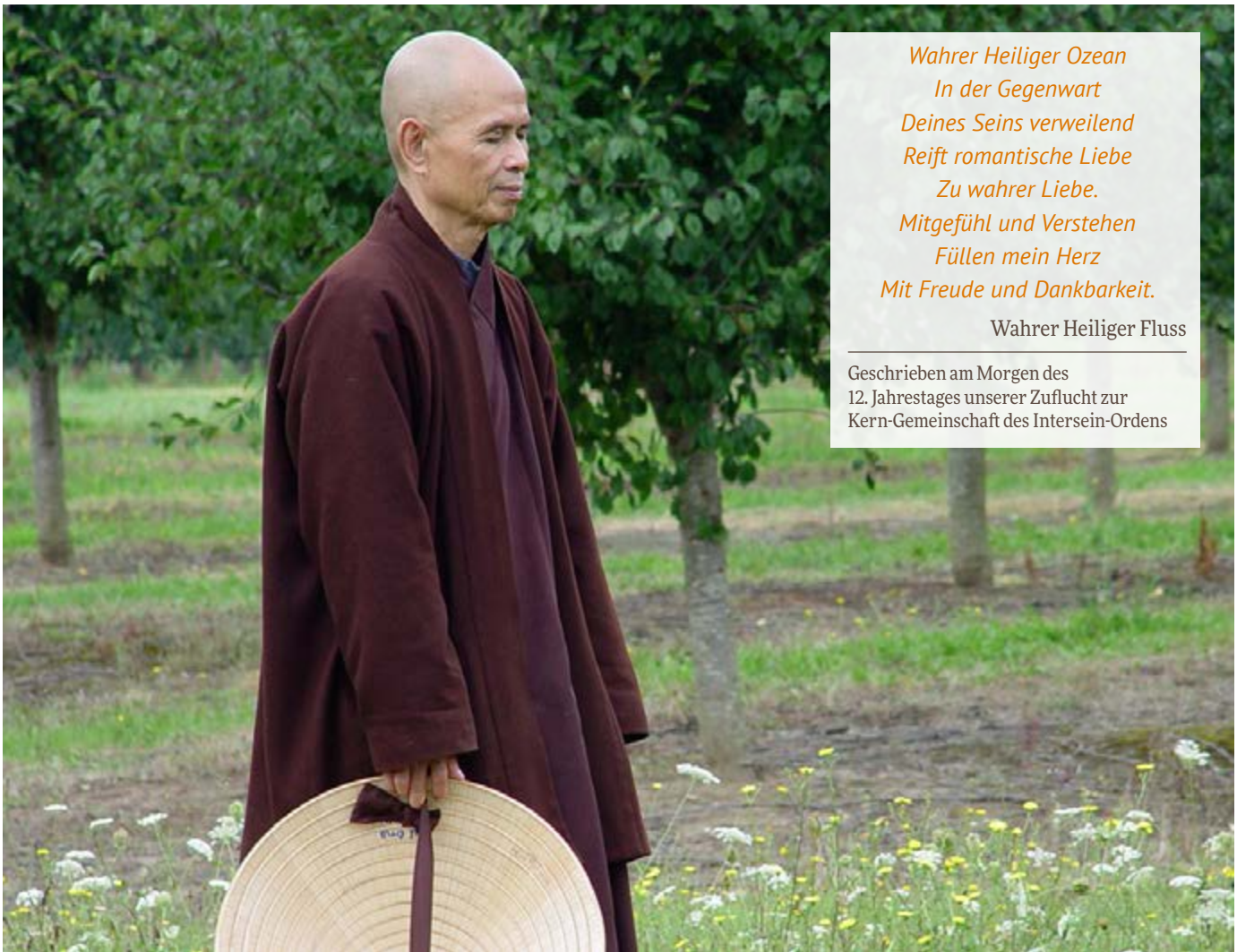
Wahre Liebe erfordert unser ganzes Tun, unsere Bereitschaft, wirklich zu praktizieren und unsere Disziplin und unser ganzes Engagement. Die Praxis hilft uns dabei sehr – aber sie hat auch ihre Grenzen: Die tiefsitzenden traumatischen Erfahrungen unserer Kindheiten mussten wir auch mit therapeutischer Hilfe bearbeiten. Wir hätten sonst sowohl uns selbst als auch unsere Sangha überfordert. Hier gab es auch deshalb für uns keine ausreichende Antwort aus der Sanghapraxis, weil unsere Schmerzen aus verletzenden körperlichen und sexuellen Kindheitserfahrungen stammten. Aber bei jeder Therapiestunde begleiteten uns Thay und die Weisheit der Praxis. Sie halfen uns, die Schmerzen unserer Kindheit zu umarmen und zu transformieren.

So gehört für uns als Laien und mit unseren ganz persönlichen Lebensgeschichten zur wahren Liebe auch die körperliche Liebe und Harmonie, in der wir Heilung, Freude und Erfüllung finden. Könnte es ein schöneres Kompliment für die Energie der Harmonie, die uns erfreut und nährt, geben, als die freudestrahlende Begrüßung durch Bruder Ngo Khong im Park des Upper Hamlets: „Na, ihr Turteltäubchen!?“

Die Begegnung mit diesem kleinen, unscheinbaren braun gekleideten Mönch aus Vietnam im Jahr 2001 – sie sollte sich als einer der größten Glücksmomente unseres Lebens herausstellen.

Verehrter Thay, wir danken Dir von Herzen für deine Liebe, dein Verstehen und für deine Lehre !

Doris (True Sacred Ocean) und
Klaus (True Sacred River)
praktizieren mit der Sangha Bielefeld.
Sie sind seit Juni 2010 ordinierte
Laien-Mitglieder des Intersein-Ordens.



Wahrer Heiliger Ozean
In der Gegenwart
Deines Seins verweilend
Reift romantische Liebe
Zu wahrer Liebe.
Mitgefühl und Verstehen
Füllen mein Herz
Mit Freude und Dankbarkeit.

Wahrer Heiliger Fluss

Geschrieben am Morgen des
12. Jahrestages unserer Zuflucht zur
Kern-Gemeinschaft des Intersein-Ordens

Thich Nhat Hanh, eine Hommage

Thay hat mir das Leben „gerettet", sage ich immer wieder. Aus der größten Krise meines Lebens geholfen. Damals kamen drei Dinge zusammen, die mich verzweifeln ließen, mir die Luft zum Atmen raubten, meinen Bauch hart wie Eisen werden ließen.

Mutter hatte mir gerade erlaubt, für unsere kleine Familie auf dem hinteren Teil ihres Grundstückes zu bauen, und, als der Rohbau stand, sagte sie, nach der Rückkehr von einer längeren Reise, völlig unvermittelt: „ Das gefällt mir alles nicht, das muss alles wieder weg".

Monate zuvor hatte ich ein Personalentwicklungsseminar im Konzern erfolgreich bestanden, bekam aber keine Stelle als Führungskraft und wurde täglich vertröstet, bis mir eines Tages der Kragen platzte und ich in einem großen Disput mit meinem Vorgesetzten herausplatzte „ Warum das ganze Theater, wenn Sie mich doch nicht brauchen?" Und er mir eiskalt antwortete „ Nicht in diesem Ton, bitte. Ihnen steht es doch frei zu gehen", und wortlos aus dem Zimmer ging.

Zusätzlich in dieser Zeit, als ich um 7 Uhr früh zur Arbeit fuhr und ca. 20 Uhr heimkam, hatte ich großen Ärger mit meiner Frau, weil sie zuhause inzwischen, alles, wirklich alles alleine regelte und ich mir wie das fünfte Rad am Wagen vorkam. Ich bellte sie abends an wie ein räudiger Hund:„ Warum höre ich nichts von der 5 in Mathe? Warum sollen wir die Einladung zu Müllers annehmen wenn ich die nicht mag? Warum hast Du die Urlaubsreise gebucht, ohne das mit mir abzusprechen?" Bis sie eines Tages aus dem Schlafzimmer auszog und sagte: „ Ich glaube unsere Zeit ist vorbei. Ich schaffe das alleine...". Das alles machte mir Angst, machte mich hilflos und schwach. Mein Lebensplan drohte zu scheitern.

Zu dieser Zeit hatte mir meine Frau aber auch wortlos ein Buch gegeben, das wegen der Streitereien sehr lange ungelesen auf meinem Nachtkästchen lag, und dann doch mein Leben völlig veränderte. – Eines Abends nämlich faszinierte mich der gelbe Punkt auf diesem Buchdeckel. Faszinierte mich deshalb, weil das Gelb so glutvoll leuchtete. Kontraststark aus schwarzgrauem Gebrösel herausstach, einer durch Hitze aufgeplatzten Asphaltblase. Aus vielen spitzen schwarzen Splittern wuchs eine Blume, ein Löwenzahn. Der glänzte wie frischer Dotter. Er reckte seine Blätter nach oben, dem Himmel zu, den Wolken. Als ich das Buch „ *Ich pflanze ein Lächeln*" von Thich Nhat Hanh diesen Abend endlich zur Hand nahm und darin herumblätterte las ich die Zeilen:

„Dies ist eine erste Übung:
Ich atme ein – ich atme aus.
Ich atme tief- ich atme lang".

Und während ich so las, begann ich genau das zu tun: Einatmen – Ausatmen. Aber wohl zum ersten Mal so, dass es mir bewusst war und für andere Gedanken kein Raum blieb. Ich war vollkommen konzentriert und ganz bei mir und spürte wie gut mir das tat. Dann legte ich mich ins Bett, und – neugierig geworden -, begann ich selbstvergessen weiter zu lesen, meine Augen saugten jedes einzelne Wort ein, wanderten von Seite zu Seite , bis das ganze Buch nur noch weiße Blättern hatte, weil ich es geleert hatte wie ein Glas Wasser , das ein Durstiger getrunken. Ich fühlte mich prallvoll an Gedanken und Ideen, sodass ich spät nachts nicht mehr schlafen konnte. Und auch nicht mit Regina reden, die mir das Buch geschenkt hatte und neben mir lag.

Nach dieser schlaflosen Nacht Jahr begann meine Reise zu einer neuen Welt. Einer Welt, nach der ich lange gesucht hatte .Denn schon seit langem war mir bewusst, dass ich in vielen Rollen lebte. Morgens in der des betont fürsorglichen Vaters, der Frühstück machte und die Kinder zum Gymnasium mitnahm, in der Arbeit war ich der ehrgeizige Prokurist, der Erfolgserlebnisse bei Kunden und Mitarbeitern suchte und großen autoritären Druck ausübte , Abends erlebte ich mich als supergescheiten eloquenten Ehepartner, der alles aus der Firma und der Welt rechthaberisch erklären konnte, und nachts, beim Joggen, war ich der einsame Wolf mit einem Kopf voll unsteter wilder Gedanken auf der Suche – nach dem Was ? Ja, nach was, denn ich fühlte mich damals leer, ausgebrannt und unverstanden. Was war richtig? In diesem Leben?

Thay, wie Thich Nhat Hanh bei diesem Vortrag genannt wurde, also Lehrer, Meister, traf ich ungefähr sechs Monate, nachdem ich sein Löwenzahnbuch gelesen hatte, in Hohenau. Klein von Wuchs, kahl geschoren, mit blitzwachen Äuglein und einem verschmitzten Lächeln saß er kraftvoll am Bühnenrand. Pflückte eine Blume von der Dekoration, nahm die Blume in die Hand, drehte sich zu uns und sagte lächelnd, wir müssen tiefes Schauen lernen, tief in diese Blume hineinschauen. Und dabei einatmen, ausatmen und ruhig werden. So oder so ähnlich sprach er und fuhr fort: „Im tiefen Schauen sehen wir die Gegenwart der Sonne – ohne Sonne, ohne Licht und Wärme kann diese Blume nicht existieren. Dieses ist, weil jenes ist. Jenes ist,

weil dieses ist. Wir leben in dieser gegenseitiger Abhängigkeit. Deshalb sehe ich auch die Gegenwart der Wolken in dieser Blume".

Alles sei kausal bedingt. Ohne Wolken gäbe es keinen Regen und ohne Regen könnte die Blume nicht sein. Und schauten wir noch tiefer in die Blume sähen wir auch die Erde, aus der sie wachse, die Zeitdauer in der sie wachse , den Raum und den Geist – alles sei in dieser Blume gegenwärtig. Ihre Existenz sei ein großes Wunder". – Er roch er an der Blüte, lächelte wieder und setzte sich auf einen Stuhl. Und ich atmete tief ein und dachte, dass er recht habe.

Sein Gesichtsausdruck war von gelassener Heiterkeit. Konzentriert und hellwach. Frei dozierend wanderte er kurz danach auf dem mit Blumen geschmückten Podest langsam hin und her. Ich bewunderte ihn. Er erweckte jedes Wort zu Leben und ich klebte an seinen Lippen. Dann sprach er weiter: „Wenn wir meditieren, können wir üben, noch tiefer zu schauen. Normalerweise denken wir, dass die Blüte der Blume im Frühling entsteht. Doch durch tiefes Schauen werden wir gewahr, dass die Blume schon seit ewigen Zeiten da war – IM Sonnenlicht, IN den Wolken, IN der Erden und IN den Mineralien, ja, IN mir selbst. Wissenschaftlich würden wir heute sagen, seit dem Urknall hat sich alles was wir sehen oder fühlen zu einem bestimmten Zeitpunkt, in einer bestimmten Form manifestiert". – Dann trank er einen Schluck aus seiner Teetasse und lächelte so weitherzig in die Runde seiner Zuhörer, dass wir alle unwillkürlich zurücklächeln mussten.

„Kommen wir nochmals auf die Blume zurück", sagte er damals. „ Sie hat Substanz, ist keine leere Hülle, aber trotzdem ist sie leer von einer isolierten Existenz. Sie kann nicht durch sich alleine vorhanden sein. In ihrem Sein ist sie notwendigerweise mit dem ganzen Kosmos verbunden, in allen Erscheinungsformen, allen Atomen. So wie auch mein Dasein und Euer Dasein leer ist von einem vereinzelten Selbst, einem eigenen Ich, sondern immer mit dem ganzen Universum verbunden ist. Ich nenne das Intersein, auch wenn das Wort in keinem Duden steht".

„Diese Blume war also schon immer da. Man kann also tatsächlich sagen, dass die Blume keine Schöpfung ist. Sie manifestiert sich, wenn alle Bedingungen für ihre Manifestation vorhanden sind. Erst dann. Es ist auch wahr, dass in der Blume der Kompost ist, in den sie sich aufgelöst hat und aus dem sie entstanden ist. Hier zeigt sich wieder die gegenseitige Abhängigkeit, so wie bei uns Menschen. Und es gibt positive Geistesformationen wie Liebe und Verstehen – und es gibt auch negative, wie Wut und Verzweiflung. Wir haben BEIDES in uns, die Blume und den Abfall. Und lächelnd ergänzte er: wer sich mit ökologischer Gartenkultur auskennt, muss keine Angst vor Abfällen und Müll habe. Denn das Leiden, die Wut und Angst in uns, das sind Abfälle. Wir müssen auf sie Acht geben und nicht einfach wegwerfen. Denn all das ist absolut notwendig, um neue Blumen wie Mitgefühl, Freude und das Glück heranzuziehen".

Ein Mönch schlug die Glocke und tiefe Stille hüllte die Meditationshalle ein. Ich atmete ein – ich atmete aus – ich war ganz ruhig – und ließ die Worte tief in mich sinken.

Nach jenem Retreat wurde ich sofort aktiv und fand Gleichgesinnte, die diesen Übungsweg schon lange gingen. In der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V., im Maitreya-Fonds, im Intersein-Zentrum in Hohenau, im EIAB. Ich las viel , hörte viele Belehrungen, das sogenannte Dharma, spürte dass Thich Nhat Hanh für mich deshalb ein begnadeter buddhistischer Lehrer war, weil er die 2500 Jahre alte Lehre in eine verständliche, nachvollziehbare westliche Sprache übersetzen konnte. Durch wöchentliches Üben und Meditieren, näherte ich mich seiner weltumspannenden Ethik der fünf Achtsamkeits-übungen und folgte Thays Weisheit so oft es ging: „ Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Und das Leben findet nicht in der Vergangenheit statt, denn die Vergangenheit ist schon vorbei. Das Leben findet auch nicht in der Zukunft statt, denn die Zukunft ist noch nicht da. Das Leben findet in diesem Augenblick statt, und der ist genau da, wo du jetzt gerade bist. Wenn du also diesen Augenblick versäumst, versäumst du deine Verabredung mit dem Leben".

Im jüngsten Retreat im Juni 2022 in Weyarn/Obbayern erlebte ich unseren Lehrer Thay Phap An als die Inkarnation von Thay. Ich war froh, dass er, so wie die Jahre zuvor, wieder zu uns gekommen war, und nach dem Tod von Thay im Januar, nicht andere Aufgaben im weltweiten Orden zu übernehmen hatte. Er erklärte, heiter und tiefsinnig zugleich, das gewaltige Thema der historischen Dimension unseres Lebens und das der endgültigen Dimension. Und zeigte uns (erneut) , wie wir durch energievolle Körperarbeit und Meditation genug Energie für uns und die Welt sammeln können. Tatkräftig unterstützt von der liebevoll-humorvollen Schwester Dr. Song Nghiem, Doktorin der Chemie, die ihn unterstützte in der Lehre, dass es z.B. im mündlich überlieferten Buddhismus der Jahre 300 v. Ch. bestimmt 30-100 verschiedene Dharmalehren gab, also so viele wie unser (wissenschaftliches) chemisches Periodensystem heute auch hat (118). Und beide erklärten, wie durch die Entdeckung und Erfahrung von Buddha all diese Lehren zusammengestürzt sind in die eine , die alleinige Leere, der „ total emtiness"(Shunyata) , also ähnlich wie in ein Schwarzes Loch. Und aus diesem heraus können, dürfen wir jeden Tag durch tiefes Atmen und Schauen die „ultimate dimenson", den Urknall und die Entstehung des Lebens immer wieder neu als ein „miracle" erleben und uns daran erfreuen.

„Also praktiziert self reliance und other reliance, so wie Buddha, denn ihr seid ein Buddha" sagte Thay Phap An mit einem breiten Lächeln im freundlichen Gesicht. Ja, es war mein Thay, der dies sagte, der mir das Leben „gerettet" hat. Das Haus ist inzwischen gebaut, die Kinder ausgezogen, die Firma gibt lebenslangen monatlichen Tribut für geleistete Dienste , und mit meiner Frau darf ich in Kürze die Goldene Hochzeit feiern.

Und wie zur Bestätigung der Worte „ ihr alle seid ein Buddha" gaben uns Thay Phap An und Sr. Song Nghiem ein gelbes Parallelogramm als Trauer- und Erinnerungszeichen an Thich Nhat Hanh mit der Aufschrift: „ *Kommen und Gehen in Freiheit*". Ein wunderbarer Leitspruch ! Ein wunderbares Retreat !

Danke lieber Thay. Auf Wiedersehen bis Juni 2023 !

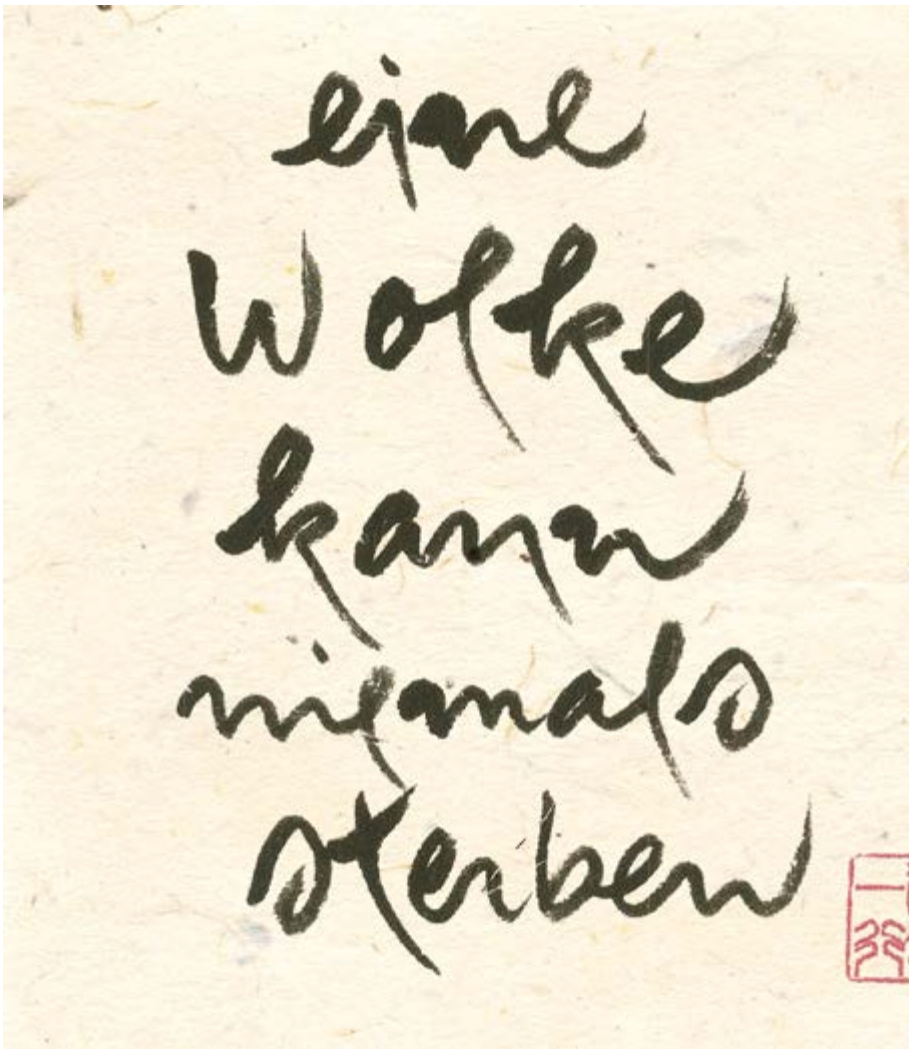
Klaus J. Wagner,
Wachsende Freiheit des Herzens,
Tutzinger Sangha

Erinnerungen und Gedanken an Thay, in Dankbarkeit.

Es gibt kein persönliches Gespräch, keine kleine Geschichte, die ich mit Thich Nhat Hanh erlebt hätte. Aber ich hatte das Glück, ihn zwei Mal bei Vorträgen zu erleben. Diese Erinnerung wird heute lebendig, wenn ich ihn in Videos sehe. Sie ist ein Geschenk, das mir seine Lehre noch anders nahegebracht hat als es geschriebene Texte allein vermocht hätten.

Mit Blick auf die Tatsache, dass er irgendwann nicht mehr in seiner vertrauten Form bei uns sein würde, hat Thay stets klar gemacht: Wir sollen nicht Bilder aufstellen, um uns an ihn zu erinnern, sondern durch unsere Praxis seine Fortsetzung sein. Inzwischen ist diese neue Zeit gekommen. In unserer von Krisen erschütterten Gegenwart bin ich viel weniger stabil als ich es gerne wäre, oft fällt mir das Sitzen schwer oder ich bin unkonzentriert. Trotzdem ist da eine innere Gewissheit, dass Thays Person und seine Lehre mir immer wieder Impulse für Achtsamkeit und Mitgefühl geben. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Bei meiner ersten Begegnung mit Thich Nhat Hanh, es war ein Vortrag in Köln im Sommer 2010, war ich tief beeindruckt von seiner Präsenz – der Einfachheit und Klarheit seiner Gedanken, der Ruhe und Freundlichkeit, mit der er zu uns sprach und der Konsequenz, mit der er irgendwann immer wieder zurückkam zu der Bedeutung, die achtsames Atmen und eine mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber für ein glückliches Leben haben. In seinem Vortrag damals ging es um die Unausweichlichkeit der Leidens und um seine Transformation. Mitgefühl, sagte er, sei „wie ein Baum, auf dem Vögel sitzen und singen können und der auch Unwetter aushält.“ Ein schönes Bild zu dem Gedanken, füreinander da zu sein.



Von da an nahm ich häufiger im EIAB am Achtsamkeitstag teil, hin und wieder auch an Seminaren. Jedes Mal fühlte ich mich gestärkt durch die Praxis dort – den klugen und nicht bewertenden Blick der Mönche und Nonnen auf alle Menschen; den Mut und die Würde, mit denen sie ihre Einsichten in schwierige Auseinandersetzungen wie der um Corona oder den Krieg in der Ukraine einbringen; die Offenheit, mit der sie auch eigene Probleme ansprechen wie z.B. Erfahrungen von Einsamkeit. Ich las einige Texte von Thich Nhat Hanh, fühlte mich hingezogen zu der klaren Haltung, mit der er buddhistische Theorie mit einem praktischem Engagement verbindet. Die Art und Weise, wie Achtsamkeit im EIAB praktiziert wird – nicht nur in Vorträgen und bei der Meditation, sondern auch als Innehalten beim Klang der Glocke, in Phasen des Schweigens, durch die sorgsame Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel, den umsichtigen Verbrauch von Energie – hilft mir immer wieder, ruhig und gegenwärtig zu werden.

Das EIAB mit seinen klugen und aufrichtigen Menschen, seiner spirituellen Energie, der schönen Anlage, der wunderbaren Versorgung – alles das stand mir wie selbstverständlich zur Verfügung. Ich konnte jederzeit darauf zurückgreifen, ohne dass ich

mich besonderen Erwartungen gegenübergesehen hätte. Der Geist von Thay war selbstverständlich da, auch als er längst schwer krank war und nicht mehr ins EIAB kommen konnte.

Auch wenn Thay weiterhin bei uns sein wird, ist doch mit seinem Tod, dem Wechsel seiner Form etwas Einzigartiges vergangen. Die Zeremonien zu seinem Abschied haben das anschaulich gemacht. Mir hatte es Sicherheit gegeben, Thay gut versorgt in Vietnam am Leben zu wissen, auch wenn er schwer krank war – das hatte ich vorher nie bewusst so wahrgenommen. Ich fühlte zunächst weniger Trauer über den Verlust, sondern vor allem eine intensive warme Welle von Dankbarkeit. Mit Freude und Andacht meditierte ich jeden Morgen. Ich überlegte, ob ich ein Bild von Thay aufstellen könnte, ohne mich über seinen Auftrag hinwegzusetzen und entschied mich für das Foto seiner Abschiedszeremonie, suchte bis ich dafür einen passenden Rahmen gefunden hatte. Die Feierlichkeiten zu seiner Transition verfolgte ich über das Internet. Es war mir wichtig und tröstlich, auf diese Weise mit Anteil nehmen zu können. Die Liebe und Würde, die Schönheit und die Ruhe, mit der Thay von seinen Weggefährten und so vielen anderen Menschen begleitet worden ist, waren sogar am Laptop intensiv zu spüren. Ohne die Bedeutung aller einzelnen Rituale zu kennen, fühlte ich mich der Zeremonie und den Menschen, die daran beteiligt waren, tief verbunden.

Die Trauer folgte dann mit Wucht an dem einen Tag, den ich während der Feierlichkeiten für Thay in Waldbröl verbrachte. An diesem vertrauten Ort habe ich erstmals vor seinem Bild die Erde berührt. Alles im EIAB war viel schlichter als das, was ich auf den Bildern aus Vietnam und Plum Village gesehen hatte – weit weniger Mönche und Nonnen, weit kleinere Räumlichkeiten, weit weniger Blumen und besonders gestaltete Raume, weit weniger Menschen, die zu den Feierlichkeiten angereist waren, um Abschied ihrem Lehrer zu nehmen, sein Leben zu feiern, über ihn zu sprechen, gemeinsam zu singen. Aber Thay war hier genauso präsent wie an allen anderen Orten, die Liebe zu ihm ebenso zu spüren und auch die Würde und Kraft der gemeinsamen Praxis.

Und wie geht es jetzt weiter?

Angesichts von aller Not und so viel Hass, die unsere Erde erschüttern, habe ich oft Angst. Ich fühle mich weit entfernt davon, mir und anderen eine Insel sein zu können, die Zuflucht bietet. Aber ich weiß mich auf dem Weg und mache immer wieder die Erfahrung, dass Thays Praxis mir hilft, nicht einfach den gewohnten Angstimpulsen zu folgen, sondern bewusst zu handeln, und dass Mitgefühl heilsam ist. Wenn ich, um ein Beispiel zu geben, nachts mit Angst vor der Zukunft wach werde, versuche ich sie nicht wegzudrücken, sondern begrüße sie freundlich. Ich kann ja gut verstehen, dass sie sich meldet! Ich bin für sie da – möchte sie nicht die ganze Nacht umsorgen, aber ihren Platz bekommt sie und dabei atme ich bewusst ein und bewusst aus, lasse meine Hände spüren wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Das kann eine ganze Weile so gehen, kontrollieren lässt sich nichts. Aber meistens sind Körper und Geist irgendwann ruhig in der Gegenwart.

Thays spirituelle Praxis kann nicht unmittelbar Hass transformieren und Panzer stoppen. Aber sie kann mir helfen, einen freien Geist und Mitgefühl für jeden Menschen zu entwickeln, egal welcher der am Krieg beteiligten Parteien er angehört. Auch das hat er vorgelebt in Vietnam und uns allen als Geschenk hinterlassen.

Monika Bethscheider, Bonn
Juni 2022

Erinnerungen an den großen Lehrer Thich Nhat Hanh

Anfang der 1990er Jahre war ich mit der christlichen Nonne Hanna zum ersten Nun`s Retreat in Plum Village.

Damals lebte ich im Waldhaus am Laacher See einem Buddhistischen Seminarhaus. Hanna war von ihrem Konvent freigestellt und lebte auch bei uns.

Sie war schon 82 Jahre alt und wollte gerne das Nun`s Retreat mitmachen und Thay kennen lernen; ich war ihre Begleiterin.

Wir reisten über Paris mit dem Zug nach Plum Village und kamen am späten Mittag an. Ganz in der Nähe, noch vor unserer Anmeldung, entdeckten wir Thay mit einem Kind an der Hand und einigen wenigen jungen vietnamesischen Nonnen. Er ging sehr langsam – in Stille – einen Weg entlang und hatte ein feines sanftes Lächeln in seinem Gesicht. Es war für mich ein bewegender Moment, ihn so zu sehen. Wir stellten unser Gepäck ab und gingen leise ein Stück des Weges mit. Endlich waren wir angekommen und es fühlte sich für mich innerlich an wie nach Hause kommen.

Das Retreat war gefüllt mit buddhistischer Lehre, Vorträgen und Austausch von Nonnen unterschiedlicher Traditionen, Religionen und einigen wenigen Laienfrauen.

Als das Retreat zu Ende war, sind Hanna und ich noch länger geblieben. Wir wollten erst am nächsten Tag zurückreisen.

Am Nachmittag gab es mit Thay eine informelle Gehmeditation zu einem kleinen Wäldchen in der Nähe. Wir waren eine kleinere Gruppe vietnamesische Nonnen und nur noch wenige Teilnehmer*innen, die den Weg in Stille zurücklegten – Schritt für Schritt. Als wir ankamen war eine ganz besondere Atmosphäre im Wäldchen zu spüren. Thay setzte sich auf einen Baumstumpf und wir setzten uns auch.

Es war einfach bezaubernd, kraftvoll, sehr still. Schmetterlinge tanzten in einem Lichtstrahl; ich fühlte eine Grenzenlosigkeit, ein Gefühl von verbunden sein mit allem, friedlich, heilend, glücklich, frei....

Nach einer Weile gingen wir zurück in die Halle und Thay erklärte uns, dass die besondere Stimmung von den anwesenden Deva`s gekommen sei....ich war sehr berührt. Noch heute ist das Erlebte lebendig in meiner Erinnerung.

Marion Gehring Berlin

2.
Lebendige Praxis I

Auf dem Pilgerweg

Am Ostermontag dieses Jahres konnte ich endlich das angehen, was ich seit mindestens zwei Jahren vorhatte: pilgern. Ich bin auf dem Jakobsweg von München in 14 Tagen durch das Allgäu bis nach Lindau gegangen. In den Monaten zuvor hatte ich zwei Bücher von Thay übersetzt: *Zen und die Kunst, die Welt zu retten* und *Nirvana, Die große Freiheit im Hier und Jetzt*. Und Sätze, Gedanken, Bilder aus diesen Büchern haben mich die ganze Pilgerwanderung über begleitet. Vor kurzem habe ich eine Zenlehrerin sagen hören, dass unsere Weltsichten unseren Wahrnehmungen vorausgehen, und genau das habe ich immer wieder auf meiner Wanderung, so glaube ich, erlebt. Natürlich kann ich nicht mit Sicherheit sagen, dass mein Erleben ein anderes gewesen wäre ohne die intensive Beschäftigung mit Thays Texten zuvor, aber ich denke, dass es sehr davon durchtränkt war. Unterwegs habe ich so oft seine Stimme gehört und Sätze oder ganze Abschnitte aus den Büchern kamen mir in den Sinn. Ich „sah", wie die Blumen, die Gräser, die Schmetterlinge mich anlächelten und mir „zuriefen", sie doch bitte anzuschauen, wie ich es zuvor in *Zen und die Kunst, die Welt zu retten* gelesen und übersetzt hatte.

Mir kam eine Situation aus dem letzten Winter in den Sinn. Nach einem Streit ging ich spazieren, schnellen Schrittes, die Waldlandschaft war in Schnee eingehüllt und es schneite weiter. In mir tobte großer Zorn, befeuerte Gedanken über schon wieder gekränkt- und zurückgewiesen worden sein, über sich rächen und heimzahlen wollen, und das nährte wiederum Gefühle von Zorn, Schmerz, Wut und Verzweiflung ... und dann von einer tiefen, bohrenden Angst. In mir formulierten sich Sätze, die verletzen und vernichten wollten. In kurzen Momenten sah ich die dicken Schneeflocken und sie schienen mir zuzurufen zu wollen: Bitte schau uns an, nimm doch unsere Schönheit wahr... und ich schaute ihnen zu, wie sie tanzend herabsanken und sich dann bei der Landung auf dem Waldweg sofort auflösten. Alles so nah beieinander, *ein* Prozess ... und schon war ich wieder in meinem Zorn und meinen Gedankenketten verschwunden ... aber die Schneeflocken waren geduldig mit mir und riefen mich wieder und wieder ... und die Momente wurden länger, in denen ich bei ihnen war, und zart regten sich Gefühle des Friedens, der Weite und ja auch der Liebe. Und nach einer Weile umarmten und hielten sie den Zorn und die Wut und die Angst. Verzweiflung und Liebe und Schneeflocken und Wind werden zu *einem* Erleben im weiten Raum der Stille. Ganz lebendig tauchte diese Situation wieder auf in mir und ich vermeinte die Schneeflocken wieder zu sehen und zu hören.

Ich spürte auf meinem Pilgerweg meist eine so tiefe Dankbarkeit, dass die Blumen, die Schmetterlinge, die Vögel, die Gräser einfach da waren, so verschwenderisch da waren, sich im Wind hin- und herwiegten und mir zuwinkten und auch ich, manchmal wie berauscht, lächelte ihnen zu, winkte oder sprach mit ihnen, froh, dass ich in den Wäldern oder zwischen den Wiesen meist allein unterwegs war und unbeobachtet (außer von meinem inneren Zeugen) all diese verrückten Dinge tun konnte. Als ich durch die Ammerschlucht ging auf schmalen Pfaden, Treppen und Stufen, gab es immer wieder Hinweisschilder, dass es sich um renaturalisiertes Gebiet handle und es jederzeit möglich sei, dass Äste abbrechen oder auch Bäume herabstürzen könnten und man deshalb besondere Vorsicht walten lassen sollte, wenn man hier wanderte. Ich sah die herabgefallenen Bäume, überzogen von Moosschichten und Flechten; kleine Insekten und Käfer krabbelten darin herum, und es war auf einmal so offenkundig für mich, dass es keinen Tod gibt, sondern nur fortwährenden Wandel, Veränderung. Aus dem morschen Holz wachsen und gedeihen viele, viele neue Lebensformen und setzen das Leben des Baums fort. Auf einem Schild war von „Totholz" die Rede. Ein absurder Begriff, wie mir schien, und ich las nach, dass damit abgestorbene Bäume oder Teile davon gemeint sind und dass Totholz ein ganz wichtiges Strukturelement des Waldes ist. Ich „sah" und erlebte in diesen Tagen immer wieder die Kontinuität des Lebensstroms ohne Anfang und ohne Ende und dass ich ein untrennbarer Teil dessen war. Und ich spürte ein Glück, von einer Intensität und Dauer, wie ich es schon lange nicht mehr erlebt hatte. Es fühlt sich an, dachte ich, als sei ich verliebt. Aber in wen? Plötzlich fiel mir ein, dass Thay öfter davon gesprochen hat, wie sehr er in Mutter Erde verliebt sei. Ja, genau das war ich auch. Und ich dachte: Das ist Nirvana, so wie Thay es in seinem Buch beschrieben hat.

„Stell dir vor, es ist erst vier Uhr morgens. Die Sterne und der Mond leuchten hell am Himmel, die Bäume sind durch das Rauschen des Windes erwacht. Der nächtliche Duft ist überreich vorhanden. Wenn wir wollen, brauchen wir nur unser Bettzeug zusammenlegen, uns anziehen und nach draußen gehen, um diesen Duft zu genießen. So ist Nirvāṇa. Es ist etwas sehr Angenehmes. Das Glück, das sich mit Nirvāṇa einstellt, ist ein sehr großes Glück. Wenn wir Nirvāṇa genießen wollen, müssen wir all die Dinge aufgeben, die uns in unserem täglichen Leben feststecken lassen, und dann ist ganz automatisch Nirvāṇa da ... Wünsch dir nichts Geringeres als dies. Wenn du dir etwas wünschst, dann sollte es das Schönste sein, das Größte – und

das ist Nirvāṇa.“ (aus *Nirvana, Die große Freiheit im Hier und Jetzt)*

Nirvana ist, wie Thay es beschreibt, im Hier und Jetzt immer da und verfügbar für uns. Es ist ein nichtbedingtes Phänomen; wir schaffen Nirvana nicht durch unser Tun, weder durch Meditation, Achtsamkeit noch durch unser ethisches Verhalten, aber wenn wir all unsere Vorstellungen, Ideen und Konzepte loslassen, wenn Begierde und Aversion ruhen und wir uns öffnen für das, was ist, dann ist Nirvana für uns da, und das ist die Ursache dafür, dass wir Nirvana erleben, es ist nicht die Ursache für Nirvana, denn Nirvana ist immer da. Letztlich leben wir in der Welt von Nirvana oder im Reich Gottes –, für Thay sind Gott und Nirvana Begriffe, die auf dieselbe Wirklichkeit, das große Geheimnis wie Bruder David Steindl Rast es nennt, verweisen –, wir müssen uns nur dafür öffnen.

Auf dieser Wanderung habe ich oft das Gefühl gehabt, einen Hauch von Nirvana zu erleben, sicherlich kein hundertprozentiges Nirvana, aber Thay spricht davon, dass auch zehn- oder fünfzigprozentiges Nirvana erlebbar ist, je nach dem Grad unserer Freiheit von den Dingen oder Konzepten, die unsere Wahrnehmung und unser Erleben ansonsten einschränken.

Ich war allein unterwegs in diesen 14 Tagen und hatte das Empfinden, mir schon lange nicht mehr so nahe gewesen zu sein und mich gleichzeitig so nah allem anderen gefühlt zu haben. Nicht nur der Natur, sondern auch anderen Menschen, denen ich dann und wann begegnete: dem Mann in der ersten Pension, in der ich übernachtete, und den ich morgens – ich war der einzige Gast – erst beim dritten Nachfragen verstand, da wir beide eine Maske trugen, als er sagte: „Ich habe mir mit ihrem Frühstück besondere Mühe gegeben.“ Die alte Frau, die mir, als ich sie kurz vor einem kleinen Weiler traf, sagte, als sie hörte, dass ich noch zehn Kilometer vor mir hatte, wie gern sie mich nach Kempten fahren würde, aber sie sei 89 und habe leider ihre Fahrerlaubnis abgeben müssen und ihr Sohn würde ihr das Auto wohl auch nicht geben. Die Bäuerin, die mir abends noch Käsespätzle machte, obwohl ich mich nicht für ein Abendessen angemeldet hatte. In einer Kirche fand ich in einem Gästebuch den Satz eines Kindes: “Ich habe für meine Oma gebetet, die ist schon tot, das ist traurig, trotzdem gehe ich weiter geradeaus:“ Spricht daraus nicht eine tiefe Weisheit! Ein Gedicht am Wegesrand auf einer kleinen Tafel:

Mit allen Sinnen

Das Leben mit allen Sinnen
ein- und ausatmen
dem Leben Geschmack verleihen
das Leben in Bewegung bringen
dem Leben Töne spielen
das Leben in Farbe tauchen
das Leben ind Sprache verwandeln
dem Leben einen Rhythmus schenken
das Leben mit Zärtlichkeit umfangen
Mit allen Sinnen
dem Leben
Sinn geben.

Karin Michel

Ich habe mich auf meinen Wanderungen auch in Maria verliebt, deren Bildnis oder Statue ich in so vielen Kirchen und Kapellen sah, mit oder ohne Kind auf dem Arm, manchmal auch ihren großen Mantel ausbreitend und es konnten so viele bei ihr Zuflucht finden. Hätte ich nichts vom Christentum gewusst, hätten mich die Abbildungen und Figuren in den meisten Kirchen denken lassen, es handle sich hierbei um eine sehr weiblich dominierte Religion, in der eine Frau im Mittelpunkt steht, die wohl auch Mutter ist, und wir können uns als ihre Kinder wohl behütet fühlen. Eine schöne Vorstellung. Ich habe mir gewünscht, auch einen Platz zu finden unter ihrem Mantel, mich dort sicher und geborgen zu fühlen; aber ebenso spürte ich den Antrieb, es zu schaffen, selbst einen Mantel auszubreiten und anderen Zuflucht anbieten zu können.

Für mich war diese Pilgerwanderung ein tiefer Transformationsprozess. Ich bin als eine andere in Lindau angekommen als die, die in München losgegangen ist. Letztlich ist natürlich das ganze Leben ein Pilgerweg, aber ich freue mich schon darauf, wieder mit meinen Wanderstöcken loszulaufen.

Ursula Richard

Literatur:

Thich Nhat Hanh, *Zen und die Kunst, die Welt zu retten, Heilung und Transformation für uns selbst und die Erde,* Lotos Verlag 2022

Thich Nhat Hanh, *Nirvana, Die große Freiheit im Hier und Jetzt*, O.W. Barth Verlag, 2022

I Have a Dream

Dieser Beitrag wurde durch Martin Luther King Jr. und seinen spirituellen Bruder und Freund, unseren geliebten Lehrer Thay, inspiriert. Ich habe diesen Artikel am 18.1.2022, drei Tage vor der Transformation von Thay, abgeschlossen. Von ganzem Herzen möchte ich diesen Beitrag Thay und Martin Luther King Jr. widmen.

Letzten Sommer konnte ich in einer Nacht kaum schlafen, als ich nach einem Heimatbesuch im Upper Hamlet in Plum Village in Quarantäne war. Ich wachte mitten in der Nacht auf, von Angst und Sorge gepackt. Ich übte mich in tiefer Bauchatmung und versuchte, meine Angst sanft zu umarmen. In den Tagen zuvor hatte ich einige Artikel über die Klimakrise gelesen.

Der neue IPCC-Bericht, der gerade erschienen war, sagt unmissverständlich, dass wir den durchschnittlichen globalen Temperaturanstieg unter 1,5 °C halten müssen, um katastrophale Klimafolgen zu vermeiden. Bei unserer derzeitigen Emissionsrate werden wir in nur sechs oder sieben Jahren das globale Kohlenstoffbudget aufgebraucht haben. Das haben Wissenschaftler ausgerechnet: Wenn wir mehr Emissionen ausstoßen und dieses Kohlenstoffbudget aufbrauchen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass wir bestimmte Kipp-Punkte erreichen und damit eine weitere Klimaerhitzung in Gang setzen, die vom Menschen nicht kontrollierbar ist. Sobald wir einen Kipppunkt erreicht haben, können wir nicht mehr zurückgehen und ihn „reparieren". Wir sollten also innerhalb des 1,5 °C-Ziels bleiben.

Wir können die derzeitige Situation mit dieser Metapher besser verstehen: Das Raumschiff Erde ist wie ein großes Containerschiff, das mit voller Geschwindigkeit auf einen versteckten Eisberg zusteuert. Die Oberfläche des riesigen Ozeans ist jedoch eher ruhig – nur wenn wir tief schauen, werden wir den Eisberg sehen. Wenn wir so weitermachen wie bisher, werden wir den Eisberg rammen und untergehen. Da das Schiff sehr groß ist, braucht es einige Zeit, um den Kurs zu ändern. Wenn wir aber das Steuer des Schiffes zu scharf und abrupt drehen, dann könnte das Schiff kippen und auch sinken (*durch sozialen Zusammenbruch und Unruhen*). Es bleiben also nur ein kleines Zeitfenster und ein enger Korridor, in dem das Schiff seinen Kurs ändern kann.

Während ich mitten in der Nacht hellwach da lag und tief atmete, sagte eine Stimme in mir: *„Das ist nicht akzeptabel, wir können so nicht mehr weitermachen. Wir müssen jetzt etwas tun."* Ich setzte mich auf und begann, einige Ideen und Überlegungen aufzuschreiben, die schon eine Weile in mir geköchelt haben. Als ich schließlich zu Papier brachte, was in meinem Herzen und Speicher-Bewusstsein war, fühlte ich, dass mein Herz viel leichter und friedlicher war. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir die Erlaubnis zu geben, meine Vision und Träume zu kultivieren, geholfen hat, einen Weg nach vorne zu sehen und mir Hoffnung, Energie und Inspiration gibt. In diesem Artikel möchte ich einige dieser Träume und Reflektionen mit euch teilen und einige Wege aufzeigen, wie wir in Plum Village diesen Traum bereits leben. Ich hoffe, dass sie euch auch inspirieren und nähren.

I have a dream. Ich habe einen Traum, dass eines Tages Menschen mit unterschiedlichem religiösem, kulturellem und ethnischem Hintergrund, mit unterschiedlichem Alter, Hautfarbe und Geschlecht zusammenkommen und sich vereinen. Dass wir uns die Hände reichen und unsere Kräfte bündeln, weil wir sehen und spüren, dass es etwas Wichtigeres und Wertvolleres als unsere individuellen und nationalen Interessen gibt, das uns alle verbindet: Frieden, Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit und die Zukunft unseres schönen blauen Planeten.

I have a dream. Ich habe einen Traum, dass die Samen des Mitgefühls und des Erwachens, die von Buddha, Thay und unseren spirituellen Vorfahren gesät wurden, sprießen und bald

wie juwelenbestückte Lotosblumen in den Herzen von Millionen von Menschen in voller Pracht erblühen werden und dass die Vision und der Traum von Thay verwirklicht wird: Ein kollektives globales Erwachen. Thay erinnert uns daran: „Wir müssen gemeinsam auf- und erwachen. Und wenn wir gemeinsam aufwachen, dann haben wir eine Chance."

I have a dream. Ich träume davon, dass Mutter Erde wieder in ihren wunderschönen grünen Mantel gekleidet wird, indem die Menschen Milliarden von Bäumen pflanzen und so die Fülle und die Wunder des Lebens wiederherstellen. Viele Menschen auf der ganzen Welt haben dieses Bestreben und helfen bereits dabei, Wüsten in Oasen mit grünen, üppigen Bäumen zu verwandeln, in denen wieder Landwirtschaft betrieben wird.

I have a dream. Ich träume davon, dass auf Milliarden von Dächern, Rathäusern, Kirchen und Meditationshallen rund um den Globus schimmernde Solarpanele die Wärme und das Licht von Vater Sonne in unsere Häuser bringen und verbreiten, zusammen mit Windturbinen auf dem grünen Land und dem blauen Meer, und so die Nutzung fossiler Brennstoffe vollständig ersetzen.

I have a dream. Ich träume davon, dass überall auf der Welt kleine „Happy Farms" und andere Arten von bewussten Gemeinschaften entstehen, die nicht nur köstliches und frisches Gemüse ernten, sondern auch die Früchte der Praxis, die das Glück und die Zusammengehörigkeit der Menschen, die in Gemeinschaften arbeiten und leben, befördern.

Wir können uns darüber freuen, dass wir in Plum Village in den letzten 40 Jahren bereits viele Aspekte dieses Traums realisieren konnten: Thay hat seinem Bruder Martin Luther King Jr. geholfen, ihren gemeinsamen Traum einer „*Beloved Community*" zu verwirklichen. Thay hat eine wunderschöne, vielfältige und lebendige internationale Gemeinschaft aufgebaut, in der Menschen mit unterschiedlichem kulturellem und religiösem Hintergrund ihre spirituelle Heimat gefunden und begonnen haben, neue Wege des Zusammenlebens zu erkunden. Wir praktizieren seit 2007 vegane Ernährung und haben viele Bäume gepflanzt. Während des Regenzeit-Retreats haben wir an einem einzigen Tag mehr als zweihundert Bäume im New Hamlet gepflanzt – die Arbeit und das gemeinsame Pflanzen von Bäumen als vierfache Sangha hat mir viel Freude, Nahrung und Erfüllung gebracht. In Deer Park in Kalifornien beziehen wir seit Anfang der 2000er Jahre Strom aus Solarzellen, und auch im Upper Hamlet werden wir bald eine Solaranlage installieren. Über viele Jahre hinweg haben Freiwillige und Hunderte von Kindern in den Sommer-Retreats von unseren Happy Farms profitiert, indem sie in Kontakt mit der Natur kamen und mit ihren eigenen Händen rote Tomaten, goldenen Mais und schwarze Beeren ernteten. Einer der wichtigsten Beiträge von Plum Village ist, dass wir der Welt zeigen, dass es möglich ist, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, ohne viel zu konsumieren, ohne viel Geld oder Komfort. Wenn man die Freude, die Liebe und die Harmonie unter unseren Brüdern und Schwestern sieht, wird vielen Menschen bewusst, dass eine andere Lebensweise möglich ist. Das gibt den Menschen Hoffnung, Kraft und Inspiration, ihr Leben und die Gesellschaft zu verändern.

Ich sehe, dass ich hier jeden Tag meinen Traum vom Aufbau einer geliebten Gemeinschaft leben kann. Hier zu sein, gibt mir die Möglichkeit, zu lernen und meine Erfahrungen im Aufbau der Gemeinschaft zu vertiefen: In Sangha-Meetings lerne ich mehr über die Kunst zu einer kollektiven Entscheidung und Einsicht zu gelangen, geschickt zu kommunizieren, Vorschläge einzubringen und Ideen loszulassen. Ich habe die Möglichkeit Menschen zusammenzubringen und bei der Organisation von Aktivitäten zu helfen, z.B. beim Retreat für AktivistInnen, bei Workshops oder Dharma-Sharings über Mutter Erde. Es war wunderbar, die tiefen Verbindungen, die aufrichtige Hingabe und die Freude der Retreat-TeilnehmerInnen und

Monastics aus verschiedenen Zentren während des Online-Retreats „*Action from the Heart*“ zu erleben. Wir haben eine „*Wake Up Earth Holder*“-Sangha gegründet, in der wir Thays Vorträge über die Umwelt ansehen und Dharma-Austausch praktizieren. Geschwisterlichkeit zu kultivieren, zusammen zu spielen und sich gleichzeitig mit diesen Themen zu beschäftigen und unser kollektives Bewusstsein zu erweitern, bereitet mir viel Freude und ist sehr nährend.

Eine weitere Art und Weise, wie ich die Samen der Einsicht wässere, ist die Lektüre von Büchern führender Klimaexperten und Denkern wie Joanna Macy, Naomi Klein und Thay. In seinem neuen Buch „*Zen und die Kunst, den Planeten zu retten*“ spricht Thay über die Bedeutung von Gemeinschaftsbildung und globaler Ethik. Ich halte mein Bewusstsein auch wach, indem ich mir den Podcast „*Outrage + Optimism*“ von Christiana Figueres anhöre, einer Schülerin von Thay und Architektin des Pariser Klimaabkommens. Es ist sehr interessant, erfreulich und inspirierend, von vielen Menschen auf der ganzen Welt zu hören, und hilft mir, mich mehr mit der globalen Klimabewegung verbunden zu fühlen, die ein Ende der fossilen Brennstoffe fordert.

Seit Jahrhunderten ist unsere Wirtschaft auf fossile Brennstoffe angewiesen. Die Öl-, Gas- und Kohleindustrie ist so tief mit dem politischen und wirtschaftlichen System verwoben, dass es sehr schwierig ist, diesen Knoten aus Gier, Profitstreben und Lobbyismus zu lösen. Ich glaube, dass nur intensiver öffentlicher Druck und eine breite, vielfältige, aber vereinigte Bewegung stark genug sein wird, um die Nutzung fossiler Brennstoffe rechtzeitig zu beenden und eine schnelle und faire Transformation unseres Systems zu verwirklichen. Thay hat diese Wurzeln der Umweltkrise schon seit langem sehr deutlich und offen angesprochen. In seiner Rede vor den Staats- und Regierungschefs bei der COP 2009 in Kopenhagen sagte er: „Wir müssen erneuerbare Energien subventionieren und fossile Brennstoffe stark besteuern. Es ist möglich, bis 2030 100 % erneuerbare Energien zu haben“. Was würde Thay jetzt, im Jahr 2022, zu den führenden Politikern und Aktivisten sagen?

Eine Frage, die sich hier stellt, ist: Wie können wir die Harmonie, die Erfahrungen und die Weisheit unseres Sangha-Aufbaus an andere Gemeinschaften, Organisationen und Glaubensgemeinschaften weitergeben? Was können wir tun, um der geliebten Gemeinschaft zu helfen, sich nicht nur in einer Tradition zu manifestieren, sondern in vielen, und – noch wichtiger – traditionsübergreifend? Jeden Tag versuche ich, dieses Koan in meinem Herzen lebendig zu halten: „*Angesichts der Tatsache, dass uns nur noch wenige Jahre bleiben, um den Kurs des Raumschiffs Erde zu ändern – was können wir tun, um dem kollektiven globalen Erwachen zu helfen, sich ein wenig schneller und umfassender zu manifestieren?*“

Viele von uns sind sich bewusst, dass die Klimakrise eine wichtige Herausforderung ist, vor der wir stehen. Ist dieses Bewusstsein – dass das Handeln oder Nichthandeln der nächsten Jahre sehr wahrscheinlich das Schicksal der Menschheit bestimmen wird – schon tief in unser Bewusstsein eingedrungen? Ich glaube, viele von uns – mich eingeschlossen – spüren die Dringlichkeit und den Schmerz dieser Krise nicht jeden Tag auf eine tiefe Weise. Es kann ziemlich überwältigend sein. Ich habe das Gefühl, dass *Manas* das Leiden im gegenwärtigen Moment vermeiden will. Deshalb sagt uns unser Verstand, dass die Krise nicht *so* dringlich ist und wir noch genug Zeit haben, oder er hilft uns, Wege zu finden das Thema ganz zu vermeiden (*mittels sogenannter psychologischer Barrieren wie kognitive Dissonanz, Distanz, Verleugnung, Untergangsstimmung*). Wir laufen Gefahr, uns selbst zu betrügen und uns etwas vorzumachen – individuell und kollektiv. Einsichten und Erwachen sind unbeständig, deshalb müssen wir uns bemühen, dieses Bewusstsein jeden Tag lebendig zu halten und immer mehr Menschen zu helfen, aufzu-

wachen. Ich habe die Hoffnung, dass wir regelmäßige Sitzungen von „*heart storming*“ (Thay verwendete diesen Begriff in einem Dharma-Vortrag am 1. März 2003 in Anlehnung an „*brain storming*“) abhalten können, um uns über unsere Träume und Aspirationen auszutauschen und als Sangha tief zu schauen, was wir tun können, um lokal und global einen Beitrag zu leisten.

I have a dream. Ich habe einen Traum, dass eines Tages viele verschiedene spirituelle und religiöse Traditionen, humanitäre Gruppen und Nichtregierungsorganisationen zusammenkommen, um gemeinsam einen Globalen Ethik-Kodex ähnlich den Fünf Achtsamkeitsübungen zu schaffen und zu befolgen. Ich bin davon überzeugt, dass dies als verbindendes Element zwischen verschiedenen engagierten Menschen und Gruppen, und als Grundlage und Inspiration für eine neue Bewegung dienen kann.

I have a dream. Ich habe einen Traum, dass viele verschiedene Vertreter der Klimagerechtigkeit, der Wissenschaft und Spiritualität sowie andere Organisationen aus der ganzen Welt zusammenkommen, um die vielfältigste, bunteste und größte gewaltfreie Bewegung der Geschichte zu bilden, die sich hinter einem gemeinsamen Ziel vereint: unter 1,5° C zu bleiben, indem wir die Ära der fossilen Brennstoffe beenden und eine gerechte, inklusive, friedliche und regenerative Weltgesellschaft auf einem grünen und gesunden Planeten schaffen.

I have a dream. Ich träume davon, dass die Glocken der Achtsamkeit, des Erwachens, der Klimagerechtigkeit und des Friedens überall auf der Welt erklingen, von jedem Berggipfel, in jeder Stadt, aus unzähligen Tempeln und Kirchen und in den Herzen vieler Menschen.

I have a dream. Ich träume davon, dass Menschen verschiedener Glaubensrichtungen in vielen Dörfern und Städten auf der ganzen Welt zusammenkommen, um diesen Glocken der Achtsamkeit zu lauschen und innezuhalten, um gemeinsam zu beten, zu praktizieren, die globalen Ethik-Trainings zu rezitieren und einander tief zuzuhören. Sie werden sich austauschen über ihre Schwierigkeiten, ihre Freude und Einsichten darüber, was wir zur Bewältigung der Klimakrise beitragen können, und dann gemeinsam vor Ort handeln, um dies zu erreichen.

I have a dream. Ich träume davon, dass jeden Tag mehr Menschen erkennen, dass dieser Planet Erde das Reich Gottes ist, das Reine Land, ein kostbares Juwel des Kosmos, und dass sie sich tief in Mutter Erde verlieben und wahren Frieden in ihren Herzen finden.

Wir können die Tatsache feiern, dass wir in Plum Village in den letzten 40 Jahren zu diesem Traum beitragen konnten. Thay und die Sangha haben die Fünf Achtsamkeitsübungen an Hunderttausende von Praktizierenden weltweit weitergegeben. Die Fünf Achtsamkeitsübungen sind ein kraftvoller und zeitgemäßer buddhistischer Beitrag zu einem globalen Ethos. Thay hat auch bei der Formulierung des UNESCO-Manifests 2000 mitgeholfen, das von 70 Millionen Menschen unterzeichnet wurde.

Ich habe Thay zum ersten Mal vor 20 Jahren beim Evang. Kirchentag in Frankfurt gesehen. Er sprach über das Reich Gottes, das im Hier und Jetzt verfügbar ist. Da ich als Christ aufgewachsen bin, war ich von dieser Lehre und vor allem von seiner Art zu sein, tief berührt. Das hat mir die Augen geöffnet, denn ich erkannte, dass es tatsächlich möglich ist, das Reich Gottes in diesem Leben und auf diesem schönen Planeten zu berühren. Thays leuchtendes Beispiel, Frieden zu *sein*, ist ein immenser Beitrag für die Welt.

Ich sehe, dass ich diesen Traum hier jeden Tag leben kann. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir Thays Weg und Traum fortsetzen können. Jeden Tag mache ich achtsame Spaziergänge in den Wäldern und Hügeln rund um Upper Hamlet und komme dabei mit der Schönheit und den Wundern von Mutter Erde in Berührung. Nach dem Frühstück gehe ich über den alten Pfad am Rande

des Hügels nach Thenac und genieße den herrlichen Sonnenaufgang, der sich jeden Morgen majestätisch aus dem magischen Morgennebel über den goldenen Weinbergen, dem Hirschwald und dem kleinen blauen See erhebt. Die vielen Rot-, Rosa- und Orangetöne spiegeln sich in den Wolken am weiten Himmel und sind einfach wunderschön. Das nährt und erfrischt meinen Körper und meine Seele zutiefst. Ich lerne auch, mich besser um die Angst und den Schmerz in meinem Inneren zu kümmern, die teilweise mit individuellen und kollektiven Traumata zusammenhängen. Ich übe mich darin, mir Zeit zu nehmen, darüber zu kontemplieren und nicht wegzulaufen. Ich merke, dass dadurch langsam mehr Raum, Frieden und Akzeptanz in mir wachsen.

I have a dream. Ich träume davon, dass die Kinder und Jugendlichen dieser Erde eines Tages frei in den grünen Parks und autofreien Straßen der Städte und Dörfer spielen können, ohne Angst oder Sorgen um die Zukunft, ohne dass viele von ihnen die schwere Last der Öko-Angst und Depression auf ihren Schultern spüren.

I have a dream. Ich träume davon, dass unsere Neffen und Nichten und alle Kinder der Welt sich eines Tages in Frieden und Freiheit an den Tisch der Geschwisterlichkeit setzen können und in eine strahlende Zukunft auf einem schönen, grünen, gesunden Planeten blicken.

I have a dream today! Ich habe heute diesen Traum, dass wir als Sangha zusammen mit vielen weiteren spirituellen, klimaaktiven und anderen Gruppen als eine globale geliebte Gemeinschaft auf dem Hügel des 21. Jahrhunderts zusammensitzen und auf den schmalen, gewundenen Weg hinauf auf den steilen Berg der Herausforderungen zurückblicken und sagen: „Es ist gut, wir haben es geschafft, den Berg gemeinsam zu erklimmen und für eine inklusive, friedliche und regenerative 1,5 °C-Welt zu kämpfen und uns zu vereinen, und wir waren in der Lage, dies mit Harmonie, Liebe und Geschwisterlichkeit zu schaffen."

Dies ist unsere Hoffnung und unser Gebet:

„Lasst die Glocken der Freiheit, der Achtsamkeit, des Friedens und des Erwachens in jedem Wesen im ganzen Universum erklingen.

Lasst die Glocken des Erwachens, des Mitgefühls und der Klimagerechtigkeit von jedem Tempel, jeder Kirche, Moschee und Synagoge erklingen, denn Religionen haben die Macht, die Menschen aufzuwecken und tief zu berühren.

Lasst die Glocken des Erwachens, der Kraft und der Weisheit in den Köpfen und Herzen der jungen Generationen erklingen, denn sie spüren die Dringlichkeit am deutlichsten und haben die größte Entschlossenheit, Phantasie und Leidenschaft, um sich für eine grüne, gerechte und regenerative Welt einzusetzen.

Lasst die Glocken des Erwachens, der Freiheit und der Liebe in den Herzen aller Menschen läuten, damit die Kraft, die Schönheit und die symphonische Harmonie der Glocken ihre Herzen tief berühren und ein kollektives globales Erwachen sich endlich weit und kraftvoll manifestiert."

Br. Duc Niem

Der lachende Buddha

Der lachende Buddha war schon immer ein inspirierendes Symbol und eine Art lebender Legende. Eine Statue steht in meinem Wohnzimmer, und jedesmal, wenn ich einen Raum betrete, an dessen Eingang eine Statue steht, streichele ich seinen Bauch.

Der lachende Buddha war Thema des ersten Seminars, das ich am EIAB besuchte. Ich kam an einem Freitag spät nach der Arbeit an, mit einem Tag Verspätung. Ich freute mich unglaublich, nach Waldbröl zu kommen, zum Tempel des Herzens, um auf den Wellen der überbordenden Freude und des Glücks mit dem lachenden Buddha zu reiten. Ich war nicht ganz sicher, wie viele Stunden Lach-Yoga ich aushalten könnte, aber ich war bereit, diese Herausforderung anzunehmen.

Wie sich herausstellte, war jeder der Seminarteilnehmer mit einer dramatischen persönlichen Krise der eigenen Geschichte beschäftigt, und die Zahl der an diesem Wochenende verbrauchten Papiertaschentücher wuchs beständig. Ich bin nicht sicher, was sie veranlasst hatte, an diesem Retreat teilzunehmen, aber die Tränen flossen bis zur letzten Minute. Es war sehr bewegend zu sehen, dass alle Teilnehmer nicht nur einen Moment der Befreiung fanden, sondern auch eine neue Sichtweise entdeckten und für den nächsten Abschnitt ihrer Lebensreise auftanken konnten.

Mit keinem Wort wurde der lachende Buddha erwähnt, aber auf jeden Fall war es ein Grund, sehr lange Zeit zu lächeln.

Einige Monate später meldete ich mich für einen Kurs über den Lotus-Sutra an, einen der einflussreichsten und hochverehrten Buddhistischen Sutren. Während des Begrüßungsabends stellte sich heraus, dass niemand den Lotus-Sutra kannte, dass einige ihn mit einem anderen verwechselten und einige meinten, es sei gar vollkommen unwesentlich, was es sei. Es wurde klar, dass es für alle viel wichtiger sei, hier an diesem Ort zu sein, die Erfahrung im EIAB zu erleben, als zu wissen, welches Thema behandelt werden sollte. Irgendwann sagte ein Teilnehmer: „Keiner von uns versteht irgendetwas davon, und doch sind wir hier richtig im Herzen der Lehre.“ Er sprach tatsächlich für alle Anwesenden.

Ich war immer komplett inspiriert von der äußersten Hingabe, die das EIAB in seiner sozialen Tätigkeit zeigt: Manchmal werden drei Retreats an einem Wochenende angeboten.

Das EIAB oder das Erleben des EIAB scheinen menschliche Bedürfnisse zu befriedigen, die

unsere moderne Gesellschaft nicht mehr verwirklichen kann. Ihre Hingabe und Herzlichkeit erlauben es den Mönchen und Nonnen des EIAB, voll und frei zu geben, jeden einzelnen Teilnehmer zu inspirieren und alle zu fördern.

Vielleicht hat schließlich das langanhaltende Lächeln, der kleine Seufzer oder die Träne im Augenwinkel unausweichlich doch etwas mit dem Lachenden Buddha zu tun. Auf jeden Fall bete ich, dass der Lachende Buddha weiter dem EIAB, dem Tempel des Herzens und allen Gästen zulächelt.

Tautropfenwelt

Mein Tautropfenkörper
Ist sehr viel ergebener
Als mein Tautropfengeist.

Dew Drop World

My dew drop body
Is much more obedient
Than my dew drop mind

Wunderbar

So, wie ich lebe,
Singend, betend, hart arbeitend,
Meine Verehrung.

Awesome

Living as I do
Singing, praying, working hard
My veneration

Nembutsu

Mit heiterem Antlitz
Namo Amida Butsu
chantend Nembutsu

Nembutsu

Countenance serene
Namu Amida Butsu
Chanting nembutsu

Tugendhaft

Von allen großen Tugenden
Ist vielleicht die wichtigste
Wilde Blumen zu pflücken

Virtuous

Of all great virtues
The most important maybe
Picking wild flowers

Wenn

Wenn Gott dich ansieht,
Sieht er sich selbst gespiegelt
In dir
Wenn du andere ansiehst,
Siehst du dich selbst gespiegelt
In ihnen

When

When God looks at you
He sees himself reflected
In you
When you look at others
You see yourself reflected
In them

Stille

Stille kann angefüllt sein
Mit dem Rascheln der Herbstblätter
Dem Gurgeln eines Bachs

Silence

Silence may be filled
With rustling of autumn leaves
Gurgling of a brook

Immer wieder

In dieser fließenden Welt
Immer wieder ist dieser Traum
Wolkenloser offener Himmel

Once and Again

In this floating world
Once and again this dream is
Cloudless open skies

Bist du verrückt?

Was machst du
Bist du wirklich so verrückt
Gottes Licht scheint
Durch uns alle
Die ganze Zeit
Jeden Tag
Jede Minute
Jede Sekunde
Das Problem ist
Nicht
Im Wege zu sein
Was machst du
Bist du wirklich so verrückt
Gottes Licht scheint
Durch uns alle
Die ganze Zeit
Jeden Tag
Jede Minute
Jede Sekunde
Das Problem ist
Nicht
Im Wege zu sein
Es gibt nichts zu tun
Um Gottes Licht durch uns scheinen zu lassen
Außer, es scheinen zu lassen,
und nicht im Wege zu sein

Are you crazy?

What are you doing
Are you really that crazy
Gods light shines
Thru all of us
All the time
Every day
Every minute
Every second
The problem is
Not
Getting in the way
There is nothing we must do
To let Gods light shine thru us
Except to let it shine
And not stand in the way

Lebendig

Wer weiß, wohin wir gehen
Wer weiß, was kommt
Wer weiß, was als nächstes folgt
Nichts wünschend
Genießen wir alles
Ohne Verlangen
Sind wir voller Leben
widerhallend
freudvoll
Ohne Verlangen zu sein
Wie
Das Glück zu genießen
Das ist nicht etwas
Das wir erlangen können
es sind Nebenprodukte
Einer Sichtweise
Das Leben so zu sehen, wie es ist
Nicht die Realität herauszufordern
Nicht hypothetische Alternativen
Vorzuschlagen
Einfach nur all die
Herrlichkeit so, wie sie ist, aufnehmen,
Gott einatmen
Gott ausatmen
Sein – sein

Vibrant

Who knows where we are going
Who knows what is coming
Who knows what is next
Wanting nothing we
Enjoy everything
Being desireless
We are vibrant
Resonant
Joyful
Being desireless
Like
Enjoying happiness
Are not something
Achievable,
They are byproducts
To a perspective
Seeing life for what it is
Not challenging reality
Not proposing hypothetical
Alternatives
Just taking in all the
Grandeur as it is
Breathing God in
Breathing God out
Being Being

Verbunden 9:15 Uhr

Zuerst entzündete er ein Licht in meinem Herzen
Dann trocknete er meine Tränen
Dann errichtete er ein Haus in meinem Herzen
Dann, o dann, ging er hinüber zum anderen Ufer
Jetzt lebt er in meinem Zimmer, in meinem Herzen
Ich bin verbunden
Wir sind für immer
Verbunden

Interconnected 9:15 pm CET

First, he lit a light in my heart
Then he dried my tears
Then he built a house inside my heart
Then, oh then, he left for the other shore
Now he lives in my home, in my heart
I am interconnected
We are forever
Interconnected

Sein Gewand 9:20 Uhr

Besitzend fast nichts
Nichts, was man zählen kann
Dem Weg des Herzens folgend
Sammelte er viele, viele Fäden
Er webte einen Stoff so groß
Eine Robe so schön
Eine Decke so gewaltig
Um zu besänftigen und zu trösten
Zu inspirieren und zu schützen
Und vom anderen Ufer
Für immer verbunden
Sind wir Intersein

His Garb 9:20 pm CET

Having almost nothing
Nothing, what one can count
Following the way of the heart
He collected many, many threads
He wove a cloth so great
A robe so beautiful
A blanket so prodigious
To comfort and console
To inspire and protect
And from the other shore
Forever interconnected
We are interbeing

Ungehindert

Wolken versperren den Mond.
Diejenigen, die das andere Ufer erreichen,
scheinen auf Unverborgenes.

Unimpeded

Clouds obstruct the moon
Those who reach the other shore
Shine on unobscured

David Schlenker

Wer eine Reise tut, der hat was zu erzählen

Als ich im EIAB ankam, bereiteten die Schwestern und Brüder gerade die Meditationshalle vor, trugen Stühle und dekorierten Blumengestecke mit einer mir bis dahin ungewohnten Achtsamkeit, ungewohnt, da etwas Schweres in ihren Bewegungen lag...Trauer.

Einen Tag zuvor hatte unser geliebter Thay seinen Körper verlassen, und ein einwöchiges Retreat, dass seinem Leben, seinem Übergang und unserer Liebe und Dankbarkeit Ausdruck verleihen sollte, war für die kommenden Tage geplant.

Die E-Mail mit der traurigen Nachricht von Thay's Übergang erreichte mich inmitten meines Familienbesuchs bei meiner Schwester in Süddeutschland. Meine gesamte Familie war schon oft in Plum Village und in unseren Zentren in den USA, und fand wohl über mich ihren eigenen Weg zur Achtsamkeit.

Dies half uns allen sehr an diesem Abend, da wir gemeinsam den Verlust unseres Lehrers fühlten, und Schmerz wie auch Erinnerungen miteinander teilen konnten. Wir errichteten sogleich einen Altar, umarmten uns, und weinten. So geborgen und warm die Atmosphäre auch war, fühlte ich, dass mein wahres Zuhause jetzt in der Sangha war. Ich rasierte meinen Kopf und reiste am nächsten Morgen gen EIAB.

Alles war so neu für mich. Noch vor 5 Wochen war ich im Deer Park Kloster in Kalifornien, in dem ich seit 2018 praktiziere, und hoffte auf eine Bestätigung meiner Aufenthaltsgenehmigung. Als diese bis zum Ablauf meines Visums nicht ankam, musste ich die USA verlassen und den Einbürgerungsprozess von Deutschland aus fortsetzen. Darüber war ich sehr traurig, da ich mich in Deer Park sehr wohl fühle, meinen Pflichten als Abt und Vorstandsmitglied der Thich Nhat Hanh Stiftung sehr gerne nachgehe, und vor allem meine monastischen Geschwister, mit denen ich tief verbunden bin, verlassen musste.

Zu diesem Zeitpunkt war mir nicht bewusst, welch Segen und Wachstum mir dieser unfreiwillige "Auszug" bescheren sollte.

Wer die Bestattungszeremonien unseres geliebten Thay live und aus einer europäischen Zeitzone mitverfolgt hat, weiß, dass diese mitten in der Nacht ausgestrahlt wurden. Das Retreat zu Ehren unseres Lehrers warf unseren gesamten Biorhythmus aus der Bahn. Überraschenderweise, und sicher auch gepaart mit der Trauer und Liebe für Thay, war jedoch sehr viel Energie und Kraft im Hause, im EIAB wie auch in unseren Körpern.

Viele ehemalige Plum Village Mönche und Nonnen, manche inzwischen verheiratet, oder auch noch in Robe, Laienschüler*innen von Thay, Freunde und Nachbarn fanden ihren Weg ins EIAB, um Thay die letzte Ehre zu erweisen. Die Liebe und Achtsamkeit, die wir alle von unserem Lehrer empfangen haben, war in allen Aktivitäten sehr präsent und es wurde mit Ausnahme von den Live Übertragungen und Ankündigungen kraftvoll und edel geschwiegen.

Ich spürte, dass wir in dieser Woche alle innerlich gewachsen sind und einen inneren Auftrag von Thay erhalten haben, der zum Kompass unseres Herzens werden sollte. Es fühlte sich an, als würden wir eine Herausforderung annehmen, die Herausforderung nun umzusetzen, was wir von Thay gelernt haben, für uns, für Thay, für die Welt in der wir leben. Von nun an könnten wir uns nicht mehr auf die direkten Worte und auf die Präsenz unseres Lehrers verlassen, aber waren in der Pflicht, das Gelehrte zu leben.

Als monastische Gemeinschaft taten wir genau dies in einem Retreat, einer Familienzusammenkunft in Plum Village, wenige Tage nach Ende des Trauer Retreats. Schwestern und Brüder aus allen Zentren und Hamlets in Frankreich und Deutschland praktizierten gemeinsam für eine Woche in Upper Hamlet, um gemeinsam und als Familie Trauer zu verarbeiten, fuereinander da zu sein, aber auch um einen Blick auf das Morgen der Gemeinschaft zu wagen, zu spielen und Praxislieder zu singen.

Es war eine Ansammlung von Verbindung und Heilung, Austausch und Neubeginn. Das Thema des Retreats war: “Wir haben einen Weg! Es gibt nichts zu befürchten!”, und in diesem Geiste kehrten wir auch zurück in unsere Zentren. Die Kraft der Sangha wurde zum Antrieb für unser Bodhicitta, unserem Gelöbnis allen lebenden Wesen zu helfen, neues Leben einzuhauchen mit Frische und Energie Thay‘s Erbe mit unseren ganz eigenen Talenten und Begabungen anzutreten.

Während des Retreats hatte ich die Möglichkeit, Zeit mit meiner Ordinationsfamilie zu verbringen.

Wir schwelgten in Erinnerungen an unsere Aspirantenzeit und lachten herzlich über die Streiche, welche wir als Novizen unseren Mentoren zumuteten. Bei dieser Gelegenheit wurde ich auf eine einmonatige Italien Tour eingeladen, auf der Retreats, Achtsamkeitstage und Frieden-Gehmeditationen geplant waren.

Mit unserem erneuertem Bodhicitta und dem Erbe Thay‘s im Rücken ging es dann auf die erste Tour mit richtigem Menschenkontakt nach der Pandemie und es wurde uns schnell klar, dass menschliche Verbindung und Wärme durch nichts ersetzt werden können. Den Frieden im Herzen der eintausend

(!!!) Menschen zu fühlen, die Gehmeditation mit uns durch Florenz praktiziert haben, ist nicht in Worte zu fassen.

Belebt und inspiriert kehrte ich ins EIAB zurück, in dem ich während meines Deutschland Aufenthaltes Zuflucht genommen habe. Zum ersten Mal in meinem monastischen Leben war ich nun eingeladen, Dharma Vorträge auf Deutsch zu halten. Aus erster Unsicherheit wurde schon bald kreative Freude, das Dharma in meiner Muttersprache, mit bekannten Wortspielen, Gedichten und Sprichwörtern zu lehren.

Die Nähe und Wärme zu den monastischen Geschwistern des EIAB, vor allem zu denen, die ich vorher nicht gekannt hatte, ist ein echtes Plum Village Kuriosum, welches mir auch

schon in beiden Zentren der USA begegnete. Unsere Achtsamkeitspraxis wirkt wie ein Verschwisterungsprozess, der uns verbindet und Sicherheit gibt, entspannt, Vertrauen schafft. Man fühlt sich zu Hause, angekommen, von liebender Fürsorge und Achtsamkeit umgeben, welche man mit der eigenen Praxis auch zurückgeben kann und womit man zur Harmonie der Sangha beiträgt: Thays und Dr. Martin L. Kings Traum von der lebendigen "Beloved Community"!

Nach einer Einladung auf Retreats in die Schweiz und nach Österreich (und weiteren Dharmavorträgen auf Deutsch) und mehr Wachstum aus meiner spirituellen und emotionalen Komfortzone, folgte das vierzigjährige Jubiläums-Retreat in Plum Village, zu dem Schwestern und Brüder aus allen Zentren der Welt eingeladen waren.

Meine Geschwister aus dem EIAB erlaubten mir mit ihrer unendlichen Großzügigkeit und Güte, auch daran teilzunehmen.

Für jemanden wie mich, der für eine begrenzte Zeit in Europa ist, war dies ein Geschenk des Himmels. Einmal mehr wurde mir Zeit mit meinen neuen und alten Geschwistern in Plum Village geschenkt. Womit ich jedoch gar nicht gerechnet hatte, war die vielen Freunde aus aller Herren Länder, welche ich während meiner Zeit in Frankreich und auf Retreats kennen und lieben gelernt habe, wiederzusehen. Selbst Sangha Mitglieder aus Kalifornien und New York, die ich selbstverständlich sehr gut kenne, waren da und mein Gehirn wurde manchmal kurzzeitig überfordert, diese in einem Drittland einzuordnen. Kurzum, es gab viel zu feiern.

Mittlerweile ist es Ende Juni und die amerikanische Botschaft arbeitete fleißig an meiner Einbürgerungserlaubnis. Ich werde wohl in wenigen Wochen nach Kalifornien zurückfliegen, und nichts wird sein, wie es vorher war, zumindest nicht ich.

So sehr ich anfangs gehofft hatte, die USA nicht verlassen zu müssen, desto dankbarer bin ich nun für das Leben und seine mysteriösen Wege. Ich habe die Momente des Verlusts von Thay im Kreise meiner Familie verbringen dürfen, wurde vereint mit meinen Plum Village Geschwistern, wurde gefordert, bin gewachsen, durfte teilhaben an der Freude, wieder mit Menschen in Präsenz zu praktizieren, zu gehen, zu sitzen, gemeinsam achtsam zu sein.

Ich bin Thay unendlich dankbar für seine Liebe und Geduld mit uns, seine Visionen einer harmonischen Gemeinschaft, seine Weisheit, sein tiefes Verständnis, und seine Freiheit, die mir immer ein Kompass und ein Koan sein wird.

Ich bin dem Dharma unendlich dankbar dafür, dass es mich sanft aber bestimmt wachgerüttelt hat, zu der Zeit, zu der ich am verletzlichsten und am empfänglichsten dafür war. Das es mich täglich nährt, berät und mich näher zu mir bringt.

Ich bin der Sangha unendlich dankbar für die geschwisterliche Verbundenheit, die Unterstützung und ihr Mitgefühl, ihr unglaubliches Mitgefühl! Es füllt mich mit tiefem Glücke ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein und meinen Teil dazu beizutragen, diese unsere Welt erblühen zu lassen.

Wenn einem so viel Gutes widerfährt...dann ist das einen Oolong Tee wert! Salve!

Br Ngo Khong
(Brother Freedom)

WAKE UP YOUR ARTIST – WUYA 2022

Danke dir, EIAB, dass wir im April wieder unser WUYA-Retreat abhalten konnten. Wenn wir darüber nachdenken, fällt es uns schwer Worte dafür zu finden, auf welche Weise wir von der Gemeinschaft getragen werden. Unser Dank geht an alle monastischen und Laien-Mitglieder der Gemeinschaft für unser Heim jenseits der Heimat dort im EIAB, an das Koch-Team, das uns mit Speisen versorgt hat und an Sr. Bi Nghiem und die Älteren im EIAB, für ihre anhaltende Unterstützung und den Schutz des Wake Up-Geistes.

Wir möchten auch die Blumen von Br. Shining Wisdom wässern, der auf so wunderschöne Weise an unserer Arbeitsmeditation teilgenommen und uns danach in den Schlaf gesungen hat! Unser Dank auch an Br. Freedom, der uns mit einer Tanz-Meditation in Bewegung versetzte und uns einlud, unser Retreat am letzten Tag in dem nachdenklichen Raum eines Dharma-Vortrages zu kontemplieren.

Thay hat einmal gesagt, dass die Aufgabe einer Künstlerin darin besteht, das kollektive Bewusstsein der Menschen zu erwecken und er hat ebenfalls gesagt, dass es schwierig ist, den Geschmack einer Orange zu beschreiben. Ich füge diese beiden Zitate zusammen, denn ich kann in jedem Jahr bei den WUYA-Retreats im EIAB spüren, dass wir gemeinsam zur Magie unserer miteinander geteilten Praxis erwachen, und zu unserem Vertrauen in unser eigenes Bodhicitta, unsere miteinander geteilte Liebe, unsere eigenen Kreativität, unsere Befürchtungen, Zweifeln und Blockaden und dazu, wie wir sie umarmen.

Jedoch, dies alles in Worte zu fassen, ist nicht einfach – Ihr werdet kommen und es selber schmecken müssen! **Im September bieten wir ein Kreativitäts-Retreat für alle Alters-**

gruppen an TRUYA (Trust Your Artist) und das jährliche WUYA-Retreat wird wieder im nächsten Frühling stattfinden.

Wir wünschen Euch Freude an der nachfolgenden Betrachtung von Mel und einem Gemeinschaftsgedicht von den Teilnehmer:-Innen des diesjährigen Retreats.

In Liebe

Br Joe Holtaway von der WUYA Sangha

Die Geschenkbox

Die Woche von WUYA 2022 war wie eine Geschenkbox. Ein Geschenk, das nicht nur eine Woche dauerte, sondern eines, das ich nach dem Retreat mit nach Hause nahm. Ein Geschenk, das ich höchstwahrscheinlich ein Leben lang bei mir tragen werde. Und auch ein Geschenk für die Menschen um mich herum, die jetzt Zeugen der neuen, freudigeren Energie sind, die in mir ist. In diesem Geschenk fand ich Freunde. Eine Gemeinschaft von Menschen, die liebevoll, unterstützend und mitfühlend ist. Fremde, die schnell zu einer einzigen Einheit wurden (wahrscheinlich direkt nachdem Joe diesen ersten Song gesungen hatte), weil wir uns daran erinnerten, dass wir – genau wie die Blume aus Nicht-Blumen-Elementen besteht – auch mit allem und jedem um uns herum intersind. Dies sind auch Freunde, die praktiziert haben, einigen meiner tiefsten Sorgen tief zuzuhören. Freundschaften, die ich sogar in meinen Berliner Alltag mit zurückgebracht habe.

In dieser Kiste entdeckte ich auch ein kleines Künstlerkind. Ein Kind, das gerne malt, herumwirbelt, singt und zeichnet. Obwohl sie seit sehr langer Zeit nicht mehr so frei gebastelt und gemalt hat, war es für sie leicht, sich daran zu erinnern, wie es geht, denn die Samen des Nicht-Urteilens, der Liebe, der Achtsamkeit und der Freude sind immer noch in ihr. Das Retreat half nur, indem es sie bewässerte.

Das Geschenk wird auch mit Werkzeugen geliefert! Werkzeuge, die ich jetzt verwenden kann, da ich wieder zu Hause bin, um sicherzustellen, dass ich achtsam lebe. Hin und wieder erinnere ich mich an einige von Thays Zitaten, die an den weißen Wänden ringsumher im EIAB standen: „Trink deinen Tee“ oder „Du bist zu Hause“ und „Das Leben ist nur im gegenwärtigen Moment verfügbar“. Diese Erinnerungen sind nützlich, wenn das Leben in der Großstadt hektisch und chaotisch wird.

Es gibt eine Melanie vor und eine Melanie nach WUYA 2022. Die Mel davor war ungeduldiger, unachtsamer, verurteilender und oft trauriger. Die Mel danach kann manchmal immer noch so sein, aber sie kümmert sich jetzt mit Zärtlichkeit, Mitgefühl und Liebe um diese Gefühle. Sie praktiziert und meditiert oft. Und wenn sie vergisst, wie es geht, oder wenn sie keine Freude finden kann, schaut sie einfach wieder in die Geschenkbox.

Melanie Vezjak

WUYA – 2022 Gemeinschaftsgedicht

Am Teich vor dem Speisesaal sitzend, so freundlich von unseren Freunden und der Gemeinschaft angenommen, unterstützt in unserem Sein und darin, uns auszudrücken.
Stille erfahren – ebenso wie all diese Farben und die Klänge der Freude.

Bei WUYA wirst du verrückt vor Farben und Poeten und Geschichten und Achtsamkeit.
Du benötigst keine Genehmigung, um deinen inneren Künstler zu zeigen, hier kannst du dich öffnen.

Endloses Spielen, tausend Blasen, Blumen der Freundschaft erblühen.
Geöffnete Herzen umarmen einander.
Buddha hilft, farbenprächtiger Raum, ahhhhhhh, ja!

Und ich dachte, ich würde nicht gerne singen.
Aber dann waren da Joe, die Gitarre und diese wundervolle Gruppe,
nun ich dachte, ich mag nicht zu singen ....

Chaotische Spirale aus Liebe und Freude
Ich bin eine Piratin ahoyyyy

Die glückliche Liebe – geschenkt von Buddha
Eine Gruppe von Tiakies (was immer dieses neu erfundene Wort heißen mag)

Und wir tanzten, lachten und malten als würde uns niemand zuschauen,
denn wir erkannten genau dort und dann, dass unsere Freude wichtiger war als die Meinung irgendeines anderen.

Dies sind die Zeiten, die mehr als eine Million von Jahren benötigten, um zu kommen,
Liebe in den Farben, den Lehren, im Atmen.

Bambusstock Qigong

Letztes Wochenende verbrachte ich eine wundervolle Zeit mit Thay Phap An und Schwester Song Nghiem in Weyarn. Am Ende fragte sie, ob wir nicht einen Artikel für das nächste EIAB Magazin schreiben möchten. Doch was sollte ich schreiben, wo mein letzter Besuch in Waldbröl schon so lange zurück liegt? Wann war das eigentlich, irgendwann vor der Pandemie? So überlegte ich, was mich am längsten mit dem Kloster verband – das Bambusstock Qigong!

Es war das erste große Sommer-Retreat, ich glaube im Jahre 2010. Nach der Morgenmeditation waren „Körperübungen" angesagt, ich fühlte mich magisch angezogen von den Bambus-Stöcken, die auf dem Weg von der Meditationshalle zur „Zivildienstschule" (wie der „Tempel des großen Mitgefühls" damals noch genannt wurde) auf dem Boden lagen. Der Park unterhalb des Klosters war angefüllt mit Menschen; die mit den Bambusstöcken hantierten. Ich schnappte mir einen dicken Bambusstock und stürzte mich wie ein Kung Fu Kämpfer ins Getümmel. Der Mönch, der die Übungen anleitete; war irgendwo da unten, zwischen Bäumen und den anderen Übenden kaum auszumachen, also orientierte ich mich an den Menschen in meinem Umfeld und versuchte die Übungen nachzumachen. Ich merkte gleich, dass das gut tut, ahnte aber nicht, dass hier eine langandauernde Liebe begann.

Ich kaufte mir im „Book-Shop" eine DVD über Bambustock-Qigong, und wieder daheim kaufte ich mir im Baumarkt einen ordentlichen drei Meter Stab aus Bambus. Ich sägte mir den Stock auf Körperlänge zu und hob den Rest erstmal auf. Damals hatte ich noch kein Smartphone, und so war es gar nicht so leicht, die sechzehn Übungen nach der DVD zu lernen. In der Wohnung war es zu eng um mit dem Stock zu hantieren, und meinen PC konnte ich nicht mit nach draußen nehmen, denn es war ein Desktop mit einem schweren Monitor.

Für den Bambus-Rest fand ich dann doch noch Verwendung: Die Übung, bei der man das Vögelchen auf dem Stabende beobachtet, geht auch im Zimmer, wenn ich das kurze Reststück verwende. Bei der Schildkröte, die das magische Schwert kreisen lässt, schont es die Möbel, ich musste nur auf die Hängelampe aufpassen. Schnell wurden die Übungen Teil meiner Morgenroutine, denn ich fühlte mich hinterher frisch und voller Energie.

Die Feinheiten jedoch lernte ich bei einem Retreat mit Thay Phap Luu: Das Aufwärmen ist sehr wichtig, um die Sehnen zu schonen, und vor allem der Stab sollte leicht und biegsam sein! Weil wir die Übungen zwei Mal täglich, vor dem Frühstück und dem Abendessen praktizierten, ging mir die Reihenfolge der 16 Übungen auch langsam in Fleisch und Blut über.

Von Ulrich aus dem Intersein-Zentrum in Hohenau lernte ich, den Stock sanft zwischen Daumen und Zeigefinger zu fassen, wie eine „Tänzerin, die ein blaues Band in die Luft wirft". Außerdem dass man bei Zeitmangel alle 16 Übungen machen solle, aber nur mit 2 statt 6 Wiederholungen! Das spart enorm Zeit, aber trotzdem werden alle Körperpartien angeregt. Generell hatte ich mir angewöhnt, immer 4 Übungen in einem Block hintereinander zusammenzufassen und erst dann in der Grundstellung nachzuspüren. Auch benutzte ich den Stab bei einigen Übungen als Stütze, z. B. beim „Rudern über den See", um meine schmerzenden Knie zu entlasten.

Im Laufe der Jahre spürte ich neben der sofortigen Frische während und nach den Übungen auch langfristige Verbesserungen: Meine Schultern wurden beweglicher, die Verspannungen im Nacken lösten sich. Auch meine Lendenwirbelsäule sagte „danke", die Rückenschule konnte ich durch das Bambusstock Qigong ersetzen. Doch vor allem meinen Knien ging es immer besser! Es veränderte sich allmählich, sodass ich es zuerst gar nicht bemerkte, doch als ich das „Arbeiten im Reisfeld" einmal bei einer Veranstaltung meiner Sangha in München anleitete, sagte ich, man solle nur soweit in die Knie gehen, wie es ohne Schmerzen geht und war dabei ganz überrascht, dass ich nach vielen Jahren wieder in der Lage war eine volle Kniebeuge zu machen!

Zu meinen schönsten Erlebnissen zählt wohl, als ich während eines italienischen Retreats wegen Regen die Übungen in der Variante ohne Stock anleitete und die Übersetzerin sagen hörte: „Qigong di bastoncino di bambù senza bastoncino di bambù" (Qigong mit Stab aus Bambus ohne Stab aus Bambus)! Bei anderer Gelegenheit fühlte sich eine Teilnehmerin aus Berlin so inspiriert, dass sie später eine Ausbildung zur Qigong-Lehrerin absolvierte. Ein anderer Teilnehmer gab sein von mir erworbenes Wissen im Rahmen von VHS-Kursen in Regensburg weiter, und reiste einige Male extra von Regensburg nach München, um von mir noch weitere Feinheiten zu lernen. Mittlerweile empfehle ich auch gerne die Plum Village App, die sowohl die Übungen mit als auch ohne Stock als Videos enthält.

Es erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit, wenn ich daran denke, wie die Praxis des Bambusstock Qigong aus dem Park in Waldbröl durch mich ein Stück in die Welt hinaus gefunden hat.

Arno Elfert,
Quelle des tiefen Vertrauens,
reath of True Awakening,
praktiziert mit der Sangha in Augsburg und München sowie der Online-Sangha der GAL

Wenn alles sich ändert!

Im August 2019 war ich zum letzten Mal im EIAB. So lange bin ich seit meinem ersten Besuch – vermutlich im Jahr 2009 – noch nie weggeblieben!

Unzählige Tagen habe ich im Zug verbracht, hin und her von den Niederlanden nach Hennef und von dort aus mit dem Bus in das Oberbergische Land hinein!

Wie viele Kinderprogramme habe ich mit deutschen und mit holländischen Kindern gespielt? Manchmal im Sommer, als Thay im EIAB war, auch im Oster-Retreat und im Winter...

Das EIAB war wie ein zweites Zuhause für mich!

COVID versperrte mir den Weg und nicht nur zum EIAB!

Nach dem Sommer 2019, in dem ich 9 Wochen in EIAB-Plum Village und noch mahl EIAB gewesen war, zog ich um in eine neue, mir noch unbekannt, Heimatstadt, in der ich nichts und fast niemanden kannte.

Ich hatte eine kleine Wohnung gefunden, im zweiten Stock im Stadtzentrum, mit Kaufräumen für Drogenabhängige gleich um die Ecke. Glücklicherweise gab es um die andere Ecke eine Sangha, in der ich jeden 2. Mittwoch willkommen war. Auch gab es eine Gruppe, mit der ich einen Hof mit Tiny Houses entwickelte, die jeden Monat zusammenkam.

Ich arbeitete im Herbst einige Stunden pro Woche an einer großartigen Grundschule, fand einen Yogakurs und erkundete die Stadt mit dem Fahrrad und zu Fuß. Es gab Freunde und Enkelkinder, die mich besuchten. Das Leben war schön und ich fand die kleine Stadt wirklich top, mit ihrem guten Bio-Laden, den alten Gebäuden, den vielen Bäumen und – nicht zuletzt – einem Bahnhof, von dem aus ich in weniger als 20 Minuten im Stadtzentrum Utrechts war, und der mir neben allen möglichen Zielen im eigenen Land auch das EIAB näherbrachte.

Ende März 2020 kam der erste Lockdown... mir blieb nichts anderes übrig, als allein zu wandern. Jeden Tag, wenn ich erwachte, übte ich das Gatha:

Ich wache auf und lächle.
Vierundzwanzig neue Stunden
liegen vor mir.
Ich gelobe, jeden Moment
ganz bewusst zu leben
und alle Wesen
mit den Augen des Mitgefühls
zu betrachten.

Ich war mir sehr bewusst, dass mein Körper gesund und stark ist, auch wenn ich nicht mehr zu den Jüngsten gehöre. Ich vertraue der Selbstheilungskraft und bin seit Jahren schon motiviert, gesund und einfach zu leben.

Also gab es wenig Angst um mich selbst, aber auch ein Bewusstsein für die Zerbrechlichkeit derjenigen die ich liebe! Meine alte Stiefmutter (90 Jahre alt), zum Beispiel, lebte noch und meine Schwester, die viel zerbrechlicher ist, arbeitete noch in einer Apotheke.

Ich passte meine Lebensweise den Umständen an; begegnete Freunden und Bekannten nur draußen oder online, machte keine Reisen mit dem Zug und hielt anderthalb Meter Abstand.

Meine täglichen Spaziergänge wurden länger und die stillen Stunden allein ebenso!

Und ich war glücklich...
Na, ja, glücklich?

Ich war mir oft dessen bewusst, dass ich als praktizierende Schülerin von Thích Nhat Hanh so viele Quellen der Kraft anzapfen konnte, wenn schwierige Emotionen kamen.

Die Einsicht ins Intersein vertrieb jedes Gefühl der Einsamkeit! Nur dreimal bewusst zu atmen, reichte! Auch die Praxis des Berührens der Freude, brauchte ich mehrmals am Tage.

Ich war mich bewusst, wie schwierig das vor meiner Verbindung zu Thay für mich war, und derzeit für alle Menschen ohne Praxis, die keinen inneren Halt haben!

Was ein Vorrecht! Ein großes Glück, ein Schatz, ein großer Reichtum....

Im Sommer war das Leben eine Weile nicht mehr so eingeschränkt, aber in September gab es einen neuen Lockdown, der länger dauerte und auch strikter war.

Plum Village organisierte ein riesiges Retreat, mit Teilnehmer aus der ganzen Welt. Online natürlich und trotzdem so nährend!

Weil wir den Charme eines Präsenz-Retreats nicht umarmen konnten, eröffnete Zoom, in meinen Augen, neue Möglichkeiten. Auf jeden Fall brachte Zoom das Leben mit Freunden auf dem Pfad näher. „Wenn etwas nicht geht, wie ich das gerne will, dann bewege ich

mich und akzeptiere was ist und wie es ist," – das war meine Praxis.

Noch nie war ich mir meiner Anpassungsfähigkeit so bewusst! Mein Leben hatte mich oft gezwungen, mich anzupassen, jetzt war das unbedingt von Vorteil!

Via Zoom war es möglich, mit Mönchen und Nonnen zu üben, Freunde in der Praxis kennen zu lernen, die in Japan sind oder in Südamerika... Ich fand online mehrere Sanghen und organisierte Online-Aktivitäten, Retreats und Tage der Achtsamkeit. Und, obwohl es nicht dieselbe Verbundenheit bringt wie ein Zusammensein in Präsenz, bin ich tief dankbar für diese Online-Möglichkeiten.

Erstens weil es während der Pandemie Leben in meine Tage gebracht hat. Zweitens weil es Türen geöffnet hat für diejenigen, die keine Sangha in ihre Umgebung haben! Drittens, aber nicht letztens, bietet Zoom uns Möglichkeiten, die vorher nicht zur Sprache kamen, wie z.B. online an jedem 1. Tag eines Monat mit der ganzen Gemeinschaft des holländischen Interseins Orden die 14 Achtsamkeitsübungen zu rezitieren und einander damit zu nähren!

Das Leben nach der Pandemie ist wunderbar! Ich übe damit, das Gefühl von Freude lebendig zu halten! So wie unser geliebter Lehrer es uns beigebracht hat.

Mit tiefer Dankbarkeit für alles, das Thay uns gegeben hat und noch gibt.

Tineke Spruytenburg
(True Graceful Fragrance)
Mai 2022

Glück ist queer und jetzt

Mitteilungen der Rainbow Family in Lower Hamlet während des 40-Jahre-Retreats

von Frieda Gerson, Dancing Roots of the Heart

An einem Wintermorgen in Lower Hamlet, die Erde war von Reif bedeckt, sah ich auf dem Whiteboard eine Ankündigung für eine LGBTQIA+-Affinity-Gruppe. Vor Freude und Erleichterung fing ich an, auf und ab zu springen.

Hier war ich in einer Gemeinschaft, in der ich mich so willkommen fühlte, wo ich meine Praxis vertiefen und mein Leiden heilen konnte, wo wir als Sangha zusammenkommen konnten – und doch gab es einen Teil von mir, den ich bis dahin in Plum Village verborgen gehalten hatte, obwohl ich mich in allen anderen Bereichen meines Lebens geoutet hatte. Ich denke, viele LGBTQIA+-Menschen erkennen und verstehen diese Zurückhaltung, die ich in Bezug auf ein Outing in unserer Community empfand. Sie stammt aus jahrelanger Homophobie und Transphobie, die wir entweder direkt in unserem Privatleben erlebt oder durch den Kontakt mit Medien und Vorstellungen von „normal" aufgenommen haben. Sie geht auch zurück auf all die Freunde, die ihr Verhalten uns gegenüber geändert haben, sobald sie davon wussten, aufgrund ihrer Vorstellung, dass platonische Beziehungen mit einer queeren Person nicht möglich seien. Sie ist auch mit der Angst verknüpft, missverstanden zu werden, als anders, als abweichend angesehen zu werden.

Ich hatte eine tiefe Angst, dass meine Queerness als von Natur aus sexuell angesehen würde. Dass sie sowohl Laien als auch Mönchen und Nonnen unangenehm sein könnte. Dass ich nicht mehr zwischen den Pappeln stehen und sagen könnte: „Ich bin angekommen, ich bin zu Hause."

Und jetzt hieß mich die LGBTQIA+-Affinity-Gruppe willkommen und ich traf andere Mitglieder unserer Regenbogen-Community. Mein Herz fühlte sich leichter an. Ich wurde durch das Sharing und die Verbindung genährt, ich floss einfach über vor Dankbarkeit.

Später im selben Jahr erfuhr ich beim allerersten LGBTQIA+-Retreat im EIAB etwas über die Geschichte der Rainbow-Community in Plum Village. Ich erfuhr, dass ich nicht die einzige war, die immer noch herauszufin-

den versuchte, wie ich als nicht-binäre Person ich selbst sein kann innerhalb einer Gemeinschaft, die sich je nach bei der Geburt zugewiesenem Geschlecht in Hamlets unterteilt. Ich traf hier auch vier weitere Praktizierende, die in der Region Paris leben. Gemeinsam begannen wir uns schließlich als Paris Queer Sangha zu treffen, und die Sangha wuchs sehr schnell über den begrenzten Platz in meinem Wohnzimmer hinaus. Vier Jahre später trifft sich diese Sangha weiterhin dreimal im Monat.

Zu Beginn der Pandemie, mich nach Verbindung mit meinen queeren Geschwistern sehnend, die ich bei Retreats nicht mehr treffen konnte, kamen einige von uns zusammen, um die International LGBTQIA+ Sangha zu gründen. Wir treffen uns jetzt weiterhin zweimal im Monat zu unterschiedlichen Zeiten online, um uns mit Praktizierenden auf der ganzen Welt auszutauschen.

Seitdem haben sich viele lokale Plum Village LGBTQIA+ Sanghas verwurzelt: In Berlin, in Irland, in Großbritannien, in den USA, in Indonesien, in Freiburg, in Marseille ...

In diesem Juni hatte ich die große Freude, am 40-Jahre-Retreat in Lower Hamlet teilzunehmen, und zwar innerhalb einer wunderbaren, generationsübergreifenden Rainbow + Unterstützende – Familie. Wir teilten auch gemeinsame Mittagessen mit der Rainbow Familie aus Upper Hamlet und vielen queeren und „questioning" Geschwistern, die sich unseren Familien-Gruppen nicht anschließen konnten. Ich habe so viel von meinen geliebten Geschwistern gelernt. Wie ein Mönch während des Q&A sagte: „Unser Interagieren ist unser Inter-Sein." Die unter uns geteilte Weisheit und Unterstützung, der sichere Raum und die Fürsorge durch das Lower Hamlet und unsere Familie erschufen so die Bedingungen für gemeinschaftliches Heilen und Wachsen.

Dank Thầy, Plum Village und der vielfältigen Sangha konnte sich die LGBTQIA+-Community outen und in diesen verschiedenen Formen zusammenkommen. Wir sagen der Gemeinschaft unseren Dank.

Auf den folgenden Seiten berichten einige meiner Geschwister über ihre Erfahrungen als Teil der Rainbow + Unterstützende – Familie in Lower Hamlet während des 40-Jahre-Retreats:

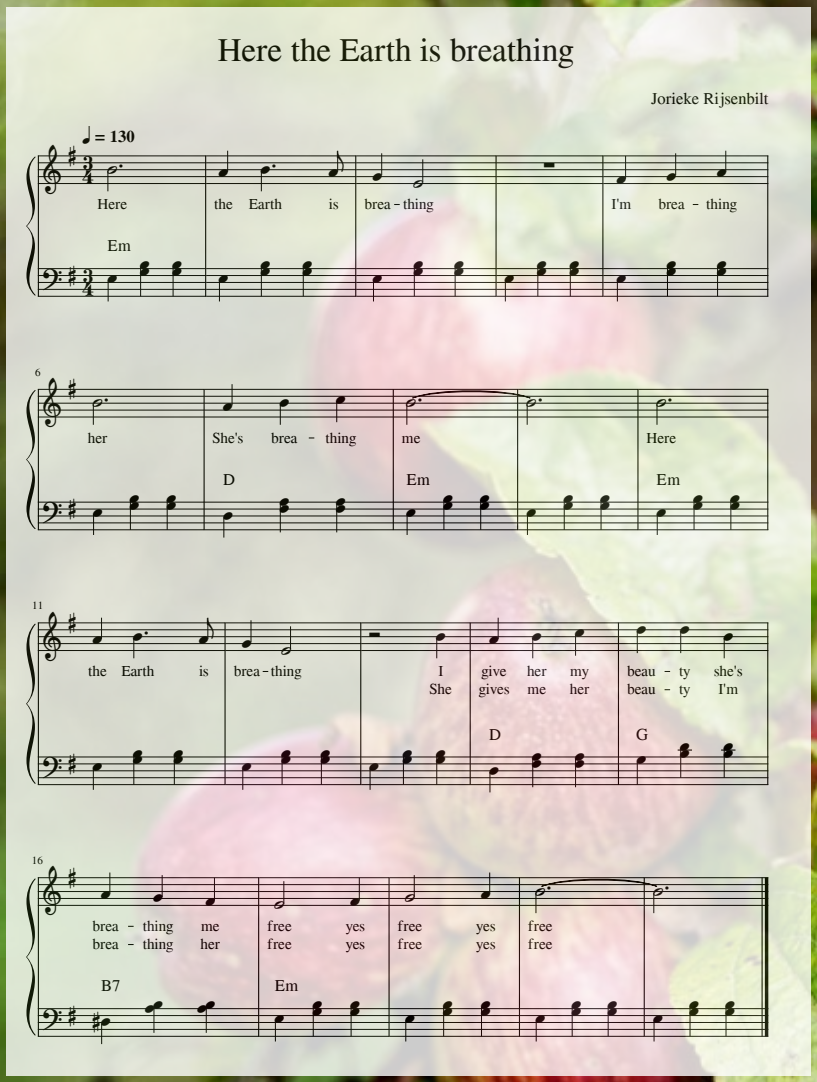
Shelly

Vor einigen Jahren kamen auf einer Frauenkonferenz in Thailand eine andere Teilnehmerin und ich ins Gespräch. Sie fragte mich, in welchen Workshop ich gehe. „In den Workshop über Lesben und Buddhismus", sagte ich.

„Aber es gibt keine buddhistischen Lesben!" platzte sie tief erschüttert heraus.

„Aber ich stehe vor dir", sagte ich.

Es tut weh, unsichtbar zu sein, in der eigenen Existenz verleugnet zu werden. Eine LGBTQIA+-Familie wie bei dem wunderba-



Zusammen sind wir Eins

Ich gehe im Watt und

Höre die Erde atmen,

Tausende von Blasen blubbern

Aus dem Schlick hervor,

Im seichten Wasser.

Die Erde atmet hier.

Ich atme sie, sie atmet mich.

Meine Schönheit gebe ich ihr.

Sie atmet mich frei.

Ihre Schönheit gibt sie mir.

Ich atme sie frei.

Nie zuvor war ihr Atem

So nah.

Nie zuvor das gegenseitige Geben

So greifbar,

Tief berührend.

Jorieke Rijsenbilt ist eine Dharma-Lehrerin, die in den Niederlanden lebt

Jorieke Rijsenbilt

ren Retreat im Juni 2022 im Plum Village zu haben, war eine Bestätigung dafür, dass die Praxis alle einschließt – und dass buddhistische Queers tatsächlich existieren. Es war eine tiefe Freude, ein Teil dieser internationalen Mehrgenerationenfamilie zu sein. Wir tauschten unsere Pronomen aus, erfuhren etwas über das queere Leben in Vietnam und die wöchentlichen Treffen der queeren Sangha in Paris; wir feierten als Familienmitglieder aus Mexiko, den USA und den Niederlanden, wir nahmen die 5 Achtsamkeitstrainings an und zwei weitere Mitglieder erhielten die Dharmalampe, um Dharma-Lehrerinnen zu werden. Wir teilten Tränen und Lachen und viele Lieder.

Es ist heilsam, gesehen zu werden. Es ist heilsam, angehört und einbezogen zu werden. Eine Regenbogenfahne vom Volleyballnetz in Lower Hamlet wehen zu sehen, löste in meinem Herzen und in den Herzen vieler anderer, sowohl Queerer als auch Verbündeter, eine große Freude aus. Es war ein konkretes Beispiel für Nichtdiskriminierung. Eine tiefe Dankbarkeit gilt allen Organisatoren, Ordensleuten und Laien, die diesen wunderbaren Schritt in die Freiheit getan haben.

Shelley Anderson, True Great Harmony, ist eine in den Niederlanden lebende Dharma-Lehrerin

Anonym

Ich bin seit dem Rains Retreat 2021 in einem Langzeitaufenthalt in Lower Hamlet, Plum Village. Nie zuvor hatte ich so stark das Gefühl, als Teil der Sangha ganz ich selbst sein zu können, wie während des Juni-Retreats 2022, als ich die Chance hatte, ein Teil der LGBTQIA+-Familie zu sein. Meine größte Freude während des Retreats war die kollektive Regenbogen-Performance während unseres Be-In am letzten Abend: Als Plum Village LGBTQIA+ Gemeinschaft luden wir Unterstützende ein, sich uns auf der Bühne anzuschließen, während wir „There is space for you in the circle“ sangen. Ich denke, keiner von uns hatte erwartet, dass so viele Unterstützende, sowohl Laien als auch Mönche und Nonnen, den Buddha Hill hinunterlaufen würden, um sich unserem (Halb-)Kreis und Chor enthusiastisch anzuschließen. Für mich war es unglaublich freudig und heilsam, diese Liebe und Unterstützung der Sangha zu spüren.

Anonym

Cock

Diesen Sommer war ich Mitglied der Regenbogenfamilie in Lower Hamlet in Plum Villa-

ge. Als Unterstützende. Ich hatte die schönste Zeit in dieser bunten Familie. Ich habe mich wie zu Hause gefühlt! An der Gastfreundschaft und Toleranz dieser bunten Schwesterlichkeit/Brüderlichkeit/Geschwisterlichkeit kann sich meiner Meinung nach die ganze Welt ein Beispiel nehmen. Ich war sehr berührt von der Art und Weise, wie sie mich aufgenommen haben, besonders wenn man bedenkt, dass sie selbst oft diskriminiert werden ... Ich habe mich sicher gefühlt. Ich fühlte mich aufgehoben. Ich hatte die allerbeste Zeit!

Cock Griffioen, Deep Refuge of the Heart, stammt aus den Niederlanden

Maria

In dieser Familie zu sein, förderte eine umfassendere Einbindung meiner verschiedenen inneren Strömungen hin zum Fluss der Plum Village Mahasangha, während die Sangha diese Inklusivität annahm und feierte. Ich lebe ein Leben in der historischen Dimension, welches in vielerlei Hinsicht nicht in die Standardboxen oder -rahmen passt, die die meisten Menschen in ihren Köpfen haben. Selbst die einfachste Frage, die Menschen stellen, um sich miteinander zu verbinden, hat eine sehr komplexe Antwort, wenn ich ehrlich antworte. Ich bin in vielerlei Hinsicht queer! Daher genieße ich es besonders, Menschen zu treffen, die die ultimative Dimension berühren, wo wir alle jenseits von Worten und Konzepten sind, unbeschreiblich perfekt.

In unserer Regenbogenfamilie von queeren Menschen und Unterstützenden zu sein, unser Zusammensein, getragen und gefördert durch die Mahasangha, all das brachte mir Freude und Frieden, ein tiefes Gefühl der Entspannung, des Verwurzelns, der Verbundenheit und der Präsenz füreinander, besonders als wir das Lied „There is space for you in the circle“ mit unseren Unterstützenden sangen , die sich uns eifrig beim Be-In auf der Bühne anschlossen. Jetzt, wo ich nach dem Retreat nach Hause zurückgekehrt bin, habe ich das Gefühl, innen und außen mehr Weite zu spüren für all die Vielschichtigkeit in mir. Ich hoffe, diese Freiheit und Liebe nährt alle!

Maria Moonlion, True Healing Confidence

Auszug aus einem Dharma-Vortrag von Thầy

20. Juli 1998 in Plum Village

Praktizierende: Lieber Thay, ich fühle mich hier in Plum Village sehr wohl und sicher, aber es gab Zeiten in meinem Leben, in denen ich Diskriminierung erfahren habe, also gibt es eine Frage, die mich wirklich interessiert. Was sagt der Buddhismus über Homosexualität?

Thầy: Diskriminierung ist etwas, das viele von uns kennen, und es gab Zeiten, in denen wir nach Gerechtigkeit schreien wollten. Wir können versucht sein, Ungerechtigkeit mit gewaltsamen Mitteln aus der Welt zu schaffen. Sehr viele von uns suchen nach gewaltlosen Mitteln, um Ungerechtigkeit und Diskriminierung, die uns aufgezwungen werden, zu beseitigen. Manchmal handeln diejenigen, die uns diskriminieren, unter Berufung auf Gott oder der Wahrheit. Wir können der Dritten Welt angehören oder einer bestimmten „race“ angehören, wir können People of Color sein, wir können schwul oder lesbisch sein und wir werden seit Tausenden von Jahren diskriminiert. Wie also können wir daran arbeiten, wie können wir uns von dem Leid befreien, Opfer von Diskriminierung und Unterdrückung zu sein? Im Christentum heißt es, dass Gott alles erschaffen hat, einschließlich des Menschen, und es wird zwischen dem Schöpfer und dem Geschöpf unterschieden. Das Geschöpf ist etwas von Gott Geschaffenes. Wenn ich eine Rose, eine Tulpe oder eine Chrysantheme betrachte, weiß ich, sehe ich, denke ich, dass diese Blume eine Schöpfung Gottes ist. Weil ich als Buddhist praktiziert habe, weiß ich, dass es zwischen dem Schöpfer und dem Geschaffenen eine Art Verbindung geben muss, sonst wäre die Schöpfung nicht möglich. Die Chrysantheme kann also sagen, dass Gott eine Blume ist, und ich stimme zu, denn es muss das Element „Blume“ in Gott geben, damit die Blume Wirklichkeit werden kann. Die Blume hat also das Recht zu sagen, dass Gott eine Blume ist.

Die weiße Person hat das Recht zu sagen, dass Gott weiß ist, und die schwarze Person hat ebenso das Recht zu sagen, dass Gott schwarz ist. In der Tat, wenn Sie nach Afrika reisen, werden Sie sehen, dass die Jungfrau Maria schwarz ist. Wenn Sie die Statue der Jungfrau Maria nicht schwarz darstellen, inspiriert sie die Menschen nicht. Denn für Schwarze ist „schwarz schön“, also hat eine schwarze Person das Recht zu sagen, dass Gott schwarz ist, und tatsächlich glaube ich auch, dass Gott schwarz ist, aber Gott ist nicht nur schwarz, Gott ist auch weiß, Gott ist auch eine Blume. Wenn also eine Lesbe an ihre Beziehung zu Gott denkt, kann sie, wenn sie intensiv praktiziert, herausfinden, dass Gott auch eine Lesbe ist. Wie könntest du sonst da sein? Gott ist lesbisch, das glaube ich, und Gott ist auch schwul. Gott ist nicht weniger. Gott ist lesbisch, aber auch schwul, schwarz weiß, Chrysantheme. Und weil du das nicht verstehst, diskriminierst du.

Wenn du den Schwarzen oder den Weißen, die Blume oder die Lesbe diskriminierst, diskriminierst du Gott, der die grundlegende Güte in dir ist. Du erzeugst überall um dich herum Leid, und du erzeugst Leid in dir selbst, und es sind Täuschung und Unwissenheit, die Grundlage deines Handelns, deiner diskriminierenden Haltung sind. Wenn die Menschen, die Opfer von Diskriminierung sind, tief schauen, werden sie sagen, dass sie die gleiche wunderbare Beziehung zu Gott haben; sie haben keine Komplexe. Diejenigen, die mich diskriminieren, tun dies aufgrund ihrer Unwissenheit. „Gott, bitte vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Wenn du diese Art von Einsicht erreichst, wirst du nicht länger wütend auf diese Person, die dich diskriminiert, und du könntest Mitgefühl mit ihr oder ihm haben. Du wirst sagen: „Er weiß nicht, was er tut. Er erschafft viel Leid um sich herum und in ihm selbst. Ich werde versuchen, ihm zu helfen.“ So öffnet sich dein Herz wie eine Blume und dein Leiden ist nicht mehr da, du hast überhaupt keine Komplexe mehr und du wirst zu einem Bodhisattva, indem du den Menschen hilfst, die dich diskriminiert haben. So sehe ich es aus meiner Praxis des tiefen Schauens; und so machte ich eines Tages die Aussage, dass Gott eine Lesbe ist, und das ist meine Erkenntnis.

... und dann war alles anders

Sterben begleiten mit Kindern

Eigentlich nur eine Blasenentzündung. Antibiotikum. Und schon ging es wieder aufwärts. Ja und dann: nichts mehr essen, nichts mehr trinken. Trotz Corona ins Krankenhaus. Tja ...

... und dann war alles anders:

Am Mittwoch kam der Anruf aus der Klinik, dass da Metastasenherde beim Ultraschall in der Leber gesehen wurden.

Begleitet von meiner großen Tochter Klara bin ich zu meinen drei kleinen Kindern Ferdi, Rosa und Elsa gefahren. Sie wohnen hälftig bei ihrer Mama (Judith). „Die Oma wird sterben. Krebs!"

Stille – leise Tränen –
schön, dass wir uns haben!

Wir verbrachten lange Zeit vor uns hin sinnierend, haltend, die Nähe der anderen spürend, aufgehoben.

Am Freitag dann die Diagnose nach dem CT. Eine fortgeschrittene Tumorerkrankung. Gallengangkrebs. Leber stark befallen. Gestreut in die Lunge und und und

> ... und damit sie nicht alleine im Krankenhaus stirbt, holen wir sie heim. Bis morgen, Samstag muss alles vorbereitet sein. (Ebay ist hier sehr hilfreich. Das Krankenbett konnte noch am Abend geholt werden.)

Am Samstag wird sie gebracht. Zu Hause! Wir sind sehr glücklich, meine Mama, die Oma wieder bei uns zu haben. Gemeinsam frühstücken wir an ihrem „neuen" Pflegebett.

Ab Dienstag ist dann auch Stela, eine 24-Stunden-Kraft, da. Wir richten uns in dem neuen Alltag ein, oftmals unterbrochen von den vielen Besuchern, welche sich von meiner Mama bzw. unserer Oma verabschieden wollen.

Alltag

Am Morgen trinken wir am Bett gemeinsam einen Morgenkaffee.

Den Tag beschließen meine Mama und ich dann mit einem kühlen Bier. Wir lieben alkoholfreies Pils.

Während des Tages besuchen wir die Oma, halten uns gegenseitig die Hand oder kuscheln uns im Bett aneinander.

Am Dienstag machen wir das so wie immer: Die Sitz- (bzw. Liege-) ordnung ist etwas anders mit Pflegebett im Wohnzimmer. Rosenheimcops (eine Krimiserie) mit Ofenkartoffeln, die Elsa nun statt der Oma macht.

Rituale
mit den Kindern

Räucherstäbchen anzünden

Ferdi zündet gerne ein Räucherstäbchen an. Er genießt die Ruhe im Zimmer, die Zweisamkeit und den Duft.

Die Glocke einladen

Um in den gegenwärtigen Moment zu kommen, laden wir die Glocke ein.

Kieselsteinmandala

Wir legen kleine Kieselsteine zu einem Muster. Das Muster symbolisiert das Leben eines Menschen. Das Mandala wird größer und immer schöner. Am Ende des Prozesses werden die Kieselsteine wieder zusammengeschoben. Der Anfang ist auch das Ende. Das Ende ist auch der Anfang.

Welle und Wasser – Die zwei Wahrheiten

Wir sprechen über die zwei Wahrheiten. Wir sind wie eine Welle. Diese ist groß oder klein, mächtig oder zierlich. Die Welle hat einen Anfang und ein Ende (erste Wahrheit). Wenn wir aber tiefer schauen, dann sehen wir: die Welle ist Wasser (zweite Wahrheit). Sie hat keinen Anfang und kein Ende. Es gibt keine Geburt und keinen Tod.

Wir spüren in unserer Trauer die erste Wahrheit und erleben in der zweiten Wahrheit Trost.

Begrüßen der Oma im Tee – Eine Wolke stirbt nicht

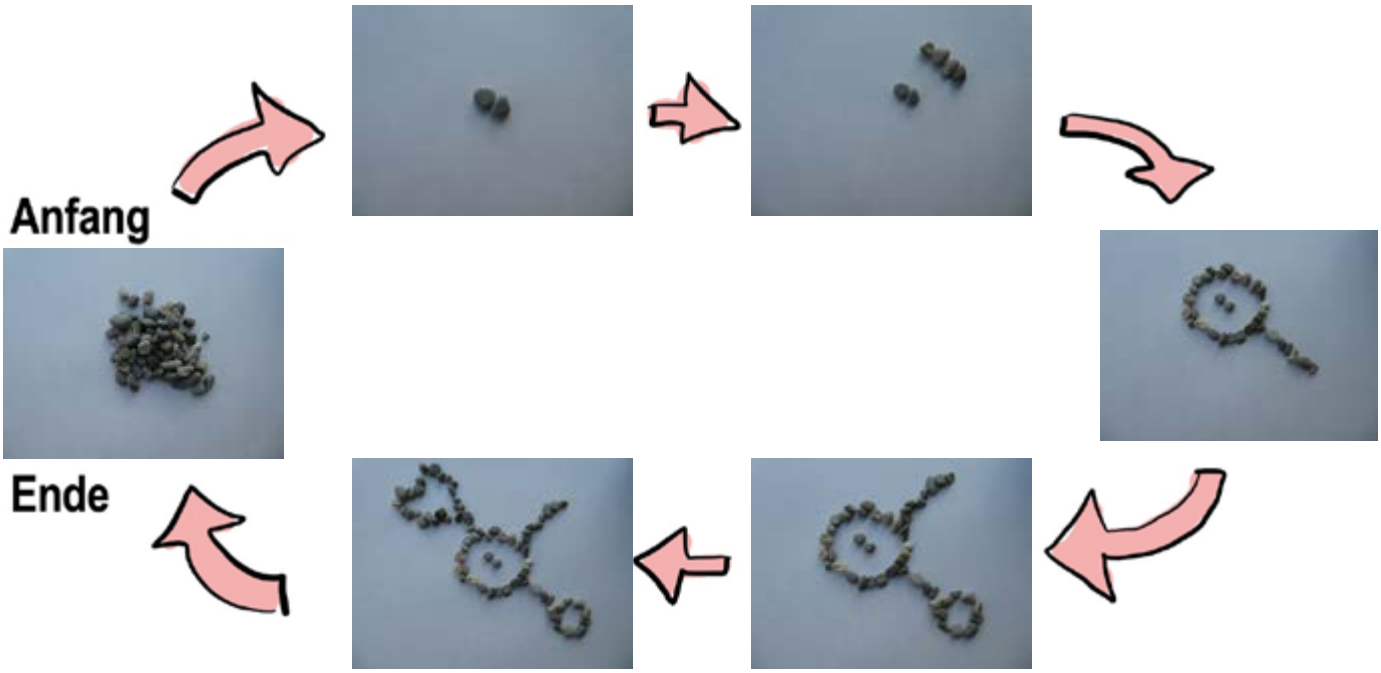
Wir fangen die Regentropfen in einer großen Schüssel auf. Diese fügen wir dem Teewasser zu und schenken den fertigen Tee in Gläser. Im Tee sehen wir jetzt schon den Atemhauch der Oma. Später werden wir die tote Oma hier wiedersehen.

Rosa fühlt sich hier an den Trailer des Films „Walk with me“ erinnert. Dort befragt ein kleines Mädchen unseren Lehrer. Ihr Hund sei verstorben und er zeigt ihr als Antwort die Wolke im Tee.

Aufschreiben

Angeregt durch Schwester Song Nghiem schreiben wir Sachen über die Oma auf ...
... was wir an der Oma schön fanden (Samen) und kultivieren wollen

Elsa: Danke für das gemeinsame „Loibla“ (dt.: Plätzchen) backen. Jetzt backe ich für die Familie und unsere Freunde.
Liebe Oma, ich liebte deine Umarmungen. Jetzt umarme ich die anderen in dieser Weise.
Uli: Danke für die Zufriedenheit, die du mir gezeigt hast, auch ich möchte diese Zufriedenheit weitergeben.
Rosa: Danke für die Erinnerung, die Socken in der Früh anzuziehen. Jetzt denk ich an dich, wenn meine Füße wieder kalt sind.
Ferdi: Liebe Oma, du hast immer allen Menschen geholfen und viele (auch uns)



glücklich gemacht. Diese soziale Ader versuche ich in der Wasserwacht weiterzuleben.

Klara: Unser Haus war immer offen für Besucher und Menschen in Not. Du hast sie mit leckeren schwäbischen Speisen bekocht und von Herzen empfangen. Ich werde versuchen diese Offenheit auch zu leben.

Bewundert habe ich, dass du mit 75 Jahren noch die geistige Beweglichkeit hattest nach Waldbröl mitzukommen und die „5 Achtsamkeitsübungen“ von Thay anzunehmen. Ich werde an mir arbeiten, um mir diese Beweglichkeit zu bewahren..

... und was wir schon in uns von ihr sehen:

Elsa: Wenn ich mich bekleckere, sehe ich auch die Flecken auf deiner Bluse.

Momente genießen

Mit der Zeit genießen wir die Momente immer mehr. Wir können uns an den Gedanken des Getrenntseins allmählich gewöhnen. Das Sterben wird gelebte Wirklichkeit.

Singen am Bett

Um uns zu sammeln, singen wir „Ich atme ein. Ich atme aus“.

Am meisten singen wir aber Omas Lieblingslied aus Waldbröl: „Kein Kommen. Kein Gehen“.

Erinnern

Wenn wir am Bett sitzen, beginnen wir, uns die Geschichten und Erinnerungen (besonders die schönen) zu erzählen.

Livestream mit dem EIAB

Uns helfen auch die Gedanken, Gebete über Livestream, Geschenke und Briefe der Sangha aus Waldbröl, die uns alle tragen.

... und dann ist sie drei Wochen später beim letzten Bier am Abend gestorben.

Sarg anmalen

Am nächsten Tag ist der Sarg da. Ich habe die FreundInnen und Verwandten in der Nacht informiert und angekündigt, dass sie noch einen Tag Zeit haben, um Abschied zu nehmen. Viele kommen und malen noch Erinnerungen mit Wachsmalkreiden auf den Sarg. Manche hatten Briefe geschrieben, die sie in den Sarg legen.

Mittags am nächsten Tag begleiten wir unsere Mama und Oma auf ihrem letzten Weg aus dem Haus. Ferdi und ich tragen die Oma, begleitet von „ihrem“ Lied (Kein Kommen. Kein Gehen) aus dem ersten Stock in den Garten und legen sie in den Sarg, den wir im sonnenumstrahlten Garten aufgestellt hatten.

Abschied

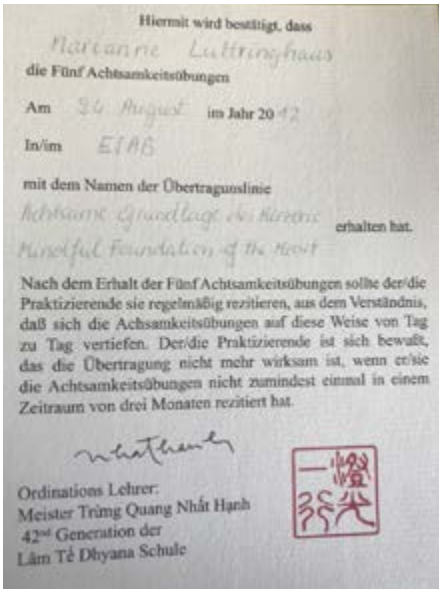
Im Auto fährt sie dann aus dem Hof hinaus, wo die Nachbarn warten und mit uns gemeinsam noch zum Abschied hinterher winken.

Trauerfeier

Die Trauerfeier gestalten wir im Sinne der Spiritualität, die wir von Thay geschenkt bekamen. Sie hat es so gewollt.

Liebe Oma, liebe Mutter,
vielen Dank, dass du uns auch noch die letzten drei Wochen in deinem Leben geschenkt hast.

Ich hoffe, ihr könnt für eine ähnliche Situation etwas Anregungen aus diesem Artikel

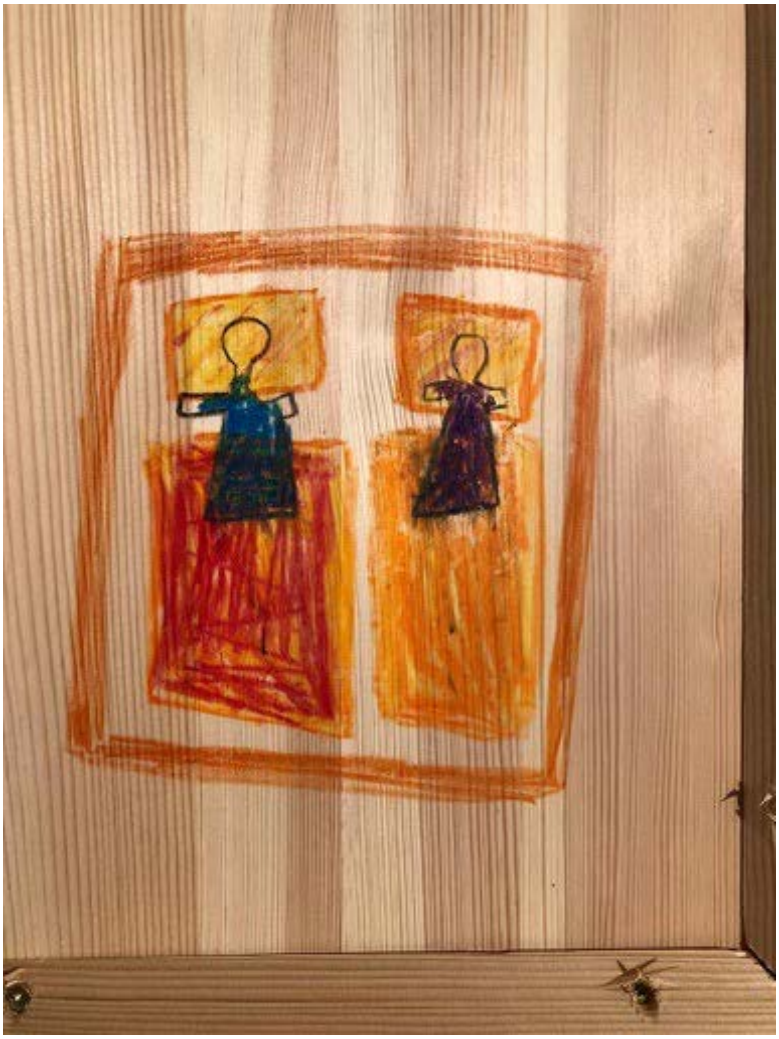

Hiermit wird bestätigt, dass
Marianne Lüttringhaus
die Fünf Achtsamkeitsübungen
Am 26 August im Jahr 2012
In/im EIAB
mit dem Namen der Übertragungslinie
Achtsame Grundlage des Herzens
Mindful Foundation of the Heart
erhalten hat.

Nach dem Erhalt der Fünf Achtsamkeitsübungen sollte der/die Praktizierende sie regelmäßig rezitieren, aus dem Verständnis, daß sich die Achsamkeitsübungen auf diese Weise von Tag zu Tag vertiefen. Der/die Praktizierende ist sich bewußt, das die Übertragung nicht mehr wirksam ist, wenn er/sie die Achtsamkeitsübungen nicht zumindest einmal in einem Zeitraum von drei Monaten rezitiert hat.

Ordinations Lehrer:
Meister Trùng Quang Nhất Hạnh
42nd Generation der
Lâm Tế Dhyana Schule

ziehen. Falls ihr auch versucht buddhistische Weisheiten in Euer Familienleben mit den Kindern zu integrieren oder Fragen habt, würde ich mich über einen Austausch freuen.

Uli Lüttringhaus



3.
Ukraine

Ich lade den Frieden ein

Ich kann nicht atmen
Ich schlucke den Horror
Mein Körper schreit:
Tief den Krieg betrachtend,
muss ich die Tatsache akzeptieren, dass Russland,
das Land, in dem ich geboren wurde,
den Krieg begonnen hat.

Bomben werden auf die Ukraine geworfen,
Das Leiden ist lauter denn je.
Der Schmerz der Menschen und der Erde ist enorm.
Der Schmerz des Kampfes schreit aus jedem Winkel.

Warum ist Russland in die Ukraine einmarschiert?
Es hat schon schwer unter dem vorherigen Krieg gelitten.
Es hat eine riesige Fläche, viele Menschen, Natur,
genug Ressourcen, um freudig auf der Erde zu leben.

Die russische Regierung hat die Antwort.
Sie ist voller Komplexe:
Ich habe nicht genug.
Ich brauche noch viel mehr:
Mehr Land, Respekt und Macht.
Ich möchte der Führer dieser Welt sein.

Die Diktatur blüht auf traurige Weise in meinem Land.
Sie verbreitet die Propaganda auf ihren Flügeln aus.
Den Geist der Menschen zu manipulieren, ist die Waffe des Kremls,
Die Hand in Hand mit Lügen und Krieg einhergeht.

Und meine Position hier ist glasklar:
Ich bin auf der Seite der Ukraine – dem Opfer dieses Krieges.
Und gleichzeitig – fühle ich den Schmerz Russlands.
Indem es andere tötet, stirbt auch Russland.

Ich spüre die Wut, die in meinem Körper aufsteigt.
Sie füllt jeden Winkel meines Geistes aus.
Warum ist die Regierung blind? Warum töten sie?
Warum hat das Leben der Menschen kein Gewicht für sie?

"Ohne Schlamm wird der Lotus nicht wachsen".
Wir müssen nach innen schauen, um das Licht zu finden,
Die Lampe der Achtsamkeit zum Leuchten bringen
Hinein in unsere dunklen Ecken,
um uns unseres inneren Kampfes bewusst zu sein.

Die Wurzel des Kampfes beginnt in der falschen Wahrnehmung,
Wir halten fest an unseren Ansichten: Wir denken, dass wir Recht haben,
Durch Fragen, Hilfe und persönliche Reflexion,
sehen wir jedoch, dass wir oft eigentlich nicht Recht haben...

Ich lade den Frieden ein, in meinen Körper zu kommen,
Ich atme Frische ein und hoffe,
Ich entspanne meinen Geist,
Ich fühle mich mit allen verbunden:
Indem wir Frieden ins Innere bringen, halten wir diesen Krieg an.

Olga Elisseeva

Die Praxis der Gewaltlosigkeit für den Frieden

von Thay Phap An

Ich weiß, wie wertvoll Deine Zeit ist, und danke Dir daher ganz herzlich dafür, dass Du Dir die Zeit nimmst, diesen Artikel zu lesen und während des Lesens „Frieden-Sein" zu praktizieren. Mein Thema ist die Praxis der Gewaltlosigkeit, wie man sie im umfassenderen Kontext der reichen Lehren des Buddha versteht und wie man sie auf reale Situationen in unserem Leben und in der Welt anwenden kann – sei es in unseren persönlichen Beziehungen oder z.B. in Hinblick auf Ereignissen wie dem Krieg in der Ukraine. Ich schließe mit einer geführten Meditation, von der ich hoffe, dass sie Deine Praxis der Gewaltlosigkeit und des „Frieden-Seins" unterstützt.

Der Geschichte des Buddha zufolge schaute er in der Nacht seiner Erleuchtung den Morgenstern an und verkündete: „Wie seltsam, dass alle Wesen die Fähigkeit haben, friedlich zu sein, aber sie wissen das nicht. Sie lassen zu, dass sie Tausende von Leben lang im Ozean des Leidens ertrinken!"

Der Buddha erkannte, dass wir als Menschen fähig sind, mit jedem Moment unseres Lebens in tiefen Kontakt zu treten – so, wie das Leben sich tatsächlich zeigt, mit einem ruhigen, friedlichen Geist. Das heißt, mit vollem, offenem Bewusstsein und edler Achtsamkeit. Die meiste Zeit leben wir jedoch nicht so. Warum?

Allzu oft konstruieren wir aus unserer Lebenserfahrung einen subjektiven „Erfahrenden". Dies geschieht augenblicklich, was bedeutet, dass wir es nicht schaffen, bei unseren Erfahrungen zu bleiben oder für sie offen zu sein, sie zu erleben, während sie geschehen. Ehe wir uns versehen, wird unsere unmittelbare Erfahrung zu einer wahrnehmbaren Vergangenheit, in der wir gefangen sind und auf deren Grundlage unser subjektiver „Erfahrender" handelt. Wir trennen uns von der Ganzheit des Lebens, des Lebendig-Seins im gegenwärtigen Moment. Unser Leben wird zu einem isolierten Fragment, das vom Rest des Universums abgespalten ist. Diese Illusion einer festgelegten, getrennten Existenz ist

der Grund für all unseren existenziellen Schmerz, unser Wehklagen, unseren Kummer und unsere Trauer.

Der Buddha nannte die Konstruktion eines subjektiven Erfahrenden einen Akt des Bewusstseins (für den Buddha ist das Bewusstsein nichts anderes als ein Akt des Bewusstseins). Unser Bewusstsein oder die gewohnheitsmäßige Konstruktion eines subjektiven Erfahrenden – das Aggregat des Bewusstseins – ist eine immense Kraft in uns, die unsere „Persönlichkeit" allmählich formt und gestaltet.

Auf der Grundlage der Akkumulation dieses Akts des Bewusstseins akkumulieren sich auch die anderen vier Aggregate der Erfahrung - unsere körperlichen Erfahrungen, unsere Empfindungen oder unser bioenergetisches Feld, unsere Wahrnehmungserfahrungen und unsere geistigen Aktivitäten oder Formationen. Dementsprechend nehmen sie ein bestimmtes Muster an, anhand dessen wir unsere unmittelbar vorangegangene Erfahrung interpretieren.

Über unendlich viele Lebenszeiten hinweg ist allen Menschen oder Lebewesen ihre zutiefst individuelle Art und Weise zu eigen, ihre Erfahrungen durch den Akt des Bewusstseins zu gestalten. Da wir diesen universellen Akt des Bewusstseins und die Art und Weise, wie er unser Wesen entsprechend der Vielzahl von Bedingungen formt, nicht verstehen, wollen wir instinktiv nicht, dass sich die Realität so manifestiert, wie sie ist. Stattdessen wollen wir, dass sich die Realität entsprechend unserem individuellen Bewusstsein manifestiert. Das führt dazu, dass wir uns an Erfahrungen in unserem Leben klammern. Infolgedessen sind wir nicht fähig, ganz offen, unvoreingenommen gegenüber und in Frieden mit dem zu sein, was wir in jedem Augenblick des Lebens in der sich ständig verändernden Wirklichkeit fühlen und erleben.

Der Buddha nannte diese Anhaftung „den ungeschickten Akt der Anhäufung" bzw. karmische Formationen, die zu Leiden führen. Wir sind nicht direkt und vollständig für die gesamte Bandbreite unserer Lebenserfahrung präsent. Wir verlieren die Reinheit unserer Achtsamkeit und unseres Gleichmuts auf verschiedenen Ebenen unserer Lebenserfahrung. Wir wollen nur eine bestimmte vergangene Lebensweise wiederholen, als ob wir eine alte Kassette abspielen würden. Wir wehren uns gegen eine friedliche Koexistenz mit anderen und mit dem Leben im Allgemeinen.

Der Buddha nannte dies „Verwirrung" oder „Unwissenheit". Das heißt, wir sehen nicht, wie sich das Leben in Wahrheit entsprechend weiterentwickelten Bedingungen manifestiert; wir ignorieren das Leben und die Realität des Lebens. Der ungeschickte Akt solcher Anhäufungen führt entweder zu der ungeschickten Geistesformation der Gier/der Anhaftung oder zu deren Gegenteil – Ablehnung/Hass. Auf der kollektiven Ebene sind all dies die Wurzeln von Krieg und Gewalt in der Welt.

Unser Akt des Bewusstseins wird zu einem Mittel, um uns, unsere Lieben und andere um uns herum in unserer eigenen Art des Be-

wusstseins gefangen zu halten, anstatt ein geschicktes Mittel für uns zu sein, das Leben in seiner Fülle zu erfahren, mit Verständnis und Toleranz, Mitgefühl und Akzeptanz. Mit der Praxis, ruhig zu sein, die Reinheit der Achtsamkeit und des Gleichmuts zu bewahren, kann derselbe Akt des Bewusstseins ein Akt der Weisheit sein. Erleuchtet zu sein bedeutet, friedlich, fest und ruhig zu bleiben, während wir vollständig erwacht und in der Lage sind, auf den Wellen unserer Erfahrung zu reiten. Erleuchtung ist also ein *Akt* des vollständigen Erleuchtetseins.

Nachdem der Buddha die Dynamik unseres Bewusstseins durchdrungen und verstanden hatte, entdeckte er einen Weg, um mit sich selbst und der Welt in Frieden zu leben. Er nannte diesen Weg den Edlen Achtfachen Pfad, den Weg des mittleren Weges. Der mittlere Weg ist ein Lebensweg, auf dem wir friedlich mit allen anderen Lebewesen, der Erde und dem gesamten Kosmos zusammenleben können. Wir lernen, tief in uns hineinzuschauen, um ungeschickte Handlungen des Bewusstseins zu beruhigen. Wir beginnen zu respektieren, wer wir sind, und lernen gleichzeitig, andere zu respektieren. Wir und andere können auf friedliche Weise ein Teil dieser völligen Einheit sein.

Als eine Spezies von Milliarden von Individuen, die durch endlose Samsara-Zyklen oder Wiedergeburten ins Leiden gehen, haben wir eine unendliche Anzahl von ungeschickten Handlungen und negativen Geistesformationen, einschließlich Gier und Hass, angesammelt. Es ist so wichtig, Gewaltlosigkeit zu praktizieren und friedliche Energie zu erzeugen, um die gesamte Menschheit zu beruhigen. Aktuell ist dies besonders wichtig.

Seit Februar hat der Krieg in der Ukraine nicht nur dem ukrainischen und dem russischen Volk, sondern indirekt auch Hunderten von Millionen Menschen auf der ganzen Welt unermessliches Leid gebracht. Es kann überwältigend sein, täglich in den Nachrichten zu sehen, wie sich die Situation entwickelt. Wir fühlen, dass uns nichts anderes übrigbleibt, als uns zu fragen: Wie können wir als Individuen etwas bewirken? Was können wir tun, um das durch diesen und andere Kriege verursachte Leid zu lindern und Frieden auf der Erde zu schaffen?

Der Buddha entdeckte, dass die Lösungen für die Probleme der Menschheit – ob auf kollektiver oder individueller Ebene – nicht in einem einzelnen Aspekt liegen, sondern in einem gesamten Energiespektrum, das sich über Zeit und Raum erstreckt. Dieses Spektrum umfasst die oben erwähnten physischen und bioenergetischen Ebenen, mentale Energieblöcke und die durch kollektive Wahrnehmung erzeugten Energieebenen. Während die Wechselwirkungen zwischen den Ebenen sehr komplex sind, ist die buddhistische Leh-

re recht einfach: Auf jeder Ebene lernen wir, Gewaltlosigkeit zu praktizieren.

Auf der physischen Ebene verwenden wir keine Stöcke, um eine andere Person zu schlagen; wir sagen keine negativen Dinge und gebrauchen keine gewalttätigen, hasserfüllten Worte, wenn wir mit einer anderen Person sprechen. Auf der bioenergetischen Ebene kultivieren wir nicht die Energie der Feindseligkeit oder des Wegstoßens einer anderen Person. Auf der Ebene der geistigen Aktivität entwickeln wir keine Blockaden des Zorns oder des Hasses. Und auf der Ebene der Wahrnehmung geben wir unserem Partner nicht die Schuld für Probleme in unserer Beziehung, sondern wir akzeptieren ihn so, wie er ist. Wir wissen, dass er oder sie, genau wie unser Selbst, ein Produkt bestimmter Bewusstseinsmuster in der anfangslosen Zeit ist. Das Zusammenleben ist daher für uns alle eine Gelegenheit, zu wachsen und Verständnis und Toleranz, Mitgefühl und Akzeptanz zu entwickeln.

Wenn wir jemandem gegenüber Gewalt anwenden und diese Person keine spirituelle Praxis hat, wird diese Person mit Gewalt zurückschlagen. Wir reagieren dann mit mehr Gewalt, und die andere Person tut es auch. Die Weisheit des Buddha besagt, dass, wenn wir unseren Konflikt in diesem Leben nicht lösen können, unsere Gewalttätigkeit gegeneinander Leben für Leben weitergehen und eskalieren wird. Und überall dort, wo Gewalt und Konflikte weiter zunehmen, gibt es Leiden.

Der Buddha ist an Frieden und Nicht-Leiden interessiert. Er möchte, dass wir Frieden und Nicht-Leiden haben – nicht nur in diesem Leben, sondern in vielen kommenden Leben. Mit seiner Lehre haben wir eine Möglichkeit, den karmischen Kreislauf der Gewalt aus unendlich vielen vergangenen Leben zu beenden, der sich in diesem Leben wiederholt. Der Schlüssel liegt darin, jemanden, der uns gegenüber gewalttätig ist oder der uns schlecht behandelt, mit den Augen des Mitgefühls zu betrachten. Wir lernen, die Schwierigkeiten des anderen zu verstehen, und wir überwinden unsere Gewohnheitsenergie, immer wieder Vergeltung zu üben.

Das bedeutet nicht, dass wir passiv sind. Vielmehr lädt der Buddha uns ein, unser Selbst zu schützen und zu stärken, indem wir die Energie der Achtsamkeit kultivieren. In der Meditation werden wir ermutigt, in die Tiefe zu gehen und die Wurzelenergie der Sammlung anzuzapfen, die uns helfen kann, alle Lebensbedingungen in unserem Körper, unserem Geist und unserer Umwelt zu erkennen. Wir haben die Möglichkeit, unsere Sichtweise so zu erweitern, dass wir beginnen, unsere Beziehungen zu Menschen und Ereignissen in einem kosmischen Kontext wahrzunehmen, in dem sich die Energie in Zeit und Raum verteilt.

Wir wissen zum Beispiel, dass der Krieg in der Ukraine aus unendlichen Bedingungen und der Gesamtenergie des kollektiven Be-

wusstseins der Menschheit entstanden ist. Wenn wir lernen, zu uns selbst zurückzukehren, tief zu schauen und die Gesamtheit einer Situation zu sehen, wenn wir die Bedingungen beobachten, die sie über Zeit und Raum hinweg geschaffen haben, beginnen wir, Wege zu sehen, die Frage zu beantworten: „Was kann ich tun?"

Erstens lernen wir zu akzeptieren, dass der Krieg in der Ukraine eine Manifestation einer Reifung von Bedingungen ist. Den Krieg zu akzeptieren, bedeutet nicht, dass wir ihn gutheißen oder dass wir nichts tun. Akzeptieren bedeutet, die Realität so zu sehen, wie sie ist, damit auch wir nicht zu einem weiteren „Opfer" des Krieges werden. Mit anderen Worten, wir reagieren nicht mit Hass, sondern tun unser unparteiisches Bestes, um das Leid aller Opfer des Krieges zu lindern.

Wir bringen unseren Schmerz und unsere Trauer individuell und kollektiv zum Ausdruck, damit diejenigen, die direkt in den Krieg verwickelt sind, uns hören und das unermessliche Leid, das er verursacht, sehen können. Wir schreiben zum Beispiel einen Appell unserer Gemeinschaft an Präsident Wladimir Putin und Präsident Wolodymyr Selenskyj sowie persönliche Appelle als Einzelpersonen, in denen wir Worte des Mitgefühls und der Hoffnung finden.[1]

Wir beten, dass Präsident Wladimir Putin ein ähnliches Erwachen erlebt wie Ashoka der Große im alten Indien[2], der nach der Invasion eines benachbarten Königreichs und dem Anblick des blutgetränkten Schlachtfelds seines Sieges von Reue über das von ihm verursachte Leid ergriffen wurde. Ashoka widmete den Rest seines Lebens der Arbeit für Frieden und Wohlfahrt.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Herr Putin mit dem Leiden sowohl der ukrainischen und russischen Soldaten als auch der einfachen Menschen in der Ukraine und Russland in Berührung käme, wenn er jetzt auf den verwüsteten Schlachtfeldern der Ukraine mit vollem Bewusstsein die Gehmeditation praktizieren würde. Sein Herz würde sich mit Liebe öffnen und Verständnis würde aufblühen.

Es ist möglich, ein friedliches Leben zu führen oder, wie Dr. Martin Luther King Jr. sagte, der Frieden zu sein, den wir in der Welt sehen wollen. Wie Thay, unser Lehrer, uns gezeigt hat, kann dieses friedliche Leben mit einfachen Schritten in der Gehmeditation beginnen. Wir lernen, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, im Hier und Jetzt präsent zu sein und unsere Augen und Ohren für das zu öffnen, was sich um uns herum manifestiert. Wir üben, unsere Schritte tief zu spüren, wir spüren unsere Ein- und Ausatmung mit unseren Schritten; wir spüren unseren Körper und entspannen sie.

In dem Moment, in dem wir uns vollkommen im Hier und Jetzt verankern können, kommt es zu einer Verschiebung in unserem Be-

wusstsein. Wir gehen unserer Gewohnheitsenergie, in die Zukunft zu rennen, nicht mehr nach. Wir kultivieren Frieden in uns selbst, indem wir erkennen, dass der beste Moment unseres Lebens hier und jetzt ist. Wir entwickeln ein Gefühl des inneren Friedens, des Glücks und der Zufriedenheit. Dies allein ist schon ein bedeutender Beitrag für die Menschheit und den Frieden in der Welt.

Die moderne Gesellschaft hat kollektiv eine Kultur des Mangels geschaffen, ein Gefühl, dass wir nie genug haben. Wir sind immer auf der Suche nach mehr. Auf individueller Ebene kann dies einfach unser Drang sein, uns das neuste Smartphone zuzulegen (auch wenn wir nicht alle Funktionen unseres schon vorhandenen Geräts nutzen). Auf der Ebene der politischen Führer kann es sein, dass sie einen Mangel an persönlicher Macht oder Kontrolle verspüren, oder einen Mangel an Territorium, natürlichen Ressourcen, Waffen und nationaler Sicherheit.

Politische Führer sind Menschen, genau wie wir. Wie können sie ein Gefühl von „ich habe genug" haben, wenn wir das selbst nicht praktizieren können? Wir können damit beginnen, indem wir tief schauen in unsere eigene Lebensweise und die Art und Weise, wie wir Dinge verbrauchen – von der Nahrung bis zur Energie. Wir haben kein Bedürfnis, nach mehr zu streben. Wenn überhaupt, dann brauchen wir weniger. Wir können lernen, sehr achtsam mit dem umzugehen, was wir haben. Wir machen zum Beispiel das Licht aus, wenn wir den Raum verlassen, und schalten die Heizung nur ein, wenn es unbedingt nötig ist. Wenn es jedem von uns gelingt, unserer Gewohnheitsenergie, immer mehr zu wollen, Einhalt zu gebieten, dann gibt es Hoffnung auf Frieden in der Welt.

Wir können helfen, indem wir uns in den Dienst anderer stellen, wie z.B. liebe Freunde, die uns vor kurzem geholfen haben, erfolgreiche Retreats außerhalb des EIAB zu organisieren. Wir können uns in Meditation üben, indem wir mit einem Blatt Papier und einem Stift eine tägliche „Bestandsaufnahme der Friedfertigkeit" machen und die Bedingungen für unsere Friedfertigkeit und unser Glück auflisten und anerkennen. Das kann so einfach sein, wenn wir zum Beispiel das Vertrauen aufbringen, in der sicheren Umgebung unseres Retreats unsere Gesichtsmaske abzunehmen, nachdem wir sie monatelang tragen mussten. Wenn unsere Perspektive ist: „Ich habe genug Bedingungen für mein Glück", können wir in jedem Moment friedlich sein.

Wenn wir achtsam leben, jeden Moment in seiner ganzen Fülle leben, verbindet uns das mit einer tieferen Realität – und zwar, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wir alle sind voneinander abhängig, um auf diesem schönen Planeten leben, überleben und gedeihen zu können. Diese tiefere Sichtweise und Perspektive ermöglicht es uns, Liebe und Verständnis in unseren Herzen zu entwickeln. Liebe und Mitgefühl werden ganz natürlich zu einem friedlichen Leben auf der Erde führen. Aber wie unser Lehrer oft gesagt hat, brauchen wir viele Buddhas.

Ich biete euch eine geführte Meditation an, die euch bei eurer Praxis der Gewaltlosigkeit auf dem Weg des Frieden-Seins helfen soll.

Frieden in sich selbst, Frieden in der Welt kultivieren

Eine geführte Meditation

Zunächst sitzen wir bequem und lassen den Frieden zu uns kommen. Allein der Akt des friedlichen Sitzens ist bereits ein großer Beitrag an die Welt. Wir lassen uns Zeit, jede Übung zu erleben, bevor wir zur nächsten übergehen.

Drei Klänge der Glocke

- Ich komme sanft zu meinem Körper und meinem Geist zurück und genieße mein Ein- und Ausatmen.
- Es ist so wunderbar, zu mir selbst zurückzukehren, mich selbst zu spüren und zu der Natur des Friedens in mir zurückzukehren.
- Es ist so wunderbar, zu meiner Einatmung zurückzukehren. Es ist so wunderbar, zu meiner Ausatmung zurückzukehren. Einatmen, Ausatmen.
- Meine Einatmung spürend atme ich ein. Meine Ausatmung spürend atme ich aus.
- Es ist so wunderbar, einzuatmen. Es ist so wunderbar, auszuatmen.
- Es ist so wunderbar, dass ich noch lebe und in Kontakt mit meinem Atem bin. Tief meine Einatmung genießend atme ich ein. Tief meine Ausatmung genießend atme ich aus.
- Meine Aufmerksamkeit sanft auf meinen Unterbauch richtend erlaube ich meiner Einatmung, tief in den Unterbauch einzudringen, und atme ein. Ich erlaube meinem ganzen Körper, sich zu entspannen, und atme aus.
- Meine Aufmerksamkeit sanft auf meinen Unterbauch richtend atme ich tief in meinen Unterbauch ein. Ausatmend entspanne ich meinen ganzen Körper.
- Die Energie im Oberkörper in den Unterbauch sinken lassend, meinen Unterbauch die Energie meines ganzen Körpers sammeln lassend, atme ich ein. Ich lasse zu, dass mein ganzer Körper sich entspannt, und atme aus. Ich führe die Energie nach unten, sammle die Energie, entspanne den Körper.
- Ich lasse zu, dass die Energie der Entspannung in jeden Teil meines Körpers eindringt. Ich erlaube jedem Teil meines Körpers, sich zu entspannen. Je entspannter ich werde, desto friedlicher werde ich.
- Ich erlaube meinem Rücken, sich zu entspannen.
- Ich erlaube meinen Schultern, meinen Armen, meinen Händen und meinen Fingern, sich zu entspannen.
- Ich erlaube meinen Beinen, meinen Knien, meinen Füßen und meinen Zehen, sich zu entspannen.
- Ich spüre die Entspannung in meinem ganzen Körper, fühle mich friedlich und ruhig.
- Es ist immer möglich, zum Frieden in mir zurückzukehren, indem ich die Energie nach unten sinken lasse und meinem ganzen Körper erlaube, sich zu entspannen.
- Ich spüre, dass ich genug Bedingungen habe, um glücklich zu sein, und weiß, dass ich genug Bedingungen habe, um friedlich und entspannt zu sein.

- Ich weiß, dass es genug Bedingungen für meine Gemeinschaft gibt, um glücklich zu sein, dass es genug Bedingungen für meine Gemeinschaft gibt, um friedlich zu sein, ich weiß, dass es genug Bedingungen für meine Gemeinschaft gibt, um entspannt zu sein. Ich brauche nicht nach mehr zu suchen.
- Ich weiß, dass es genug Bedingungen für die ganze Welt gibt, um glücklich zu sein, dass es genug Bedingungen für die ganze Welt gibt, um friedlich zu sein, dass es genug Bedingungen für die ganze Welt gibt, um entspannt zu sein. Ich brauche nicht nach mehr zu suchen, um glücklich zu sein.
- Ich spüre meinen ganzen Körper und atme ein. Meinen ganzen Körper entspannend, atme ich aus.
- Meiner Einatmung bewusst atme ich ein. Meiner Ausatmung bewusst atme ich aus. Ein, aus.

Ein Klang der Glocke

Dieser Artikel basiert auf einem öffentlichen Dharma-Vortrag in der Kirche San Sabino in Bari in Süditalien am 23. Mai 2022 und auf Frage- und Antwort-Sitzungen bei einem vom EIAB vom 19. bis 22. Mai angebotenen Retreat im nahe gelegenen Fasano. Am Ende des öffentlichen Vortrags wies Pater Mariano Bubbico darauf hin, wie wichtig es ist, Frieden in uns selbst zu schaffen und Friedensstifter zu sein. „Die Probleme entstehen, wenn wir in geistigen Diskussionen gefangen sind", sagte er, „denn der Verstand trennt, während die Liebe zusammenführt." Pater Mariano betonte, wie wichtig es ist, nicht nur Predigten zu halten, sondern auch über die Praxis zu sprechen, wofür er dem EIAB herzlich dankte. Das Thema der Exerzitien und des öffentlichen Dharma-Vortrags war „Frieden in sich selbst, Frieden in der Welt" – dasselbe Ziel, das auf dem Haupttor des EIAB eingraviert ist. Aufzeichnungen der Vorträge können auf YouTube unter „EIAB – Italian Retreat" abgerufen werden.

Endnoten

1 Die Plum-Village-Gemeinschaft schrieb individuelle Briefe an die Präsidenten Putin und Selenskyj und fügte unseren Offenen Brief und eine Kopie von „A Cloud Never Dies" bei, dem kürzlich erschienenen Dokumentarfilm über das Leben von Thich Nhat Hanh und seine Arbeit für den Frieden. Briefe von Einzelpersonen können an beide Staatsoberhäupter über ihre jeweiligen Botschaften und Konsulate in Städten in Europa und anderen Teilen der Welt geschickt werden.

2 Ashoka der Große (ca. 304 bis 232 v. Chr.) regierte von ca. 268 bis 232 v. Chr. fast den gesamten indischen Subkontinent. Ashoka führte einen besonders zerstörerischen Krieg gegen den Staat Kalinga, den er um 260 v. Chr. eroberte. Einer Interpretation seiner Edikte zufolge konvertierte er zum Buddhismus, nachdem er Zeuge des Massensterbens im Kalinga-Krieg geworden war, den er aus Eroberungslust geführt hatte und der unmittelbar mehr als 100.000 Tote und 150.000 Deportationen gefordert haben soll. Siehe https://en.wikipedia.org/wiki/Ashoka, Zugriff am 9.07.22

Warten wir ab: Handeln und Nicht-Handeln in Kriegszeiten

Ich verließ Russland in der Zeit, als der derzeitige Präsident Putin an die Macht kam. Ich reiste im August 2000 in die Niederlande und legte meine Erinnerung an Russland für 22 Jahre „auf Eis".

Vor kurzem, Anfang dieses Jahres, beschloss ich, meine alte Erinnerung „auszupacken" und mir Zeit zu nehmen, sie zu verstehen, sie zu untersuchen, zu riechen, zu fühlen, tief zu schauen, mich mit ihr zu verbinden und mich vielleicht sogar in das Land meiner Herkunft zu verlieben. Ich hatte vor, im April nach Moskau zu gehen, zusammen mit meiner Tochter, die mich schon lange bat, dorthin zu gehen. Ich war seit fast 10 Jahren nicht mehr in Russland. Es war Zeit, wieder dorthin zu gehen.

Aber innerlich wusste ich, dass ich nicht gehen wollte. Ich wollte nie zurück nach Russland. In meinem Kopf habe ich viele Gründe gefunden, diesen Besuch abzusagen. Aber was werde ich meiner Mutter sagen, die sich darauf freut, mich zu sehen? Und wie soll ich meiner Tochter meine Angst erklären, nach Russland zu gehen? Wie soll ich ihr sagen, dass ich mich dort nicht sicher fühle, daß mein Leben dort von Angst und Wut überdeckt war, daß ich dort nie glücklich war? Wie soll ich ihr erklären, dass ich damals davon träumte, in Freiheit zu leben und keine Angst zu haben, meine Meinung zu sagen; dass ich wollte, dass meine Kinder in einem freien Land aufwachsen und leben.

Einen Tag vor Kriegsbeginn ging meine Tochter zum Studium nach Griechenland. Ich erinnere mich, dass ich ihr sagte, dass sie, falls der Krieg beginnt, wahrscheinlich in die Niederlande zurückkehren muss. Sie lächelte mich an und sagte mir, dass alles gut werde und wir im April zusammen nach Moskau führen, um meine Mutter und unsere Freunde zu besuchen. Sie freute sich auf einen Neuanfang in Griechenland und auf einen Besuch in Russland.

Aber dann, am nächsten Tag, nachdem sie die Niederlande verlassen hatte, marschierte Russland in die Ukraine ein und die innere Perspektive, die ich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis geschaffen hatte, verschwand in einem einzigen Moment. Wie war es möglich, dass das Land, in dem ich geboren wurde, den Krieg begann? Dieser Krieg oder jeder andere Krieg ist ein Wahnsinn. Das musste gestoppt werden. Jetzt.

Wir sind nicht nach Russland gegangen. Ich wurde in einen Sumpf schwieriger Kommunikation mit meiner Mutter gezogen. Ich erinnere mich, dass ich sie vor dem Krieg angerufen und ihr von einem möglichen Krieg zwischen Russland und der Ukraine erzählt hatte. Sie antwortete, dass dies eine gefälschte Information sei – europäische Propaganda. Sie war sich sicher, dass Europa die Waffen an der Grenze der Ukraine zu Russland platzieren wolle und dass Russland die Ausbreitung der NATO-Organisation in der Nähe der russischen Grenze verhindern wolle. Wir fingen an zu streiten. Ich war verärgert, enttäuscht, traurig und wütend. In dieser Zeit brauchte ich dringend die Achtsamkeitspraxis und konnte doch nicht üben. Ich verlor den Boden. Ich war zutiefst traurig. Ich wurde in etwas Unbekanntes hineingezogen: in eine Trennung von meiner Mutter, da wir uns nicht über die politische Richtung Russlands einig waren. Offensichtlich hatten wir mehr als nur Missverständnisse. Es war auch ein Krieg zwischen uns. Irgendwann habe ich ihr gesagt, dass ich aufhören werde, sie anzurufen, bis der Krieg in der Ukraine aufhört. Und sie bettelte, sie weiterhin anrufen zu wollen, aber sie bat darum, nicht über den Krieg zu sprechen. Ich schrie innerlich angesichts dieses unbekannten Missverständnisses. Und ich machte mir Sorgen um ihre Sicherheit und ihre Gesundheit. Würden wir uns unter diesen Umständen überhaupt noch einmal sehen?

Sie wartete bereits seit mehr als einem Jahr auf ihren Visumsantrag. Sie wollte in die Niederlande kommen, aber die niederländische Botschaft nahm die Anträge wegen der Corona-Regeln nicht an. Unser Familienmitglied aus Estland schickte ihr die Einladung, die ihr half, ein Schengen-Visum über die estnische Botschaft zu arrangieren. Sie hatten andere

Regeln. Ich erinnere mich, dass meine Mutter mir erzählte, dass die Person in der estnischen Botschaft bemerkte, dass meine Mutter in Tschernigow, Ukraine, geboren wurde. Sie fragte meine Mutter, ob sie in der Ukraine geboren sei. Meine Mutter antwortete mit einem traurigen Lächeln mit „Ja". Ihre Augen trafen sich in gegenseitigem Verständnis. Meine Mutter „las" Freundlichkeit und Mitgefühl in den Augen der Mitarbeiterin der Botschaft. In wenigen Tagen erhielt sie eine Nachricht, dass sie ihr Visum abholen konnte. Endlich kam sie in die Niederlande.

Aber ich machte mir weiterhin Sorgen: Werden ihr die russischen Grenzsoldaten erlauben, Russland zu verlassen? Wird sie diese lange Reise in ihrem Alter schaffen? Sie hatte ein gesundheitliches Problem mit dem Herzen und oft hatte sie einen hohen Blutdruck. Außerdem hatte sie keine Euros und ihre Kreditkarten funktionierten aufgrund der Sanktionen nicht in Europa.

Ohne meinen Sorgen Rechnung zu tragen, überquerte sie leicht die Grenze Russlands mit Estland und flog nach Amsterdam, wo ich auf sie wartete. Wir haben uns sehr gefreut, einander zu sehen.

Und wir waren traurig. Unsere Meinungsverschiedenheiten über den Krieg waren noch nicht vorbei. Sie war überzeugt, dass Russland keinen Krieg begonnen hatte, sondern dass es sich um eine „Operation" gegen den Nationalsozialismus in der Ukraine handelte. Sie wusste nicht, dass sie durch das Zuhören und Wiederholen der Propaganda selbst zur Propaganda wurde.

Rene Jacobs "Let's wait and see" *https://www.artjacobs.nl*

Eines Tages kreuzte sich unsere Wut in meinem Haus. Ich erinnerte mich an die Achtsamkeitspraxis und ging nach draußen, um mich um meine Wut zu kümmern. Am Anfang machte ich eine kurze Gehmeditation und dann saß ich in der Nähe meines Hauses und weinte. Eine meiner Nachbarinnen kam zu mir. Sie war ein Flüchtling in Serbien, sie hatte zuvor eine ähnliche Erfahrung mit dem Krieg. Sie sagte mir, dass es Zeit brauche, meine Mutter brauche Zeit, ich bräuchte Zeit.

An einem dieser Tage erhielt ich einen Brief von Schwester Bi Nghiem mit Informationen über Menschen, die wegen des Krieges eine ähnliche Familientrennung erlebten. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich, dass ich nicht allein war.

Dankbarkeit erfüllte meinen Körper. Mir wurde klar, dass ich wunderbare Lehrer, Achtsamkeitsübungen und Sangha-Freunde hatte, die sich die Zeit nahmen, meinen Geschichten zuzuhören. Ich hatte das EIAB, wo ich immer zu Hause war. Ich war meiner Tochter dankbar, die das EIAB gefunden hatte. Ich war dankbar, dass meine Mutter auch eine Achtsamkeitspraktikerin war. Sie besuchte das EIAB schon ein paar Mal, sie las die Bücher von Thich Nhat Hanh. Im Jahr 2020 lebte sie fast ein Jahr bei uns in den Niederlanden. Zu dieser Zeit begannen wir mit der „Praxis des Neuanfangs“ zu üben. Dann, in der Corona-Zeit, rettete diese Praxis unsere Beziehung.

Die Übung «Neu anfangen» rettete unsere Beziehung wieder, jetzt in der Zeit des Krieges. Während unseres ersten Teilens sah ich die Tränen in den Augen meiner Mutter. Ich sah, dass sie die Wahrheit wissen wollte. Sie wollte den Krieg verstehen. Sie wollte mich verstehen. Sie erzählte, dass sie so schockiert war, dass ihre Tochter plötzlich aus heiterem Himmel eine klare politische Meinung gegen Russland hatte.

Und sie wollte nicht glauben, dass Russland den Krieg begonnen hatet. Am Ende unseres Austauschs haben wir uns darauf geeinigt, dass sie sich jeden Tag ein paar Videos auf YouTube anschauen würde, um sich über alternative Sichtweisen zu informieren. In ein oder zwei Monaten änderte sie ihre Meinung. Sie verstand die Realität, akzeptierte die Tatsache, dass Russland den Krieg begonnen hatte. Sie wurde zutiefst traurig.

In der ersten Kriegswoche schrieb und schickte ich einen Brief an den Ministerpräsidenten der Niederlande. Dieser Brief basierte auf dem Brief von Thay, den er in der Zeit des Vietnamkrieges an den Präsidenten der Vereinigten Staaten schrieb. Aber er wusste nicht, ob er den Brief lesen und in Betracht ziehen würde, diesen Krieg zu beenden.

Diese Handlung, den Brief zu schreiben und zu senden, gab mir ein Stück Frieden, für ein paar Tage. Doch ich wusste nicht, ob ich genug tat. Der Krieg geht immer noch weiter. Die russische Armee zerstört die Erde und wir alle beobachten sie.

Gestern war ich in Delft spazieren und habe an dem wunderschönen Kunstwerk von Rene Jacobs „Let‘s wait and see“ Halt gemacht, mit dem er zeigt, dass viele von uns sitzen und auf den schönen Sommer warten, während sich das Klima ändert und einige der Menschen aufgrund unserer Passivität und unseres Warteverhaltens bereits ins Meer gezogen wurden. Ich dachte sofort an die Ukraine: Wir warten alle darauf, wann der Krieg aufhören wird, während viele Ukrainer jetzt in diesem Krieg sterben.

Olga Elisseeva

Brief an den Ministerpräsidenten der Niederlande

01.03.2022

Sehr geehrter Herr Ministerpräsident,

Heute Morgen wachte ich um 2:00 Uhr in der Frühe in meiner schönen Wohnung in Delft auf und dachte über die Situation in der Ukraine nach und konnte nur noch weinen. Ich weinte lange und fühlte mich etwa eine Stunde lang besser. Dann ging ich in die Küche und machte mir Tee. Während ich einen Tee kochte, wurde mir klar, dass ich Ihnen diesen Brief mit dem Ziel schreiben möchte – zu helfen, den Krieg und das Leiden zu beenden.

Ich wurde in Russland geboren und kam vor 21 Jahren in die Niederlande. Ich konnte das politische System in Russland nicht akzeptieren und verließ das Land. Ich weiß, dass Russland ein Land mit einer Geschichte von Schmerz und Leid, schöner Natur, reicher Kultur und Literatur, Wodka und Großzügigkeit, Perestroika, sowie reichen Menschen und armen Menschen ist, die beide versuchen, den Westen einzuholen. Die russische Regierung hätte es damals besser machen können und es jetzt besser machen, jetzt eine bessere Entscheidung treffen können, in diesem Moment. Aber wenn du blind bist, wie kannst du das Licht sehen? Wenn du nur Wut und Leid erlebst, wie kannst du dann lieben und Liebe geben? Wenn dein Leben nur von der machtvollen Angst zu verlieren kontrolliert wird, wie kannst du diese dann überwinden? Wenn du nicht glücklich bist, wie kannst du dann Glück verbreiten? Wenn du dich nur an deine eigenen Überzeugungen und deiner eigenen Wahrnehmung orientierst, wie kannst du sie loslassen?

Herr Ministerpräsident, ich denke, dass auch Sie sich erlauben können, zu weinen, wie ich es heute Morgen getan habe, Sie werden sich viel besser fühlen. Und vielleicht können Sie in Betracht ziehen, den Krieg zu stoppen, wie es mein Lehrer Thich Nhat Hanh tat, als er half, den Krieg in Vietnam zu stoppen. Er benutzte Mitgefühl, Achtsamkeit, tiefes Zuhören und gewaltfreie Kommunikation. Er sagte immer, dass Menschen niemals unsere Feinde sind, unsere Feinde sind allein Wut, Groll, Hass, Angst und Diskriminierung. Er sagte, dass es möglich ist, auf Gewalt mit Mitgefühl und gewaltfreier Aktion zu reagieren. Was gewalttätige Menschen zu Terroristen / Kriminellen macht, ist ihr Hass, ihre Angst und ihre Wut. Aber wenn wir uns hinsetzen und ihnen tief zuhören, können wir ihre Wut und Angst verwandeln und sie werden aufhören, Terroristen / Kriminelle zu sein. Wir können nur helfen, falsche Wahrnehmungen durch Dialog zu beseitigen: tiefes Zuhören und mitfühlende Rede.

Vielleicht können Sie helfen, einen Dialog zwischen Russland und der Ukraine zu führen? Sie haben diese Macht, die Sie nutzen können, um der Welt Frieden zu bringen.

Mein Lehrer schlug die folgenden Schritte vor, wenn schwierige Dialoge geführt werden:

Schritt 1.
Etwas Positives über die andere Seite sagen – „Die Blumen gießen".

Es ist jetzt sehr schwer, nicht zu urteilen, aber dieser Schritt ist sehr wichtig. Beispiel: Wir, die Niederlande, schätzen es, dass wir gute Geschäftsbeziehungen mit Russland hatten. Wir wissen, dass wir uns nicht gegenseitig diskriminiert haben.

Schritt 2.
Ausdruck des Bedauerns.

Wir bedauern, dass wir nicht dazu beitragen konnten, den Krieg zu verhindern, indem wir den Vermittlungsdialog zwischen den Ländern nicht führten. Jetzt sterben Menschen im Krieg und leiden zu Hause in beiden Ländern. Wir möchten den Dialog jetzt führen.

Schritt 3.
Drücken Sie Ihren Wunsch aus.

Wir möchten nun Ihrer Seite tief zuhören, um zu erfahren, warum Sie den Krieg begonnen haben, und dazu beitragen, das Leiden Ihres Landes und des Landes Ukraine zu beenden. Dann ist es wichtig, einfach zuzuhören, ohne zu urteilen, lassen Sie sie sprechen, unterbrechen Sie nicht, besonders wenn Sie nicht einverstanden sind, hören Sie einfach tief zu mit einem Ziel in Ihrem Kopf – den Krieg zu beenden, ihr Leiden zu verstehen und das Leiden des ukrainischen und russischen Volkes zu beenden.

Schritt 4.
Die Lösung vorschlagen.

Beenden Sie den Krieg, hören Sie auf zu kämpfen und führen Sie den Dialog über die Vermittlung. Wir sind bereit, Ihnen zu helfen.

Vielen Dank fürs Lesen,
In Dankbarkeit,
Olga Elisseeva

There is no way to peace, Peace is the way

Zwei Berichte von der Gehmeditation in Berlin-Mitte zwischen der russischen und der ukrainischen Botschaft am 12. März 2022

Die Nachricht vom Beginn des Krieges in der Ukraine löste eine tiefe Erschütterung in vielen Menschen aus. In den folgenden Tagen war es eine Herausforderung, sich nicht von Worten, Bildern, starken Emotionen wegreißen zu lassen, persönlicher und kollektiver Angst, Aggression, Hilflosigkeit, Feindseligkeit... Der Wunsch diesen Krieg zu stoppen, hilfreich sein zu können in dieser Situation kam gleichzeitig auf, der später zu einer großen Welle konkreter Hilfe wurde.

Wie kann ich als Mensch antworten auf das Grauen eines Krieges? Diese Frage zu beantworten, wurden und sind wir alle – jede/r mit dem eigenen Leben – ausgesetzt. Auf der großen Kundgebung in Berlin am Wochenende nach Kriegsbeginn, bei der nach Veranstalterangaben 500.000 Menschen präsent waren, trafen wir uns mit einigen Freunden und Freundinnen der Sangha. Wir wollten mit unserer Präsenz „Nein zum Krieg" ausdrücken. Auf der Kundgebung wurde vieles zur Situation in der Ukraine gesagt, viele Sprecher/innen riefen immer wieder zum Stoppen des Krieges auf. Einige Menschen liefen mit Plakaten: „Wanted!!! Putin" und „Who shoots Putin?"...

In einigen Freunden kam das Bedürfnis auf, -neben dem Aufruf, die Invasion der Ukraine durch Russland zu beenden – mit einer Haltung in den öffentlichen Raum zu treten, die uns selbst mit in das Geschehen hineinnimmt, unsere eigene Verantwortung, unser eigenes Leben mit einbezieht, die Wurzeln des Krieges im eigenen Geist, unseren Gedanken, Worten und Taten wahrnimmt. Und auch die Energie des Friedens im gegenwärtigen Moment nicht vergisst.

Thay hat uns gelehrt, dass Kriege Manifestationen des kollektiven Bewusstseins sind, dass unser persönliches Bewusstsein Teil des Geschehens ist, dass in Zeiten der Gewalt und Zerstörung unser Bewusstsein zu einer Beruhigung oder zu einer weiteren Eskalation beitragen kann. Indem wir zuerst unseren ei-

genen Geist beruhigen, uns nicht von kollektiven Strömungen mitreißen lassen, haben wir eine Chance zu sehen was zu tun ist, was nicht zu tun ist.

„Developing the nectar of compassion is the only effective spiritual response to hatred and violence."

Thay

Die Idee entstand, zu einer Gehmeditation zwischen der ukrainischen und der russischen Botschaft einzuladen.

Aus der Einladung:

„Am kommenden Samstag, den 12. März 2022 findet in Berlin-Mitte von 13:45 Uhr bis 16:00 Uhr eine Gehmeditation statt, zu der die Sangha Zehlendorf herzlich einlädt.

Wir sind nicht getrennt von den Menschen in der Ukraine, in Russland und den Menschen überall auf der Erde, wir sind nicht getrennt vom Kriegsgeschehen.

Die Wurzeln des Krieges können wir in unserem eigenen Geist, in unseren eigenen Gedanken, Worten und Taten berühren.

In der Gehmeditation bringen wir unsere Verbundenheit zum Ausdruck, unseren Wunsch nach Frieden und unsere Übung, Frieden in uns selbst zu berühren und zu stärken, friedvolle Schritte zu gehen, jede/r für sich und gemeinsam.

„We can realize peace right in the present moment
with our look, our smile, our words, and actions.
Peace work is not a means. Each step we make should be peace."

Thay

Bei blauem Himmel versammelten sich ca. 120 Menschen aus Berliner Sanghen und anderen Zusammenhängen auf einem Platz gegenüber der ukrainischen Botschaft. Nach einer Einführung in das achtsame, friedvolle Gehen und einigen Worten zu unserer Motivation zu dieser Gehmeditation und zu Thay und seiner Botschaft zu Krieg und Frieden starteten wir zur ukrainischen Botschaft.

Dort und auch vor der russischen Botschaft hielten wir inne, ließen eine Glocke ertönen und lasen das Gedicht:

„Empfehlung"

Versprich mir, versprich mir heute,
versprich mir jetzt,
während die Sonne oben am Himmel scheint,
genau im Zenit, versprich mir da,
selbst wenn die Menschen dich
unter einem Berg von Hass und Gewalt zermalmen,
selbst wenn sie auf dir herumtrampeln
und dich wie eine Raupe zerquetschen,
selbst wenn sie dich zerreißen,
und dir den Bauch aufschlitzen,
dich zu erinnern: Bruder,
der Mensch ist nicht unser Feind.
Nur dein Mitgefühl und deine liebevolle Zuwendung
sind unbesiegbar und ohne Grenzen.
Hass kann niemals die Antwort geben
Auf die Brutalität im Menschengeschlecht.
Eines Tages, wenn du selbst der Grausamkeit begegnest,
dein Mut unversehrt,
deine ruhigen Augen voller Liebe,
und selbst wenn niemand dein Lächeln erkennt,
dass wie eine Blume erblüht in Einsamkeit und großem Schmerz,
dann werden die, die dich lieben, dich noch immer sehen,
während du durch tausend Welten von Geburt und Tod reist.
Wieder alleine gehe ich weiter
mit gesenktem Haupt,
wissend, dass Liebe zu etwas Ewigem geworden ist.

Und auf dem langen, beschwerlichen Weg
ist das Licht von Sonne und Mond
noch immer da,
um meine Schritte zu leiten.

(Thay 1965)

Wir stoppten auch am Hotel Albrechtshof, in dem Martin Luther King bei seinem Besuch in Berlin eine Rede gehalten hatte und zitierten auch seine Worte, die ausdrücken „der Mensch ist nicht unser Feind."

Die Polizei sperrte die Straßen, auf denen wir in einer Kreisbewegung von Botschaft zu Botschaft gingen, wir konnten uns ganz auf unsere friedvollen Schritte konzentrieren, in Stille, in dem Bewusstsein, dass wir Moment für Moment unsere Schritte auf die eine Erde setzen, genauso, wie die Menschen in der Ukraine. Dass wir mit unserem Geist und Körper Moment für Moment Frieden oder Unfrieden in uns berühren und stärken können und auch in die Welt bringen können (inklusive all unserer Unvollkommenheiten und unseres Stolperns, inklusive dem friedvollen Umgehen mit Irritationen, Ärger, Angst die vielleicht während der Gehmeditation aufsteigen).

Was mich so sehr berührt hat in dieser Gehmeditation war die Erfahrung, dass dieser Sangha-Körper, der dort gegangen ist, wirklich eine Resonanz ausgelöst hat. Die Menschen am Rande der Straßen, in Restaurants, beim Samstags-Shoppen, beim Sightseeing, reagierten sehr still, aufmerksam, schauten, kaum Bemerkungen, sie versuchten, die Kalligrafie zu lesen, die wir alle umgebunden hatten

"peace in myself, peace in the world"

und waren auch danach erst einmal still, vielleicht reflektierend.

Diese Offenheit und Berührbarkeit hat mich überrascht und tief gefreut.

Auch der Kontakt mit den Polizeibeamten war sehr „freundschaftlich," der leitende Beamte, dem wir später das Gedicht „Empfehlung" schenkten, drückte seine Wertschätzung für die Essenz aller Religionen aus und seine Auffassung, dass solche Veranstaltungen etwas Gutes in die Welt bringen.

In der Verbundenheit der Sangha still zu gehen, die gemeinsame Aspiration zu spüren und unmittelbar diese Resonanz zu erfahren, hat mich sehr ermutigt. Ich glaube, wir brauchen sehr Energien, die Herz und Geist öffnen, den Kontakt nicht nur auf der Ebene des Austauschs von Ansichten stattfinden lässt .....und Gehmeditation ist eine wunderbare „Form" dafür.

Thay hatte die spirituelle Kraft, aus Weisheit und Mitgefühl heraus Situationen zu erkennen und auch auszudrücken, was gebraucht wird, ohne sich in Parteilichkeit oder Feindseligkeit zu verstricken.

Mögen uns Formen wie die Gehmeditation, möge uns die Sangha-Praxis ermöglichen, Frieden, Verstehen und Mitgefühl in uns wachsen zu lassen und daraus zu handeln, daraus unsere Antworten auf Krieg und Gewalt zu finden.

Mögen wir und alle Wesen friedvoll sein, sicher und geschützt!

Bettina Romhardt
Tree of true Awakening

„Die Praxis des Buddha ist die Kunst Frieden zu sein.
Alle sollten lernen Frieden zu sein und Frieden zu fördern."

Thay, Hanoi, 2013

Achtsam an einem Samstagnachmittag in Berlin-Mitte

Das Bild, das ich bisher von Gehmeditationen hatte, war, dass sie in der Natur stattfinden, so dass auch die Umgebung die Achtsamkeit der Gehenden unterstützt. Am Samstag, den 12.3.2022, habe ich eine ganz andere Erfahrung gemacht.

Auf der Friedenskundgebung vor zwei Wochen an der Siegessäule teilte Kai die Idee, eine Gehmeditation von der ukrainischen zur russischen Botschaft zu machen. Das meditative Gehen zwischen den zwei Vertretungen der Länder könnte in uns Gehenden die Verbindung zwischen uns und den beiden Ländern verstärken. Auf Bettinas Anregung fanden sich nach dem nächsten Sangha-Abend einige Sanghafreund:innen zusammen, die sich intensiver auf die Verwirklichung dieser Vision einlassen wollten. Ich wollte dabei sein, weil ich spürte, dass schon im Vorfeld eine sehr schöne Energie von dieser Aktion ausging. Bettina hielt die ganze Zeit auf sanfte Art und Weise die Fäden in der Hand, so dass wir anderen Mitwirkenden uns völlig auf unsere Aufgaben konzentrieren konnten.

Da Manuela viel Erfahrung mit der Anmeldung von ‚Versammlungen' bei der Polizei hat, wurde es für mich ganz einfach, uns bei der Polizei und im Innenministerium anzumelden. Die Anmeldung beim Innenministerium war deshalb notwendig, weil ein Teil unserer Route im befriedeten Bezirk stattfand. Das Gebiet rund um den Bundestag ist ein befriedeter Bezirk, hier dürfen Demonstrationen nur mit Erlaubnis des Innenministeriums stattfinden. Manuela leitete mich großartig durch die gesamten Internetseiten und Formulare, die für die Anmeldung notwendig waren.

Schon ein paar Tage vorher gestaltete sich der Kontakt zu dem verantwortlichen Polizeibeamten als sehr unterstützend. Durch seinen wertvollen Input wurde schnell klar, dass hier Menschen arbeiten, die sich bemühen, solche Veranstaltungen zu ermöglichen und unterstützend zu begleiten.

Die Veranstaltung sollte in einem kleinen Park gegenüber der ukrainischen Botschaft beginnen. Das Wetter war wunderbar und der Himmel hätte blauer nicht sein können. Die Freundinnen und Freunde versammelten sich schon ab 13:30 um zu plaudern und sich die kleinen, von Katharina Poos vorbereiteten Plakate umzubinden. Katharina hatte liebevoll für 50 Teilnehmende die Kalligraphie mit dem Zitat von Thich Nhat Hanh (Thay) *„Peace in myself, Peace in the World"* auf festes Papier ausgedruckt und mit Fäden versehen.

Um 14:00 kamen die ca. 130 Teilnehmenden in einem großen Kreis auf der Wiese des Parks zusammen. Nach dem Klang einer Glocke bildeten Bettinas einführende Worte zu Thay, Gehmeditation, Krieg und Frieden einen einfühlsamen Rahmen für unseren Gang.

Bettina, Katharina Bork und ich waren einige Tage vorher die Strecke schon einmal abgegangen, um uns genauer die Gegebenheiten vor Ort anzuschauen: Von der ukrainischen Botschaft zum Hotel Albrechtshof, über die Friedrichstrasse zur russischen Botschaft, die in der Straße Unter den Linden liegt, und dann zurück über die Wilhelmstraße zur ukrainischen Botschaft.

Dank Benjamin hatten wir einen professionellen Lautsprecher samt Mikrophon dabei. Benjamin schob den Lautsprecher in einem Kinderfahrradanhänger. Der kleine Sohn

von Anita und Benjamin saß diesmal nicht *im* Anhänger, sondern thronte während der gesamten zwei Stunden oben darauf mit der Gelassenheit eines kleinen Buddha.

Das Gedicht ‚Empfehlung' von Thay, bildete das Herzstück der inhaltlichen Choreographie der Gehmeditation. Vor beiden Botschaften von Christoph und Monika sehr eindringlich vorgelesen, verdeutlicht es auf berührende Weise, dass der Mensch niemals der Feind des Menschen ist.

Katharina Bork recherchierte intensiv zu Martin-Luther King und verfasste einen interessanten Text, den sie vor dem Hotel Albrechtshof las. Martin-Luther King hatte hier 1964 bei seinem einzigen Berlinbesuch einen Vortrag gehalten. Martin-Luther King verband eine enge Freundschaft mit Thay. Sie hatten eine gemeinsame Vision von einer friedlichen Welt ohne Kriege. Nach Martin-Luther Kings Ermordung fasste Thay den tiefen Entschluss, diese Vision in ihrer beider Sinne weiter zu verfolgen.

Unerwarteterweise sprach vor der russischen Botschaft ein Mann wütend und sehr laut in ein Megaphon. Gleichzeitig würde die diesmal von Monika gelesene ‚Empfehlung' nicht deutlich hörbar sein. Bettina ging ganz ruhig zu dem Mann und bat ihn freundlich kurz eine Pause zu machen, da jemand von uns ein kurzes Gedicht lesen wolle und wir dann auch schon weitergingen. Ich sah den Mann nicken, so dass wir hier die ‚Empfehlung' noch einmal hören konnten.

Während der Gehmeditation eskortierten uns mehrere Polizeibeamt:innen und -fahrzeuge. Verkehrspolizist:innen stellten sich mit ihren Fahrzeugen auf die Kreuzungen, so dass unsere Gruppe wie ein Fluss überall auf der Fahrbahn gehen konnte. Wir Teilnehmenden konnten uns so ganz auf unsere Atmung, unsere Körperwahrnehmungen, unsere Gedanken konzentrieren. Die Polizei hatte an diesem Tag für uns eine Schutzfunktion. Da ich vorne ging, hatte ich besonders zwei Polizisten zu Fuß direkt vor uns im Blick. Ich fragte mich am Anfang noch, ob es den Polizisten wohl langweilig würde, wenn wir so langsam gehen und doch nur relativ wenige Worte benutzten. Aber schon bald konnte ich mich ganz auf das, was in mir war, einlassen, die Verantwortung innerlich abgeben und mich einfach darauf verlassen, dass die Polizist:innen wie gewohnt ihren Job machen. Tatsächlich haben sie sicherlich gemeinsam mit uns Gehmeditation gemacht.

Ich hatte immer wieder vor Augen, wie Thay am Anfang einer Gruppe geht. Das war ein sehr starkes Bild, um mich in genau dem Moment zu verankern. Bettina und andere erzählten später, dass sie wahrgenommen haben, dass die Menschen um uns herum auf den Straßen und in den Cafés und Restaurants ganz still wurden. Viele Leute wandten sich uns neugierig zu und versuchten die Kalligraphie zu entziffern, die auf unseren Plakaten war. Katharina Bork hatte kleine Zettel zum Verteilen mit dem Gedicht und der Kalligraphie vorbereitet, die wir an Interessierte verteilten.

Um 16:00 erreichten wir wieder die ukrainische Botschaft, genauso wie geplant. Der leitende Polizeibeamte drückte seine Anerkennung für die Art und Weise dieser Veranstaltung aus. ‚Empfehlung' nannte er ein Gebet. Er äußerte sich sehr wertschätzend darüber, welche sinnvollen Impulse durch Religionen gegeben werden können und dass das eben durch unsere Veranstaltung geschehen sei. Sehr erfüllt ließen einige in kleineren Grüppchen das Erlebte noch miteinander in umliegenden Restaurants ausklingen. Für Kai natürlich, aber sicher auch einige andere, war es bestimmt traurig, dass sie nicht dabei sein konnten.

Bei mir wirkt die ganze Veranstaltung, inklusive der Vorbereitung noch sehr nährend nach. Mir hat es große Freude bereitet, mich darauf einzulassen. Es geschah alles in einer Atmosphäre, dass alles wie von selbst ging, ganz leicht – im ‚Plum Village Geist', wie Bettina sagte. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es in der Mitte dieser pulsierenden Großstadt Berlin mit Hilfe der Sangha möglich ist, zur Ruhe zu kommen und ganz bei mir zu sein. Ich habe die Häuserfronten, die Werbung und besonders die Menschen mit einer Zärtlichkeit anschauen können, die mich ein Stück weit versöhnt hat: Auch das hier ist die Erde, nicht besser oder schlechter als andere Orte.

Eva Hentschel
(Sangha Zehlendorf)

Gehmeditation für den Frieden, ein Erfahrungsweg

Wo ist der Punkt, wo ein Plan zu einer Handlung wird? Das hatte ich mich oft während dieser vielen Wochen der immer stärker werdenden Präsenz der russischen Truppen an den ukrainischen Grenzen gefragt.

Eine sehr enge Freundin von mir ist Ukrainerin, über Jahre habe ich von ihr viel über die Ukraine erfahren und ihre Mutter aus der Westukraine kennengelernt.

In meinem Inneren hatte ich den Plan geschmiedet, dass ich eine wiederkehrende öffentliche Gehmeditation für den Frieden in unserer Kleinstadt anbiete, sobald die russische Armee in der Ukraine einmarschiert.

Mein Plan wurde am Morgen des 24.02. 22 zur Handlung!

Morgens schaute ich auf mein Handy und sah die Nachricht meiner Freundin, dass Russland verschiedene Ziele in der Ukraine bombardiert hatte Eine Bombe war 1000 Meter vom Gartenzaun der Mutter eingeschlagen. Das Grundstück grenzt an einen Militärflughafen.

Ich war sehr betroffen, sprachlos und zutiefst fassungslos. Nachdem ich mich kurz in den Nachrichten informiert hatte, nahm ich meinen Mut zusammen und rief meine Freundin an. Ein Telefonat, das mich erschütterte.

So beschloss ich am nächsten Tag beim Landkreis eine Gehmeditation für den Frieden in der Tradition von Thich Nhat Hanh und Plum Village anzumelden. Ich wollte den offiziellen Weg beschreiten, um nicht die Gefahr zu laufen, dass die Gehmeditation als unangemeldete Veranstaltung aufgelöst wird. Es war mir wichtig, offiziell zu benennen, was wir tun und offiziell Gesicht zu zeigen.

Die erste Schwierigkeit bestand schon darin, die Stelle in der Behörde bei der Landkreisverwaltung zu finden, bei der solche Veranstaltungen angemeldet werden. Ich schrieb Mails, führte Telefonate, beschrieb mein Anliegen und dieses schien doch nicht in die gängigen Veranstaltungen zu passen, die normalerweise im öffentlichen Raum angemeldet werden.

Nach vielem Hin und Her fand ich dann in der Verwaltung eine Dame, die sich für solche Veranstaltungen zuständig fühlte, Tage waren vergangen.

Sie schickte mir ein Formular zu, auf dem ich Titel, Inhalt, Ablauf und Route eintragen musste, nebst verantwortlichen Personen und der ungefähren Teilnehmerzahl.

In der Zwischenzeit war es nur noch ein Tag bis zum von mir gewünschten Termin.

So machte ich mich umgehend daran das Formular auszufüllen und es zurückzumailen. Postwendend bekam ich einen Anruf mit der Frage, was denn nun der Titel der Veranstaltung sei, wofür oder wo gegen wir denn auf die Straße gingen?

Ich beschrieb nochmals ausführlicher mein Anliegen, das Achtsame Gehen als Weg zum inneren Frieden, den Ablauf mit Liedern, Gedichten, das gemeinsame Gehen in Stille in der Natur, die Hintergründe, meine innere Motivation und erzählte viel von Thay. Darauf kam die Frage, ob es sich um so eine Art öffentliches Seminar handele?

Irgendwie schien es schwer zu vermitteln, dass es einfach nur um Achtsames Gehen in Frieden geht, dass es nicht um für oder gegen etwas geht, sondern einfach nur um Frieden im Gehen.

Wir fanden einen Konsens, ich erhielt ein amtliches Schreiben per Mail und Post, mit vielen Paragraphen und einer Menge Bestimmungen und Verantwortlichkeiten.

Ich war dankbar, dass mein Mann Achim sich sofort bereit erklärte, die Veranstaltung mit mir zu gestalten und auch voll verantwortlicher Mitveranstalter zu sein.

So starteten wir einen Tag später um 18 Uhr in der Stadtmitte am Marktplatz zu unserer ersten Gehmeditation für den Frieden in der Tradition von Thich Nhat Hanh und Plum Village.

Eine offizielle Ankündigung in der Zeitung hatte ich nicht geschaltet, sondern in meinem Freundeskreis per Social media eingeladen.

Achim und ich waren sehr aufgeregt.

Es hatten sich einige Menschen eingefunden, Freunde, Sangha-Mitglieder, auch eine Geflüchtete aus der Ukraine, die Schwiegermutter einer Kollegin. Ebenso waren 2 Polizist:innen anwesend, denen ich mich vorstellte und die uns die ganze Zeit begleiteten.

Ein Bild von Thich Nhat Hanh stellten wir in die Mitte des Kreises und mit zitteriger Stimme begann ich meine Motivation für die Gehmeditation zu beschreiben, erzählte von Thay, Plum Village und der Tradition des engagierten Buddhismus und drückte mein Mitgefühl für die Ukraine und allen am Krieg Beteiligten aus.

Das Lied „Ich atme ein, ich atme aus“ folgte und dann las ich das Gedicht : „Nenne mich bei meinem wahren Namen“ von Thay. Es war mir wichtig aufzuzeigen, dass wir alle Seiten von Täter und Opfer in uns haben und wir nur durch Mitgefühl für uns und die anderen zu innerem und äußeren Frieden finden können.

Achim erklärte dann die Gehmeditation und los ging es. Wir gingen in Stille, in Gemeinschaft, in Achtsamkeit, vorbei an den Elbwiesen, begleitet von dem Gesang der Vögel, entlang des Flusses, in die Dämmerung hinein.

Die gängigen Hygieneauflagen sahen immer noch eine Maskenpflicht vor und so spürte ich hinter meiner Maske meinen zitternden Atem, meine Aufregung und auch die zunehmende Freude.

Anhalten, schauen, atmen, Schritte mit dem Atem verbinden, die Erde mit den Füßen küssen und immer die Worte Frieden, Frieden, Frieden, Freude, Freude, Freude, Freude, im Rhythmus des Atems, im Rhythmus der Schritte, als Anker in meinem Geist. Irgendwann beruhigte sich mein Atem und ich hatte das Gefühl Wir sind ein Organismus, ein Rhythmus, ein Schritt, ein Friede.

Zurückgekommen zum Markt bedankte ich mich mit viel Ergriffenheit bei all den Anwesenden für die gemeinsame Erfahrung und wir sangen zum Abschluss das Lied: „Liebe Freunde, liebe Freunde“ aus der Plum Village Tradition.

Die Ukrainerin nahm mich innig in den Arm und drückte mich ganz lange. Sie hatte die Sprache verstanden, aber die Botschaft tief gespürt. Am nächsten Tag erzählte mir meine Kollegin, dass ihre Schwiegermutter zum ersten Mal seit 14 Tagen wieder gelächelt habe.

Auch zwei unserer Kinder waren gekommen, was mich sehr glücklich machte und wir ließen das Erlebnis zu Hause nachklingen, als das Telefon klingelte und die begleitende Polizistin anrief.

Der Dienststellenleiter wolle das Gedicht, das ich vorgelesen hatte gerne zugeschickt bekommen, um sich ein Bild zu machen, um welche Veranstaltung es denn nun wirklich ginge. Nachdem das Gespräch beendet war, fragte mich meine Tochter, ob ich mich jetzt schlecht fühlen würde? Ja, ich fühlte mich schlecht, hatte ich mit dem Gedicht die Polizei provoziert, wollte man mich in eine radikale

Ecke schieben, weil in dem Gedicht auch von Machtapparat die Rede war, oder, oder, oder...?

Zu viel hatte ich hier im Landkreis als Teil der Anti-Atomkraftbewegung erlebt, auch von Seiten der Polizei. Alte Erfahrungen wurden getriggert.

Wie der Zufall es so wollte, hatte ich die Mailadresse der Polizistin in meiner Aufregung nicht richtig notiert und so konnte ich nicht in meiner Irritation und inneren Empörung über das scheinbare Misstrauen der Polizei, unreflektiert zurückschreiben.

Ich ließ die Nacht vergehen, erkundigte mich bei der Dienststelle nach der richtigen Mailadresse und schickte dann sehr freundlich den Text des Gedichtes und viele Informationen zu Thay und seinem Engagement im Vietnamkrieg, verbunden mit einer Einladung sich gerne bei mir Literatur von Thay auszuleihen, per Mail ab.

Ich bekam eine sehr freundliche Antwort zurück und auch die Information, dass der Dienststellenleiter jetzt zufrieden sei und sich ein besseres Bild machen könne.

Seit diesem ersten Mal gehen wir jetzt jeden Mittwoch.

Mal kommen mehr TeilnehmerInnen, mal weniger. Manche halten das langsame Gehen in Stille nicht aus und kehren nach kurzer Zeit um, ein Teilnehmer wurde sogar innerlich sehr aggressiv, was er uns später unter einem Vorwand, wir hätten uns der Obrigkeit gebeugt, indem wir Masken getragen hätten, sehr anklagend entgegen schleuderte.

Die Aufregung ist verflogen, die Freude gewachsen und es tut einigen Menschen sehr gut, regelmäßig in dieser Art zu praktizieren. Sangha-Mitglieder unterstützen uns als Mitveranstalter:innen, so dass kein Termin ausfallen muss, wenn Achim und ich mal verhindert sind.

Die Veranstaltung ist ohne Probleme offiziell verlängert worden.

Nach 3 Gehmeditationen hat uns die Polizei nicht mehr begleitet und uns mitgeteilt, dass sie den Eindruck hätten, dass wir friedlich seien. Falls wir Nöte hätten oder Schwierigkeiten, könnten wir sie aber jeder Zeit anfunken. Ich glaube, sie haben es genossen, mit uns zu gehen.

Die regelmäßige Praxis der Gehmeditation hat meinen inneren Frieden gestärkt, immer häufiger mache ich Gehmeditation bei den alltäglichen Wegen, gerade vor 2 Tagne auf dem Bahnsteig beim Warten auf den Zug, immer mit den Worten Frieden, Frieden, Frieden, Freude, Freude, Freude, Freude.

Immer noch ist es eine Herausforderung am Beginn der Veranstaltung, mein Mitgefühl den Menschen in der Ukraine, aber auch allen Menschen auf allen Seiten, in allen Kriegs- und Krisengebieten zu schicken, wo ich doch weiß, wie unsere neuen ukrainischen Freunde, die bei uns einquartiert waren, meine Freundin und ihre Verwandten, voller Hass auf die Russen sind, besonders seit den Vorkommnissen in Butscha. Sie würden mich so gerne von ihrer Sichtweise überzeugen.

Es gibt diesbezüglich viele Gespräche und ich kann immer nur mein Mitgefühl ausdrücken und meine Hoffnung, dass es eine gute Lösung für ihr Land gibt, die ich aber nicht kenne. Dabei höre ich viel zu, kommentiere wenig und lasse manchmal ganz vorsichtig meine Entwicklung der letzten 60 Jahre in diesem Land, unter anderem als Teil der Friedensbewegung einfließen.

Es scheint zu funktionieren und in der Zwischenzeit bezeichnen Switlana, Olesia und Julia, drei Frauen aus Kiew, die Gehmeditation als ihre Gruppe, die sie voll Stolz den neuankommenden UkrainerInnen vorstellen.

Woher hatte ich den Mut mich so zu zeigen, als Ärztin im Kreis, von vielen in ganz anderen Zusammenhängen gekannt, meine spirituelle Anbindung, meinen Lehrer, meine Sangha öffentlich zu machen? Mein Mann Achim, als Lehrer der hiesigen Oberschule, ebenfalls als öffentliche Person? Was hat uns gestärkt?

Ich habe mich immer gefragt, was hätte Thay jetzt getan und meine innere Antwort war immer wieder, er wäre achtsam in Stille gegangen, hätte achtsam geatmet und andere dabei mitgenommen.

Ich dachte mir, das kann ich auch, wenigstens das kann ich in dieser so schweren Situation zum Frieden beisteuern und ich kann es teilen.

Thays Abschied, die Zeremonien, die Brüder und Schwestern, die ich und wir in den Übertragungen aus Vietnam, Plum Village, Deerpark Monastery und dem EIAB erleben durften, haben mich und uns sehr gestärkt, die Praxis getieft.

Wenn ich jetzt Gehmeditation praktiziere, gehe ich als Fortsetzung von Thay, mit Thay, mit der Sangha und dem Frieden.

Ich glaube wir werden erneut die Veranstaltung verlängern, die Gehmeditation fest etablieren. Bis zum Kriegsende? Darüber hinaus? Es wird sich entwickeln, Schritt für Schritt.

Das gemeinsame Gehen für den Frieden ist unsere Kraftquelle und Orientierung in dieser schweren Zeit geworden, stärkt uns als Individuen, als Paar, als Freundeskreis, als Sangha und Gemeinschaft.

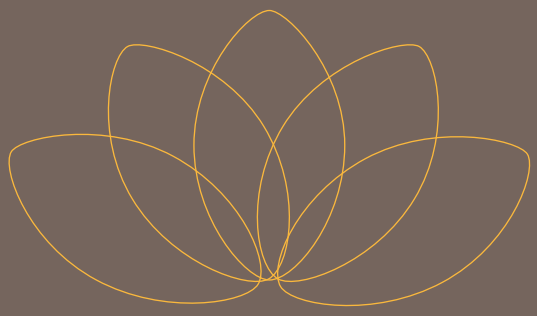
Meine Anbindung an die Natur hat sich sehr intensiviert und immer wieder fühle ich zutiefst, wie schützenswert unsere wundervolle Erde ist und ich küsse sie besonders in dieser gemeinsamen Zeit des kollektiven Gehens, intensiv mit meinen Füssen und sie antwortet mir und gibt mir ihre Stabilität zurück. Diese Stabilität, die ich und wir in dieser Zeit so nötig brauchen.

Thay ist auch hier mein Vorbild und strahlt über mich, meinen Mann, die Wendland-Sangha, unsere kleine Gruppe der Gehmeditation in Hitzacker, in diese wundervolle Welt, in der vollen Akzeptanz all dessen, was jetzt ist.

Gehen ist Frieden, das erlebe ich ganz tief in mir und dafür bin ich sehr dankbar.

Dr. Elke Marx-Ottmüller
Peacefull Smile of the heart

4.
Lebendige Praxis II



Den Buddha in uns atmen lassen

Die komplementäre Praxis von „Anderen-Vertrauen“ und „Selbstvertrauen“ [1]

Teaching von Thay Phap An[2]

Frage eines Praktizierenden[3]: Unsere Sangha hat kürzlich das Lied aus Plum Village gelernt: „Lass den Buddha atmen, lass den Buddha gehen.“ Der Text lautet:

Lass den Buddha atmen.
Lass den Buddha gehen.
Ich muss nicht einmal atmen.
Ich muss nicht einmal gehen.

Der Buddha atmet.
Der Buddha geht.
Ich kann atmen.
Ich kann gehen.

Der Buddha ist Atmen.
Der Buddha ist Gehen.
Ich bin Atmen.
Ich bin Gehen.

Es gibt nur Atmen.
Es gibt nur Gehen.
Es gibt kein subjektives Selbst, das das Atmen übernimmt.
Es gibt kein subjektives Selbst, das das Gehen ausführt.

Frieden beim Atmen.
Ruhig und entspannt beim Gehen.
Frieden ist Atmen.
Ruhig und entspannt ist Gehen.[4]

Als ich das Lied lernte, fiel mir auf, dass die Zeilen in beliebiger Reihenfolge gesungen werden können.5 Jede Zeile hat eine sehr tiefe Bedeutung, und ich bin nicht sicher, ob ich sie richtig verstehe. Könntest du bitte die einzelnen Zeilen näher erläutern und uns helfen, unsere Achtsamkeitspraxis zu vertiefen?

(Sr. Song Nghiem schlug vor, das Lied gemeinsam zu singen, bevor Thay Phap An antwortete.)

Antwort von Thay Phap An:

Im Mai 2013, als Thay bereits 86 Jahre alt war, unternahm er eine Lehrtournee nach Südkorea. Ein öffentlicher Vortrag vor mehr als 13000 Zuhörern in Busan stand bevor.[6] Doch er fühlte sich ziemlich erschöpft. Thay ruhte sich aus und trat mit den Patriarchen in Verbindung: „Wenn die Patriarchen möchten, dass ich die Lehren mit dem koreanischen Volk teile, dann helft mir bitte, die Kraft dafür zu finden. Ich überlasse dies dem Willen der Patriarchen“ (d.h. Thay praktizierte „Anderen-Vertrauen“, *tha lực).* Zugleich wusste Thay, dass die Patriarchen nur helfen konnten, wenn er selbst praktizierte und sein Bestes gab, um die Kraft aufzubringen (d.h. Thay praktizierte „Selbstvertrauen“, *tự lực).*[7] Mit der kombinierten Praxis von „Anderen-Vertrauen“ und „Selbstvertrauen“ war Thay gut in der Lage, seinen Vortrag später am Nachmittag zu halten.

Nach seiner Abreise aus Korea unternahm Thay eine Lehrtournee nach Hongkong und kam dann im Juni zu einem Sommer-Retreat ins EIAB. Schon seit Jahren praktizierte Thay im Geiste dessen, was später zu dem Lied „Lass den Buddha atmen. Lass den Buddha gehen“ wurde. Aber erst als Thay im EIAB weil-

Nachdem er „Anderen-Vertrauen“ und „Selbstvertrauen“ praktiziert hatte, konnte ein erschöpfter Thay die Energie für einen mit Spannung erwarteten öffentlichen Vortrag in Busan, Südkorea, im Jahr 2013 aufbringen.

te, kam ihm dieses Gedicht in den Sinn. Thay schrieb die Worte auf ein Blatt Papier, das er mir eines Morgens während des Retreats voller Freude schenkte. Später wurde das Gedicht von Thay Phap Niem vertont.[8]

Das Lied beginnt mit *Lass den Buddha atmen. Lass den Buddha gehen. Ich muss nicht einmal atmen. Ich muss nicht einmal gehen.* Diese Praxis basiert auf dem Verständnis von etwas, das man „Anderen-Vertrauen“ nennt. In diesem Sommer habe ich im Rahmen eines fünftägigen Kurses im EIAB eine Reihe von acht Dharma-Vorträgen zum Lotus-Sutra gehalten. Ein wichtiger Punkt in den Lehren des Sutra betraf die Frage: „Wo ist der Buddha jetzt, wo er gestorben ist?“

Wo ist der Buddha jetzt? Verschiedene Perspektiven

Nach der Südlichen Überlieferung des Buddhismus[9] kann ein Praktizierender die höchste Frucht der Erleuchtung erreichen und die Arhatschaft erlangen, das erleuchtete Stadium eines Arhat (Pali). Das bedeutet, dass ein Arhat nach seinem Ableben in das Große Nirvana, das Reich der völligen und vollkommenen Ruhe *(niết bàn tịnh lạc)*, eintritt und vom Kreislauf von Geburt und Tod befreit ist. Wenn ein Arhat diese Reife der Praxis erlangt, wird er nicht wiedergeboren. Aber wenn er oder sie nicht wiedergeboren wird, wie kann er oder sie dann existieren? Was genau ist Nirvana? Das Erreichen des Großen Nirwana entspricht der Auffassung der Buddhistischen Schulen der Südlichen Überlieferung (auch bekannt als „Buddhistische Schulen“ oder „Hinayana-Buddhismus“; *đạo Phật bộ phái)*. Dementsprechend wird der Buddha als Arhat betrachtet, der nach seinem Tod ins Große Nirvana eingegangen ist. Eine der Schulen der Südlichen Überlieferung, die später als „Theravada“ bekannt wurde, ist heute noch in Südostasien weit verbreitet.

Später, mit der Entwicklung des Mahayana-Buddhismus in der so genannten Nördlichen Überlieferung, wurde weiter darüber nachgedacht, wie der Buddha nach seinem Tod noch *sein* könne. Oder einfach ausgedrückt:

Der Buddha ist gestorben, also wo ist der Buddha jetzt? Nach der Mahayana-Lehre des Lotus-Sutra war der Buddha nur „eine als solche manifestierte Erscheinung“ *(thị hiện)*10, als er unter den Menschen auf der Erde lebte. Der „manifestierte Buddha als solcher“ war bereits seit unendlich vielen Leben ein Buddha. Aufgrund seines Großen Gelübdes, den Menschen zu helfen, erschien er zu einem bestimmten Zeitpunkt, im 6. Jahrhundert v. Chr., als Kronprinz Siddhartha, der in Kapilavastu, einer Stadt im Nordosten des indischen Subkontinents, geboren wurde. Er wuchs heran, suchte den Weg der Erleuchtung, wurde erleuchtet, verkündete seine Lehre und trat mit seinem physischen Ableben im Alter von 80 Jahren in das Reich des Nirvana ein.

Doch dem Mahayana-Buddhismus zufolge ist das Nirvana nur „eine Erscheinung, die sich als solche manifestiert *(thị hiện)*“, eine magische Stadt, ein Phantomreich[11]. Der Buddha *schien* in das Große Nirvana eingegangen zu sein. Aber in Wirklichkeit ist er es nicht. Er ist immer noch hier bei uns, zugegen im gegenwärtigen Moment. Das Lotus-Sutra enthält ein Gleichnis über den Buddha als Führer, der eine Gruppe von Menschen auf einer langen Reise geleitet. Als er sieht, dass das Ziel noch sehr weit entfernt ist und seine Begleiter bereits erschöpft sind, nutzt der Buddha aus Mitgefühl seine unendlichen magischen Kräfte, um eine magische Stadt oder ein magisches Schloss herbeizuzaubern („eine Stadt oder ein Schloss erschienen als solche“, *hóa thành)*. Jeder betritt die magische Stadt, stärkt sich mit einer Mahlzeit und ruht über Nacht aus. Am Morgen eröffnet der Buddha/Führer seinen Schützlingen, dass das Ziel noch weit entfernt ist und dass alle ihre Reise fortsetzen sollen. Daraufhin verschwindet die magische Stadt.

Das Nirvana ist eine magische Stadt, ein Reich der Fantasie, die der Buddha mit Hilfe seiner magischen Kraft heraufbeschworen hat, um den Menschen zu helfen, den Weg der Erleuchtung zu gehen. Wenn er ihnen sagte, dass man erst nach zahllosen Leben, in denen man durch gute, heilsame Taten unendlich viel Verdienst angesammelt hat, ein Buddha werden kann, dann würden die Menschen entmutigt. Was hätte es für einen Sinn, ein Buddha zu werden, wenn es mühsame, hingebungsvolle Praxis über unzählige Leben hinweg erfordert? Wie könnte man hoffen, das zu erreichen, d.h. den Buddhismus unzählige Leben lang zu praktizieren? Man will alles in diesem einen Leben erreichen, man will alles Leid in diesem einen Leben überwinden. Und in nur einem Leben will man die Erleuchtung und das Große Nirvana erreichen.

Nirvana ist also eine magische Stadt auf der langen Reise durch unendlich viele Leben, um die Frucht der Buddhaschaft zu erreichen. Diese Dimension des „Seins“ wird „historische Dimension“ genannt. Man braucht unendlich viele Lebensspannen, um die unendlich vielen Früchte unheilsamer Handlungen (oder karmischer Formationen) zu

Dem Lotus-Sutra zufolge manifestierte sich der Buddha in dieser Welt, um allen Lebewesen zu helfen, die Buddha-Natur in sich selbst zu erkennen und entsprechend ihrer individuellen karmischen Bedingungen ihren eigenen Weg zur Befreiung vom Leiden zu finden.
Oben: Stele mit Buddha Prabhūtaratna und Buddha Śākyamuni. China, Ende 6. Jh.

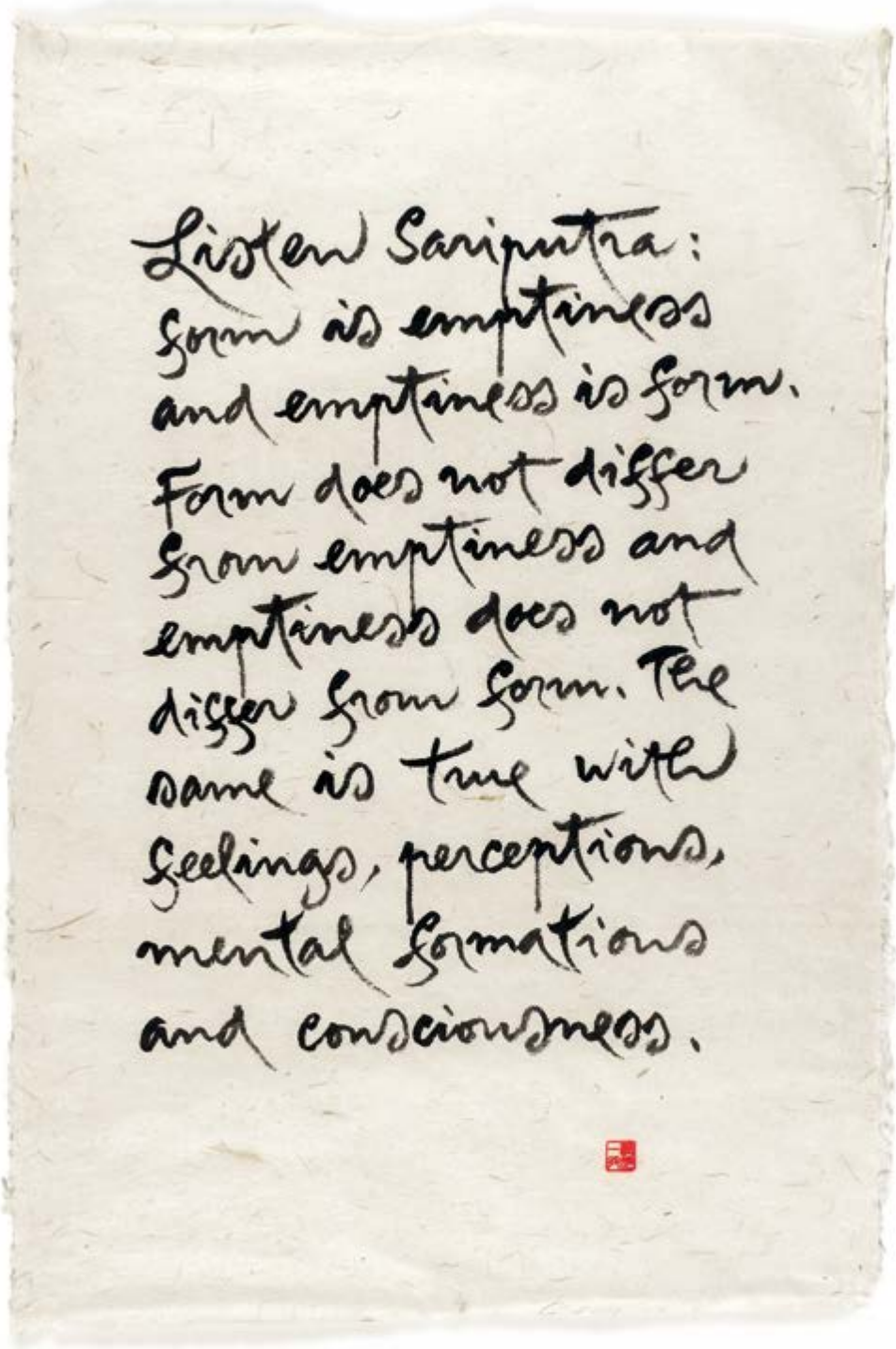
transformieren und zu reinigen, die sich im Lauf der anfanglosen Zeit angesammelt haben. Es gibt jedoch noch eine andere Dimension des „Seins“, die man „höchste Dimension“ nennt. Aufgrund der starken karmischen Formation der Lebewesen war es für den Buddha schwierig, diese Dimension zu verkünden, als er nach seiner Erleuchtung zum ersten Mal das Dharma-Rad drehte. Aber wenn ein Lebewesen eine bestimmte Stufe der Transformation seiner/ihrer karmischen Formation erreicht, ist die Zeit reif für den Buddha, diese Lehre über die höchste, die ultimative Dimension zu offenbaren, wie sie im Lotus-Sutra dargestellt wird. Wir können also sagen, dass der Buddha mit dem Lotos-Sutra das Dharma-Rad in der höchsten Dimension gedreht hat.

Nach dem Lotus-Sutra manifestierte sich der Buddha in dieser Welt wegen eines einzigen großen Ziels *(đại sự nhân duyên)*. Was ist dieses eine große Ziel?[12]

In der historischen Dimension manifestierten sich alle Buddhas der Vergangenheit in dieser Welt mit unendlich vielen geschickten Mitteln, weil sie den Lebewesen verschiedene Wege eröffnen wollten *(khai)*, um die Einsicht der Buddhas *(tri kiến Phật)* zu erlangen, damit die Lebewesen ohne Leiden existieren könnten. Sie wollten den Lebewesen zeigen *(thị)*, wie sie die Einsicht der Buddhas erlangen können. Dies zu tun bedeutet, den Lebewesen einen persönlichen, besonderen Weg zur Befreiung vom Leiden zu zeigen, indem sie unendlich viele geschickte Mittel einsetzen, jeweils abhängig von ihren eigenen Fähigkeiten, Charakteren oder Persönlichkeiten. Mit anderen Worten, die Buddhas wiesen keinen universellen, für alle Menschen gleichen Weg, sondern einen ganz persönlichen, der von den Fähigkeiten des einzelnen Lebewesens abhängt *(khai thị)*. Indem sie ihnen einen solchen Weg eröffneten und aufzeigten, leiteten die Buddhas die Lebewesen dazu an, zur Einsicht der Buddhas zu erwachen *(ngộ)* und das Bestreben zu verkörpern *(nhập)*, gemäß dieser Einsicht zu leben *(khai thị chúng sanh ngộ nhập tri kiến Phật)*, und zwar über unendlich viele Lebenszeiten hinweg.

In dieser historischen Dimension ist es die Einsicht der Buddhas, dass alle Lebewesen die Fähigkeit haben, ein vollständig erleuchteter Buddha zu werden; dass alle Lebewesen die Buddha-Natur und das Potenzial besitzen, zu erwachen und ein erleuchtetes Leben zu führen. Obwohl wir das volle Potenzial haben zu erwachen und das Leben eines Buddhas zu führen, sind wir aufgrund unserer unheilsamen karmischen Entwicklung vom Weg des Buddhas abgekommen. Indem wir den Buddha-Weg erlernen und den Buddha-Pfad über unendlich viele Lebenszeiten hinweg gehen, können wir den erleuchteten Weg eines Buddhas vollständig verkörpern. Einem spirituellen Pfad zu folgen bedeutet, nach dieser Einsicht zu leben; unserer Buddha-Natur zu erlauben, in allen Aspekten der Existenz zu erstrahlen.

In der höchsten Dimension ist die Einsicht der Buddhas *(tri kiến Phật)* ihre Erkenntnis, dass sie schon immer in aller anfanglosen



Oben: Eine Kalligraphie von Thay zu einer der meistzitierten Passagen aus dem Herz-Sutra

Zeit Buddhas waren und dass alle Lebewesen ihrem Wesen nach bereits Buddhas sind. Immer in der anfanglosen Zeit sind alle Lebewesen bereits rein, ohne jegliches Leiden, und werden bereits „nirvanisiert", genau jetzt, genau hier, im gegenwärtigen Moment. Alle Lebewesen und alle Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft teilen die gleiche Realität der Erleuchtung, und es gibt überhaupt keine Dualität. Es gibt nur die Einheit der Wahren Leerheit und der Wunderbaren Manifestationen, die noch zur Sprache kommen.

Aus ihrer Einsicht in die höchste Dimension heraus wollen die Buddhas also alle geschickten Mittel einsetzen, um die Lebewesen aus der historischen Dimension in die höchste Dimension zu führen. In ihr manifestieren sich alle Buddhas in dieser Welt, weil sie den Lebewesen helfen wollen, sich für ihre eigenen Buddha-Einsichten *(tri kiến Phật)* zu öffnen. Indem sie diese Einsicht haben, können die Lebewesen sofort ihre eigene Reinheit, ihren eigenen Frieden und ihre eigene Klarheit verwirklichen, ohne jegliches Leiden, und sie sind nirvanisiert, genau jetzt, genau hier, im gegenwärtigen Moment.

Alle Buddhas manifestieren sich in dieser Welt, weil sie den Lebewesen ihre Buddha-Einsicht zeigen *(thị)* wollen; weil die Buddhas wollen, dass die Lebewesen zu dieser Einsicht erwachen *(ngộ)*, diese Einsicht verkörpern *(nhập)* und sie ausleben *(khai thị chúng sanh ngộ nhập tri kiến Phật)* in diesem gegenwärtigen Augenblick.

Nach dem Lotus-Sutra manifestierte sich der Buddha in dieser Welt, um allen Lebewesen zu helfen, die Buddha-Natur in sich selbst zu erkennen und entsprechend ihrer individuellen karmischen Verfassung ihren eigenen Weg zur Befreiung vom Leiden zu finden. Oben: Stele mit Buddha Prabhūtaratna und Buddha Śākyamuni. China, Ende des 6. Jahrhunderts n. Chr.

Der Mahayana-Buddhismus entwickelte sich ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. in verschiedenen Phasen aus der tiefen Reflexion über die

Mit den Aufnahmen des James-Webb-Weltraumteleskops eröffnet sich der Menschheit ein neuer Blick auf den Kosmos, so die NASA. Sie zeigen Szenen von kosmischen Klippen und die Landschaft der Sterngeburt. Aus buddhistischer Sicht ist die wahre Natur des Kosmos – und von uns selbst – die Leerheit, aus der Wunderbare Manifestationen hervorgehen. Oben: „Kosmische Klippen" im Carina-Nebel (NIRCam-Bild)[18].

Frage: „Wo ist der Buddha jetzt, wo er von uns gegangen ist?“[13] Er war auch eine Antwort auf die philosophischen Spekulationen der oben erwähnten frühen Buddhistischen Schulen.

Die Sutren des Mahayana-Buddhismus wurden über vier Perioden hinweg entwickelt. In der frühesten Periode erschienen die Sammlungen der *Prajnaparamita*-Sutras (Vollkommenheit der Weisheit), das *Vimalakirti*-Sutra, das *Lotus*-Sutra, das *Avatamsaka*-Sutra und das *Amitabha*-Sutra. Während dieser ersten Periode wurden Versuche unternommen, die Leerheit aller Dharmas zu verstehen. Die Leerheit ist nicht das Nichts *(hư vô)*, sondern aus der Leerheit entstehen alle Dinge: Sie ist Wahre Leerheit und Wunderbare Manifestationen *(Chân Không Diệu hữu)*.

Die Entwicklung der *Prajnaparamita*-Sutras ist eine Antwort auf die analytische Scholastik der Buddhistischen Schulen. Mit ihrem analytischen Ansatz stoßen Versuche, die Erleuchtung des Buddha zu verstehen, letztendlich auf unüberwindbare Schwierigkeiten, die zu nihilistischen Missverständnissen führen können. Hierin liegt eine Gefahr für Buddhisten, die sich auf die leblose Leere *(ngoan không)* ausrichten. Sie kann sein, dass sie auf das Nicht-Sein hin praktizieren und versuchen, das Nichts und die Vernichtung *(hư vô đoạn diệt)* zu erreichen. Sie verspüren vielleicht keine Lebensmotivation, keine Inspiration mehr, ihr Leben blühen und gedeihen zu lassen. Kurz gesagt, sie haben vielleicht das Gefühl, dass ihr Leben nicht lebenswert ist.

Mit der Weisheit der *Prajnaparamita*-Sutras wird die Leerheit anders interpretiert. Sie ist die Wahre Leerheit[14] aller Dinge. Wahre Leerheit bezieht sich nicht auf eine bloße Leere, Vernichtung oder totale Auslöschung. Vielmehr ist sie eine wesentliche Eigenschaft aller Dinge. Deshalb heißt es im Herz-Sutra: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.“ Das bedeutet, die Essenz aller Formen ist Leerheit, und aus der Leerheit manifestieren sich alle Formen. Es kann niemals eine Trennung zwischen Leerheit und Form geben: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.“ Es kann niemals ein Nirvana geben, das völlig getrennt von der vollen Manifestation aller Existenzen oder des Lebens ist. „Form ist Leerheit“ bedeutet, dass wir, je tiefer wir schauen, desto mehr sehen, dass die Dinge leer sind.[15] Diese Leerheit ist keine leblose Leere *(ngoan không)*, sondern die Potenzialität aller Dinge, sich aus dieser Leerheit zu manifestieren.

Zum Beispiel wächst das Kind Phuong Mai[16] dank der Natur der Wahren Leerheit zu einer schönen jungen Frau heran, die arbeiten geht, heiratet und so weiter. So verschmelzen Leerheit und Form zu einer Einheit, in der sie

Wenn wir im Mahayana-Buddhismus die Namen des Buddha Amitabha, des Bodhisattva Avalokitesvara und anderer großer Wesen anrufen, damit sie uns bei der Überwindung von Krankheiten helfen, erwecken wir unser inneres Potenzial zur Heilung. Unsere Praxis besteht darin, alle Dinge auf magische Weise in einem Kosmos positiver, heilender Energie sich manifestieren zu lassen.

nicht getrennt werden können. Deshalb ist die Form in Wirklichkeit die Leerheit und die Leerheit in Wirklichkeit die Form. Aus diesem Grund entstand im Mahayana-Buddhismus die Lehre von der Wahren Leerheit und den Wunderbaren *Manifestationen (Chân Không Diệu hữu).* Dank der Natur der Wahren Leerheit aller Dinge manifestieren sich alle Dharmas auf sehr wundersame Weise.

Lass den Buddha atmen. Lass den Buddha gehen. Ich muss nicht einmal atmen. Ich muss nicht einmal gehen.

Wenn wir sagen: *Lass den Buddha atmen. Lass den Buddha gehen. Ich muss nicht einmal atmen. Ich muss nicht einmal gehen,* dann ist das ein Ausdruck der Weisheit des Mahayana-Buddhismus **(die Praxis des „Anderen-Vertrauens“, *tha lực*).** In Wirklichkeit ist der Buddha nirgendwo hingegangen. Er ist nicht in das Reich des Nirvana eingegangen. Der Buddha ist in uns. Der Buddha ist in der Energieform der Buddha-Natur in unserem Wesen präsent. Das heißt, wir haben die Fähigkeit, ein Buddha zu werden; wir haben die Fähigkeit, all unser Leiden zu transformieren. Ohne dies zu wissen, lassen sich die meisten von uns in tiefes Leiden treiben, weil wir der gewohnheitsmäßigen Energie des Kämpfens, des Strebens unterliegen.

Nach den Lehren der frühen Buddhistischen Schulen muss man sich auf seine eigene Kraft verlassen, aus sich selbst heraus wachsen, mit eigenen Füßen gehen, allein Sitzmeditation praktizieren, allein essen und sich anstrengen, um sich von seinem eigenen Leiden zu befreien. Dies wird „Selbstvertrauen“ genannt **(die Praxis des „Selbstvertrauens“, tự lực),** die zum Bereich des stillen Nirvana führt.

Die andere Art der Praxis, die des „Anderen-Vertrauens“, besteht darin, sich auf die Kraft „des Anderen“ zu verlassen und ihr zu vertrauen. Warum sollte ich mich auf die Kraft eines anderen verlassen, um Erleuchtung zu erlangen? Wir können eine Antwort auf diese Frage finden, wenn wir uns genau ansehen, was der Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung erreicht hat.

Für die Buddhisten der Südlichen Überlieferung erreichte der Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung den Zustand des stillen Nirvana. Aber der Mahayana-Buddhismus sagt: „Nein, in der Nacht seiner Erleuchtung erlangte der Buddha Einsicht in die Natur des Menschen im Besonderen und des gesamten Kosmos im Allgemeinen.“ Der Buddha erlangte eine direkte Einsicht in die Natur des Interseins *(tương tức),* der Verbundenheit *(tương dung)* und der gegenseitigen Durchdringung *(tương nhập)* aller Lebensformen. Diese direkte Einsicht in die Natur des Einsseins des Lebens befreite ihn von allem Leiden. Diese Einsicht ist die Einsicht des Buddha *(tri kiến Phật),* wie sie im Lotus-Sutra erwähnt wird. Sie wird im *Avatamsaka*-Sutra weiter ausgeführt: „Alles ist in Einem und Eines ist in Allem. Meine Energie ist in der Energie aller Menschen. Und die Energie aller Menschen, oder ‚der andere‘, ist in mir.“

Frau Hien war zum Beispiel heute Morgen so freundlich, uns Croissants zu kaufen. Dabei hat sie Energie verbraucht. Wenn ich nun eines dieser Croissants esse, geht diese Energie in meine Person über, d.h. in meiner Person ist die Energie von Frau Hien von heute Morgen. Oder ich esse das Gericht, das Frau Mai Tram und Frau Trang freundlicherweise mitgebracht haben und das Schwester Song Nghiem serviert hat[17]. Das alles geht auch in meinen Körper. In diesem Augenblick sitzen Sie alle ruhig da und hören mir zu. Phuong Mai sitzt ruhig da, sehr niedlich. Die Energie aller hier ist sehr friedlich. Der Frieden aller hängt von Phuong Mai ab. Wenn Phuong Mai still sitzt, strahlend lächelt und nicht hin und her rennt, sitzen auch alle anderen ganz still. Phuong Mais Frieden ist in allen Anwesenden.

Deshalb sagen Mahayana-Buddhisten, dass das stille Nirvana nur eine Erfahrung des Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung war. Was der Buddha wirklich entdeckte, war die wechselseitige Bezogenheit aller Lebewesen im Kosmos. Er ist im Universum präsent und alle Universen im Kosmos sind in ihm präsent.

Aus diesem Grund vertritt der Mahayana-Buddhismus nicht die Lehre von der leblosen Leere *(ngoan không)* des stillen Nirvana oder die völlige Auslöschung, sondern die Wahre Leerheit: Nichts existiert einfach für sich, sondern alles ist eng miteinander verbunden, wie ein kosmisches Netz. Wenn wir das Netz nach einer Seite hin ziehen, wird das ganze Netz verzerrt. In der Mahayana-Tradition führt dieses Verständnis zu der Praxis, die Namen des Buddha und der Bodhisattvas anzurufen. Wenn wir zum Beispiel leiden, Schwierigkeiten haben, Probleme in der Familie, Konflikte mit Eltern oder Geschwistern, oder wenn wir an einer Krankheit wie Krebs leiden, können wir uns an den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara, des Bodhisattva des Großen Mitgefühls, erinnern und ihn rezitieren. Wenn wir den Namen von Avalokitesvara anrufen, erwecken wir die Energie der unermesslichen Liebe, die in das Netz des gesamten Kosmos eingebettet ist. Diese mitfühlende Energie wird sich sofort in uns und in unserer Umgebung manifestieren und dazu beitragen, unser Leiden zu lindern und die Energie des Mitgefühls in unserem Herzen zu manifestieren.

Ich habe diese Weisheit des „Anderen-Vertrauens“ praktiziert, seit ich ein kleines Kind war. Meine Mutter lehrte mich, den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara anzurufen. Ohne viel theoretisches Wissen über den Buddhismus zu besitzen, lehrte sie mich einfach, seinen Namen zu rezitieren, wann immer ich Probleme hatte. Ich praktizierte, ohne die erhabene Lehre des Einsseins zu kennen, nämlich, dass ich, wenn ich den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara rezitiere, durch die mitfühlende Energie des Einsseins mit allen Lebensformen gerettet werden kann. In meinem Leben habe ich den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara jedes Mal rezitiert, wenn ich in eine schwierige oder schmerzhafte Situation geraten bin. Während der sieben oder acht Monate, in denen ich als jugendlicher Flüchtling in einem Lager in Malaysia ohne meine Familie lebte, habe ich ständig den Namen des Bodhisattva angerufen. Wenn wir stetig den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara rezitieren, wird seine mitfühlende Energie freigesetzt, und Probleme werden eine Lösung finden. Dies ist die Praxis des „Anderen-Vertrauens“, des tiefen Vertrauens in das Leben.

Als ich einmal von Son Ha (Lower Mountain Hamlet), einer der Mönchsresidenzen in Plum Village in Frankreich, zum Upper Hamlet ging, war es sehr kalt. Ohne Mantel fühlte ich mich wie erfroren. Später in der Nacht konnte ich meinen rechten Arm nicht mehr bewegen. Als ich mich im Schlaf umdrehte,

Thay schrieb die Worte, aus denen der Dharma-Song „Let the Buddha Breathe" wurde, während eines Aufenthalts im EIAB im Jahr 2013. Auf dem Bild (oben) ergreift Thay bei einem früheren Besuch die Hände von Kindern, um eine Gehmeditation durch das EIAB-Gelände zu leiten.

hatte ich starke Schmerzen. Es tat so sehr weh, dass ich aufwachte. Ich versuchte meinen rechten Arm zu heben, aber es ging nicht. Jede kleine Bewegung tat weh. Ich lag da und beobachtete meine Atmung. Ich atmete ein und wusste, dass ich einatmete. Ich atmete aus und wusste, dass ich ausatmete. Dann wurde ich mir beider Arme bewusst. Ich legte meine linke Hand auf meinen rechten Arm und schickte meinem rechten Arm Liebe. Ich umarmte meinen rechten Arm mit Liebe und rezitierte den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara. Ich betete zum Bodhisattva: „Verehrter Bodhisattva, ich bin noch so jung (ich war damals erst 39), und wenn mein Arm gelähmt ist, kann ich anderen Menschen nicht helfen. Verehrter Bodhisattva! Bitte hilf mir, heile meinen Arm, damit ich noch einige Jahre anderen Menschen helfen kann." Dann rezitierte ich ununterbrochen „Namo Avalokitesvara Bodhisattva". Nach einer Weile schlief ich ein. Am nächsten Morgen fühlte sich mein rechter Arm normal an. Wie durch ein Wunder konnte ich den Arm wieder heben, und ich war sehr glücklich und dem Bodhisattva Avalokitesvara überaus dankbar. Später fand ich heraus, dass ich einen leichten Schlaganfall erlitten hatte. Und bis heute ist die rechte Seite meines Körpers nicht ganz normal. Oft schwellen mein rechter Arm und mein rechtes Bein an. Sie entzünden sich leicht.

Deshalb gibt es zwei Wege zu praktizieren: Der erste ist, „Selbstvertrauen" zu praktizieren, ohne viel Unterstützung von „den anderen". Dies ist der Weg des frühen Buddhismus – der Weg der Südlichen Überlieferung. Der Mahayana-Buddhismus, der sich im Rahmen der Nördlichen Überlieferung entwickelt hat, stützt sich auf „den Anderen". Er sagt uns, dass wir in einem Kosmos leben, in dem alle Leben auf wundersame Weise miteinander verbunden sind, und unsere Praxis besteht darin, alle Dinge auf magische Weise entstehen zu lassen. Wir glauben, dass all diese wundersamen Manifestationen kommen werden. Wir müssen nur Vertrauen haben, wenn wir den Buddha-Weg gehen. Das heißt, wenn wir alle guten Dinge tun, dann werden alle Manifestationen des Kosmos gut zu uns sein. Wir müssen nichts tun. Wir müssen nur tiefes Vertrauen in die Lehre des Einsseins haben. Wenn wir eine gute Tat tun, egal wie klein, wenn wir uns dem Buddha-Weg widmen, können wir die Frucht der „Unübertroffenen vollständigen und vollkommenen Erleuchtung" *(quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác)* erreichen[19].

Wenn ich zum Beispiel ein Glas Wasser trinke, gelobe ich gleichzeitig, dass alle Lebewesen von der Energie des Mitgefühls profitieren mögen. Indem wir unser Leben leben und unsere täglichen Handlungen ausführen, egal wie klein sie auch sein mögen, lernen wir, uns mit der ultimativen Dimension des Einsseins zu verbinden und unsere guten Absichten gegenüber allen Lebewesen zum Ausdruck zu bringen. Dies führt uns dazu, auf dem Pfad des Einen Fahrzeugs zu wandeln, dem Buddha-Fahrzeug *(Phật thừa)* oder dem Pfad, ein Buddha zu werden. Auf diese Weise werden sich alle Dharmas auf wunderbare Weise manifestieren und uns bei der Erlangung der Buddhaschaft unterstützen. Alles wird gut für uns werden.

In den chinesischen und vietnamesischen Klostertraditionen, wie sie in den Essentiellen täglichen Gathas (Gathas für die Praxis des achtsamen Lebens, *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu)* gelehrt werden, werden wir darin geschult, bei allen unseren täglichen Handlungen achtsam zu sein und allen Lebewesen unser Mitgefühl und unsere Dienste anzubieten. Zum Beispiel lernen wir, bevor wir die Glocke einladen, zu unserer Atmung zurückzukehren und im Stillen das folgende Gatha zu rezitieren:

Möge der Klang dieser Glocke
tief in den Kosmos eindringen.
Mögen die Lebewesen ihn selbst an den
dunkelsten Orten deutlich hören
damit ihr Leiden aufhört, Verständnis
in ihren Herzen aufsteigt
und sie den Pfad der Angst und
des Kummers überwinden können.

Wenn wir also die Glocke einladen, hoffen wir, dass der Klang dieser Glocke in allen Reichen widerhallt, alle fühlenden Wesen rettet und ihnen hilft, den Bodhi-Erwachungsstatus *(quả vị Bồ đề)* zu erlangen. Das heißt, alle Handlungen – egal wie klein sie in diesem Leben sind – zielen auf den Erwachensstatus der „Unübertroffenen vollständigen und vollkommenen Erleuchtung" ab. Dies ist der Übungsweg des Mahayana-Buddhismus. Wenn wir die Essentiellen täglichen Gathas praktizieren, üben wir bereits, uns auf die Kraft anderer zu verlassen. Wir üben nicht nur mit unserer eigenen Kraft, denn wir wünschen uns, dass diese Glocke in allen Reichen läutet. Wie kann ich selbst diese Glocke in allen Reichen zum Läuten bringen? Das kann ich nur mit der Kraft der Buddhas und Bodhisattvas, eingebettet in das Netz des Einsseins. Dann kann diese Glocke im „Trichiliokosmos" *(tam thiên đại thiên thế giới)* widerhallen[20]. Das liegt daran, dass im Mahayana-Buddhismus die Leben auf wundersame Weise miteinander verbunden sind. Wir läuten die Glocke hier nur einmal, aber unsere Glocke kann auch im „Trichiliokosmos" gehört werden. Das ist die Lehre des Mahayana-Buddhismus; das ist die Lehre des „Anderen-Vertrauens". In der Dharma-Praxis von Plum Village bedeutet das Praktizieren der Essentiellen täglichen Gathas also bereits, dass man sich darin übt, sich auf die Kraft anderer zu verlassen (zu vertrauen).

Thay schrieb die Worte, aus denen das Dharma-Lied *Lass den Buddha atmen* wurde, während seines Aufenthalts im EIAB im Jahr 2013. Auf dem Bild (oben) nimmt Thay bei einem früheren Besuch Kinder an die Hand, um eine Gehmeditation durch das EIAB-Gelände zu leiten.

Lass den Buddha atmen. Lass den Buddha gehen. Ich muss nicht einmal atmen. Ich muss nicht einmal gehen. Dies ist die Grundlage der Lehre von der Kraft der anderen. In dieser ersten Zeile gibt es zwei Realitäten: Das Objekt ist der Buddha und das Subjekt bin ich. Nehmen wir an, meine Praxis ist so schwach, dass ich nicht weiß, wie ich die Atemübung ausführen soll. Oder mein Körper ist so schwach, dass ich das Gefühl habe, ich kann nicht atmen, ich kann nicht einmal gehen. Also bitte ich den Buddha, für mich zu atmen, das ist die erste Stufe des Sichverlassens auf die Kraft der „Anderen". Selbst unsere kleinsten Handlungen, auch wenn wir nur atmen oder gehen, können wir dem Buddha überlassen. „Ich bin so schwach, dass ich es nicht selbst tun kann, ich lasse es den Buddha für mich tun." Die Praxis ist also die Praxis des Buddha, ich tue nichts, der Buddha praktiziert für mich, der Buddha tut alles für mich, ich gebe mein ganzes Leben dem Buddha und verlasse mich ganz auf seine Kraft. Ich praktiziere völlige Hingabe und lasse den Buddha mein Leben für mich leben.

Der Buddha atmet.
Der Buddha geht.
Ich kann atmen.
Ich kann gehen.

Was bedeutet die zweite Zeile? Wenn ich mein ganzes Leben dem Buddha widme, was wird er dann tun? Er praktiziert mit mir und für mich. Er widmet mir seine Praxis, damit ich mit dem Buddha atmen und gehen kann. Ich erhalte Antworten auf meine Hilferufe, weil ich mein ganzes Leben dem Buddha gegeben habe. Er praktiziert, und dank des Verdienstes seiner Praxis hilft er mir, mich zu verwandeln. Ich kann atmen, ich kann gehen, ich genieße den Verdienst der Praxis des Buddha. Das heißt, ich habe überhaupt nicht praktiziert, aber dank des Verdienstes der Praxis des Buddha kann ich Frieden und Glück genießen. Ich kann langsam meine eigene Fähigkeit wiedererlangen, das Leben zu genießen. Mit der spirituellen Unterstützung des Buddha kann ich meine Schwäche überwinden und mich aufrichten. Ich kann meine eigene spirituelle Reise antreten.

Die fünf Zeilen des Liedes beschreiben den Verlauf einer spirituellen Reise, die von der historischen Dimension in die höchste Dimension führt.

Die erste Zeile steht für die Praxis des vollständigen „Anderen-Vertrauens".

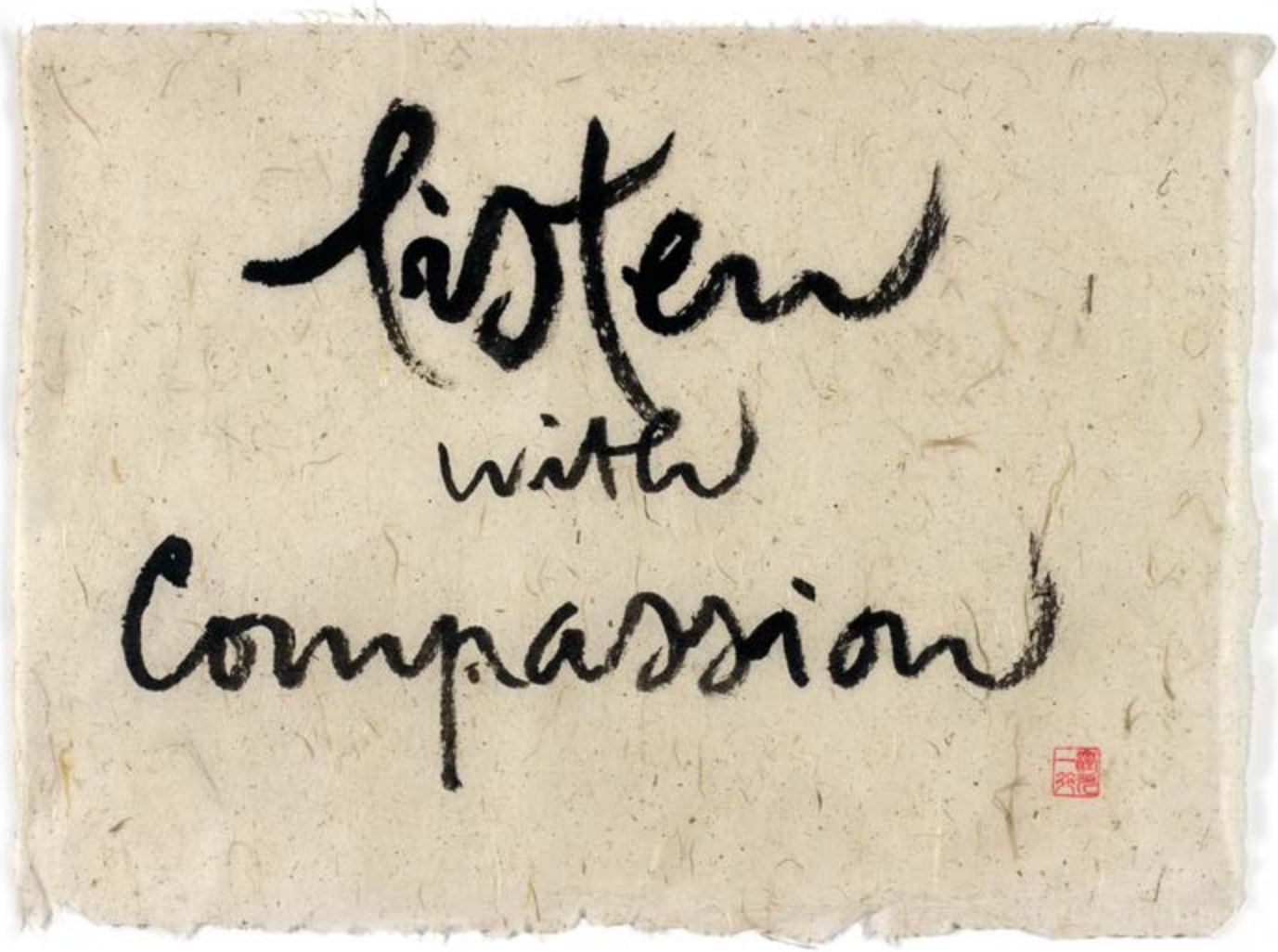
Die zweite Zeile steht für den Übergang von der Praxis des vollständigen „Anderen-Vertrauens" zur Praxis des „Selbstvertrauens".

Die dritte Zeile stellt den Übergang von der historischen Dimension zur höchsten Dimension dar, beginnend mit der Praxis der Achtsamkeit.

Die letzten drei Zeilen des Liedes beschreiben die sich vertiefende Erfahrung, in die letztendliche, die höchste Dimension einzutreten, darin zu verweilen und mit ihr eins zu sein. Mit der dritten Zeile tritt der Praktizierende in den Bereich der Nicht-Dualität ein und erfährt das Einssein der Wirklichkeit. Die Praktiken des „Anderen-Vertrauens" und des „Selbstvertrauens" verschmelzen zu einer nicht-dualen Praxis, die über die dualistische Vorstellung von Selbst und Anderem hinausgeht (die Einsicht und Praxis der Nicht-Dualität, *bất nhị*).

Der Buddha ist Atmen.
Der Buddha ist Gehen.
Ich bin Atmen.
Ich bin Gehen.

Dies ist die dritte Zeile. Sie beschreibt die Auflösung der Grenze zwischen Subjekt und



Wenn wir bei starken Emotionen wie Wut achtsam atmen, können wir uns selbst beruhigen, in den gegenwärtigen Moment zurückkehren – frei von starker Energie aus der Vergangenheit – und den anderen mit Mitgefühl zuhören, wie Thay uns durch seine Kalligraphie (oben) erinnert.

Objekt. Wenn der Buddha atmet, atmen auch wir; wenn der Buddha geht, gehen auch wir, d.h. es gibt nur noch Erfahrung, kein Subjekt und Objekt mehr.

Wenn wir eine Lebenserfahrung machen, etwa wenn wir wütend, traurig, ängstlich oder glücklich sind, teilen wir sie normalerweise in zwei Aspekte auf: Es gibt ein erlebendes Subjekt und ein Objekt, das erlebt wird. Wenn wir zum Beispiel wütend sind, werden wir zunächst einfach nur wütend, aber unmittelbar danach findet eine Teilung statt: Ich bin derjenige, der wütend ist, und ich bin wütend wegen dieses Vorfalls, und das Objekt meines Ärgers wird durch die andere Person verursacht. Vorher war es nur eine Erfahrung, aber jetzt teile ich sie in das Subjekt und das Objekt und den Inhalt meines Ärgers. Deshalb hat Thay uns immer gelehrt: Beim Einatmen weiß ich, dass ich wütend bin; beim Ausatmen weiß ich, dass ich wütend bin. Einatmend weiß ich, dass ich wütend bin; ausatmend lächle ich meinem Ärger zu. Das bedeutet, dass wir uns darin üben, die Erfahrung zu machen, mit der Erfahrung völlig präsent zu bleiben oder zu sein, ohne das tatsächliche Erleben in Subjekt und Objekt zu trennen.

Wut ist Wut; es ist nicht nötig zu sagen, dass ich wütend bin oder dass andere Menschen wütend sind und was der Inhalt der Wut ist.

Im Buddhismus ist alles veränderlich und unbeständig. Mit der Zeit entstehen aus einem im Schlamm vergrabenen Lotus-Samen wunderschöne Lotusblumen. Die Möglichkeit, dass eine solche Transformation in jedem von uns stattfinden kann, ist eine Inspiration, weiter zu praktizieren.

Wir müssen diese Erfahrung einfach in unsere Praxis aufnehmen, und es gibt keine Trennung. Wenn ich wütend bin, folge ich einfach der Wut, bleibe bei der Wut, und ich trenne diese Erfahrung nicht in ein Subjekt und ein Objekt. Was geschieht dann? **Wenn wir unsere Erfahrung nicht in ein Subjekt und ein Objekt aufteilen, sind wir befreit, auch wenn wir wütend sind.** Wenn Wut aufkommt und wir nicht sagen, dass wir wütend sind, nehmen wir nicht all unsere angesammelten Erfahrungen aus der Vergangenheit mit in diese Wut. Wenn ich wütend bin und der Wut folge, wird sie automatisch an Kraft verlieren und sich langsam auflösen. Wenn ich aber meine Erfahrung in ein Subjekt und ein Objekt trenne und sage, ich bin wütend, weil XY dies und jenes getan hat und er/sie mich nicht gut behandelt hat, werden vergangene Ereignisse in der Beziehung zwischen mir und dieser Person hochkommen und das Objekt entsprechend färben. Das wird auf mich als Subjekt abfärben und den Inhalt des Ärgers entflammen. Wenn wir also wütend sind, bleiben wir bei der Wut, wir fühlen sie und atmen, um die Wut zu beruhigen, und nach einer Weile verflüchtigt sich die Wut automatisch. Erfahrungen aus der Vergangenheit werden nicht in der Lage sein, das erlebende Subjekt aufzuladen; all die Erfahrungen aus der Vergangenheit werden nicht in der Lage sein, die Wahrnehmung des Objekts zu verzerren, und die geistige Bewegung der Emotion des Ärgers wird langsam abklingen und sich auflösen.

Wir können „Selbstvertrauen“ praktizieren und, wann immer der Ärger kommt, ihn mit unserer eigenen Energie des Mitgefühls umarmen. Wir können uns auch in „Anderen-Vertrauen“ üben und die Energie des Ärgers mit der Energie des Mitgefühls des Bodhisattva Avalokitesvara umarmen, indem wir seinen Namen anrufen und um Hilfe bitten, damit der Bodhisattva uns mit seinem Mitgefühl umarmen kann. Wenn wir fleißig üben, wird die karmische Formation des Ärgers mit der Zeit umarmt werden. Die Energie des Zorns wird sich in die Energie des Mitgefühls für uns selbst verwandeln. Indem wir tief mit unserem Leiden in Berührung kommen und verstehen, wie es zustande kommt, erleben wir plötzlich eine Veränderung unseres Bewusstseins und unserer Perspektive. Wir erleben die Öffnung unseres Herzens und empfinden Mitgefühl für diejenigen, die uns Leid zugefügt haben.

Wenn wir durch starke Emotionen wie Wut hindurchatmen, sind wir in der Lage, uns selbst zu beruhigen, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren – frei von starker Energie aus der Vergangenheit – und uns selbst und der anderen Person mit Mitgefühl zuzuhören, wie Thay uns durch seine Kalligraphie (oben) erinnert.

Diese dritte Zeile ist in der Tat ein Ausdruck der authentischen Praxis des Buddha, als er unter dem Bodhi-Baum saß und die Jhana-Meditation entdeckte. Die Praxis von *Der Buddha ist Atmen. Der Buddha ist Gehen. Ich bin Atmen. Ich bin Gehen* transzendiert sowohl Subjekt als auch Objekt. **Sie hilft uns, das Leben so zu erfahren, wie es ist.** Was ist diese Lebenserfahrung? Diese lebendige Erfahrung ist das Atmen, sie ist der Buddha. Wir sind auch diese Erfahrung, ohne Trennung von Subjekt und Objekt, und der ganze Kosmos ist diese Erfahrung.

Mein Ärger ist nicht etwas vom Leben Getrenntes, sondern eine Manifestation des gesamten Kosmos und des Lebens im „Trichiliokosmos“. Wenn wir tief blicken, werden wir dies erkennen. Woher kommt unser Ärger? Er kommt aus der Gewohnheitsenergie unserer Großeltern, Eltern, Vorfahren, die ihn weitergegeben haben. Unsere Vorfahren konnten ihre Wut, ihr Leiden nicht transformieren. In unserem Leben haben wir dieses Leiden durch unsere eigene unzuträgliche Art und Weise der Lebensführung aufrechterhalten. Wir können die Energie des Zorns, die Blockade des Leidens in uns nicht transformieren. Dann erleben wir in der Beziehung zwischen uns und den anderen die Leiden unserer Vorfahren und unser eigenes Leiden in diesem Lebenszyklus wieder. Unsere Gewohnheitsenergie des Ärgers manifestiert sich in uns, und wir verhalten uns nicht geschickt, und der andere auch nicht. Beide wässern die Saat des Leidens im jeweils anderen. Und diese Energie des Leidens nährt die Energie des Ärgers. Auch die andere Person führt den Ärger der Großeltern, Eltern und vieler Vorfahren weiter und den Ärger, den er oder sie in diesem Leben angesammelt hat. Selbst unser Essen und Trinken in diesem Leben ist die Manifestation der Ess- und Trinkgewohnheiten der Großeltern, Eltern und Vorfahren in früheren Leben.

Das heißt, der gesamte Kosmos fließt in eine einzige Lebenserfahrung ein. Deshalb sagte der große Meister Trí Khải (Zhiyi, 538–597), der die Lotus-Sutra-Schule gründete, dass „die eine einzige Lebenserfahrung die Drei Tausend Großen Welten enthält“[21]. Zen-Meister Khánh Hỷ (1067–1142), der Nationale Generalobere der Mönche der Ly-Dynastie in Vietnam, drückte dies in seiner Unterwei-

sung an seinen Schüler, Zen-Meister Pháp Dung, wie folgt aus:

Vergeude keine Energie damit, nach Form und Leerheit zu fragen,

Es gibt nichts im Dharma, das höher steht, als nach der Quelle der Patriarchen zu fragen.

Wenn du im Äußeren nach dem Geist suchst, ist es schwierig seine Natur zu bestimmen,

[Es ist wie] in dieser Welt, wenn man einen Zimtbaum pflanzt, wie kann er dann ein Dickicht bilden?

Das ganze Universum ist die Spitze eines Haares,

Und die Sonne und der Mond sind in einem Senfkorn enthalten,

Die große Funktion erscheint direkt vor deinen Augen wie die Faust aus der Hand,

Wer kümmert sich um Heiliges und Profanes, Ost und West?[22]

In unserem Zorn müssen wir wissen, dass es nicht nur um uns oder die andere Person geht, sondern dass der Zorn der Ausdruck des gesamten Kosmos, des gesamten Lebens ist. Wenn wir zu dieser Erfahrung zurückkehren und sie voll und ganz leben, dann ist der ganze Kosmos in dieser Erfahrung enthalten, auch wir selbst, auch der Buddha, auch alle fühlenden Wesen.

In meinem Zorn ist mein Großvater wütend, meine Großmutter ist wütend, meine Mutter ist wütend, mein Vater ist wütend, meine Kinder und alle zukünftigen Generationen, meine Nachkommen sind wütend. In diesem Zorn ist mein Mann zornig, meine Frau ist zornig, ich bin zornig, der Buddha ist zornig und die ganze Welt ist zornig. Schrecklich, nicht wahr? Der Buddha ist nicht nur eine Realität, die vollkommen rein ist, sondern der Buddha ist vollständig für alles da, was sich im „Trichiliokosmos", dem gesamten Kosmos, manifestiert.

So sind in den Lehren des Mahayana-Buddhismus der Buddha und die fühlenden Wesen unermesslich und grenzenlos miteinander verbunden, so dass wir uns nicht allein als Individuen befreien können. Es gibt Buddhas und Bodhisattvas wie den Amitabha-Buddha, den Bodhisattva des Großen Strebens (*Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát*), dessen Gelübde es ist, erst dann ein Buddha zu werden, wenn alle Lebewesen Buddha geworden sind. Wenn wir wütend sind, ist der Buddha auch wütend, weil wir eine enge Beziehung zum Buddha haben. Aber wenn der Buddha wütend ist, weiß er, dass er wütend ist. Er ist voll und ganz für den Zorn da, wenn er sich manifestiert. Und der Zorn endet genau dort, im gegenwärtigen Moment. Seine Energie der Achtsamkeit, der Sammlung und der Einsicht ist so stark, dass der Zorn sich manifestiert und dann endet.

In der Geschichte des Buddha sehen wir oft Darstellungen, in denen der Versucher Mara dem Buddha einen Besuch abstattet. Der Buddha empfängt ihn, erkennt ihn als das, was er ist, und Mara verschwindet sofort. Auch wir selbst sind in der Lage, unseren Ärger sofort zu beenden, so wie es der Buddha getan hat, denn der Buddha ist in uns. Wenn wir uns in „Anderen-Vertrauen" üben und dem Buddha erlauben, sich in uns zu manifestieren, können wir die höchste Dimension berühren und augenblicklich ein Buddha sein. Unsere Gewohnheitsenergie und unsere karmische Formation sind jedoch zu stark. Unsere Energie der Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht ist schwach. Wir fahren fort, den Ärger zu schüren, wir können nicht aufhören, und wir bleiben in der historischen Dimension und treiben im Ozean des Leidens.

Aber der **Buddha ist immer in uns,** und es ist uns immer möglich, **die ultimative Dimension zu berühren, in der der Buddha immerwährend gegenwärtig ist.** Wir können dann diese Realität des Buddha teilen. Das ist „der Buddha atmet, der Buddha geht, wir atmen, wir gehen". Wenn wir nicht zulassen, dass sich Subjekt und Objekt manifestieren, sondern bei der Erfahrung bleiben, berühren wir die ultimative Dimension, wir sind weder eins mit dem Buddha noch sind wir verschieden von ihm. Daher stellt die dritte Zeile des Liedes die Tür zur ultimativen, zur höchsten Dimension dar. Wir sind in der Lage, ganz bei unserer Erfahrung zu bleiben. Wir lassen uns nicht in eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt treiben. Wir und unsere Erfahrung sind eins, nicht-dual.

Es gibt nur Atmen.
Es gibt nur Gehen.
Es gibt kein subjektives Selbst,
das das Atmen übernimmt.
Es gibt kein subjektives Selbst,
das das Gehen ausführt.

Wir können sagen, dass alle buddhistischen Praktiken auf dem Prinzip der Jhana-Meditation beruhen, die vom Buddha entdeckt wurde. Es ist ein allmählicher Prozess. Während wir praktizieren, vertiefen sich der Prozess der Transformation sowie die Qualität unseres Friedens, unserer Freude und unserer Ruhe ganz langsam. Der Buddha pflegte zu sagen: „Mein Dharma ist gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende." In der vorangehenden Zeile des Liedes geht es um Achtsamkeit. Ich übe mich darin, bei der Erfahrung zu bleiben und die Energie der Achtsamkeit anzuwenden: *Der Buddha ist Atmen. Der Buddha ist Gehen. Ich bin Atmen. Ich bin Gehen.* Ich bin sehr bewusst; ich lebe mit dieser Erfahrung. Ich betrachte sie nicht als Subjekt versus Objekt.

In der vierten Zeile verwendet Thay die Formulierung „es gibt nur – *chỉ có*". In der vierten Zeile geht es um Sammlung, um Konzentration. *Es gibt nur Atmen, es gibt nur Gehen.* Diese Konzentration spiegelt sich in dem Wort „nur" wider. Ich verwende den Begriff „Gesammeltheit" oder Sammlung. Unser Geist sammelt sich und konzentriert sich auf unsere Emotionen, zum Beispiel unseren Ärger, oder auf unseren Atem, auf unser Gehen. Unser Geist hat keinen anderen Gedanken mehr. Das Sanskrit-Wort „samadhi" hat die Vorsilbe „sam", die die gleiche Bedeutung hat wie das deutsche Wort „sammeln", das aus der gleichen indoeuropäischen Sprachfamilie stammt. Es bedeutet, dass wir sammeln, wir ziehen Dinge zusammen. In diesem Fall ziehen wir unser ganzes Sein in das „Zusammen" hinein. Wir lassen nichts durchschlüpfen. Die dritte Zeile ist die Praxis des Erinnerns („aufmerksam sein") oder der Achtsamkeit; die vierte Zeile führt zur Gesammeltheit. Ich sammle meinen Geist vollständig, ich habe keine anderen Gedanken, ich konzentriere meine ganze Energie, nur das Atmen existiert, nur das Gehen existiert, niemand atmet, niemand geht. Ich bin vollständig in Samadhi. Ich gehe über die Illusion eines getrennten Selbst hinaus und erfahre das Nicht-Selbst.

Frieden beim Atmen.
Ruhig und entspannt beim Gehen.
Frieden ist Atmen.
Ruhig und entspannt ist Gehen.

Die fünfte Zeile ist die Manifestation von Weisheit. Weisheit ist die volle Entfaltung einer spirituell erleuchteten Lebensweise. Weisheit ist das Leben, das sich dank unserer Praxis und Einsicht manifestiert. Wenn wir die Einsicht des Einsseins verkörpert haben, wie sie uns der Buddha übergeben hat und wie sie weiter oben in der Lehre von Zen-Meister Khánh Hỷ zum Ausdruck kommt, dann atmet unser ganzes Leben, dann ist unser ganzes Leben Gehen. Während wir atmen, haben wir Frieden und der Frieden selbst ist der Atem, und während wir gehen, haben wir Freude und die Freude selbst ist das Gehen. Am Ende ist es die Weisheit des Einsseins, die sich in unserem Leben manifestiert. In dieser letzten Übung treten wir in die Erfahrung des vollständigen Einsseins ein; die Erfahrung des immerwährenden Buddha.

Um es zusammenzufassen: Wir haben in der ersten Zeile gelernt, dass wir uns selbst als Subjekt dem Buddha als Objekt anvertrauen. Die zweite Zeile zeigt, wie wir von der Praxis des Buddha profitieren, indem wir, wenn wir uns auf die Kraft „des anderen" verlassen, am Verdienst des Buddha teilhaben. In der dritten Zeile geht es um Achtsamkeit, die Praxis, die uns hilft, die gewohnheitsmäßige Tendenz, Subjekt und Objekt zu schaffen, zu beenden. Die vierte Zeile weist uns darauf hin, ganz in die Sammlung zu gehen, nur zu atmen, nur zu gehen, und hilft uns, das Nicht-Selbst zu erfahren. Die fünfte Zeile besagt, dass ich vollständig auf diese Weise leben kann; ich habe das Reich der Befreiung, des Friedens und des Einsseins betreten. Es ist die volle Manifestation der Weisheit des Einsseins, die sich in jeder Handlung unseres täglichen Lebens verkörpert. Weisheit, nicht das intellektuelle Wissen, dieses oder jenes Objekt zu verstehen, das ist die Gesamtheit unseres Lebens. Wenn unser ganzes Leben friedlich und freudvoll ist, dann haben wir Weisheit. Diese Weisheit des Einsseins ist die wahre Manifestation unseres Lebens – und der immerwährende Buddha ist immer da, immer gegenwärtig für uns, in genau diesem Moment.

ENDNOTES

1 Unter buddhistischen Praktizierenden ist es allgemein bekannt, dass „Selbstvertrauen" beschreibt, wie wir unser Sein manifestieren, indem wir dem „Yang"-Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades folgen – aktiv eine Lebensweise kultivieren, die mit rechter Absicht, rechter Rede, rechtem Handeln und rechtem Lebensunterhalt in Einklang steht. Der Begriff „Anderen-Vertrauen" – die Hauptpraxis des Buddhismus – wird oft missverstanden. Wenn Praktizierende zum Beispiel den Namen des Amitabha-Buddha oder des Bodhisattva Avalokitesvara anrufen, glauben manche, sie nähmen Zuflucht zu einer externen mystischen Kraft. Dem ist nicht so. Wenn sie diese Namen anrufen, erwecken sie in Wahrheit ihr eigenes inneres Potenzial, mithilfe der ihnen zutiefst eigenen Buddhaschaft zu heilen. „Anderen-Vertrauen" ist die Jhana-Meditationspraxis des Buddha, bei der wir die mitfühlende Energie unserer innewohnenden Buddhaschaft einladen, für uns zu sorgen. Deshalb ergänzen sich die beiden. Wir folgen dem „Yin"-Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades, indem wir uns passiv in der Transformation üben. Das heißt, wir kultivieren rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung und rechte Sichtweise. Wir lassen unsere Energie nach unten sinken und erlauben dem unendlichen Potenzial, das aus der wahren Leerheit unseres Selbst sowie aus der wahren Leerheit des Kosmos stammt, unsere Gefühle, unseren Geist und unseren Körper zu heilen. „Anderen-Vertrauen" ist die Praxis des Vertrauens in das Potenzial der wahren Leerheit, wunderbare Manifestationen entstehen zu lassen. Wir haben tiefes Vertrauen und den Glauben, dass der Kosmos so funktioniert, dass wir positive, heilende Energie empfangen können, und dass unser Körper und Geist die Intelligenz haben, sich selbst zu heilen – wenn wir es zulassen.

2 Aus der bearbeiteten Mitschrift eines informellen Austausches zwischen Thay Phap An und Mitgliedern der vietnamesischen Sangha in München, 23. Juni 2022

3 Eine Frage von Herrn Châu Đức Dũng, einem Mitglied der vietnamesischen Sangha in München

4 Thay hat diesen Liedtext 2013 und das neue Herz-Sutra 2014 im EIAB niedergeschrieben.

5 Auf Vietnamesisch ist es eher ein Reimgedicht mit Zeilen, die sehr kurz und prägnant sind. Selbst für einen vietnamesischen Muttersprachler ist es schwierig, die tiefe Bedeutung des Gedichts zu verstehen:

Để Bụt thở, để Bụt đi, mình khỏi thở, mình khỏi đi
Bụt đang thở, Bụt đang đi, mình được thở, mình được đi.
Bụt là thở, Bụt là đi, mình là thở, mình là đi.
Chỉ có thở, chỉ có đi, không người thở, không người đi.
An khi thở, lạc khi đi, an là thở, lạc là đi.

6 Gehalten in einem alten koreanischen buddhistischen Tempel namens Beomeosa (*chùa cổ Phạm ngư* 梵魚)

7 Plum-Village-Jahresbrief, *Lá Thư Làng Mai số* 37, veröffentlicht am 31.01.2014, *„BUSAN và buổi thuyết pháp lớn nhất của chuyến đi"*, S. 12

8 Das Lied wurde während eines dreitägigen Retreats in Thays Wurzeltempel Tu Hieu in Hue, Vietnam, gesungen, das 49 Tage nach seinem Tod stattfand. Zu hören ist es bei 5:48 Minuten des Musikprogramms „15h00, 12-03-2022 | *Sinh Hoạt Thơ Nhạc của Sư Ông Làng Mai [Lễ Chung Thất TS Thích Nhất Hạnh]*", https://www.youtube.com/watch?v=5390k1dJNMA&list=-PLMG8i-w8rYWlksSivbQfZuvRzKe46hZ6q&index=10, abgerufen am 19.07.2022

9 Zu seinen Lebzeiten und in den folgenden mehr als 300 Jahren wurden die Lehren des Buddha nur mündlich weitergegeben. In dieser Zeit versuchte die buddhistische Gemeinschaft, die Lehre des Buddha auf der Grundlage verschiedener scholastischer Auffassungen und philosophischer Interpretationen zu systematisieren. Es entstanden verschiedene buddhistische Schulen, bis es schließlich 18 oder 20 waren. Als eine dieser Schulen gilt die Südliche Überlieferung, die später als Theravada bekannt wurde; sie ist heute noch in ganz Südostasien zu finden. Die Sutren der Theravada-Schule wurden höchstwahrscheinlich im 1. Jahrhundert v. Chr. in Sri Lanka auf Palmblättern niedergeschrieben. Sie waren in Pali verfasst – einer Mischung aus mehreren Prakrit-Sprachen (einer Gruppe von umgangssprachlichen mittelindischen Sprachen, entstanden etwa im 3. Jahrhundert v. Chr.) Der Mahayana-Buddhismus entwickelte sich ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. in verschiedenen Phasen über mehrere Jahrhunderte. Zunächst war er eine Antwort auf die philosophischen Spekulationen der Buddhistischen Schulen. Später, als er sich aus seinen eigenen philosophischen Spekulationen weiterentwickelte, wurde er als die Nördliche Überlieferung bekannt. Deren Schulen verbreiteten ihre neu entstandenen Sutras und philosophischen Abhandlungen *(Sastra)* in einer anderen klassischen indischen Sprache, dem Sanskrit. Viele von ihnen wurden ins Chinesische und Tibetische übersetzt. Der Mahayana-Buddhismus wurde zu Ch'an (Chinesisch), dann bekannt als Zen (Japanisch) und Thien (Vietnamesisch). Thay erhielt eine Ausbildung in der vietnamesischen Tradition des Thien-Buddhismus und des Reinen Landes, die zur Tradition des Mahayana-Buddhismus gehören. Referenzen: *The Heart of the Buddha's Teaching*, S. 12–16 (dt. Ausgabe: *Das Herz von Buddhas Lehre)* und https://plumvillage.app/the-plum-village-tradition/

10 Der Buddha ist auch als Tathagata bekannt, als jemand, der so gekommen und so gegangen ist. Der Begriff leitet sich von zwei Sanskrit-Begriffen ab: *tatha-gata* und *tatha-agata*. Ein Tathagata ist jemand, der selbstlos die Realität und Wahrheit beobachtet, wie sie wirklich ist, und mit ihr eins wird (*tatha* = „Einheit"). Mit dieser wahren Objektivität macht er oder sie praktischen Gebrauch davon, indem er oder sie die erfassten Wahrheiten in die Welt bringt und großzügig zur Rettung anderer Menschen einsetzt. Die wahre Natur eines Tathagata ist die der wahren Leerheit. In Bezug auf die Natur der wahren Leerheit bedeutet *tathagata* also auch „sein" oder „werden" oder „erscheinen wie es ist". Siehe auch Yoshiro Tamura, *Introduction to the Lotus Sutra*, übersetzt von Gene Reeves und Michio Shinozaki, herausgegeben und eingeleitet von Gene Reeves, Wisdom Publication, Somerville (MA, USA) 2008, Kapitel 1, „Formation oft he Lotus Sutra", S. 40

11 Eine Stadt, die sich durch magische Kräfte manifestiert. Sie erscheint als solche, aber in Wirklichkeit ist sie nicht da. Kapitel 7 des Lotus-Sutra *(Phẩm Hóa Thành Dụ)*

12 „Shariputra, die Bedeutung des Dharmas, den die Buddhas je nach Anlass predigen, ist schwer zu verstehen. Warum? Weil wir eine Vielzahl von geschickten Mitteln, kausalen Erklärungen und Gleichnissen verwenden, um zu lehren. Dieser Dharma kann nicht gut mithilfe von Berechnung oder Analyse verstanden werden. Nur ein Buddha kann ihn wirklich begreifen. Warum ist das so? Weil die Buddhas, die Erhabenen, nur aus diesem Grund in der Welt erscheinen. Was meine ich damit, wenn ich sage, dass die Buddhas, die Erhabenen, allein aus diesem einen außerordentlichen Grund in der Welt erscheinen? Die Buddhas, die Erhabenen, erscheinen in der Welt, weil sie wollen, dass sich den Lebewesen ein Weg zur Einsicht der Buddhas eröffnet und sie so rein werden. Sie erscheinen in der Welt, weil sie den Lebewesen die Einsicht der Buddhas demonstrieren wollen. Sie erscheinen in der Welt, weil sie wollen, dass die Lebewesen die Dinge mit der Einsicht der Buddhas begreifen. Sie erscheinen in der Welt, weil sie wollen, dass die Lebewesen den Weg der Einsicht der Buddhas einschlagen. Dies allein ist der eine große Grund, Shariputra, aus der die Buddhas in der Welt erscheinen." Zitiert aus: *The Lotus Sutra. A contemporary Translation of a Buddhist Classic,* Übersetzung und Einführung von Gene Reeves, Wisdom Publication, Somerville (MA, USA) 2008, Kapitel 2, „Skillful Means", S. 83

13 Yoshiro Tamura, op.cit., S. 50

14 Die Leere wird im Mahayana-Buddhismus Wahre Leerheit genannt, um sich von der potenziell irreführenden Vorstellung der nihilistischen Leere der Buddhistischen Schulen zu unterscheiden.

15 Das heißt, alle Dinge sind leer von einer Essenz, einer Substanz, einer inhärenten Natur oder einer separaten, festen und dauerhaften Identität.

16 Sr. Song Nghiems sechsjährige Enkelin Phuong Mai war bei dem Vortrag am 23. Juni in München anwesend.

17 Frau Nguyễn Thị Hiền, Frau Nguyễn Mai Trâm und Frau Nguyễn Thị Minh Trang waren ebenfalls unter den Freunden, die bei dem Vortrag in München anwesend waren.

18 Von der Website des Webb-Weltraumteleskops: https://webbtelescope.org/contents/media/images/2022/031/01G77PKB8NKR7S8Z6HBXMYATGJ?news=true, abgerufen am 19.07.2022

19 無上正等覺 / 阿耨多羅三藐三菩提, *anuttarasamyaksaṃbodhi*, was so viel bedeutet wie „unübertroffene *(anuttara)*, vollständige *(samyak)* und vollkommene Erleuchtung *(saṃbodhi)*". Zitiert aus: Robert E. Buswell, Jr. und Donald S. Lopez, Jr., *The Princeton Dictionary of Buddhism*, Princeton University Press (NJ, USA) 2014, Wörterbucheintrag *anuttarasamyaksaṃbodhi*

20 „三千大千世界 Sanskrit *trisāhasramahāsāhasralokadhātu. (T. stong gsum gyi stong chen po'i ,jig rten gyi khams; C. sanqian daqian shijie; J. sanzendaisensekai; K. samch'ŏn taech'ŏnsegy e).* Wörtlich: ‚dreitausendfaches großtausendfaches Weltsystem', üblicherweise mit ‚Trichiliokosmos' übersetzt. Das größtmögliche Universum, das sich (einer Reihe von Interpretationen der Zahl gemäß) aus einer Milliarde Weltsysteme zusammensetzt, von denen jedes eine ähnliche Geografie aufweist, einschließlich einer zentralen Achse am Berg Sumeru, vier umgebenden Kontinenten usw. Diese Welten folgen ähnlichen kosmischen Zyklen der Erschaffung, des Verweilens, des Zerfalls und der Vernichtung." Zitiert aus: Robert E. Buswell, Jr. und Donald S. Lopez, Jr., op. cit., Wörterbucheintrag *trisāhasramahāsāhasralokadhātu*

21 „Zhiyi betont die Idee, dass ein ganzes Universum von dreitausend Welten von der Mikrowelt einer einzigen Erfahrung umhüllt ist, und die Mikrowelt einer einzigen Erfahrung durchdringt das ganze Universum von dreitausend Welten." Zitiert aus: Yoshiro Tamura, op.cit., S. 117

22 Cuong Tu Nguyen, *Zen in Medieval Vietnam. A Study and Translation of the Thiền Uyển Tập Anh* University of Hawaii Press 1997, *Khánh Hỷ* (1067–1142), S. 188–190
Das ursprüngliche Gedicht wurde auf Chinesisch geschrieben als:
勞生休問色兼空,
學道無過訪祖宗。
天外覓心難定體,
人間植桂豈成叢。
乾坤盡是毛頭上,
日月包含芥子中。
大用現前拳在手,
誰知凡聖與西東。

Und in Sino-Vietnamesisch als:
Lao sanh hưu vấn sắc kiêm không,
Học đạo vô như phỏng Tổ tông.
Thiên ngoại mích tông nan định thể,
Nhân gian thực quế khởi thành tùng.
Càn khôn tận thị mao đầu thượng,
Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung.
Đại dụng hiện tiền quyền tại thủ,
Thuỳ tri phàm thánh dữ tây, đông?

Erwachen im EIAB – um das Leben & das Glück im gegenwärtigen Moment zu berühren

Dass Leben unweigerlich mit Leiden verbunden ist, ist eine Tatsache. Eine andere Tatsache ist aber, dass Glück, Wohlbefinden und Freude möglich sind. Hier und jetzt. Durch die lebendige Verkörperung des buddhistischen Pfads machen die Brüder und Schwestern des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus (EIAB) ihr Leben zur Lehre. Mit konkreten Anleitungen helfen sie uns, das Leben und damit das Glück im gegenwärtigen Moment zu berühren. Waldbröl wird dadurch ein Epizentrum des „Angewandten Buddhismus" – und das EIAB hält, was der ihm von Zen-Meister Thich Nhat Hanh gegebene Name verspricht.

Je weiter wir in unserem Leben voranschreiten, desto häufiger machen wir die Erfahrung, dass das Leben mit Leiden verbunden ist: Wir altern, wir erkranken, uns widerfahren Schicksale, wir begegnen dem Tod. Dann machen wir uns auf eine oft unbeholfene Suche nach Gründen und fragen „Warum nur?". Wenngleich die Erforschung der (wahren) Ursachen unseres Leidens (Zweite Edle Wahrheit) essenziell ist, so verhakt sich unser Geist dabei allzu leicht im Negativen. Die Folge: Unser Fokus liegt einseitig auf dem Leid (Erste Edle Wahrheit) und wir vergessen, dass echtes Glück, tiefes Wohlbefinden, wahre Freude und innerer Frieden wirklich möglich sind (Dritte Edle Wahrheit). Und zwar genau hier und jetzt. Den engagiert-buddhistischen Weg vom Leid zur Befreiung (Vierte Edle Wahrheit) verkörpern für mich die Nonnen und Mönche des EIAB mit ihrem gesamten Leben: Nicht nur durch ihre Vorträge, Kurse, die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gemeinsamen Praxis. Für mich ist all ihr Wesen und Sein eine authentische Verkörperung des gelebten Pfades. Als echte Bodhisattwas tun sie dies im besten Sinne des Wortes engagiert: Nicht nur für sich selbst, sondern für uns alle. Sie helfen uns damit. Insbesondere dann, wenn es uns nicht gut geht.

NO MUD, NO LOTUS

Mit den Lehren Buddhas bin ich – wie so viele – an einer Stelle meines Lebens in Kontakt gekommen, an der es mir gar nicht gut ging. In einer Phase großer beruflicher wie privater Unsicherheit waren regelmäßige Angstschübe und Panik-Attacken nur zwei von vielen weiteren unangenehmen Symptomen, durch die sich mein tiefes Unbehagen an der Oberfläche manifestierte. Durch Zufall stieß ich damals auf die buddhistischen Lehren. Ich begann, mich damit zu befassen, was der Buddha vor ca. 2600 Jahren über das Leid, die Ursachen des Leids, das Ende des Leids und den Weg zum Ende des Leids gelehrt hat. Die ebenso nüchterne wie nachvollziehbare Analyse des Zusammenhangs aller Dinge und Erfahrungen faszinierte mich. So wollte ich mehr lernen, insbesondere, was den praktischen Weg heraus aus meiner Misere betraf.

I HAVE ARRIVED, I AM HOME

Über einige Zwischenstationen begegnete ich der Lehre von Thich Nhat Hanh, den ich heute Thay (Lehrer) nenne, und der von ihm begründeten Plum-Village-Tradition. Im Sommer 2018 durfte ich im EIAB die Fünf Achtsamkeitsübungen empfangen. „Heilendes Mitgefühl des Herzens" wurde nicht nur mein Dharma-Name. Die heilende Kraft des Mitgefühls war fortan Programm und Anker meiner Praxis. Die Zeremonie der Übertragung der Fünf Achtsamkeitsübungen war für mich zugleich das Ritual meiner Zuflucht zur Gemeinschaft derer, die die Lehre des Buddha in der Plum Village Tradition praktizieren. Ich spürte, ich hatte meine Sangha gefunden. Als ich das erste Mal hörte, wie die Brüder und Schwestern mit dem Chanten von „Namo' Valokiteshvara" den Namen der Bodhisattva des großen Mitgefühls anriefen, war ich in meinem Innersten berührt. Ich wusste, dass ich angekommen war. Ich war zu Hause.

BREATHE, YOU ARE ALIVE

Seither gehören sehr regelmäßige Retreats in Waldbröl und Plum Village zum festen Bestandteil meiner Jahresplanung. Die Aufenthalte dienen für mich nicht nur der Entspannung und Erholung vom geschäftigen Alltag. Sie sind für mich der Raum und Rahmen, der mir ein tiefes Innehalten ermöglicht. Ich kann mich darin üben, tief durchzuatmen, um mir das Wunder des Lebens zu vergegenwärtigen und mir seiner unendlichen Schönheit gewahr zu werden. Denn trotz einer inzwischen einigermaßen stabilen Praxis auch im Alltag vergesse ich aufgrund meiner chronischen Übergeschäftigkeit schlichtweg immer wieder, wie wunderbar und schön das Leben ist. Und so trete ich letztlich aus reiner Unachtsamkeit aber- und abermals auf Neue in die gleichen Fallen: Dann etwa, wenn ich mich aufgrund meiner Sehnsucht nach Glück und Erfüllung zu sehr nach Anerkennung, Lob, Status, Zugewinn, Vergnügen und angenehmen Gefühlen strecke und recke – und dabei mein inneres Gleichgewicht und den Kontakt zum Wunder des Lebens und dem wahren Glück des inneren Friedens verliere.

YOU HAVE ENOUGH

Die Retreats im EIAB und die Praxis in der Gemeinschaft sind für mich insoweit immer

auch eine spirituelle Erinnerungshilfe. Sie erinnern mich insbesondere daran, dass ich bereits mehr als genug Bedingungen habe, um hier und jetzt glücklich zu sein. Alles, was ich brauche, ist Achtsamkeit, um meinen Autopilot-Modus abzuschalten und mir all der Schönheit und Wunder, die uns umgeben und deren untrennbarer Teil wir sind, gewahr zu werden. Das gemeinsame Praktizieren von Sitz-, Ess-, Geh- und Arbeitsmeditation und die kollektive Energie der Achtsamkeit und Freundlichkeit helfen mir dabei ungemein.

THIS IS IT

Wenn sich das innere Schwungrad dann allmählich langsamer dreht und mein Geist nach und nach zur Ruhe kommt – bei mir braucht das meist 2 bis 3 Tage des Stoppens – klart meine Wahrnehmung der Welt auf. Sie wird deutlicher, heller und heiterer. Die Welt und mein Leben mögen sich objektiv nicht grundlegend geändert haben. Aber meine Einstellung und mein Blick haben sich gewandelt. Wenn meine Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft, insbesondere über all meine Projekte und Dinge, die ich angeblich noch erledigen muss, dann ebenfalls weniger werden, ist die Grundlage dafür bereitet, das zu berühren und anzunehmen, was augenblicklich ist.

WAKE UP!

Im besten Fall fühlt sich der Moment, in dem ich auf einem Retreat das erste Mal wirklich im gegenwärtigen Moment ankomme, tatsächlich an, wie das so oft beschriebene Erwachen aus einem Traum. All meine festgefahrenen Ideen, Vorstellungen, Ansichten und unzähligen Projektionen schwinden; intellektuelle Konzepte lösen sich in einer mit Worten schwer beschreibbaren Weise auf. Alles erscheint klar, bildscharf, plastisch, real, spielerisch und leicht und es können bei den verschiedenen Arten der Übung persönliche Einsichten erblühen, die Waldbröl für mich zu einem „Klein-Bodhgaya“ machen:

Dann etwa, wenn es mir in der Sitzmeditation endlich gelingt, aus meinem ständigen Erledigungsmodus auszusteigen und ich nicht mehr jedem Impuls folgen muss, darf ich erleben, dass es – wie ein Zen-Sprichwort sagt – wirklich wertvoll ist, nichts zu tun, und wunderbar, auch nichts zu erreichen. Die Folge: Ein Gefühl tiefen Friedens stellt sich ein. Oder wenn sich bei oder nach der Rezitation der Fünf Betrachtungen über das Essen bei einem tiefen Blick in die gefüllte Essschale genau dort unsere Milchstraße und das gesamte Universum manifestiert und vor meinem inneren Auge zu drehen und auszudehnen beginnt, weil ich wirklich erkenne, dass das, was wir zu uns nehmen (genauso wie wir selbst) ein untrennbarer Teil des ewigen Kosmos ist. Oder wenn ich bei der gemeinsamen Gehmeditation im Freien einen Baum, an dem ich schon unzählige Male wie in Trance (oder eben im Traum) vorbeigegangen bin, zum ersten Mal als *genau diesen* Baum erkenne und nicht mehr nur als meine grobe Vorstellung *irgendeines* Baumes. Oder wenn sich das Rauschen der Blätter der Baumgruppe an der Obstwiese hinter dem EIAB in eine Vielzahl von knisternd-klickenden Nicht-Blattrauschen-Elementen auflöst,

aus denen mein Bewusstsein gewohnheitsmäßig ein kollektives Rauschen tausender Blätter zusammensetzt. Bei all diesen Einsichten entsteht ein Gefühl tiefer Freude und Leichtigkeit.

NO BIRTH, NO DEATH

Eine für mich besonders freudvolle Erinnerung und zugleich nachhaltig befreiende Einsicht, die mich im Nachhinein an eine Einsicht von Thay beim Essen einer Mango erinnerte, verbinde ich mit einem gemeinsamen Kirschenpflücken und -essen bei einer Gehmeditation im Juni 2022. Nach ein paar Minuten achtsamen, gemeinsamen Gehens im Freien pausierte unsere große, aus Nonnen, Mönchen und Laien bestehende Gemeinschaft auf der Obstwiese hinter dem EIAB in der warmen Sonne, um von den schon reifen Kirschen eines dort stehenden Kirschbaums zu naschen. Mit strahlenden Augen pflückten wir die Kirschen direkt in unsere Münder und erfreuten uns wie kleine Kinder sehr daran. Und auf einmal wurden in uns nicht nur die Kinder, die wir einmal waren, wieder gegenwärtig, sondern auch all unsere Vorfahren – bis hin zu den Urmenschen und Affen, die die reifen Früchte nicht anders als wir von den Bäumen zupften und sich über den süßen Geschmack freuten. Beim Austausch wortloser Gesten der Freundlichkeit wie dem Herschenken einer besonders schönen Kirsche an einen Freund oder eine Freundin konnte dann die Einsicht erblühen, dass wir nicht nur innerhalb unserer biographischen Lebensspanne eine fortwährende Kontinuität sind, die sich weder in die Kategorie „gleich“ noch in die Kategorie „anders“ zwängen lässt, sondern auch jenseits dessen, was wir unser Leben nennen. Wir sind Teil eines Lebens, das unsere eigene Spanne transzendiert. Beim Essen süßer Kirschen zu verstehen, dass wir nie geboren wurden und nie sterben werden, ist ein ebenso schönes, wie befreiendes und beruhigendes Erlebnis der Erkenntnis.

BE STILL AND KNOW

Es sind zahlreiche schöne Erlebnisse und Einsichten wie die soeben genannten, die ich mit Aufenthalten und der gemeinsamen Praxis im EIAB verbinde. Sie alle haben gemein, auf die eine oder andere Art das grundlegende Wesen, die Schönheit und das Wunder des Lebens direkt und jenseits von Worten, Begriffen und Konzepten zu berühren und zu erfahren. Im Moment, in dem uns dies gelingt, weichen Vermutungen und Annahmen plötzlich einer Gewissheit, die tiefen Frieden bringt. Dann gibt es nichts mehr zu sagen, zu erklären oder zu tun. Wir können einfach sein und die Stille, die Ewigkeit und den fortwährenden Fluss des Lebens, den wir berühren, genießen. Denn: Wir wissen ganz einfach.

PRESENT MOMENT, WONDERFUL MOMENT

Weder das EIAB noch die dort lebenden Brüder und Schwestern noch Thay oder der Buddha sind oder waren jemals in der Lage, uns glücklich zu machen oder wohlfühlen zu lassen. Die Erfahrung tiefen Glücks, Friedens und Wohlbefindens kann immer nur aus uns selbst heraus erwachsen. Aber sie zeigten und zeigen uns, wie es möglich ist, das Leben tief zu berühren, um Glück und Wohlbefinden hier und jetzt zu erfahren. Das EIAB trägt durch besonders gute Bedingungen dazu bei, dass sich wahres Glück und tiefes Wohlbefinden manifestieren können, weil wir den gegenwärtigen Moment als wunderbaren Moment erkennen. Auf diese Weise können wir hier einfacher als in unserer gewohnten Umgebung gute und vor allem heilsame Erfahrungen machen. Diese können dann jenseits von Retreats und bis tief hinein in unseren Alltag fortwirken um unseren Umgang in der Familie, mit Freunden, in der Partnerschaft oder bei der Arbeit grundlegend zu transformieren. Wir können mit den Brüdern und Schwestern des EIAB sowie anderen Laien trainieren, glücklich zu sein, indem wir nicht mehr länger den Weg zum Glück suchen, sondern Glücklichsein als den Weg an sich begreifen. Damit helfen wir nicht nur uns, sondern immer auch all denjenigen, die uns umgeben. Das EIAB, in dem wir den Weg des Glücklichseins üben und erfahren, ist damit ein Zentrum für Angewandten Buddhismus im besten Sinne seines Namens.

A CLOUD NEVER DIES

Ich habe Thay nie persönlich getroffen. Aber im EIAB (und in Plum Village) ist er für mich allgegenwärtig: Nicht nur in seinen Kaligraphien und in all den Gathas, die uns allerorts Weisheit zulächeln. Ich begegne Thay in hundertfacher Weise vor allem in den Brüdern und Schwestern, in ihrem Engagement und ihrer Freundlichkeit. Sie sind für mich seine direkte und lebende Fortsetzung. Thay ist sie und sie sind Thay. Und ich begegne Thay jedes Mal aufs Neue in der gemeinsamen Praxis: Wenn wir zusammen sitzen, achtsam atmen, in Stille essen, v.a. wenn wir zusammen Gehmeditation praktizieren. Manchmal, wenn es mir nicht so recht gelingen mag, eine bestimmte Praxis zu üben, tue ich insgeheim einfach so, als sei ich selbst Thay, indem ich seine Haltung, eine Bewegung oder einen Blick von ihm imitiere. Und irgendwie stimmt es ja sogar: Auch ich bin inzwischen ein Stück weit Thay und seine Fortsetzung geworden.

I KNOW YOU ARE THERE, AND I AM VERY HAPPY

Auch wenn die guten Wirkungen, Erlebnisse, Erfahrungen und Einsichten der Übung im EIAB jenseits des Zeitraums eines Retreats fortdauern und bis in den Alltag wirken, so ist es doch schön und wertvoll, zu wissen, dass es mit dem EIAB einen Ort für besonders konzentrierte Übung und Praxis gibt, zu dem wir immer wieder Zuflucht nehmen können. Über die Jahre wurden die Mönche und Nonnen zu meinen Lehrerinnen und Lehrern und zu lebenden, lächelnden Wegweisern auf dem Pfad der Heilung und des Glücks. Gleichzeitig sind wir Freunde und Weggefährten auf einem wunderbaren, gemeinsamen Pfad. Ich wünsche Euch und uns allen, dass wir uns weiterhin mit Freude und Wohlwollen begegnen, dass wir uns mit- und aneinander erfreuen können, wenn es uns gut geht, dass wir einander mit Mitgefühl unterstützen und halten, wenn die Umstände einmal nicht ideal sind – und dass wir all dies mit Leichtigkeit, Gelassenheit und ohne Unterscheidung tun. Um das Leben und das Glück gemeinsam tief zu berühren und zu genießen. Genau hier und genau jetzt. Im gegenwärtigen Moment.

Dr. Andreas Bareiss (Berlin/Stuttgart)

Kein Weg, nur Schritte

Dieser Satz hängt – zusammen mit vielen anderen – bei uns an der Wand. Es sind oft die Aussagen unseres Lehrers, die uns durch herausfordernde Zeiten helfen.
Zuvor hing da der Satz: „Kein Ich, kein Leid" und zwar für viele Jahre, aber es hat nichts in uns bewegt.

Und dann kam Thay!

Bea: Meine Frau Candida und ich gehören ja zur ersten Generation von Schülerinnen von Thay, die ihn nicht mehr persönlich kennenlernen konnten. Wir haben erst 2016 begonnen zu praktizieren. Ein Freund begann schon 2005 regelmäßig Retreats mit Thay im Interseinzentrum zu besuchen. Thay wäre also für uns verfügbar gewesen, aber wir zu diesem Zeitpunkt leider nicht für ihn. Unser Freund erzählte zwar immer mal wieder von ihm, aber wir konnten damals nicht viel damit anfangen.

Wenn ich jetzt die tief berührenden Erlebnisse von Menschen höre, die Thay noch persönlich erlebt haben, flackert manchmal schon etwas Bedauern darüber auf, dass wir diese Möglichkeiten nicht genutzt haben.

Candida: Thich Nhat Hanh war mir seit vielen, vielen Jahren ein Begriff und ich hatte auch etliche Bücher von ihm im Regal stehen, aber die Zeit war anscheinend noch nicht reif. Es waren schwere Zeiten für uns, Geldsorgen, Umzüge, Beziehungsabbrüche, Verlust der Arbeitsstelle usw. Alle diese Herausforderungen haben uns sehr miteinander verbunden, aber wir haben gelitten und manchmal war es fast nicht mehr zu ertragen.

Bea: Und dann ging es eigentlich ganz schnell. Wir lasen „Wie Siddharta zum Buddha wurde" und unser Freund schenkte uns das Buch „Das Herz von Buddhas Lehre" und plötzlich waren wir mitten drin. Ich fühlte mich wie ein gut bestellter Acker, der bereit war zur Einsaat.

Es gab für mich nie einen bestimmten Punkt, an dem ich hätte sagen können, ab da war Thay mein Lehrer. Irgendwann 2016 stellte ich dies einfach fest. Es ist so ruhig und sanft geschehen, wie ich ihn auch sonst erlebt habe.

Candida: Für mich war es das, was die Christen den „Ruf" nennen. Ich war krank, hatte eine heftige Erkältung und dachte, ich könnte mir doch einmal einen Vortrag von Thich Nhat Hanh anhören. Der Vortrag begann mit dem Chanten von „Avalokiteshvara" und

Thay saß in der Mitte der Nonnen und Mönche und machte dieses Mudra. Er streckte die Finger in meine Richtung aus und obwohl er die Augen geschlossen hatte, traf mich sein Blick. Es mag kitschig klingen, aber er traf mich mitten ins Herz. Ich habe es richtig körperlich gespürt. Ich wusste, er meint mich! Mich ganz persönlich und in dem Moment wurde ich seine Schülerin. Ich schrieb folgendes Gedicht:

Blind vor Schmerz ertastete
ich meinen Weg zur Quelle.

Ich trank!

Meine Augen öffneten
sich strahlend weit.

Ich sah!

Nun kann mir nichts mehr
geschehen, denn
ich kenne den Schmerz,
den Weg und die Quelle.

Sie sind eins!

Bea: Ich war eine sehr kritische und misstrauische Frau, besonders in Bezug auf spirituelle Unterweisung, und wundere mich noch heute, dass ich Thay einfach gefolgt bin. Nicht, dass ich die Praxisvorschläge nicht geprüft hätte, einmal auf ihre Alltagstauglichkeit, aber auch in Extremsituationen. Aber sie haben alle funktioniert! Ich konnte mich z.B. mit meiner Mutter nach 16 Jahren, mit meinem Bruder nach 14 Jahren und mit meinem Vater nach 45 Jahren Trennung versöhnen. Und nie habe ich Widersprüche in der Lehre oder in Thay gefunden. Dadurch konnte ich Vertrauen fassen und diesem Weg mit Freude folgen, eine Freude, die mich auch im 7. Jahr des Praktizierens noch genauso begeistert wie zu Beginn.

Candida: Ich hatte schon immer gerne meditiert, aber unter Thays Anweisungen wurde mir das Meditieren so wichtig wie Essen und Trinken. So viele wunderbare Schritte bin ich seitdem gegangen und jeder Schritt hat mir mehr Zuversicht gegeben. Ja, ich kann lernen, mit meinem Leiden umzugehen, ich habe die Werkzeuge.

Bea: Ich habe natürlich auch nahezu ideale Bedingungen zum Praktizieren. Meine Frau und ich gehen diesen Weg gemeinsam und seit wir in Rente sind, können wir uns ganz darauf konzentrieren. Durch unsere geringe Rente ist es uns im Moment nicht möglich Präsenz-Retreats zu besuchen, und selbst bei den Online-Retreats sind wir auf die Großzügigkeit von Plum Village und EIAB angewiesen.

Für uns war Corona in dieser Hinsicht ein Glücksfall, plötzlich gab es Online-Retreats, Online-Meditationen und Online-Anleitungen. Es werden ja viele Diskussionen geführt, ob ein Online-Retreat genauso wertvoll wie ein Präsenz-Retreat ist. Ich habe erfahren, dass die Tiefe der Übertragung der Lehre sowohl von dem abhängt, der überträgt, und als auch von der, die empfängt. Thay hat mich durch Raum und Zeit hinweg erreicht durch seine Lehre und dies empfinde ich auch bei seinen wunderbaren Fortführungen so, da ich Thay in ihnen sehe, unabhängig ob in Präsenz oder online.

Candida: Vor drei Jahren haben wir unsere eigene Sangha gegründet und sie ist immer wieder eine Quelle der Freude und des Lernens für uns. Es gibt Herausforderungen und absolute Glücksmomente mit unseren Freund:innen. Als Sangha-Gärtnerinnen tun wir alles um die Pflanzen und Pflänzchen, die

sich uns da anvertrauen, zum Wachsen und Blühen zu bringen. Manche wachsen schnell und blühen bald, andere brauchen viel Geduld.

Seit Thays Verwandlung im Januar dieses Jahres ist er mir noch näher gerückt und noch vertrauter geworden. Er ist in meinem Herzen, ist seinem Blick, den er mir damals geschenkt hat, gefolgt und jetzt trage ich ihn in mir, gehe mit seinen Füßen, wenn ich Gehmeditation mache, sitze mit seinem Rücken, wenn ich Sitzmeditation mache. Und oft begegne ich ihm in unserem Garten, verkleidet als Apfelblüte, Löwenzahn, Mauerbiene, sanfter Wind und natürlich am Himmel als weiße Wolke.

Bea: Die Feierlichkeiten nach Thays Übergang haben mich tief bewegt. Wir waren bei allen Zeremonien online dabei und sehr dankbar, dass unsere monastischen Brüder und Schwestern uns an ihrem Schmerz, aber auch an ihrer Freude haben teilnehmen lassen. Es war so gut, diese Zeit unmittelbar nach Thay Tod gemeinsam zu feiern und ich bedaure es sehr, dass wir es letztes Jahr beim Tod unserer Mutter nicht ähnlich gemacht haben. Es hätte gerade meinem Bruder sehr geholfen.

Bea und Candida: Die Begegnung mit Thay hat unser Leben grundsätzlich zum Besseren geändert. Es gibt nach wie vor Leid, aber auch ganz viel Freude und Glück und das Wichtigste – es gibt einen Weg. Und jetzt kommt die viel zitierte Einleitung „Thay hat gesagt...." ☺:

„Es ist ganz einfach, aber nicht leicht!"

Und gerade diese Einfachheit und Anwendbarkeit der Lehre auf alle Lebensbereiche fasziniert uns jeden Tag ein bisschen mehr. Da war es fast schon eine logische Konsequenz, dass wir um Aufnahme in den Intersein-Orden gebeten haben und seit Januar dieses Jahres Aspirantinnen sind.

Wir verneigen uns in Freude und Dankbarkeit

Beatrix Herrmann
(peaceful path of the heart)
Candida Löslein
(compassionate path of the heart)
17. Mai 2022

Ein Teenager im EIAB

Als ich das erste Mal ins EIAB kam war ich vierzehn Jahre alt. Zuerst war ich sehr skeptisch. Ich wusste lediglich, dass es nur veganes Essen gibt, dass man sich die Badezimmer teilen muss und dass es Edles Schweigen gibt. Aber ich wollte mich mit anderen unterhalten und auf meinem Handy daddeln. Meine Mutter neckt mich bis heute wegen der Einstellung, die ich damals gegenüber dem EIAB hatte! Aber als ich ankam, fühlte ich mich sehr schnell wie zu Hause. Sowohl die anderen Jugendlichen als auch die Mönche und Nonnen waren so herzlich und lieb. Es gab viele besondere Momente. Einer davon war zum Beispiel das erste Mal, dass ich zu einem Dharma-Vortrag ging. Eigentlich wollte ich zuerst gar nicht hingehen, aber eine Freundin hat mich sanft überredet! Davor wusste ich fast gar nichts über Achtsamkeit oder Meditation oder Thays Lehre. Als uns während meines ersten Retreats z.B. gesagt wurde, dass die nächste Aktivität „Blumen wässern" mit unseren Eltern sein würde, nahm ich das sehr wörtlich und dachte, wir würden Blumen mit einer Gießkanne gießen! Heute ist die Plum Village Praxis für mich eine große Quelle von Freude in meinem täglichen Leben. Meine Schule liegt zum Beispiel in einer kleinen Stadt und ist von drei Kirchen umgeben. Alle fünfzehn Minuten läutet eine der Kirchenglocken. Das sind meine Glocken der Achtsamkeit. Immer, wenn ich mich in der Schule gestresst oder verärgert fühle, erinnert sie mich daran, zu atmen und zu lächeln.

Anfangs hatte ich Probleme damit, Achtsamkeit zu Hause zu praktizieren. Es gibt einfach so viele Ablenkungen, allen voran mein Handy. Außerdem war die einzige Person, die damals mit mir zu Hause praktiziert hat, meine Mutter! (Zuhause haben wir eine wirklich sehr kleine Sangha.) Im EIAB fällt es mir sehr leicht, mich ruhig, friedlich und freudvoll zu fühlen. Aber wenn ich zu Hause war, fühlte

ich mich manchmal einfach grundlos traurig. Also wurde mir bewusst, dass ich mein Leben viel leichter und glücklicher machen kann, wenn ich lerne, wie ich Achtsamkeit im Alltag anwenden und wie ich in der Umgebung, in der ich lebe, glücklich praktizieren kann. Meine Mutter hilft mir dabei sehr. Sie hat zum Beispiel ein kleines Kärtchen mit einem Gatha gekauft, dem Gatha „Zähneputzen", und es im Badezimmer aufgehängt. Ich habe ein paar „Gatha-Karten" in meinem Zimmer an die Wand gehängt, das „Fenster öffnen"-Gatha neben meinem Fenster, das „Telefon"-Gatha neben der Stelle, an der ich normalerweise mein Handy auflade und so weiter. Eine weitere Sache, die mir geholfen hat, meine Umgebung mehr wertzuschätzen, waren Übungen in Dankbarkeit. Ich liste mindestens 8 Menschen oder Dinge oder Umstände auf, für die ich dankbar bin, und spreche ihnen meinen Dank aus.

Ich bin vor allem Thay sehr dankbar, dass er diese Tradition gegründet hat, und ich weiß, dass jedes Gefühl von Freude oder Glück, das ich in einfachen Dingen spüre, ihm zu verdanken ist. Bei Thays Übergang konnte ich nicht bei der Sangha sein und sie unterstützen, weil ich gerade Corona hatte. Aber ich fühle mich trotzdem sehr verbunden. Jedes Mal, wenn ich die Mönche und Nonnen, meine Freunde und all die Laienpraktizierenden im EIAB sehe, habe ich das Gefühl, zumindest ein bisschen von Thay getroffen zu haben; und jedes Mal, wenn ich in meinen Tee oder in den Himmel schaue und eine schwebende Wolke sehe, bin ich Thay so unendlich dankbar.

Elena Jacobi

Buddhistische Meditation

„Ruhig vom äußeren Erscheinungsbild, innerlich kraftvoll und wirkungsvoll". So beschreibe ich die Essenz von Tai Ji und Qi Gong meinen Schülerinnen und Schülern. Viele Menschen, welche ich in den letzten dreißig Jahren in Europa kennenlernen durfte, haben zuvor noch wenig von den chinesischen Gesundheitsmethoden gehört. Umso mehr freut es mich, dass im Laufe der Zeit, durch den Unterricht an vielen Orten Europas, mehr Menschen als zuvor von der Kostbarkeit der traditionellen Disziplinen profitieren. Diese Beschreibung würde ich aber nicht nur den bewegenden Künste schenken, sondern auch einer meiner anderen Lieblingsbeschäftigungen, der Meditation.

Die Meditation begleitet mich schon mein ganzes Leben lang. Besonders aber habe ich die Zeit in den buddhistischen Tempeln in China in Erinnerung, wenn ich über meine Praxis der Meditation reflektiere, wie zum Beispiel das „Brunnenkloster" auf dem Berg „Gu Shan". In den buddhistischen Tempeln in Fu Jian, im Süden Chinas, gibt es einige eindrucksvolle Pagoden und Meditationssäle, welche die Mönche und Nonnen für ihre Praxis nutzen. Ich habe großes Glück. Der Abt des Klosters, ein Freund aus Jugendzeiten, hat es meiner Familie und mir ermöglicht, die sonst von der Öffentlichkeit abgeschotteten Plätze des Tempels zu besuchen und sogar an den Meditationen teilzunehmen. Diese große Ehre durfte ich für viele Jahre über auch mit den Schülerinnen und Schülern teilen, welche bei unseren jährlichen Chinareisen mit uns mit kamen. Eine wahrlich einzigartige und unvergessliche Möglichkeit. Aber auch abseits der Tempel, Pagoden und großen Buddha-Hallen, finde ich einen tiefen Kern in mir, der eine innige Verbindung mit der Meditation verspürt.

Obwohl der Buddhismus in China weit verbreitet ist, war er in unserer Familie kaum Thema. Weder meine Geschwister, noch meine Eltern, würden sich als Buddhisten bezeichnen. Darum ist es im Nachhinein umso überraschender, als auch lustiger, dass ich mich den Lehren des Buddha und die Praxis der Meditation so sehr verbunden fühle. Je mehr mein Interesse an den buddhistischen Lehren wuchs, desto intensiver verspürte ich auch das Glücksgefühl, welches ich durch die Meditation empfing. Dabei ist es nicht nur die Ausgeglichenheit und Ruhe für meinen Körper und Geist, sondern auch die Quelle für das Mitgefühl gegenüber meinen Mitmenschen, welches ich durch die tiefe Meditation zu kultivieren versuche. Ich merke, wie Meditation nicht nur Körper und Geist vereinen, sondern auch die Menschen.

Sogar noch mehr als Tai Ji oder Kung Fu, Praktiken welche ich so schätze und liebe, verbindet die Meditation Menschen aus so unterschiedlichen Hintergründen und Lebenswegen. Hier merke ich ganz klar die Wurzeln der buddhistischen Lehre, das Mitgefühl zu allen Lebewesen, unabhängig von ihrer Art. Die Verbundenheit mit unserer Umgebung ist etwas, das ich und viele andere

Praktizierende bei der Meditation versuchen zu kultivieren. Weisheit statt Wissen. Leere statt Fülle. Nichts statt Alles. Diese Grundgedanken des Loslassens empfinde ich in meiner Erfahrung als sehr wohltuend.

Als ich einer der Zen-Meister im „Brunnenkloster“ einmal fragte, wie Personen ohne Vorkenntnisse mit der Meditation beginnen könnten, meinte er, dass es wichtig sei mit der richtigen Einstellung zu praktizieren. Keine fest-geformten Erwartungen oder Wünsche festhalten, denn dann könne der Geist nur schwierig loslassen. Außerdem sei einer der weit verbreiteten Annahmen, dass man nicht denken darf nicht ganz korrekt. „Nicht denken ist das Gift der Meditation“, sagte er einst zu mir. Zu denken sei zu leben. Nicht denken sei unnatürlich. Vielmehr sollte man unsere Gedanken wahrnehmen, jedoch nicht festhalten oder interpretieren. In Verbundenheit mit der Natur und unserer Umgebung zu sein, bedeutet also nicht alle Gedanken abzuschalten, sondern vielmehr sie in ihren wahren Zustand zu erkennen. Dass alles vergänglich sei und man keine Dinge festhalten könne. Wenn wir während der Meditation an den Baum vor dem Haus denken, dann sei das natürlich. Was wir dabei versuchen zu reduzieren ist über diesen Baum zu philosophieren. Wieso trägt der Baum heute weniger Blätter als gestern? Wie lange steht dieser Baum schon hier? Die Farben der Blätter waren letztes Jahr noch kräftiger. Diese und ähnliche Gedanken könnten uns beim Loslassen hindern. Ich merkte schnell, dass die Meditation viele Facetten mit sich bringt. Das Loslassen von unklaren, unwahren Gedanken und die damit verbundene Freiheit erschien mir nach dem Gespräch als einer der Essenzen der Meditation.

Der Charakter des Menschen, sich in Gedanken zu vertiefen und sich manchmal auch darin zu verlieren, ist eine einzigartige Eigenschaft. Dies macht den Menschen aus und prägt unser Leben. Die Meditation ist dabei ein heilsames Geschenk diese Gedanken in ihrem wahren Wesen zu erkennen, vor allem in Verbundenheit mit der buddhistischen Lehre. Die Leiden des Menschen, die Gier, Eifersucht und Unwissenheit, in Mitgefühl, Dankbarkeit und Liebe zu wandeln. Durch die Meditation können diese Wurzeln gesetzt werden. Für mich hat es insbesondere in meinen Jugendzeiten eine große Bereicherung in mein Leben gebracht, als ich noch viel mehr meinen Weg in der Welt suchte und vielen Herausforderungen gestellt war.

Eine wichtige Erkenntnis, welche ich durch die Großzügigkeit meiner Lehrer empfing, war, dass die Meditation überall im Alltag praktiziert werden kann. Die Sitzmeditation ist dabei nur eine von vielen Methoden. Eigentlich können wir in allen Situation meditative Aspekte erkennen und fühlen. Beim alltäglichen Aufgaben, können wir bewusst unsere Taten wahrnehmen und im Moment sein. Während des Essens sind wir präsent beim Essen und dankbar für diese Möglichkeit. Während des Gehens, nehmen wir unsere Schritte, unsere Umgebung wahr und sind im Hier und Jetzt. Denn alle anderen Dinge sind bereits vergangen oder noch nicht passiert.

Die Meditation ist eine große Kostbarkeit. Insbesondere im Licht der Weisheiten Buddhas ist es eine wunderbare Form der Praxis. Darum bin ich so dankbar für all meine Lehrer in meinem Leben, welche mir ihre Erfahrungen und Erkenntnisse teilten. Aus diesem Grund ist es mir ein großes Anliegen diese Erfahrung genauso auch weiterzugeben. Meiner Familie, meinen Kindern, meinen lieben Schülerinnen und Schülern. Wenn der Same gesetzt wird, kann für jede einzelne Person ein eigener Baum entstehen, genährt von den eigenen Erfahrungen. So empfinde ich die Schönheit der Meditation.

ZHANG XIAO PING

Buddhismus und Kung Fu, Tai Ji, Qi Gong

Es ist vier Uhr morgens, an einem noch dunklen Morgen, wo die Trommeln des Klosters im Hintergrund schon hörbar sind. Noch müde und mit geschlossenen Augen richte ich mich vom Bett auf und nehme meine Umgebung war. Es ist Juli und es sind Sommerferien, doch ich bin nicht zuhause in Wien, sondern fasse schnell den Gedanken, dass ich auf einem Berg im Süden Chinas bin, im „Brunnenkloster". Nach diesem kurzen Moment wusste ich bereits was zutun war, ins Badezimmer zu gehen, die Zähne zu putzen und meine Robe anzuziehen. Es ist 20 Minuten nach vier. Allmählich hört man auch die Insekten und Vögel außerhalb der großen Buddha-Halle aufwachen. Es ist der Beginn der buddhistischen Morgenzeremonie, ungefähr 50 Mönche und einzelne andere Praktizierende versammeln sich vor den drei großen Buddha Statuen. Der Gong schlägt drei Mal und die Rezitation des Herz-Sutra beginnt langsam zu erklingen. Diese Erinnerung an meine Kindheit ist eine große Kostbarkeit. Einerseits, dass ich so viele Sommer die gleichen Erinnerungen machen durfte, andererseits, weil sie noch so klar vor meinem inneren Auge erscheinen. Vor allem auch heute, einige Jahre später, wenn ich wenige Minuten vor meinem Unterricht im kleinen Büro in unserem Studio in Wien sitze und mich versuche körperlich und geistig auf den kommenden Kurs vorzubereiten, denke ich gerne an diese Erinnerung.

Ich habe großes Glück. Es ist nicht selbstverständlich schon von klein auf an mit dem Buddhismus und den traditionellen chinesischen Gesundheitsmethoden in Berührung zu kommen, besonders dann nicht, wenn man in Österreich geboren wurde. Wenn mich Schüler im Studio fragen wann ich das erste Mal Kung Fu oder Tai Ji kennengerlernt habe, dann ist das manchmal gar nicht so einfach zu erklären. Für mich war es schon immer da, schon immer ein Teil des Lebens. Daher gibt es in meinen Gedanken auch keine klare Zeit wann es begonnen hat. Kung Fu, Tai Ji, Qi Gong und Meditation, sowie der Buddhismus, sind nicht etwas, dass ich versuche in meinen Alltag zu integrieren, sondern ich kenne nichts Anderes. Es ist der Alltag. Das meine ich, wenn ich sage, dass ich großes Glück habe.

Besonders in den letzten drei Jahren, nachdem ich das Studium abgeschlossen habe, konnte ich viele Erfahrungen im Unterricht sammeln. Dieser konnte manchmal vor Ort stattfinden, oft aber auch nur über einen Bildschirm. Was anfangs als unmöglich erschien, hat sich nach und nach als eine interessante Erfahrung des Lehrens entwickelt, welche sich als äußerst kostbar darstellte. Eine der vielen Kontraste vom Online-Unterricht zum Unterricht im Studio ist der Kursinhalt. Ich war es gewohnt im Studio für viele Jahre über Kung Fu zu unterrichten. Dies fiel fast gänzlich im Onlinekurs weg, da Kung Fu viel Platz benötigt. Diese große Herausforderung entpuppte sich aber im Laufe der letzten Jahre als große Chance, denn es erlaubte mir noch mehr Qi Gong und Tai Ji zu unterrichten und auf diesem Weg viele liebevolle Menschen kennenzulernen, unter anderem auch viele Freunde des EIAB.

Die tiefe Verbundenheit zu den Freunden des EIAB hätte ohne der Hilfe von Thay Phap An und Schwester Song Nghiem nicht geschehen können. Ihr gutes Herz und ihr liebevolles Wesen haben es ermöglicht, dass wir in dieser Zeit Qi Gong und Tai Ji miteinander praktizieren durften und in ungewissen Zeiten eine Regelmäßigkeit schaffen konnten. Es ist eines von vielen positiven Samen, die das EIAB setzt und nährt. Ein besonders schöner Moment war dabei mein Besuch zu Ostern im schönen Institut und die Möglichkeit das Leben der Nonnen und Mönche persönlich zu beobachten. Ich war absolut überwältigend von der Liebe die ich überall verspürte. Mir ist klar geworden, dass Qi Gong, Tai Ji und Kung Fu zwar ursprünglich aus China kamen, aber es eigentlich der gesamten Menschheit gehört. Alle Menschen können davon profitieren, sowohl körperlich, als auch geistig.

Die Schönheit der Qi Gong und Tai Ji Bewegungen harmoniert so wunderbar mit den Gedanken des Buddhismus. Durch unser Handeln können wir so vieles beeinflussen. Nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei unseren Mitmenschen. Wir sind ein Teil der Natur. Durch Qi Gong Bewegungen können wir den Blutkreislauf, die Atmung, das Immunsystem beeinflussen, durch unsere Gedanken können wir unsere Taten und somit auf unser Umfeld einwirken. Die Ursache und Wirkung verbindet die traditionellen Disziplinen, als auch den buddhistischen Grundgedanken. Das Mitgefühl, die Liebe zu uns selbst und unseren Mitmenschen, das kann durch unsere Gedanken und unser Tun kultiviert werden. Mein großer Wunsch ist es daher, in meinem Unterricht diese Essenz weiterzureichen, sodass mehr und mehr Menschen Freude, Glück und Zufriedenheit verspüren und weitergeben.

ZHANG ZHI

An einen Lehrer, den ich nie getroffen habe, an einen Großvater, dessen Händchen ich nie gehalten habe.

Im Sommer 2017 war ich erschöpft von der tiefen Enttäuschung mit meinem Leben und mit meiner Familie. Um dem Alltag zu entfliehen und einen Ausweg aus meiner täglichen Routine zu finden, kam ich zum Gesundheit Retreat in Xom Moi Village, Plumvillage in Frankreich.

Die einfache und rustikale Landschaft des Dorfes gibt mir sofort das Gefühl, in Vietnam zu sein und zu Hause anzukommen. Ein Gefühl von Geborgenheit, Intimität und Nähe. Das erste Mal, als ich schweigend gegessen habe, fand ich es richtig albern. Alle 15 Minuten, wenn eine Glocke läutet, stehen alle bis zum Ende der Glocke still – seltsam, ich schaue mich um und sehe, dass da Augen waren, die genauso suchen wie ich, die sich anschauen und leise lachen. Aber es gibt auch entspannte Gesichter.

Da waren auch Menschen, die starr stehen wie Statuen, wenn sie andere lachen sehen. Eine sehr seltsame Szene, eine Lebensweise, die sich von der unterscheidet, die ich kannte. Aber ab dem zweiten Tag begann ich mich zu entspannen, mich in diesen Lebensstil zu integrieren. Der Blick begann sich nach innen zu wenden. Durch Frühsport, Qigong, finde ich mich erfrischt und voller Energie wieder. Ich höre mir Dharmavorträge an, de-

nen ich nicht gut folgen kann, weil ich Übersetzungen aus dem Französischen ins Englische höre, dazu viele Fachbegriffe, die ich nicht verstehe.

Aber die Energie des Friedens, der Harmonie und der Liebe fühle ich hier in jeder Ecke des Hauses, in jeder Baumkrone, in jedem Atemzug.

Später, als ich dem Vortrag von Su Ong (Thay) zuhörte, sagte Su Ong, dass viele Menschen erleuchtet wurden, sobald sie den Dharma und die Dharma-Runde hörten, ich war eine dieser Personen. Jede Dharma-Runde um 15 Uhr ist eine Situation, bei der ich viel weine. Ich habe noch nie so viel geweint wie bei diesem Retreat. Jede Person in meiner kleinen Gruppe (etwa 12 Personen aus vielen verschiedenen Ländern) hat eine Geschichte, die mich zum Weinen bringt. Nach jedem Dharma-Gespräch stelle ich fest, dass mein Problem immer kleiner wird, weil mein Problem im Vergleich zu anderen Menschen so lächerlich ist. Wie kommt es, dass ich nach so vielen Jahren zu Hause jedes Mal, wenn ich wütend werde, weine und wieder weinen muss, aber wenn ich hierher komme, finde ich es ein bisschen peinlich, mein Problem zu erzählen, weil es nicht ein gravierendes Problem zu sein scheint. Ein Elefant verwandelte sich plötzlich in eine Ameise. Ich bin schweren Herzens ins Pflaumendorf gekommen und konnte es frohen Mutes verlassen. Das Dorf hat mir nichts von den Lasten genommen, sondern nur den Schleier der Unwissenheit gelüftet, der meine Augen lange bedeckt hatte.

Der Spaziergang nach dem Frühstück hat mich mit Energie und Liebe zur Natur gefüllt, ich habe bewusst geatmet, um die kühle Luft Südfrankreichs wahrzunehmen. Wenn mein Sicht klarer ist, sehe ich, dass der Himmel in Südfrankreich blauer ist, die Sonnenblumenfelder strahlender, die Luft kühler und die Pflaumen süßer als anderswo.

Am dritten Tag (wenn ich zuhause bis 9 Uhr morgens schlief, mit Angst aufgewachte, dass der Tag wieder beginnen würde), wachte ich hier freudig um 5 Uhr morgens auf, begierig darauf, zum Qigong zu gehen und zu üben, während die Sonne aufgeht. Ich bin wie eine Blume, die nach vielen Tagen des Verwelkens wieder bewässert wird. Das Wasser der Vitalität, das Wasser des gereinigten Körpers und des Geistes. Wie wenn das Licht erscheint, wird die Nacht von selbst vergehen.

In Plum Village ist jede Ecke des Hauses, jede Wand mit der Kalligrafie von Su Ong behängt. Eine einfache Handschrift, ein paar einfache Worte und das ist mehr als genug, um mich zurück in die Realität, zurück ins Dasein zu bringen, wie Su Ong direkt mich an der Hand in ein einfaches, aber tiefes Leben führt. Jedes Mal, wenn ich mich zum Essen anstelle, sehe ich das Wort „Du hast genug“, ein Wecksatz, der sich immer wieder wiederholt. „Wunschlosigkeit“ erscheint zunächst verwirrend, nachdem ich es verstanden habe, dass diese beiden Worte das Kapital des Erwachens sind, das ich mein Leben lang verwenden kann. Am vierten Tag war die Bibliothek geöffnet, es war wie im Meer des Wissens schwimmen, im Wissen schwelgen. Beim Bücherkaufen bei Su Ong ging fast das Geld aus, aber ich wollte immer noch mehr kaufen. Und bei weitem ist es immer noch die rentabelste Investition, die ich je in meinem Leben getätigt habe.

Donnerstag ist ein fauler Tag, oh, es gibt faule Tage, wenn man in Plump Village ist, fühlt man sich, als ob man den ganzen Tag nichts tut, und dazu gibt es noch einen faulen Tag?

Im Vergleich zu meinem geschäftigen Leben, das immer straff ist wie die Saiten einer Laute, ist ein bisschen weniger Arbeit bereits eine Erholung. Aber hier tut man nichts dazu gibt es noch faulen Tag! Ich überrasche mich jeden Tag hier. So lernte ich hier wirkliche Ruhe. Nicht nur körperliche Ruhe, sondern auch geistige Ruhe. Ein Spaziergang zum nahegelegenen Kaffeegarten mit anderen Freunden bemerkte ich plötzlich eine andere Atmosphäre. Es stellt sich heraus, dass es beim Retreat nicht immer darum geht, dem Dharma Vortrag zuzuhören, sondern auch die Atmosphäre zu verändern. Es erinnerte mich daran, dass ich in der Routine wie in einem schnellen Lern- und Arbeitsrad gefangen war. Am sechsten Tag, als ich den Dharma hörte, fühlte ich mich auch leichter, das Geräusch der Glocke beim Anhalten wie eine samt weiche Bremse. Ich habe gelernt, in der Entspannung zu entspannen. Es war das erste Mal dort, dass ich mit meiner Familie nach so vielen Jahren friedlich reden konnte, ohne Vorwürfe, ohne Streit. Ich hatte Frieden in mir gefunden.

Dieses Retreat hat viele Dinge in mir geweckt. Obwohl Su Ong gar nicht da war, war er immer in jeder Glocke wahrzunehmen, in der langsamen Hingabe der Mönche und Nonnen, in jeder Predigt, in der Kalligraphie, in jedem Blatt und Grashalm des Dorfes präsent.

Dieses Retreat legte den Grundstein für meine weitere fleißige Praxis in der Zukunft und eröffnete mir einen weiten und endlosen Wahrnehmungshorizont, den es zu erforschen gilt. Ohne Su Ong gäbe es kein Retreat, ich würde nicht verstehen, was die vier Unermesslichen Tugenden sind sowie den Kausalzusammenhang, die Unbeständigkeit, das Verstehen und das Lieben, das Loslassen... Es gäbe auch nicht das „Mich“ von heute.

Nun ist Su Ong in mir allgegenwärtig an jedem Tag, wenn ich meditiere, wenn ich Konzentration habe. Su Ong ist immer bei mir, wenn ich gehe, und hält meine Hand, wenn ich meine Achtsamkeit verliere. Wie kann jemand, den ich nie getroffen habe, an mich so nah kommen wie kein anderer!

München 15.6.2022

Kim-Dung Han

Gedanken zum italienischen Retreat in Puglia

„Frieden in dir, Frieden in der Welt“
vom 19. bis 22. Mai 2022

Lieber Thay,
liebe Mönche und Nonnen,
liebe Sanghas,

Es ist eine große Herausforderung, die richtigen Worte zu finden für meine Gedanken und Gefühle bezüglich unseres letzten wunderbaren, harten und sinnvollen italienischen Retreats; ich werde es versuchen.

Dank der Achtsamkeitspraxis, die ich in vergangenen Retreats, durch Lektüre und im Dharma-Austausch gelernt habe, kann ich klar meine Erwartungen bezüglich der Organisation eines Retreats („Alles muss präzise funktionieren!“) sehen sowie meine verurteilende Haltung, wenn etwas schief läuft („Wie konnte mir nur so ein Fehler unterlaufen?“ oder „Das sollte anders sein!“). Die Wurzeln liegen in mir, die Ursachen sind Unwissenheit und dualistische Sichtweise, denke ich. Dennoch, die Tatsache, dass sie endlich sichtbar werden, lässt mich glauben, dass meine persönliche Praxis wächst, und das ist eine gute Nachricht!

Während unseres letzten italienischen Retreats geschah etwas Neues: Ich konnte klar die tiefe Verbundenheit zwischen Menschen sehen, die weit voneinander entfernt erscheinen. Und dank der klaren Lehren und Einsichten, die Thay Phap An und Schwester Song Nghiem mit uns teilten, spürte ich auch die Kraft des Mitgefühls für mich selbst und für andere. Mitgefühl kann heilen und Leiden verwandeln. Das war eine großartige Lehre!

Ein Retreat bietet immer viele Gelegenheiten zu lernen, und gerade dieses Retreat war besonders wertvoll für mich.

Ich spüre so viel Dankbarkeit gegenüber Thay Phap An, Sister Song Nghiem und Sister Chieu Nghiem, dafür, dass sie nach Italien gekommen sind und uns ihre kostbaren Lehren, ihre Zeit und ihre schöne Präsenz geschenkt haben.

Ich spüre auch Dankbarkeit gegenüber meinen Sangha-Freundinnen und Sangha-Freunden sowie gegenüber denen, die sich jetzt erstmals entschieden haben, an einem Retreat teilzunehmen. Auf irgendeine Weise haben alle zu dieser bedeutsamen Erfahrung beigetragen.

Mit tief empfundener Liebe und Respekt,

Carla

Tiefe Dankbarkeit für alles,
für jeden Moment, für jeden Schritt.

Tiefe Dankbarkeit für die Liebe, das Mitgefühl und die kostbaren Lehren, die Schwester Song Nghiem, Bruder Phap An und Schwester Chieu Nghiem gegeben haben.

Tiefe Dankbarkeit für die beständige Erinnerung daran, dass wir zu uns selbst zurückkehren müssen, um uns sicher zu fühlen, dass wir uns um unseren Körper kümmern und seine Energie kultivieren müssen, um gesund zu sein.

Vielen Dank für das Vorbild des einfachen Lebens der Mönche und Nonnen und für ihre Fähigkeit, in Harmonie zusammen zu leben, ohne Trennungen aus religiösen oder kulturellen Gründen.

Ich hoffe, dass ich diesem Pfad weiter folgen kann, allein und mit allen gemeinsam, und dass ich achtsam bin und meiner Vergesslichkeit gewahr.

Vielen herzlichen Dank, lieber Thay und liebe Gemeinschaft.
In Liebe

Angela Brigida

Jeder Tag beginnt um 6:30 Uhr mit der erneuernden Praxis des Qi Gong. Der Blick von dieser schönen Terrasse, vom Hügel bis zum Meer, ist hinreißend. Die Luft ist frisch, der Himmel ist unglaublich blau und die Bewegungen, die Thay Phap An und Schwester Song Nghiem uns vorschlagen, sind so belebend!

Ein großes Glücksgefühl erfüllt mein Herz.

Nach zwei Jahren mit Pandemie und Lock downs und so viel unbekanntem Leiden, kann endlich wieder ein Retreat mit unseren geliebten Lehrern stattfinden.

Die Stimmung unter den Teilnehmern ist allgemein voller Freude: Es ist so schön, alte Freunde wiederzusehen und neue Freunde zu gewinnen. Es ist so schön, Thay Phap An und Schwester Song Nghiem wiederzusehen mit ihrem lebhaften Enthusiasmus und ihrer überwältigenden Großzügigkeit.

Die Dharma-Vorträge von Phap An werden in den vier Tagen des Retreats immer intensiver: Sie schenken mir viel Verständnis für mein Leben und die Methoden, wie ich mit Leiden umgehen kann. Und sie zeigen mir auch klar, wie viele Gründe es bereits für mich gibt, glücklich zu sein.

Die Meditationsübungen bringen mir viel Frieden und Mitgefühl. Die wunderbaren Tiefenentspannungen, die die Schwester angeleitet hat, helfen mir, all die Spannungen in meinem Körper zu lösen.

Am Ende des Retreats fühle ich mich ganz erfrischt, mit einem Herzen voller Freude und Offenheit.

Ich kann es nur mit einem Wort zusammenfassen:
DANKE, Thay Phap An und Schwester Song Nghiem

Pia Chiarappa

Es gab zwei ganz besondere Momente für mich während des italienischen Retreats: Der erste, als ein Mann in meiner Dharma-Austausch-Gruppe etwas teilte, und der zweite, als das Küchenpersonal in den Speiseraum eingeladen wurden, damit wir unserer Dankbarkeit ihnen gegenüber Ausdruck verlehen konnten.

Diesmal hat sich mir die Erkenntnis besonders eingeprägt, dass die Energie des Chanten so ausgleichend wirkt.

Danke an die Mönche und Nonnen des EIAB, danke an die Sanghas.

Tonio

Das folgende Erlebnis möchte ich in Bezug auf unser letztes Retreat in Italien mit euch teilen. Ich kam Sonntag Nachmittag zurück nach Hause und Montag bekam ich große körperliche Probleme mit Schmerzen und Fieber usw. Während ich in der Vergangenheit gegen den Krebs gekämpft hatte, waren meine Gedanken sehr negativ gewesen.... Jetzt jedoch verband ich mich plötzlich mit dem, was Thay Phap An während des Retreats gesagt hatte, und ich wurde mir bewusst, dass ich meine Gedanken verändern kann. Ich sagte mir selbst: „Nun, das könnte ein Heilungsprozess sein, den mein Körper gerade erlebt. Vielleicht lässt mein Körper gerade etwas los." Dann brachte ich meinen Geist zum Körperinneren durch meinen Atem und folgte den Anweisungen, die für die Meditationssitzungen gegeben werden, und ich konnte meinen inneren Raum weit werden lassen. Alles wurde ruhiger, ich selbst war schließlich beruhigt. Das Fieber sank, und mein ganzer Körper begann sich besser zu fühlen.

In tiefer Dankbarkeit für eure wunderbaren Lehren, mit einer festen Umarmung aus Italien.

Brief aus Dankbarkeit

Schweigen, Hände halten, Verbeugungen, Lächeln, Augen voller Dankbarkeit...

Wo sind sie alle?

Wo waren wir alle?

Verloren im gemeinsamen Schwatzen, in endlosem Kritisieren, in feinlichem Kampf....

Und doch gibt es eine Welt voller Schönheit, gibt es die Harmonie des Herzens und die Kraft des Zuhörens...

Wir brauchen nur jemanden zu treffen, der uns die Richtung weist, in die wir schauen sollen, der uns lehrt, wie wir einander zuhören können, der uns erklärt, dass eine Tasse Tee anzubieten bedeutet, sich zu entschuldigen und wieder freundschaftlich verbunden zu sein.

Ich bin euch, dem Mönch und den Nonnen aus dem EIAB so dankbar, dass ihr mir diese Gelegenheit geschenkt habt. Ihr habt mir ge-

holfen, in meinem täglichen Leben langsamer zu werden und zu verstehen, wie ich mir selbst tief zuhören kann.

Ich werde immer an euch denken in meinen Gebeten, und ich hoffe, euch eines Tages wieder zu treffen.

Maria Domenica from Barletta (Puglia-Italy)

Nach dem italienischen Retreat habe ich diese Tasche für eine Sangha-Freundin genäht und sie ihr geschenkt: Das Herz ist unsere innere Zuflucht, der Kreis ist der Raum unserer Lebensenergie, die Blütenblätter sind unsere Ein- und Ausatemzüge. Der kleine rote Pfeil ist die Achtsamkeit auf den Atem. Wenn ich stoppe und zu meinem Körper zurückkehre, kann ich ausruhen und beobachten und, wenn die Bedingungen günstig sind, sogar lernen.

Ein bedingsloses Dankeschön an alle, die dieses Retreat ermöglicht haben. Eine Verbeugung vor Thay, vor seinem Schüler Bruder Thay Phap An und seiner Schwester Song Nghiem.

Clara (Milano)

Im Mai hatten wir ein wunderbares Retreat in unserer schönen italienischen Region Apulien, und ich möchte einige Gedanken über meine Reise auf dem Pfad des Dharma, über die Begegnungen mit Thays Lehren, über meinen Entschluss, dem Intersein-Orden beizutreten und vor allem über den konkreten Einfluss der Lehren auf meine Praxis im Alltag teilen.

Es ist nicht so einfach, wenn man über sich selbst spricht, einen pathetischen Ton zu vermeiden; eine Autobiographie läuft immer Gefahr, Ideen von Individualität, Trennung und Dauerhaftigkeit zu verstärken. Bereits als Jugendlicher habe ich damit begonnen, meine Gedanken in einem Tagebuch festzuhalten, in dem Versuch, meine Erfahrungen zu analysieren und meine Gefühle und Emotionen aus einer Perspektive zu betrachten, die es mir ermöglicht, sie besser zu verstehen und möglichst in meinem damals noch jungen Leben eine Richtung zu finden. Dieses Verhalten, das eine starke Konzentration auf mich selbst und eine versteckte Furcht vor der Außenwelt zeigte, behielt ich bis vor wenigen Jahren bei, dann schwand es natürlich, und heute schreibe ich nur noch vereinzelt „Briefe an mich selbst". Dies ist aus meiner Sicht eine Frucht der Praxis: Ich spüre nicht länger das Bedürfnis, mich selbst zu definieren oder eine Vorstellung davon zu entwickeln, wer ich bin und wohin ich gehe. Mein Selbstgefühl ist sehr viel fließender geworden und die Trennung zwischen meinem Inneren und dem Äußeren ist zumindest teilweise verschwommen.

Als Wunder der Praxis betrachte ich es, dass man oft Früchte erntet, die man nicht bewusst kultiviert hat.

Meine Suche nach etwas Größerem als dem, was ist, begann, als ich gut zwanzig Jahre alt war, und wurde geprägt von der Vorstellung der Selbstperfektion, als könnte es mir gelingen, immer auf einem Pfad hügelan zu gehen bis zu einem Berggipfel, wo ich schließlich auf die Welt hinabblicken könnte, frei von Leiden, Befürchtungen und Angst. Die andere Vorstellung bestand darin, dass Spiritualität im Wesentlichen eine Angelegenheit von Geisteszuständen sei: Du müsstest die richtige Meditationspraxis finden, den richtigen Psycho-Trick und du hättest es geschafft. All dies brachte mich nirgendwohin; mein Friede und mein Glück waren jedesmal verloren, sobald ich mich vom Kissen erhob.

Thay zu begegnen war wirklich ein Segen; seine direkte und scheinbar einfache Lehre hatte die Macht, meine Perspektive zu verändern und nach und nach die ganze Last der Ideen und vorgefassten Meinungen von meinen Schultern abfallen zu lassen. Mit den Jahren verstand ich, dass das, was meiner Praxis wirklich fehlte, das Herz war, das Offensein für andere. Oft sprach Thay über das Risiko, Meditation wie eine Kaninchenhöhle zu benutzen, in der man sich vor der Realität versteckt. Ja, ich war wie ein furchtsames Kaninchen, das nach einer sicheren Zuflucht suchte. Thay nahm mich an der Hand und half mir, meine Ängste loszulassen und die tiefe Verbundenheit zwischen mir und den anderen Lebewesen zu erkennen, sowie die grundlegende Leerheit meines Ich, das eine beständig fließende und sich verändernde Ansammlung von Ideen, Erinnerungen und Plänen ist.

Aus der in erster Linie persönlichen Bestrebung, zu einer festgelegten Zeit an einem bestimmten Ort zu üben, wurde die Praxis so zu einer Methode, zu sein und mich mit anderen Menschen zu verbinden, beginnend bei meiner Familie, weiter an meinem Arbeitsplatz und in meinem gesamten Leben. Ohne das gezielt zu planen oder zu wollen, fand ich mich selbst bei der Gründung einer kleinen Sangha in meiner Stadt und immer häufiger als Teil des Lebens der italienischen Praxisgemeinschaft. Die vierzehn Achtsamkeitsübungen anzunehmen ergab sich daher als eine natürliche Folge dieses Prozesses, in dem ich mich immer mehr öffnete und mein Leben der Praxis widmete.

Ich beobachte jetzt an mir einen sehr viel entspannteren Zugang zum Leben, ich fühle weniger Widerstand in meiner Art, an Situationen heranzugehen, besonders an diejenigen, die ich „nicht mag". Es gibt eine Qualität von Weichheit und Raum in meinem Geist und ein anteilnehmendes Feingefühl meines Herzens, die mir neu sind, etwas, das ganz natürlich gewachsen ist (und weiter wächst), ohne dass „ich" irgendeine Anstrengung in dieser Richtung unternehmen müsste. Einfach indem ich praktiziere, jeden Tag, und lerne, das Leben so, wie es ist, wertzuschätzen und alle Widerstände und Verkrampfungen, sowohl im Geist als auch im Körper, zu erkennen und loszulassen.

Pino Creanza
True Spring Faithfulness /
Wahre Ergebenheit des Frühlings

Besuch des EIAB von der Uni Bonn

Im Rahmen eines Seminars der Südostasien-Abteilung der Uni Bonn zum Thema „Religionen in Südostasien“ machten wir, 4 Studentinnen und unser Dozent, Anfang Juni eine Exkursion zum EIAB. Die Gruppe war leider durch zahlreiche Krankmeldung stark geschrumpft. Unser Wunsch war es, hier einen ersten praktischen Eindruck vom Buddhismus allgemein und seiner Ausprägung in Vietnam zu bekommen. In dem Seminar hatten wir etliche Themen bereits theoretisch behandelt, hier aber wird Buddhismus praktisch gelebt und gelehrt. Das EIAB bot sich an, weil es für uns leicht mit ÖPNV erreichbar ist und sich bereits früher als Ort gezeigt hatte, an dem wir mit unseren Fragen willkommen sind. Dies galt auch diese Mal wieder in schöner Weise.

Sobald wir den Klosterpark betraten, fühlten wir uns in der friedlichen Atmosphäre gut aufgehoben. Nachdem uns Schwester Song Nghiem und der Abt Bhikshu Thay Phap An herzlich willkommen geheißen hatten, wurden wir zu einer Gehmeditation auf dem „Pfad der Freude“ zum großen Stupa aufsteigend eingeladen. Uns war es möglich, den Stress des Alltages abzuwerfen und unsere Gedanken vollkommen auf die Gegenwart und das Kommende zu richten. Während der Gehmeditation umrundeten wir den Stupa, der aus Säulen des alten Krankenhauses errichtet wurden. Uns hat beeindruckt, dass so die baulichen Überreste aus der NS-Zeit nicht einfach entsorgt, sondern die negativ behafteten Überreste in etwas Positives mit großer Strahlkraft, ganz im Sinne des Buddhismus transformiert wurden.

Bhikshu Thay Phap An erklärte uns an dieser Stelle sehr ausführlich die umfangreiche Symbolik und Metaphorik der architektonischen Struktur und gab uns damit einen guten Einblick in verschiedene grundlegende buddhistische Prinzipien. Nach dieser ersten Begrüßung lernten wir verschiedene alltägliche Praktiken der Mönche und Nonnen kennen. Bei dem sehr leckeren gemeinsamen Mittagessen übten wir in Stille meditatives Essen. Im Anschluss an eine ausführliche Fragerunde waren Schwester Song Nghiem und Bhikshu Thay Phap An so freundlich, uns spontan auch einen praktischen Einblick in die Sitzmeditation ihrer Tradition zu geben. Dies war ein beeindruckender und achtsamer Abschluss unserer Exkursion.

Obwohl wir „nur“ eine gewöhnliche Uni-Veranstaltung erwartet hatten, erwies sich dieser Vormittag für uns alle auch als eine sehr persönliche Bereicherung. Gerade die Mischung aus Theorie und eigener Praxis war für uns sehr stimmig und hat uns neue Einblicke in die Praxis des Buddhismus ermöglicht. Vielen Dank an das EIAB, Schwester Song Nghiem und Bhikshu Thay Phap An für diese außergewöhnliche Möglichkeit.

Frank Seemann

Retreat Weyarn

Mein Name ist Barbara. Ich meditiere seit 2018. Ich wollte meinen Kopf beruhigen. Leidvolle Gedanken abstellen. Wie so viele Menschen, führten mich mehrere Schicksalsschläge zur Praxis, in der Hoffnung, dass ich mir damit helfen kann. Die Mantra-Meditation half mir nur meine Gedanken etwas beruhigen zu können. Ich musste tiefer blicken.

Mein Weg zum Intersein Orden

2 Fragestellungen führten mich zu Thich Nhat Hanh: Die Suche nach dem Weg zur Vergebung und die Suche nach dem Weg mein Leid zu transformieren. Auf der Homepage des EIAB sah ich ein Retreat mit Schwester Song Nghiem und Thay Pháp An. Was soll ich sagen? Sie kamen mir beide so bekannt vor. Diese Vertrautheit leitete mich spontan nach Waldbröl. Und ich lernte tiefer zu blicken und zu verstehen. Thay Phap An sagt: When the conditions are right, things will manifest. Und so war das bei mir.

Ich habe dem EIAB und dem Intersein Orden vom ersten Moment an viel zu verdanken. Ich durfte mich angeleitet meinen leidvollen Gedanken und Gefühlen stellen. Ich durfte die liebevolle Art und Weise des Umgangs miteinander kennenlernen mit einer großen Portion buddhistischer Psychologie und tiefer menschlicher Weisheit. Vereint sind Leichtigkeit und Schwere, ein ganz besonderer liebevoller Humor mit Ernsthaftigkeit und Weisheit. Zartheit und Verspieltheit und Kraft.

Ich bin berührt von den Retreats. Ich bin tief berührt vom wertschätzenden und achtsamen Umgang, der im EIAB vorgelebt wird.

Als ich nach Hause kam, bemerkte ich, dass ich seit Jahren das Buch „Worte der Achtsamkeit“ zu Hause hatte. Es blieb nicht das letzte Buch mit Texten von Thich Nhat Hanh in meiner Bibliothek.

Bei meinem letzten Aufenthalt im März 2022, den ich erst verspätet antreten konnte, wurde ich zwischen zwei Retreats sehr unkompliziert aufgenommen. Im Prinzip schwamm ich einen Tag mit, bevor mich ein Bruder fragte, ob ich Gast sei und ob ich nicht bei einer Arbeitsmeditation mitmachen möchte. Ich muss immer noch darüber lachen.

Schon am ersten Abend ging ich in den nächsten Meditationsraum von meinem Zimmer und wurde so ehrfürchtig, dass ich in die Erdberührung ging. Dort war Thich Nhat Hanhss Foto aufgestellt. Er war im Januar gegan-

gen und Thay Phap An war noch in Vietnam. Er konnte nicht zum folgenden Retreat rechtzeitig zurückreisen. Schwester Song Nghiem leitete das Retreat alleine mit großer Kraftanstrengung unter vielen unglücklichen Umständen. Doch Sie ließ es sich nicht anmerken. Ich habe so eine große Ehrfurcht, so einen Respekt. Ich meditierte auch während des Retreats jede Nacht noch einmal vor dem Foto von Thich Nhat Hanh. Ich habe das erste Mal in meinem Leben das Gefühl gehabt, dass ich jetzt weiß was beten bedeutet.

Die Energie war unvorstellbar. Ich fuhr tief berührt nach Hause und wusste, dass ich wiederkommen werde. Hier bin ich zu Hause, hier bin ich angekommen.

Noch von Waldbröl aus schrieb ich Thomas Barth von der Gemeinschaft für Achtsames Leben Bayern an, der auch die Münchner Sangha wundervoll und sanft leitet. Ich wurde herzlich eingeladen mit auf das Retreat nach Weyarn zu kommen.

Retreat in Weyarn 23.6.–26.6.2022 – Sei ein Geschenk für die Welt.

Auch hier wurde ich wieder freundlich aufgenommen. Als ich Song Nghiem und Thay Phap An und den Bruder und die Schwestern sah, fühlte ich Glück, Wärme und Rührung.

Mein großer Dank gilt allen 40 Teilnehmern des Retreats. Es ist so schön, dass alle so offen und freundlich waren, dass man dazu kommen darf, wenn man gleichgesinnt ist. Ich war nicht die einzige Teilnehmerin, die noch nicht in einer der bayerischen Sanghas war. Das Achtsamkeitszentrum in der Treffauerstraße in München liegt nicht weit entfernt von meinem alten Wohnsitz dort. Trotzdem war ich zu der Zeit in München noch nicht dort. When the conditions are right, things will manifest.

Für mich war es von grundlegender Bedeutung an diesem Wochenende noch einmal zu hören, dass eine wichtige Zutat zum „Geschenk sein“ die ist, dass man sich zuerst selbst beschenkt, dass man sich um sich selbst kümmert. Erst wenn wir geheilt sind, können wir anderen helfen und dazu braucht es auch manchmal Geduld. Ein herrliches Wochenende um sich in liebevoller Rede zu üben, auch wenn wir einen Schmerz haben.

Unsere Blumen zu wässern, damit sie wachsen können, war einer der vielen schönen Bilder, die wir mit nach Hause nehmen durften. Einprägsam war es, als Schwester Song Nghiem uns aufforderte Thomas Barths Blumen zu wässern. Jeder einzelne durfte Thomas sagen, wofür er ihm dankbar ist und Thomas hatte die Größe, diese Geschenke anzunehmen. Auch das gehört dazu. Für Menschen, die viele Schicksalsschläge hatten, ist es schwer, den Weg des Bodhisattva zu gehen. Sie müssen sich erst recht zuerst um sich selbst kümmern. Ihren Körper stärken. Jeden Morgen durften wir in dem wundervollen Garten des Domicilliums in Weyarn Kör-

perübungen praktizieren. Mit Selbstliebe und Selbstmitgefühl und einer großen Portion Geduld, zu lernen, wie es ist in seinen Körper, seinen Geist, seine Gefühle rein zu spüren können wir langsam wieder aufstehen.

Wundervoll wurde uns die Geschichte des Memorialanstecker für Thich Nhat Hanh erklärt und nach drei gemeinsamen Erdberührungen durften alle Teilnehmer einen Memorial Anstecker nehmen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal bei Thomas Barth bedanken. Für die Offenheit und die Leichtigkeit mit der er durch dieses Wochenende organisatorisch geleitet hat. Das Wochenende war für uns alle ein wichtiges Geschenk und ein wichtiger Schritt um Geschenke für die Welt zu sein.

Barbara Weiß

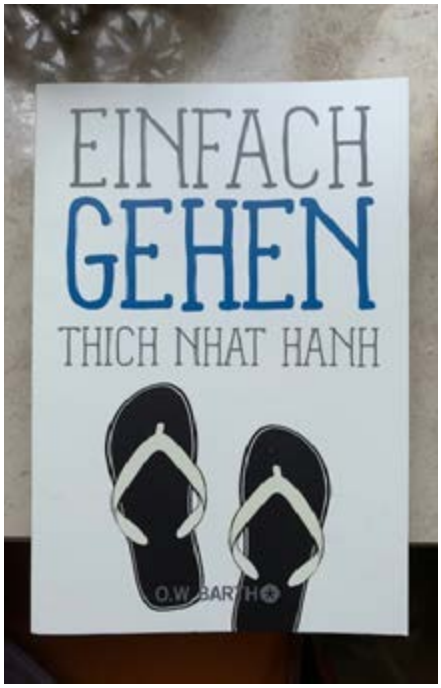
Retreat „Sei ein Geschenk für die Welt“ in Weyarn vom 23.–25. Juli 2022

Ich war zum zweiten Mal zum Retreat in Weyarn und die Aussicht auch nächstes Jahr wieder dorthin zu dürfen ist wie ein wunderbarer kleiner Bachkiesel in meiner Hosentasche an dem ich nur ein bisschen reiben muss ... und schon „wird ein Lächeln geboren“ (um Sr Song Nghiem zu zitieren :-))

Die Magie des Ortes, die Offenheit und Freundlichkeit der Gemeinschaft und die Intensität der Vorträge und der gemeinsamen Praxis sind ein grosses Geschenk. Auf Sr . Song Nghiems, wie jedesmal, heiter-dringliche Bitte doch Beiträge für das Journal zu senden will ich drei kleine Geschichten teilen, die in mir am letzten Tag wie kleine Vignetten aufgetaucht sind .

Normalerweise nehme ich nie das Handy mit in den Meditationsraum, aber am letzten Tag wollte ich die Skizzen von Thay Phab An zu denVorträgen photographieren und so konnte ich nicht vermeiden zu sehen, dass ich eine Nachricht von einer Familie, die ich mitbetreue, bekommen hatte. Ich hatte die Nachricht noch nicht geöffnet, aber aus der kurzen Anfangsnotiz, mit der Bitte auch ein Photo anzusehen, war meine Besorgnis gross, dass es wieder Gewalt in der Familie gegeben hatte.Ein Gefühlsstrom von Sorge aber auch Ärger, Hilf- und Hoffnungslosigkeit war dabei mich in eine Spirale zu ziehen .Br.Phab An hatte eben über subject, object und content of expirience gesprochen und das wunderbar verbildlicht indem er eine Handyhülle und einen Dosendeckel erst so hielt, dass sie quasi eins waren und dann auseinander zog um diese Spaltung von einer Wahrnehmung in Subjekt und Objekt zu demonstrieren -und auch wenn ich vielleicht nicht alles ganz verstanden habe -so half mir dieses Bild bei mir zu bleiben, die Gefühle zu benennen und auszuhalten .Sie begannen nachzulassen und es entstand erst einmal wieder Ruhe und Raum –und Ideen für einen nächsten Schritt .Später, als ich die Nachricht öffnete stellte sich heraus, dass es sich diesmal um ein vergleichsweise kleineres medizinisches Problem handelte und meine Erleichterung war gross-und auch dieses Gefühl will ich gerne „aushalten“ um dann wieder frei zu sein, der Realität in Präsenz zu begegnen.

Die zweite kleine Arabeske rankt sich um das Sonntagsgeläut der Weyarner Kirche. Br. Phab An hat uns anschaulich und eindrück-



lich und tief überzeugend in die buddhistische Lehre, Geschichte und Psychologie geführt ...-und ich spürte immer auch ein kleines Gefühl des „Heimwehs“ nach der christlichen Tradition aus der ich stamme . Ich bin nicht im Unglück von der christlichen Kirche gegangen, eher so wie man das Elternhaus verlässt und weiss, dass man da nicht leben wird -aber dankbar ist für alles was es einem gegeben hat . Es war wunderbar zu sehen wie sehr ThayPhab An das Glockengeläut mag und achtet .So trifft sich mein Heimweh vielleicht mit seinem „Fernweh“.

Als letztes waren wir zusammen auf der Gehmeditation in dem Waldstück unmittelbar ums Haus Domicilium herum. Der Weg ist eben ein Waldweg: mal weich, mal härter, mal gröbere Steine, oft kleine, mal feucht, mal staubig... Um Mutter Erde mit jedem Schritt so recht zu küssen müsste man eigentlich barfuss gehen -das wäre tough love -und mit den guten Bergschuhen ist man schmerzfrei, aber ein bisschen weiter weg vom Eigentlichen .Meine (Er-)Lösung sind diese einfachen Zehenschlappen, die auch das Titelbild von Thays „Einfach gehen“ zieren .

Für mich symbolisieren sie von je her grosse Teile der Welt, in denen „Einfachheit“ aus Überzeugung oder Armut viel selbstverständlicher ist als hier .

Beim Gehen auf dem Waldweg sind sie für mich genau der „Mittlere Weg“ den Br.Phab Ahn zu Anfang des Retreats angesprochen hatte, der im Alltag gelebt werden kann zwischen totaler Hingabe und abgeschotteter Distanz .

Danke an alle Schwestern und Brüder aus dem EIAB die uns diesen Retreat zu einem nährenden Erlebnis gemacht haben, Danke an das Team des Domiciliums die den Geist des Ortes so gut hüten und teilen und Danke an die Sanhga für diese schönen Tage in der Gemeinschaft.

Gabriele Hopf

Zu Thays Vision manifestiert in Waldbröl bei Köln

Wenn ihr bitte für „Johanna“ einfach „Thay“ setzt, ergibt der in meinem eigenen Geist gesetzte Zusammenhang für euch eventuell auch einen tieferen Sinn. Der hier im Text hintergründig gesetzte Bezug ist:

- Thays mir überlieferte Aussage, dass unser buddhistisches Institut „Mitten in Europa“ (halt Waldbröl 😊😅👍) eine seiner letzten Visionen sei.... (2008?)
- Bob Dylan's Lied „Vision of Johanna“ .... that conquer my mind“ (1966). Diese Visionen von Johanna die meinen Geist besetzen... die mich als Jugendlichen, Suchenden so sehr leitete Ich hatte keinen Vater als Vorbild, deshalb suchte ich mir „Väter“.

Nun mit meinen 72 Jahren kann ich erkennen, dass es zwei wesentliche, von doch so vielen, sind die mich zu dem machen was ich zu leben versuche. Dylan, der Held, großer Wegzeiger und vorangehender Bruder meiner Jugend (ab 1963). Mit seinen Rimbaud'schen Wortklang-Linien-Schöpfungen, der schrägen eindringlichen Stimme. Vor allem aber der aufrichtigen Auflehnung gegen die Lügen unserer Vorgängergeneration, und der Infragestellung von allem was ist und angeblich immer so bleiben soll.... und natürlich jetzt, zum Ende meines letzten Lebensabschnitts Thay – Thich Nhat Hanh (ab ca. 2015) – als die Verkörperung absoluter geistiger Führerschaft und Erkenntnisgewinnung, und dem so wundervollen, für uns West'ler so bezaubernd poetischem Zugang zu jahrtausendealter östlicher Gedanken- und Erkenntnis-Bilder und Lebensphilosophie.

Die so liebevolle aber doch auch dringliche Bitte von Song Nghiêm, einmal meine wahre Motivation und die von mir reichhaltig gespendete Energie, die ich in den letzten Jahren dem geliebten EIAB und der monastischen Sangha anbiete, etwas persönlicher zu beschreiben, führt in diese für euch evtl. etwas befremdende Text-Richtung. Gedanken, Manifestationen und lebensgeschichtliche Zusammenhänge die nicht immer „der reinen Lehre“ und der Plumvillage Tradition und ihrer wirkmächtigen Praxis folgen. Alles andere, also das Weglassen dieser Zusammenhänge, wäre Selbstbetrug für mich und oberflächlich und würde der Verdinglichung (Manifestierung) meiner Person(a) an diesem so kraftvollem Ort nicht sehr nahe kommen.

Ich singe/summe bei der Arbeit oder besser meiner stetigen Beschäftigung an der „Immobilie“ und der „Landschaft“ des EIAB häufig „meine“ Lieder. Natürlich sind das häufig die Chants die wir gemeinsam oft anstimmen, aber immer wieder auch Lieder meiner eigenen Werdensgeschichte. Und das sind nun mal meist alte Dylan Songs, die mich prägten, so wie mich jetzt die Praxis der Sangha, die Zusammenhänge in und um das EIAB so sehr beschäftigen und führen.

Den Songtext Dylan's („Vision of Johanna“) den ich etwas verkürzt und etwas leicht verändert in wenigen Songzeilen hier immer wieder einsprenklen werde, summe ich sehr häufig bei der Arbeit; in seiner melancholischen Grundstimmung und dem Gefühl, dass vieles sinnlos ist und die Fragen die wir uns so häufig stellen niemals beantwortet werden. So wie Thay hier dann auch oft „neben“ mir schwingt und mich in meiner Tätigkeit begleitet. Das ich manchmal mit ihm spreche muss ich nicht erklären, wir alle kennen das. Seit seinem Übergang auf die andere Seite des Flusses hat das bei mir eher zugenommen. Und viele Ereignisse, eigenartige aber auch wundervolle, seit dem, rund um das EAIB, lassen mich „alten geborenen Zweifler“ an eine Wirklichkeit über der unseren, der unserer sehr begrenzten und beschränkten Wahrnehmung, glauben. Gibt es wirklich eine absolute Wirklichkeit, eine Wirklichkeit die über unser Da-Sein hinausgeht und unser Leben bestimmt und beeinflußt, ohne unser Wissen und Zu-Tun? Thay Phap An wird's uns erklären. Slowly slowly.....

Ich bin seit 2015 dem EIAB sehr zugetan, aktiv praktizierend seit 2016 (meiner Pensionierung) und in der stark mitgestaltenden Form, wie derzeit, seit etwa 2018. Bedingt durch meine Hörschädigung und der Vorlie-

be Dinge nicht nur zu betrachten sondern auch zu verändern im Verstehen und weiter Suchen, habe ich von Anfang an die Nähe zu den Brüdern gesucht. Über die Möglichkeit des freien Aufenthalts damalskeinem Retreat direkt zugeordnet, auch und gerade vor Ort wenn die Sangha „untersich“ / „beisich“ ist, und das stetige An- und Einbringen meiner Energie, der alten Liebe zum Buddhismus seit meiner Jugendzeit und mein bescheidnes handwerkliche Wissen und Können, führten zu einem innigeren Zugang zum monastischen Leben im EIAB. Einem der seltenen monastischen Gemeinschaften in denen Mönche und Nonnen zusammenleben. Was mich ganz besonders fasziniert und bewundere.

„And Johanna holds a handful of rain, temptin‘ you to defy it Lights flicker from the opposite loft
In this room the heat pipes just cough
But there‘s nothing, really nothing to turn off
And these visions of Johanna that conquer my mind“

Und Thay hält eine Handvoll Regen in der Hand und empfiehlt dir, dem zu trotzen
Lichter flackern aus dem gegenüberliegenden Dachboden
Und dort in diesem Raum husten die Heizungsrohre einfach vor sich hin
Aber es gibt nichts, wirklich nichts zum Abschalten
Und diese Visionen von Thay, die meinen Verstand erobern

Durch die Partnerschaft mit Anne von der Lühe ab Sommer 2016, die länger im EIAB gelebt und intensiv praktiziert hat, und den Brüdern und Schwestern Deutschunterricht gegeben hat, erreichte ich recht flott auch einen vertrauteren Umgang mit den Schwestern. Das Vertrauen, durch die Würdigung meiner Zuverlässigkeit, dass sie mir entgegen bringen, erfüllt mich mit besonderem Stolz, besser gesagt es macht mir oft riesige Freude und macht mich immer wieder glücklich in Momenten intensiven gemeinsamen Erlebens und Arbeitens. Sei es, dass ich ihre Liebe zu den kleinen Dingen hier spüre, eigentlich Nebensächlichkeiten aber für ihre Praxis, ihr Praktizieren, unverzichtbar. Sie dabei beobachte wie sie ohne eine Störung von aussen zulassend ihre Praxis leben, ernsthaft, unberührbar, leicht und so erstaunlich gelassen. Gleichzeitig ihre kleinen Scherze und Neckereien untereinander, auch mit den Brüdern, mittlerweile auch mit mir, versprühen; ihr verzauberndes Lächeln verschenken und täglich der vielen vielen Arbeit im Asoka Gebäude und dem Kloster des großen Mitgefühls nachgehen. Wundervoll, bezaubernd auf eine ganz ganz eigene Art.

Mit den Brüdern habe ich diesen Zustand schon früher erleben dürfen. Mit einigen von ihnen durch die gemeinsamen Aufgaben sehr intensiv. Leider sind einige wieder weiter gezogen und neue, jüngere Brüder rücken nach und bringen nun eine etwas ganz andere „Prägung“ und Stimmung mit, was mich fasziniert. Verstehen kann ich es noch nicht so recht aber es scheint auch mit dem Ort der Aspiration zu tun zu haben. Einer der Dharma Lehrenden wird es uns irgendwann eventuell einmal erläutern!?

Mit Bruder Phap Tri verbindet mich seit Beginn meines Her-Kommens eine besondere Bruderschaft. Obwohl er das Schweigen so sehr liebt und konsequent und stetig praktiziert, verstehen wir uns, glaube ich zumindest, „ohne Worte“. Sein verschmitztes Lächeln, seine minimalistische Gesichtsmimik fordert mich allerdings immer wieder heraus. Als Schwerhöriger das „zu lesen“, zwar sehr geübt und immer wieder gezwungen, ist es für mich oft aber eine Herausforderung und wird mich irgendwann eventuell zur Meisterschaft im wortlosen Sprechen bringen =;). Er selbst weiß davon nichts, und würde darauf eher auch nicht reagieren oder es mit überflüssigen, oft scherzhaften Worten oder Gesten kommentieren....

„We can hear the night watchman click his flashlight
Ask himself if it‘s him or them that‘s insane
Johanna, sh’s all right, she’s just near
She’s delicate and seems like the mirror
But she just makes it all too concise and too clear
Where the Visions of Johanna have now taken my place“

Wir hören den Nachtwächter mit seiner Taschenlampe klicken
Frag dich selbst, ob er oder du verrückt bist
Thay geht es gut, er ist gleich in der Nähe
Er ist so zart und wirkt wie ein Spiegel
Aber er macht es einfach alles zu prägnant und zu klar
Wo diese Visionen von Thay jetzt den 1. Platz eingenommen haben

Sicher könnte ich über fast jede der Schwestern und fast jeden der Brüder eine liebevolle und so wert-schätzende Geschichte erzählen, gesammelt über die sieben Jahre meines hier Verweilens. Das würde zu weit gehen und soll oder kann einmal in späteren Storys zu einem Magazin veräußert werden, wenn so gewollt.

Einen kleinen Sprung in der Innigkeit und Intensität meines „Wirkens“ und meiner Manifestation an diesem wundervollen Ort, war die Bekanntschaft und mittlerweile verlässliche Freundschaft mit Frank Jungjohann-Feltens, dem führenden und begleitenden Kopf der Erhaltung- und Umbauarbeiten des EIAB und seinem weitläufigen Gelände. Durch ihn bin ich tief und näher an den wirklichen Aufgaben die ein solches Projekt von der Größe und den Altlasten her erfordert. Die „Love in Action“ Gruppe und ihre Organisiation, mit deren Aktivierung in 2018 für mich die erweiterte Beschäftigung mit den vielen Aufgaben und zur Entlastung der Sangha begann, hat inzwischen Ilona Kruse aus der Bonner Sangha übernommen. Den Aufbau und die Freude die diese Gruppe von Praktizierenden Laien schafft oder erzeugt, ist etwas was die Sangha auf Dauer sehr entlasten kann und soll. Sie gibt den Praktizierenden, wie ich denke, einen tieferen Einblick in das Erzeugen und Schaffen dieses mächtigen Praxisraums, in der Plumvillage-Tradition und der großen Vision von Thay zu „diesem (unserem) Waldbröl“. In seiner Manifestation halt einen unheilsamen – von Schrecken und Verblendung geprägten – Ort in einen mittlerweile so sehr heilsamen Ort nun in ein Inter-Sein und Teilchen-schwingendes Praxisfeld zu transformieren.

Die Nähe zu Frank, der eine intensive und innige Beziehung zu Thay Phap An pflegt und damit viele Dinge umfassender überblickt, überblicken muss, und meine Einbeziehung darin und daraus gestellte Aufgaben, erfüllt mich mit Freude und Zuversicht. Und obwohl viele von uns nicht recht daran glauben wollen oder können, sehe ich die Meditationshalle auf der „Rückseite“ (das ist die Südostseite) des Asoka Buildings, über das Heizungs- und Energiegebäude hinweg – und den „Alten Krankenhausweg“ kreuzend – in die ansteigende Böschung und den kleinen Baumbestand hineinwachsen. Really, da gibt es für mich als ewig kritischen Geist und geborenen Zweifler absolut keinen Zweifel!

The spirit of quantums vibration howls in the bones of his face
Now, little boy lost, he takes himself so seriously
He brags of his misery, he likes to live dangerously
He‘s sure got a lotta gall to be so useless and all
Muttering small talk at the wall while I‘m in the hall
It‘s so hard to get on
And these visions of Johanna, they kept me up past the dawn

Der Geist der Quantenschwingungen heult in den Knochen seines Gesichts
Jetzt ist der kleine Junge verloren, er nimmt sich so ernst
Er prahlt mit seinem Elend, er liebt es, gefährlich zu leben
Er hat sicher eine Menge Frechheit, so nutzlos zu sein und sowas
Ich murmele Smalltalk an der Wand, während ich in der Halle bin
Es ist so schwer, weiterzukommen
Und diese Visionen von Thay, sie hielten mich bis zum Morgengrauen wach

Es sind also nicht nur meine „Vermögen“ und in meinem Alter noch aktivierten Energieresourcen, die mich hier binden, sondern es waren auch Bedingungen und Begegnungen mit einzelnen wundervollen Wesen die mich bindend an diesen Ort in meiner Praxis fördern und so sehr weiterbringen.

Durch die tragische, schwere und in langen schrecklichen Phasen bedrohliche Krebserkrankung von Anne zum Beispiel, schon nach einem Jahr unsere Beziehung, war ich gefordert und eventuell ausgesucht („gesegnet“ würde Frank sagen) dafür die Ängste, Verzweiflung und eine großer Furcht vor Verlust; und die stetigen Gedanken (auch) an ein/ das Ende. Das und mehr unter Betrachtung verzweifelnder Leidens- und Schmerzerfahrungen, bei einer geliebten Person zu transformieren, war der (unser) Weg. Anne mit ihrer Praxiserfahrung hat das erstaunlich gut bewältigt; mir dabei, unter stetiger Übung der Praxistools von Thay, sehr geholfen, und mich in meinem Verstehen von der Dialektik von Glück und Leiden, Lotos and Mud, Lachen und Weinen, große Reifungs-Schritte voran gebracht. Gerade diese Mischung aus

- direkter täglicher Praxis im EIAB,
- Dharma-Verstehen durch Thay Phap An und
- die unermüdliche Praxis der Brüder und Schwestern,
- meine eigene praktische Einbringung an der Verschönerung und Erhaltung dieses Erfahrungsraums
- bei gleichzeitiger Herausforderung im persönlichen, durch Annes Leidensweg und ihr „no death – no fear“ und Gata / Mantra und Meditationsleitgedanke

machen diesen EIAB-Raum so wunderbar.

Eben so, wie an einer nächtlichen Bar stehend, an der die Wunder in kleinen Portionen gereicht werden. Weiter träumend... Den Schlüssel zu dieser Bar in den Katakomben des Asoka-Gebäudes, hat der Hausmeister oder halt Frank.

„Inside the museums, infinity goes up on trial
Voices echo this is what salvation must be like after a while
But Mona Lisa musta had the highway blues
You can tell by the way she smiles
Oh, jewels and binoculars hang from the head of the mule
But these visions of Johanna, they make it all seem so cruel“

In den Museen geht die Unendlichkeit auf die Probe
Stimmen wiederholen, wie die Erlösung nach einer Weile sein muss
Aber Mona Lisa muss den Highway-Blues gehabt haben
Das merkt man an ihrem Lächeln
Oh, Juwelen und Ferngläser hängen vom Kopf des Maultiers
Aber diese Visionen von Thay lassen alles so grausam erscheinen

Ein weiterer Aspekt meiner Kraft und Energiespende für die Thay-Vision ist die Art wie wir eingebunden werden in die Sangha, auch als einfache, im „normalen“ Leben-stehende und praktizierende Laien. Obwohl doch so viele durchströmende Laien, finden die Brüder und Schwestern immer wieder Gelegenheit und Raum ihr tiefes Mitgefühl und Interesse an der je eigenen Person zu zeigen und einen liebevoll und mitfühlende zu tragen. Vieles ohne Worte! Die persönlichen Gespräche und Anleitungen von Song Nghiêm und Phap An taten dazu ein übriges um schwierige Zeiten und Empfindungen zu bewältigen und temporär aufsteigende Furcht schwinden zu lassen. Das trägt gewaltig! Und ist, ja, was für ein Geschenk? Und bei der Vielzahl der Hilfesuchenden und leidvoll Getriebenen im EIAB erstaunlich, dass das von den beiden und der gesamten Sangha geleistet wird, geleistet werden kann.

Ja und meine Ur-Kölner, rheinisch-proletarische Sozialisation, die mir durch die „Leichtigkeit“ und den scheinbaren „Flachsinn“ – der aber häufig ein versteckter Tiefsinn ist (Nicht-Kölner verstehen das einfach nicht) – die Möglichkeit geben nicht nur durch die Praxis des bewußten Atmens sondern auch durch die Praxis des erzeugten Lachens, des erzeugten Froh-Sinns über Schwieriges, Komplementäres, hinwegzugleiten.

„But like Louise always says
„Ya can‘t look at much, can ya man?“
As she, herself, prepares for him
And Madonna, she still has not showed
We see this empty cage now corrode
The fiddler, he now steps to the road
He writes ev‘rything‘s been returned which was owed
While my conscience explodes
And these visions of Johanna are now all that remain“

Aber wie Louise immer sagt
„Du kannst nicht viel sehen, oder?“
Während sie sich selbst auf alles vorbereitet
Und Madonna hat sie uns immer noch nicht gezeigt
Wir sehen, wie dieser leere Käfig jetzt korrodiert
Der Geiger, er tritt jetzt auf die Straße
Er schreibt, dass alles zurückgezahlt wurde, was geschuldet wurde
Während mein Gewissen explodiert
Und diese Visionen von Thay sind jetzt alles, was bleibt

Das für mich erfüllendste Erlebnis der letzten Wochen war eine Begegnung mit Sister Chan Khong in Waldbröl, die ja nicht müde wird zu betonen, dass mit dem EAIB eine der wichtigen Visionen von Thay für das 21. Jahrhundert Wirklichkeit geworden ist. Thay, den Buddha zitierend:

Siehe nichts als endgültige Wahrheit an, selbst unsere eigene Lehre des mittleren Wegs nicht.

Prüfe immer nur für dich selbst, stetig und beharrlich übend.

Dylan seinem Reim folgend:

„Don’t follow leaders
Watch the parkin’ meters“
„Look out kid
they keep it all hid“

Folge nicht den Führern,
achte auf die Parkuhren
Pass auf, Junge,
Sie halten alles verborgen

Rainer Suthold – Köln und Waldbröl im Juli 2022

Hier ein Link zu Youtube, der eine der frühen Versionen dieses Songs wiedergibt:

https://youtu.be/AwuCF5lYqEE

Frank Jungjohann-Feltens im und auf dem „WEG DER MITTE“

Nümbrecht, 07. 07. 2022 – Erfahrung des Intersein im EIAB

Vor kurzem wurde ich von einem vietnamesischen Filmteam vor dem Gebäude des EIAB interviewt. Es ging um eine Dokumentation von Thays Wirken, welches im Westen, insbesondere in Europa bekannt ist und in Asien eben nicht. Menschen, besonders junge Menschen in Asien, sollten daher über das segensreichen Wirken von Thay erfahren. Es wurden daher einige Fragen an mich gestellt, die ich nachfolgend zusammenfasse.

Zunächst wurde ich gefragt, wie ich auf Thich Nhat Hanh, also Thay, aufmerksam wurde. Da ich mich schon lange für Spiritualität interessiere, war Thay mir ein wenig bekannt. In gewisser Weise ist Thay in Form seiner Schüler in mein Leben gekommen. Thay war nie mein direkter Lehrer und dennoch habe ich durch seine Schüler, zu allererst durch Karl und Ilona Schmied und später durch den verehrten Thay Phap An sowie alle Mönche und Nonnen des EIAB mehr von Thay gelernt.

Sister Chan Khong selbst nannte Thay Phap An mal in meiner Gegenwart Thay Phap An als den besten Schüler von Thay. Durch meine sehr intensive Arbeit für das EIAB im 2. und 3. Bauabschnitt des Ashoka-Gebäude und später für die Pagode hatte ich zeitweise sehr engen Kontakt mit Thay Phap An, mit dem ich mich als Bruder und Freund sehr verbunden fühle.

Als herausragende Begegnung mit Thay Phap An kann ich hier erwähnen, dass er

mich mit der Unendlichkeit, dem endlosen Raum ohne Zeit, berührt hat. Dies geschah folgender Maßen. Bei einer Besprechung mit Thay Phap An, bei der ich wohl etwas erschöpft und gestresst wirkte, sagte Thay Phap An zu mir: „Du machst einen guten Job und Du bist auch sehr intelligent.“ Ich erwiderte darauf, dass ich mittel-intelligent sei. Er behauptet dann von sich selber, ebenfalls mittel-intelligent zu sein. Ob ich das verstehen würde, fragte Thay Phap An mich. Ich habe dies verneint. Thay Phap An, der selber am MIT geforscht und gearbeitet hatte, war und ist in meinen Augen alleine deswegen schon sehr intelligent. Thay Phap An nahm dann zur Erklärung ein weißes Blatt Papier und zeichnete einen waagerechten Strich vom linken zum rechten Rand des Blattes und sagte dann sinngemäß: Wenn Intelligenz im unendlichen weit außerhalb der linken Blattseite „beginnt“ und weit außerhalb der rechten Blattseite im Unendlichen „aufhört“, wo solle er sich dann eintragen? Dann sei er auch mittel-intelligent.

Mir kamen sofort Tränen in meine Augen, weil ich durch diesen authentischen Vortrag von Thay Phap An den Raum ohne Zeit und Begrenzung berühren durfte, in ihn eintreten durfte. Eine Erfahrung, die mir schon in Kindheitsträumen begegnete und die ich ähnlich immer wieder in mir erzeugen kann.

In diesem Zusammenhang sprachen wir während des Interview auch über Erleuchtung. Erleuchtung ist ein wirklich großes Wort. Habe ich einmal diesen Raum ohne Anfang und Ende, ohne Geburt und Tod in mir berührt, kann ich das auch angemessen wiederhohlen. In der Zwischenzeit darf ich mich allerdings immer wieder um meine Basic`s kümmern. Das bedeutet, ich kümmere mich um mich selber. Wenn ich es noch besser mache möchte, kümmere ich mich um meine Familie und Freunde und die Krönung ist, wenn ich gelernt habe, mich um meine Schule, besonders meine spirituelle Schule, zu kümmern. Meine spirituelle Schule ist Weg der Mitte – Daya Mullins Stifftung. Das EIAB ist in diesem Sinn auch meine Schule. Also kümmere ich mich auf ganz natürliche Weise um diese meine Schulen.

Ich wurde dann später gefragt, was ich denn persönlich davon hätte oder wie ich persönlich davon profitieren könne, wenn ich mich im EIAB so engagieren würde? Aus meiner Sicht war die Frage der Interviewerin so nicht richtig formuliert und gleichzeitig eine Einladung an mich, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Daher viel meine Antwort sinngemäß so aus: Wenn ich davon ausgehen darf, dass wir im Sinne des Intersein-Gedanken ein Sangha-Körper zusammen mit allen Lebewesen sind, wenn es also kein Du und kein ich gibt, also nur ein wir, dann unterstütze ich mit meiner Arbeit, mit meinem Engagement doch niemanden außerhalb von mir, ich unterstütze direkt mich selber und die Gemeinschaft, unseren Sangha-Körper. Hier nähre ich mich selber und die Gemeinschaft der Praktizierenden. Das ist doch das größte Geschenk, dass ich je bekommen kann. Dieses Geschenk bekomme ich jedoch nur, wenn mein Handeln frei von Egoismen ist. Nur dann kann ich auch diesen endlosen Raum ohne Zeit betreten. Das hängt alles zusammen.

Zum Schluss kam noch die Besonderheit des historischen Ortes, des EIAB-Gebäude zur Sprache. Das Ashoka-Gebäude war zur Zeit des Nazi-Regimes ein Internierungslager für geistig und körperlich behinderte Menschen und später sollte hier ein Kraft durch Freude-Hotel entstehen. In diesem Gebäude wurde also viel Leiden erzeugt. Hier haben sich Opfer und Täter gleichermaßen aufgehalten. Ich selber bin in diesem Gebäude 1963 geboren. Ich hatte in diesem Haus einen guten Start in mein Leben. Meine Eltern hatten sich damals sehr auf mich gefreut und weil ich an einem Sonntag geboren wurde, haben dann am gleichen Tag nach meiner Geburt auch die Kirchenglocken geläutet, deren Klang ich sehr liebe. Wenn wir davon ausgehen, dass es keine Geburt und keinen Tod gibt, dann kann es sehr gut möglich sein, dass ich zur Zeit des Nazi-Regimes schon Waldbröl gelebt habe. Wer weiß das so genau. Damals könnte ich Opfer oder auch Täter gewesen sein. Es geht jedenfalls darum, Leiden in Glück zu transformieren. Ich habe gelernt, alle Widrigkeiten des Lebens zumindest meisten als Möglichkeit zur Transformation in Glück zu betrachten.

Das Thay diesen Ort in Waldbröl, meinem Geburtshaus, gewählt hat, ist möglicher Weise ein Zeichen auch für meine Lebensaufgabe. Auch wenn es kein Zeichen ist, die Vision von Thay, hier ein Europäisches Zentrum für angewandten Buddhismus zu gründen, ist auch meine Vision, besonders auch deswegen, weil dies auch die Vision meines Bruders Thay Phap An ist. Wir sind zusammen ein Sangha-Körper, ein Ganzes und zusammen sind wir unendlich stark. Gemeinsam könne wir diesen unendlichen Raum in uns und im ganzen Universum genießen und frei dari sein, einfach sein.

Die Liebe, die alles eint und ein Ganzes ist, möge Euch jede Sekunde segnen und begleiten. Wir sind ein Ganzes. In diesem Sinne ist 1 + 1 mehr als 2. Wir sind „Love in Action“.

In achtungsvoller Zuneigung.

Euer Freund und Bruder

Frank Jungjohann-Feltens

Love in Action Projekt 2022

(Unterstützung des EIAB durch Arbeitsmeditation von Laienhelfern)

Im März 2022 sprach mich Rainer Suthold, in Absprache mit Frank Jungjohann-Feltens (EIAB-Architekt) und der monastischen Sangha, an, ob ich mir vorstellen kann, die Organisation dieses Projekts, zu übernehmen. Rainer und Frank kannte ich bereits von den Arbeitsmeditationen, die im Jahr zuvor im Zusammenhang mit den Bauarbeiten in der Pagode des EIAB stattgefunden haben.

„Stille, die aus dem Herzen kommt – innere Ruhe finden in der lauten Welt“

Anknüpfend an den Titel von Thich Nhat Hanhs Buch, betrachte ich, neben der hilfreichen Unterstützung der EIAB durch unsere Arbeit, auch dies als Aufgabe des „Love in Action“ (LiA)- Projekts.

Schon vor der Pandemie fanden LiA-Treffen statt, und, einhergehend mit den gelockerten Corona-Regeln, entstand die Idee, diese wieder zum Leben zu erwecken.

Ich stimmte zu und Rainer versorgte mich mit ersten Informationen, Mailadressen von Interessierten und Kontakten zu den zuständigen Brüdern im EIAB.

Am Wochenende 9./10. April 2022 fand schließlich das erste LiA-Treffen statt.

Die Helfer der „1. Stunde“ waren Ursula, Lothar, Martha, Rainer, Sam, Gerhard. Wir bekamen auch spontane Unterstützung, wie z.B. von Alexander und einigen anderen.

Bis dahin hatten wir noch keine Informationen von Seiten der Schwestern und Brüder, welchen Aufgaben wir uns widmen könnten und so versorgte uns Rainer mit Vorschlägen.

Die erfahrenen Praktizierenden unter euch wissen, dass es immer so kommt, wie es kommen muss. Wir hatten keine Langeweile und die Arbeit fiel uns leicht. Jeder*r von uns genoss das Gefühl ganz bei sich zu sein und dabei noch zu helfen.

Die Schwestern und Brüder unterstützten uns, wo sie nur konnten, und schenkten uns immer ein Lächeln, wenn sie an uns vorbeikamen. Sie gestalteten unsere Pausen mit Tee und Keksen, Gesprächen und Gesängen und zeigten uns so ihren Dank. Wir fühlten uns sehr willkommen.

Schon beim ersten Treffen wurde mir klar, dass es nicht ausreichen würde, wenn wir nur samstags und sonntags arbeiten. Da ich berufstätig und im Alltag voll ausgelastet bin, suchte ich nach einer Möglichkeit den Freitag als LiA-Tag mit anbieten zu können.

Ich fand eine Möglichkeit und es folgten weitere Wochenenden im April, Mai und Juni, an denen wir von Freitag bis Sonntag im EIAB waren. An den Sonntagen wurden wir von den monastischen Brüdern und Schwestern „verwöhnt“ meist mit einem Dharmavortrag von Thay, den wir uns gemeinsam anschauen, mit Singen und einem Austausch bei Tee und Süßigkeiten.

Inzwischen wurde unser LiA-Projekt von weiteren erfahrenen Helfern, Christine, Evelyn, Louise, Beatrix, Patchera und Anke unterstützt, wofür wir alle sehr dankbar waren.

Der Umfang unserer LiA-Mailingliste wuchs stetig um neue Namen und Mailadressen. Auch wenn es nicht Jedem von euch möglich war, an den von mir und der monastischen Sangha vorgegebenen Terminen dabei zu sein, bitte ich euch: bleibt dran! Die EIAB kann jede Unterstützung brauchen.

Der Wunsch von Frank (Architekt), den er im EIAB Magazin 2021 (S.119) äußerte, „Für die anstehenden Unterhaltungsarbeiten wäre es wunderbar, wenn sich dieser Freundeskreis erweitern würde und künftig Reinigungs- und kleinere Reparaturarbeiten ausführen könnte“, ist im Begriff in Erfüllung zu gehen.

Helfend unterstützen konnten wir die monastische Sangha mit Arbeiten wie der Reinigung der ganzen schmiedeeisernen Brüstung der Haupttreppe, Reinigung und Pflege des Marmorbodens, Fensterputzen in der Etage der Meditationshallen und - sehr beliebt -Gartenarbeit. Es gab auch spontane

Einsätze, wie z.B. beim letzten Treffen im Juni.

Viele Räume mussten mit ca. 150 neuen Matratzen, Lattenrosten und Kissen ausgestattet werden, die Lieferung sollte schon drei Tage darauf stattfinden.

Zugegeben, diese Arbeit haben wir vielleicht nicht in der gewohnten Achtsamkeit erledigen können, weil es schnell gehen musste. Doch auch das gehört zur Praxis, zu erkennen, dass wir trotz solcher Projekte unseren Atem und unsere Mitte nicht außer Acht lassen sollten.

Es gibt mit Sicherheit noch weitere Arten der Unterstützung, die uns LiA-Helfer erwarten können. Die monastische Sangha teilt sie uns üblicherweise am Ankunftstag (Freitag) mit und danach beginnen wir gleich mit der Arbeitsmeditation.

Auch Rainer hat meistens noch etwas auf seinem Zettel notiert und wenn uns genügend Zeit zur Verfügung steht, widmen wir uns auch diesen Arbeiten... das Nachzeichnen von verblassten Schriftzügen, vermooste Steintafeln säubern, Gardinen aufhängen. Erst als er an einem Wochenende nicht dabei sein konnte, haben wir gemerkt, dass uns tatsächlich etwas fehlt.

Auch das ist eins der Phänomene der gemeinsamen Arbeit in Meditation. Wir arbeiten achtsam alleine, sind aber mit jedem um uns herum verbunden. Eine Arbeit, die man sonst vielleicht gar nicht so gerne macht, wird zügig und liebevoll erledigt.

Gemeinsamkeit verbindet und beglückt.

Ich möchte noch erwähnen, dass sich der Arbeitsmeditationstag der LiA-Helfer dem Rhythmus des Klosterlebens anpasst. Wir beginnen um 9 Uhr und arbeiten bis 11 Uhr und dann wieder von 15- 17:30 Uhr, mit jeweils einer Teepause.

Durch die Großzügigkeit der monastischen Sangha können wir diesen Rahmen meist durch die Angebote des Klosters, wie z.B. Morgensport, abendliche Veranstaltungen, wie Meditationen, evtl. Konzerte, bereichern. Im Normalfall sind die uns begleitenden Brüder, Phap Tri, Phap Kinh, Tue Chieu, so freundlich, uns neben ihren anderen Aktivitäten um 7 Uhr und um 20:30 eine Meditation anzubieten. Wenn es ihnen nicht möglich ist, meditieren wir alleine. So haben wir Laienpraktizierende an diesem besonderen Ort die Möglichkeit unsere buddhistische Praxis zu intensivieren, zu erweitern und in einer Gemeinschaft zu üben. Welch ein Geschenk!

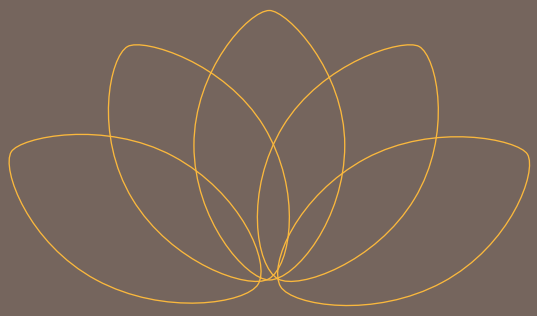
Für diese Möglichkeit danke ich von Herzen den monastischen Schwestern und Brüdern des EIAB, die uns so liebevoll in ihrem Zuhause aufgenommen haben. Ein Ort, wo die Stille tatsächlich aus dem Herzen kommt, und die innere Ruhe leicht zu finden ist.

Mein Dank gilt auch allen Helfern, die bis jetzt als LiA-Teilnehmer dabei waren, aber auch jenen, die in Zukunft dabei sein werden. Ich denke euch für eure liebevolle und mitfühlende Unterstützung mir gegenüber. Das friedvolle, respektvolle und achtsame Miteinander in der LiA-Gruppe und mit der monastischen Sangha ist die Basis für die gelungene „Love in Action“ Aktion, die zurecht diesen Namen trägt.

Das ist für mich angewandter Buddhismus. Ich freue mich auf weitere „Love in Action“ Erfahrungen und Begegnungen.

Ilona Kruse

5.
Erinnerungen an Thay II



Dasein – Nichtdasein

In dem Buch „Hành Trạng Của Sư Ông Làng Mai“ („Das Leben und Wirken des Zen-Meisters aus Plum Village“) wurde folgendes erzählt:

Gerade in der Zeit des Aufenthalts an dem Tempel Phước Huệ, in einer Hütte aus Palmblättern und mitten in der Teeplantage bekam Thầy einen Traum. In diesem Traum sah Thầy seine Mutter und erkannte zum ersten Mal in seinem tiefen Inneren, "Dasein" – "Nichtdasein" sind nur Vorstellungen. In dem Traum, "das Aussehen meiner Mutter ist kaum verändert. Ich spreche mit ihr wie sonst üblich und habe keinerlei das Gefühl, in den letzten vier Jahren unter dem Gedanken um den Verlust meiner Mutter leiden zu müssen... In jener Nacht stand ich um halb zwei auf und erlebte ein offensichtliches Wunder. Der Schmerz war nicht mehr da und ich erkannte, dass der Gedanke um den Verlust meiner Mutter in den letzten vier Jahren nur eine Vorstellung ist. Meine Mutter in diesem Traum sehen zu können, bedeutet, sie für immer sehen zu können.“ Thầy erklärte „In jener Nacht konnte ich sehr klar wahrnehmen, dass das Werden-und-Vergehen von meiner Mutter nur etwas aus mir entstanden ist. Es ist keine objektive Tatsache. Die Realität von meiner Mutter ist unabhängig von Geburt und Tod; Nicht wegen der Geburt ist meine Mutter da und nicht wegen des Todes ist meine Mutter nicht mehr da...” Diese Erkenntnis bekam Thầy als eine Einsicht und nicht als eine Theorie.

Als ich die Nachricht von Thầys Abschied erfuhr, fühlte ich mich für einen Moment völlig leer am ganzen Körper. Aber gleich danach spürte ich etwas Befreites in mir, bei dem Gedanken, dass Thầy nun gelassen wie eine weiße Wolke dahin schwebt. Möglicherweise war ich in den letzten sieben Jahren mit den Lektüren über "kein Werden, kein Vergehen" für diesen Tag vorbereitet worden. Gleichzeitig erinnerte mich der Verstand einer Medizinerin immer daran, dass in diesen sieben Jahren der Körper von Thầy eine große Belastung für ihn ist, jede Sekunde und jede Minute. Jedoch waren die sieben Jahre auch besonders erforderlich, damit Thầy am Ende erleichtert und gelassen sein konnte, denn in der Gemeinschaft der Ordinierten können nun seine Dharma-Lehrer und -Lehrerinnen auf ihren eigenen Beinen feststehen und gemeinsam gehen sie Hand in Hand auf dem Weg von Buddha, von den Patriarchen und von Thầy weiter.

Und aus mir floss keine Träne.

Jedoch war es an weiteren Tagen ganz anders geworden. Da waren mehrere Folgen von Lachen und Weinen, als ich an der stillen Trauerzeremonie im Herzen nach dem Zeitplan in Vietnam teilnahm. Weinen, weil die Mönche und Nonnen weinen, weil die Leute Reiskörner und Weihrauch über das ganze Gesicht von Thầy streuen, weil der Sarg mit dem Deckel verschlossen wird. Und gelegentlich kullerten Tränen über meine Wangen, ohne einen ersichtlichen Grund. Aber es gab auch Momente mit Lachen, wie beim Zuschauen der Videos von Thầys Dharma-Vorträgen, beim Wachrufen der Erlebnisse aus der gemeinsamen Meister-Schüler-Zeit oder beim Betrachten einer Sangha mit Harmonie und Stabilität.

Erst nach der Zeremonie der Einäscherung, in einem kurzen Augenblick erkannte ich plötzlich, dass das Werden-und-Vergehen von Thầy nur etwas aus mir entstanden ist. Es ist keine objektive Tatsache. Nach dem letzten Treffen mit Thầy in Upper Hamlet zur Zeit des Retreats "Vulture Peak Gathering" im Juni 2016, als Thầy sich in seinem Rollstuhl umdrehte und mich sehr fokusiert anschaute, während sein Assistent ihn an mir vorbeischob, bekam ich keine weitere Gelegenheit, Thầy wiederzusehen.

Einmal bereitete ich eine Reise nach Thailand vor, um Thầy und das Plum-Village-Zentrum dort zu besuchen. Nach dem Kauf des Flugtickets erfuhr ich aber, dass Thầy bereits nach Vietnam geflogen war. Seither bis zu Thầys Abschied hatte sich die reelle Situation kaum geändert: Ich bekam keine Gelegenheit, am Boden an der Hängematte von Thầy zu sitzen, einen Schluck warmen Tee zu trinken und dabei mit Freude Thầy anzuschauen, wie er mit einem Lächeln und in leisen Worten mich daran erinnert, mich nicht zu eifrig mit den Aufgaben zu beschäftigen, sondern Tee zu trinken.

In den vergangenen Jahren habe ich Thầy nie vermisst, denn in meinem alltäglichen Leben ist Thầy immer durch Videos, Youtube-Clips und Bücher anwesend. Außerdem hatte ich das gute Gefühl, dass Thầy in dem Patriarchentempel von den jungen Ordinierten gut betreut ist. Die Arbeiten von Plum Village werden sich von den Dharma-Lehrern und -Lehrerinnen gekümmert. Und wenn ich etwas nicht verstanden habe, habe ich in dem Literaturschatz von Thầy gestöbert, um nach einer passenden Lösung für mich zu suchen.

Jetzt ist es doch kaum anders wie damals? Der in mir aufkeimende Gedanke um den Verlust von Thầy ist nur eine Vorstellung. Nun ist Thầy nicht mehr in einem kranken Körper eingeschränkt und die Aktivitäten von Plum Village werden weiterhin von den erfahrenen Dharma-Lehrern und -Lehrerinnen geleitet.

Die Realität von Thầy in mir ist doch unabhängig von Geburt und Tod? Genau so wie Thầy lehrte:

Blicke hinein, ich bin in dir, und in jeder Blume, jedem Blatt
Wenn du meinen Namen rufst, wirst du mich sofort sehen
Wohin gehst Du? Der alte Duftblütenbaum hat Blumen geschenkt, die heute morgen sehr wohl riechen
In Wirklichkeit sind wir beide noch nie voneinander getrennt
Der Frühling kommt, die alten Kieferbäume zeigen ihre glänzend grüne Knospen
und am Waldrand erstrahlen Hoa-Mai-Blüten überall.

Thuc Quyen (Chan Dieu)

Erinnerung an Thay

Ich hatte Glück und konnte Thay Thich Nhat Hanh zweimal persönlich erleben: das erste Mal 2004 im Zirkus Krone in München und das zweite Mal 2010 bei einem Retreat von Thay in Köln und im EIAB in Waldbröl. Ich hatte am Anfang nicht die geringste Ahnung, dass sich mein Leben und die Entwicklung unserer Familie danach in den letzten 20 Jahren durch die Lehre von Thay so viel ändern würden.

Damals war Thay mit über 30 Brüdern und Schwestern im Zirkus Krone und gab einen Dharma-Vortrag. Ich kannte Thay vorher nur durch Bücher und Erzählungen, hatte ihn jedoch persönlich noch nie getroffen. Der Zirkus war übervoll, trotzdem herrschten eine angenehme Ruhe und eine entspannte Atmosphäre im Saal, was mich sehr beeindruckte. Thay saß da so friedlich, und ich hatte das Gefühl, dass die Zeit während seines Vortrags stehengeblieben war. Obwohl der Saal so still war, spürte ich eine fließende Energiequelle in ihm, umgeben von einer vertrauten Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern hinter ihm auf der Bühne. Thay hatte ein Streichholz angezündet, und mit Gelassenheit beobachtet, wie eine kleine Flamme entstand und dann wieder erlosch. Er sagte dazu kein Wort. Vielleicht wollte er, dass das Publikum selber die Antwort auf die Frage nach der Bedeutung finden sollte. Ich dachte damals, dass er die Energietransformation zeigen möchte: die Umwandlung der Energie von einer Form in eine andere. Die Flamme erlosch zwar, aber ihre Energie ging nicht verloren, sondern verwandelte sich nur in eine andere Form, nämlich in Wärme. In dem Augenblick konnte ich noch keine Verbindung des Beispiels mit dem Streichholz zu meinen eigenen Schwierigkeiten und Problemen erkennen. Heute glaube ich, dass Thay in mir einen Samen gesät hat, den Samen der Gelassenheit, des Friedens und des Verständnisses für das bedingte Entstehen und Vergehen aller Dinge in unserem Leben.

Am Anfang meiner Berufskarriere vor vielen Jahren erlebte ich sehr viel Konflikte, Anspannungen und Stress durch den Leistungsdruck bei der Arbeit. An vielen Tagen kam ich müde nach Hause und der Kopf war voll mit Problemen und negativer Energie. Gemeinsam mit meiner Frau war ich auf der Suche nach geeigneten Methoden, Stress abzubauen und die innere Zufriedenheit herzustellen. Glücklicherweise hat eine Be-

kannte uns im Jahr 2003 zu einem Retreat im Intersein-Zentrum im Bayerischen Wald geführt, welches von der jetzigen Schwester Song Nghiem organisiert wurde. Alles war neu für uns und wir lernten im Retreat die ersten Lektionen über die Sitz-, Arbeits- und Gehmeditation. Essen in der Stille war sehr ungewöhnlich für uns, aber wir genossen die leckeren Gerichte und waren sehr neugierig auf die Methoden von Plum Village. Einmal sah ich ein Bild von Thay in der Küche. Er arbeitete in der Küche, lächelte fröhlich und sympathisch. Ich hatte den Eindruck, dass er sehr menschennah trotz seiner Weltberühmtheit ist. Er ist wie einer von uns, er ist im hier und jetzt. Ein Jahr später konnten wir zum ersten Mal bei einem Vortrag von Thay im Zirkus Krone persönlich dabei sein.

Thay ist ein liebevoller Buddha-Lehrer, aber auch ein Schriftsteller und Dichter. Er schreibt sehr schöne Bücher mit vielen interessanten Geschichten. Es ist immer ein Genuss, seine Bücher zu lesen. Thay führt uns durch die buddhistischen Weisheiten auf eine einfache und verständliche Weise. Wir brauchen nur ein paar Seiten seiner Bücher zu lesen, dann fühlen wir uns leichter, gelassener, glücklicher und motivierter. „Về Việt Nam“ (zurück nach Vietnam) ist eines der Bücher, das uns sehr geholfen hat. Damals, nach dem Studium in Deutschland, standen meine Frau und ich vor der Frage, ob wir hier in Deutschland bleiben oder nach Vietnam zurückkehren sollten. Diese Frage begleitete uns auch eine lange Zeit danach noch, als wir in Deutschland eine Arbeit aufgenommen und unsere berufliche Laufbahn begonnen hatten. Wir waren innerlich uneins und konnten keine klare Antwort finden. Das Buch „Về Việt Nam“ von Thay hat uns geholfen, den inneren Frieden zu finden und das ständige Hin und Her zu beenden. Wenn wir uns innerlich nicht glücklich fühlen und keine Zufriedenheit finden können, dann sind wir sowohl in Vietnam als auch anderswo auf der Welt unglücklich und unzufrieden. „Zurück nach Vietnam“ bedeutet, dass man zu sich selbst zurückkehrt und eine innere Ruhe findet, unabhängig davon, wo man gerade lebt. Nachdem wir dieses Buch von Thay gelesen hatten, fühlten wir uns von der quälenden Frage nach dem Wohnort befreit. Friede in mir – Friede in der Welt: Diese Lehre von Thay ist der neue Kompass unseres Lebens.

Es gibt 84000 Tore zum Dharma. Thay lehrte uns zwei wunderbaren Praktiken: Achtsamkeit auf den Atem und den Schritt. Ich hatte Thay bei einer Gehmeditation 2010 in Waldbröl beobachtet und war sehr beeindruckt. Thay führte eine große Gruppe durch den Park. Er ging Schritt für Schritt, langsam, entspannt und genoss jeden seiner Schritte. Die Achtsamkeit kann man bei Thay nicht nur bei der Gehmeditation oder beim Dharma Vortrag, sondern in allen seinem Tun und Handeln finden und sich inspirieren lassen. Ich habe die Gewohnheit, Arbeiten immer schnell und sofort erledigen zu wollen. Ich dachte, wenn ich eine Arbeit schnell erledigen kann, kann ich mich danach entspannen und erholen. Leider ist dies nicht so. Oft kommen gleich danach weitere, noch dringendere Aufgaben. Ich hatte keine Ruhe und hetzte von einer Aufgabe zu einer anderen. Ich bin immer frustrierter geworden, da vor mir wieder ein Berg von Arbeiten stand. Von Thay habe ich gelernt, achtsam zu arbeiten – in der Ruhe liegt die Kraft. Was getan werden sollte, sollte getan werden, aber alles dauert seine Zeit. Statt zu hetzen, sollte man die Arbeit in Ruhe und mit Freude erledigen.

Transformation ist der Schlüssel zum Erfolg. Thay war stets weltoffen, und seine Lehre und Methoden gehen über die Grenzen der Länder und Nationalitäten hinaus. Ich konnte bei meinem Beruf als Dozent die Offenheit praktizieren. Im Unterricht fördere ich eine offene Diskussion und einen regen Austausch zwischen den Studierenden und mir, so dass der Abstand zwischen Dozent und Studierenden abgebaut wird und eine gute Atmosphäre in der Gruppe gebildet wird. Thay hat gelehrt, dass alle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Das konnte ich bei meiner Lehrtätigkeit immer wieder bestätigen. Wenn ich die Studierenden durch meine Impulse motivieren kann, dann motivieren die Studierenden mich durch ihre Erfolge, und wir alle haben Spaß an dem Unterricht.

Am 18.03.2022 waren meine Frau und ich bei der Zeremonie zum Empfang der Reliquien von Thay im EIAB. Wir hatten die Aufgabe, die Reliquien aus dem Auto von Bruder Phap An zu empfangen. Als wir die Reliquien von Thay auf einem Tablett getragen haben, waren wir von Emotionen überwältigt. Wir spürten ganz stark, dass Thay in uns ist, und wir glaubten, er wollte, dass wir seinen Weg weitergehen sollten, den Weg zum Erlangen des inneren Friedens und Glücks.

Jeden Morgen treffen wir Thay in unserer rituellen Morgenmeditation. Jeden Morgen sehen wir ihn friedlich sitzen. Im YouTube-Video führt er uns durch die Meditation mit seiner ruhigen Stimme. Thay ist immer da für uns mit seiner grenzenlosen Liebe und der Inspiration, Leiden zu transformieren und glücklich, zufrieden und friedlich zusammen zu leben.

Gia-Khanh Pham (Chan Duc Tu Dang) &
Anh-Van Nguyen (Chan Duc Tu Ai)

Erinnerung an Thay

Sehr geehrter Thay,
sehr geehrte Brüder und Schwester,
liebe Freunde,

ich habe im Alter von 10 Jahren Zuflucht in den Drei Juwelen genommen, als ich Judo bei Thay Thich Tam Giac an der Quang Trung Judoschule in Saigon lernte. Auf der Rückseite unseres Hauses ist eine Pagode, zu der ich meiner Großmutter und Mutter ab und zu folgte, um Räucherstäbchen zu verbrennen und Buddha anzubeten. Obwohl Ich Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen hatte, verstand ich nicht wirklich die Bedeutung und wusste fast nichts über den Buddhismus. Als ich aufwuchs, hatte ich Gelegenheit, Bücher von Thay wie „The Back Way of the Mind" oder „Talking to the Age of Twenty" zu lesen, wodurch ich einige Begriffe über den Buddhismus und Ideale im Leben erhielt.

Mein Bedürfnis, den Buddhismus zu verstehen, war größer, nachdem meine Eltern – vor mehr als 20 Jahren – gestorben waren. Ich habe versucht, viele Bücher über den Buddhismus zu lesen, fand es aber ziemlich unklar und kompliziert. Ich war sehr verwirrt von dem riesigen Meer buddhistischer Schriften mit so vielen verschiedenen Methoden. Erst als ich Bücher von Thay wie „Das Wunder der Achtsamkeit" oder „Das Herz von Buddhas Lehre" mit einem einfachen, leicht verständlichen Schreibstil las, der aber tief in den Kern ging, wurde mir das klar, und ich dachte, ich hätte meinen Lehrer gefunden. Die Gelegenheit, mit Plum Village in Kontakt zu kommen, ergab sich, als wir vor etwa 20 Jahren Bruder Phap Ung in der Praxis der Zahnärztin Chan Dieu bei einer Aktivität trafen, die von Phuong Chi (Schwester Song Nghiem, bevor sie ordiniert wurde) organisiert wurde. Sein Stil und seine langsame, fröhliche, offene Stimme waren mir vom ersten Kontakt an sympathisch. Seitdem praktizierten wir in der Münchner Sangha unter der Leitung von Schwester Song Nghiem. Sie hat sich viel Mühe gegeben, Busse für uns zu organisieren, damit wir an den Sommerretreats in Plum Village in der Nähe von Bordeaux teilnehmen konnten. Ich hatte das Glück, dreimal an diesem Sommerretreat teilzunehmen, mehr über Plum Village zu erfahren und die kraftvolle Energie am Ursprungsort der Internationalen Plum-Village-Gemeinschaft zu spüren. Die Bücher und Vorträge von Thay haben mir geholfen, den Buddhismus, den Dharma, das „glücklich im gegenwärtigen Augenblick Verweilen" besser zu verstehen und die Bedeutung des Satzes „Glück ist der Weg" tiefer zu empfinden. Ich sehe deutlich, dass ich schon einen Weg gehabt habe, genau wie der Titel eines Buches von Thay. Es ist der Weg des Verstehens und der Liebe, des Mitgefühls und der Weisheit, des Stoppens und der Kontemplation, des Innehaltens und des tiefen Schauens, des Praktizierens von Achtsamkeit in allen Handlungen, des häufigen Zurückkehrens zum Atem und zu den Schritten.

Aber ich hatte immer noch keine Gelegenheit, persönlich mit Thay in Kontakt zu kommen oder seine Hütte in Xom Thuong zu besuchen. Wenn Thay nach München, Frankfurt oder Waldbröl kam, um Dharma-Vorträge zu halten, hatte ich keine Gelegenheit, ihn persönlich zu treffen. Einmal wusste ich, dass Thay in der Küche neben der Dai Bi Pagode in Waldbröl war, wagte es aber nicht, hineinzugehen, um ihm zu huldigen, weil ich das Gefühl hatte, dass ich ihn und die Brüder und Schwestern zu dieser Zeit nicht stören sollte. Das letzte Mal traf ich Thay im Dezember 2018 in der Tu Hieu Pagode. Zu dieser Zeit, gegen 15:00 Uhr, waren wir mit den Brüdern und Schwestern bei einer Gehmeditation in Dieu Tram, neben Tu Hieu, als eine Nonne uns mitteilte, dass Thay nach einigen Tagen der Erholung am Strand von Thuan An zur Tu Hieu Pagode zurückkehren würde. Also ging unsere Gehmeditationsgruppe sofort zur Tu Hieu Pagode. Das war ein großer Segen, denn nicht jeder, der zur Patriarchen-Pagode kam, hatte das Glück, Thay zu begegnen. Es gab Zeiten, in denen er sich unwohl fühlte und eine Woche lang nicht ausgehen konnte. Unsere Gruppe von Mönchen, Nonnen und Laien war vor etwa fünf Minuten in der Patriarchen-Pagode angekommen, als der Bus mit Thay zurückkehrte. Die Begleiter brachten Thay in einem Rollstuhl runter, wo er Platz nahm. Wir standen mit gesenktem Kopf da und verneigten uns vor Thay. Was mir aufgefallen ist, dass Thay

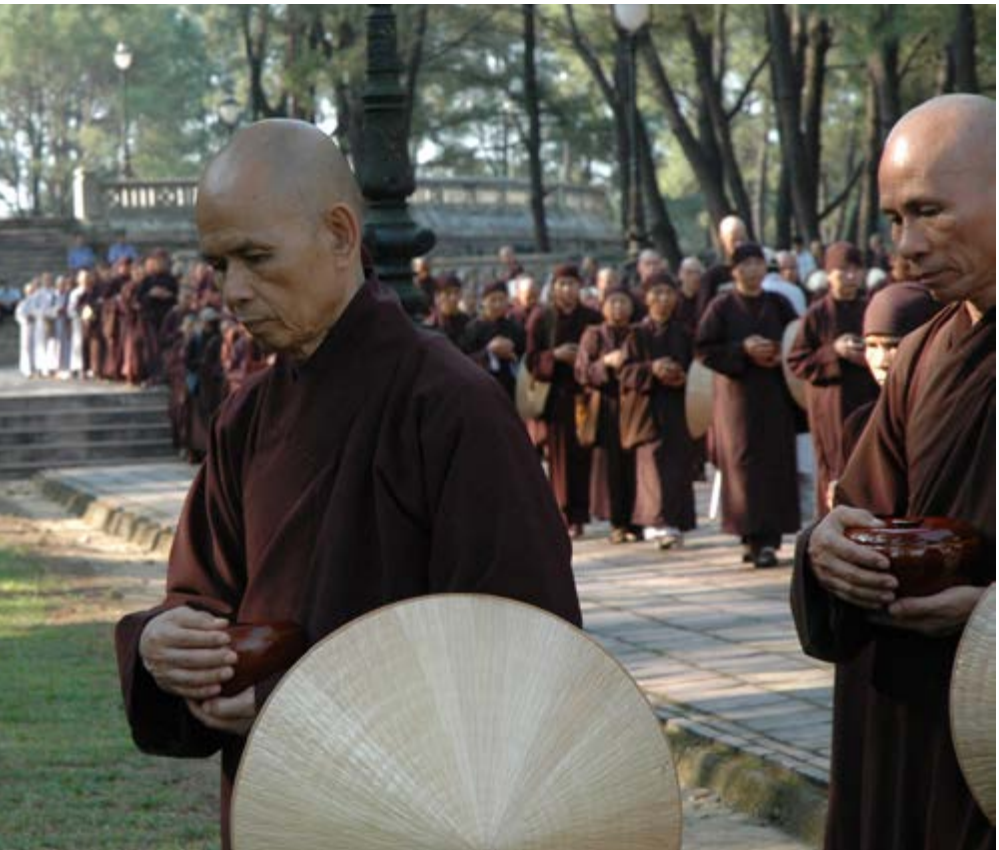
sehr dünn und schwach war, aber seine Augen immer noch sehr leuchtend, hell und scharf waren. Thay sah jeden an mit seinen Augen, die, wie Schwester Song Nghiem es gestern beschrieben hat, tief in jedermanns Herz sehen konnten.

Ich bewundere sehr die vielfältigen Talente von Thay, der sowohl ein Zen-Lehrer als auch ein Schriftsteller, ein Dichter ist, der Bücher und Geschichte schreibt, Zeitungen herausgibt, Schriften übersetzt, Kalligraphie schreibt, im Garten arbeitet ... Ich sehe in Thay drei Tugenden eines großen Bodhisattvas: Mitgefühl, Weisheit und Mut.

In Bezug auf sein Mitgefühl haben die Brüder und Schwester in den vergangenen sieben Wochen der Darbringung für Thay viel geteilt und waren berührt von der großen Liebe und Toleranz von Thay für seine Schüler. Mitfühlend zu seinen Schülern, fand Thay aber auch immer geduldig geeignete Maßnahmen für seine Schüler, damit sie ihre eigenen Mängel erkennen und korrigieren konnten. Und Thay war immer streng mit sich selbst beim Führen seines einfachen, bescheidenen Lebens. Gestern erzählte Herr Tao eine sehr bewegende Geschichte darüber, wie Thay sich nicht in dem Zimmer ausruhte, das seine Familie für ihn hergerichtet hatte, sondern sich zufrieden auf einem einfachen Sofa in der Garage ausruhte. Dies ist das einfache Leben von Thay, und diejenigen, die die Gelegenheit haben, seine Hütte zu besuchen, sind sehr berührt. Das Gedicht „Ratschläge“, das Thay schrieb, als seine Studenten der Schule der Jugendlichen für Soziale Service in Vietnam getötet wurden, oder das Gedicht „Call me by my true names“ beschreibt sehr deutlich das immense Mitgefühl eines großen Bodhisattvas für jeden und für alle Arten und lehrt uns das Intersein zwischen dem Opfer und dem Täter. Bitte nenne mich bei wahren Namen, damit ich erwache und die Tür meines Herzens offen bleibt, die Tür des Mitgefühls“.

Ich habe großen Respekt vor Thays Weisheit, dass es notwendig ist, den Buddhismus regelmäßig zu erneuern, um für die Gesellschaft geeignet zu sein und ihn weiter zu entwickeln; vor seinem Weg des engagierten Buddhismus, des angewandten Buddhismus; vor seiner Einsicht über die Notwendigkeit, viele Plum Village-Zentren auf der ganzen Welt zu eröffnen, vor Hunderten von Büchern, die von Thay sehr prägnant, tiefgründig und leicht verständlich über den Buddhismus geschrieben wurden, vor den von ihm vorgeschlagenen praktischen Methoden, die im täglichen Leben angewandt werden können.

Und ich habe besonders großen Respekt vor Thays Mut , der angesichts unzähliger Schwierigkeiten bei der Durchführung der buddhistischen Erneuerung nicht aufgab, der im Kampf für den Frieden in Vietnam immer zwischen zwei Schusslinien mit so viel Gefahren und Feindseligkeiten von beiden Seiten gehen musste und in den USA zu Verständnis und Liebe aufrief, gleich nachdem die Zwillingstürme in New York zum Einsturz gebracht worden waren von zwei Flugzeugen, die von der Terroristengruppe Al Qaida gesteuert wurden. Nur mit seinem außergewöhnlichen Mut und seiner Entschlossenheit, zusammen mit seiner immensen Liebe, war er in der Lage, all das zu erreichen, was er in seinem ganzen Leben getan hat.



In dem Abschiedsbrief „Wir erklimmen den Hügel des Jahrhunderts“ erinnere ich mich an drei Dinge, die Thay seinen Schülern aufgetragen hat:

- Baue eine starke Sangha auf, nähre eine Bruderschaft voller liebevoller Zuwendung.
- Nähre den Bodhi-Geist, führe den Leben entsprechend deinem höheren Lebensziel.
- Baue keinen Stupa für Thay, sondern einen Stupa der Achtsamkeit für dich selbst.

Wenn wir Thay folgen wollen, denke ich, dass wir die Punkte, die Thay uns ans Herz gelegt hat, sehr gut machen sollten. Heute Morgen erwähnte Bruder Phap An, dass jeder in seiner eigenen Familie ein Friedenssoldat werden sollte. Ich finde, dass es keine leichte Aufgabe ist, in der eigenen Familie ein Friedenssoldat zu sein. Das erfordert ständige und stetige Anstrengungen der Achtsamkeitsübung. Manchmal kann es sogar noch schwieriger sein, ein Friedensstifter in der Familie zu werden als ein Friedensstifter in der Gemeinschaft.

Ich bin sehr glücklich, ein Schüler von Thay zu sein, dem Weg zu folgen, den er aufgezeigt hat und eine Fortsetzung von Thay sein zu können. Ich bin Buddha und Thay, die meine lieben spirituellen Vorfahren sind, immer dankbar. Ich bin Bruder Phap An, Schwester Song Nghiem, den Mönchen und Nonnen immer dankbar, die uns von ganzem Herzen auf dem Weg der Praxis geführt und unterstützt haben.

Voller Liebe
und tiefem Respekt

The-Cuong Vu (Chan Duc Tu Tri)

Ein Schreiben über den Tag, an dem Thay starb.

An einem Nachmittag bei Sonnenuntergang, als ich auf dem Sofa lag und gerade ein Nickerchen machte, hörte ich plötzlich das Telefon klingeln. Ich erhielt die Nachricht: Thay ist für immer fort! Oh! Alle meine täglichen Aktivitäten kamen zum Stillstand, ich saß einfach nur da und überlegte und erinnerte mich an die Tage des Praktizierens bei Thay.

Ein denkwürdiges Ereignis, das wir nie vergessen werden, ereignete sich im Jahr 2003, als wir zum ersten Mal nach Plum Village kamen und Thay trafen. Meine ganze Familie respektierte Thay sehr, denn wir kannten ihn bereits aus vielen Nachrichten und Zeitungen sowie durch Freunde, die bereits vor uns bei ihm praktiziert hatten. Thays Sanftheit, seine sanfte Stimme und seine achtsamen Schritte überraschten und beeindruckten uns sehr, als wir das erste Mal nach Plum Village kamen. Der Dharmavortrag von Thay in dem Retreat hatte das Thema: „In der Hand eines Kindes gibt es Vater und Mutter".

Der Dharma-Vortrag war so schön, so süß, dass er tief in unsere Herzen und in die Herzen so vieler anderer Menschen, die weit entfernt von ihrem Heimatland leben, eingegangen ist. Oh Thay! Unsere Familie hatte die Ehre, von Thay gerufen zu werden, wir sollten neben ihm sitzen und unsere Gedanken und Gefühle vor der Öffentlichkeit teilen. Meine Tochter Lena Le Duy saß auf Thays Schoß, als sie gerade mal 4 Jahre alt war. Die unschuldige Lena sah Thay liebevoll und glücklich an. Thay nahm ihre Hand und erklärte dem Publikum den Dharma: „In deinen Händen sind immer Vater und Mutter vorhanden ...". Ich (Thuy) und mein Mann Duc knieten ebenfalls neben Thay, um dem Dharma-Vortrag zuzuhören. Die kleine Anna Le Duy (Lenas Schwester) folgte uns ebenfalls, sie saß unten, hörte den Lehren von Thay zu und sah immer ihre Eltern und ihre jüngere Schwester oben an.

Dieses Glück und dieser Eindruck sind tief in unser Bewusstsein eingedrungen. Die Dharma-Erklärung von Thay während der Tage, als meine Familie im Plum Village war, war sehr wertvoll. Ich habe damals die Praxisübungen aus Plum Village nach Deutschland zurückgebracht und praktiziere sie bis heute.

Wir trauerten sehr über den Fortgang von Thay, aber seine Dharma-Lehren werden uns immer begleiten, in unserem ganzen Leben.

Wir alle,
meine ganze Familie,
sind Thay tief dankbar.

Le Duy Thuy (Chan Duc Từ Hạnh)
Le Duy Duc
Le Duy Anna & Le Duy Lena

Erinnerung an Thay

von Chan Duc Tu Bi (Nguyen Thi Hien)

Sehr geehrter Thay,
sehr geehrte Brüder und Schwestern,
liebe Freunde,

voller Respekt und Dankbarkeit sitze ich nun ganz still, bin ruhig und denke an Thay; ich möchte Thay all meine Liebe und meinen Respekt darbringen.

Ich habe das Glück, schon als Kind in einer buddhistischen Familie zu leben. Meine Mutter und meine Schwester verbrennen jeden Tag respektvoll Weihrauch und gehen oft am Vollmondtag oder an großen Festen in den Tempel. Meine ältere Schwester nahm an vielen Aktivitäten der Pagode teil. Die Gia Long-Schule, die sie besuchte, liegt gegenüber der Xa Loi Pagode, also kam sie oft vorbei und fühlte sich dort verbunden und geliebt.

1963 wurde die buddhistische Kampfbewegung unterdrückt. Buddhistische Altäre wurden aus Protest auf die Straße gebracht. Meine Schwester und ein paar Freunde versammelten sich auch, flüsterten bis spät in die Nacht, und einige Dokumente wurden im Garten vergraben ...

Diese Bilder sind in meine Kindheit eingraviert und damals hatte ich das vage Gefühl, dass der Buddhismus vielen Schwierigkeiten gegenüberstehen und die Buddhisten sehr stark und tapfer kämpfen müssten...

Manchmal schaute ich auch auf das Bücherregal meiner Familie, in dem Bände der Sutras und Bücher über den Buddhismus aufgestellt waren, aber ich habe sie nie geöffnet. Obwohl ich meiner Mutter und meiner Schwester in den Ferien sehr oft in den Tempel folgte, ging ich in meiner vergnügungssüchtigen Kindheit nur in die Haupthalle, um den Buddha zu verehren, und dann schnell hinaus, um die Räume des Tempels anzuschauen, das geschäftige Treiben ringsherum zu beobachten und auf meine Mutter zu warten.

Es ist wahr, dass in mir damals das Bedürfnis, etwas vom Buddhismus zu verstehen, nicht vorhanden war, obwohl meine Mutter den Abt gebeten hatte, für mich die Zeremonie zum Empfang der fünf Gebote abzuhalten. Aber für mich waren der Tempel und der Altar des Buddha sehr nah und vertraut. Oft hatte ich Gelegenheit, dort aufzustehen und Räucherstäbchen zu verbrennen, um zu beten, zum Beispiel dass meine Prüfung erfolgreich verlaufen wird. Und diesen Geist nahm ich ganz einfach mit nach Ausland, als ich meine Heimat verlassen musste.

In den Jahren danach, seit wir nicht mehr zuhause und weit entfernt von der Familie lebten, verbrannten meine Mutter und meine Schwester jedes Mal, wenn wir eine Gelegenheit hatten zurückzukehren oder uns wiederzusehen oder uns zu verabschieden, immer noch Weihrauch vor Buddhas Altar und erinnerten mich daran, Buddha anzubeten. Ich denke oft an die Neujahrsfeiertage, wenn ich in meine Heimatstadt zurückkehrte, da hatte meine Schwester immer den Plan, mit der ganzen Familie am ersten Tag des Neuen Jahres in den Tempeln zu gehen, um Buddha anzubeten. Meine Schwester unterstützte auch den Tempel, sie organisierte Pilgerfahrten in vielen Regionen oder sie nahm an Wohltätigkeitsgruppen teil, die Geschenke in abgelegenen Pagoden verteilten und bedürftigen Menschen halfen. Wenn meine Schwester von diesen Reisen erzählte, sah ich, wie ihre Augen und ihre Stimme Freude und Glück ausstrahlten, und sie erklärte mir die vier grenzenlosen Tugenden: liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit.

Allmählich, im Laufe der Zeit, mit zunehmendem Alter, fühlte ich, dass die Pagode mir nah, lieb, ja unverzichtbar wurde. Jedes Mal, wenn ich den Tempel betrat, ging ich langsam, mit innerer Ruhe, und betrachtete die Buddha-Statuen respektvoll und dankbar. Das Bedürfnis in mir, etwas über den Buddhismus zu lernen, wurde klar und wuchs mit jedem Tag, als ich merkte, dass meine Lieben, meine Eltern, älter und krank wurden. Und meine Schwester erinnert uns bis heute immer daran, mit ganzem Herzen zu beten.

Dann bemerkte ich, dass ich jedes Mal, wenn ich einen Buchladen betrat, immer den religiösen Bereich aufsuchte, der Sutras und Audio-Kassetten enthielt. Ich wurde auch durch Freunde mit Büchern und Kassetten bekannt gemacht, aber es gab in mir immer noch viele Probleme, die noch nicht klar gelöst waren. Eines habe ich deutlich gemerkt, dass ich den Buddhismus wirklich lernen und verstehen wollte. Und ich fing an, gezielt Bücher zu suchen, um darin zu lesen und mehr über den Buddhismus zu erfahren. Bis wir schließlich die Gelegenheit hatten, über Freunde Plum Village kennenzulernen und Bücher von Thay wie „Das Herz des Buddha“, „Wie Sid-

dharta zum Buddha wurde", „Das Wunder der Achtsamkeit", „Frieden bei jedem Schritt" oder „Der Weg der Transformation" zu lesen. Ich fühlte mich klarer und spürte das Licht, das Thay ausstrahlte, das meinen Geist tief berührte und meine Sorgen wunderschön löste.

Dann hatte ich die Gelegenheit, im Büro von Chan Dieu, einen Dharma-Vortrag von Bruder Phap Ung, der von Phuong Chi (Schwester Song Nghiem bevor sie ordiniert war) organisiert wurde, zu hören. Dieser berührte uns sehr, als wir seine sanfte, friedliche und fröhliche Erscheinung betrachteten und seine leicht verständliche und praktische Erklärung hörten. Danach hatten wir viele Gelegenheiten, Dharmavorträge der Mönche und Nonne aus Plum Village im Zentrum von Chan Dieu zu hören, und wir empfanden häufig diese schöne, friedliche und liebevolle Energie. Ich spüre, dass das Leben nicht langweilig ist, sondern so schön, so warm – und ich empfinde dieses Glück im Hier und Jetzt!

Ich erinnere mich an einen Tag, als vor mehr als 20 Jahren Thay und die Plum Village Sangha nach München kamen, um Dharma Vortrag im Circus Krone zu geben. Ich sah von der Autobahn aus eine Werbetafel mit Lichtern für diese Veranstaltung. Obwohl der große Saal mit tausenden Sitzen voll belegt war, war die Atmosphäre darin sehr ruhig, voller solider und friedlicher Energie. Und als der Vortrag zu Ende ging, erkannte ich, dass die Gesichter der Anwesenden sehr friedlich und entspannt waren.

Dank der Liebe von Schwester Song Nghiem hatten wir Gelegenheit, Thay und die Plum Village-Praxis kennenzulernen und die Lehren von Thay und den Dharma-Lehrern zu hören. Schwester Song Nghiem war ein vertrautes Gesicht, sie kümmerte sich um jeden von uns, erinnerte uns an vierschiene Sachen, ermutigte und tröstete uns und teilte unsere Probleme. Sie mietete einen Bus und organisierte die Reise nach Plum-Village, damit wir dabei Glück und Freude genießen konnten. Sie gründete die Blue Sky Sangha in München und hat uns auf unserem Weg immer unterstützt und ermutigt. Ich persönlich war fünf Mal in Plum-Village, und jedes Mal habe ich viel Frieden und Freude genossen, viel friedliche Energie und Liebe erhalten.

Eine Zeit, die mir immer in Erinnerung geblieben ist, war, als Schwester Song Nghiem einen Segen für eine kleine Gruppe der in Deutschland lebenden Vietnamesen erschuf, um Thay Respekt zu zollen. Ich durfte den Laien in den Raum folgen, um die Liebe und die gute Energie von Thay zu genießen. Ich war sehr nervös, glücklich und zitterte... als ich hörte, dass Thay den Kopf jedes Laien berühren und ihm seine Liebe und Energie übertragen würde.

Als ich an der Reihe war, kniete ich nieder, und ich zitterte sehr. Thay legte seine Hand auf mein Haar, auf meinen Kopf. Es war sehr friedlich, aber innerlich war ich so nervös. Ich spürte, wie er seine Hand auf mich legte, sanft auf meinen Kopf drückte und seine Stimme leise ertönt: „Atme, mein Kind". Plötzlich konnte ich mich aufs Atmen konzentrieren und spürte, dass mein Herz nicht mehr so stark schlug, meine Hände nicht mehr zitterten und mein Herz in Frieden war. Ich war berührt von Thays Liebe und konnte meine Tränen nicht zurückhalten.

Und ich werde nie die überwältigenden Emotionen vergessen, als wir das Glück hatten, Thays Hütte im Upper Hamlet zu besuchen. Der Ort, wo Thay lebte, war ein kleiner Raum und vor dem Raum war ein hölzerner Hof mit einer Hängematte. Alles im Raum war ordentlich arrangiert, vom Meditationsstuhl, Bücherregal bis zum Tisch und Stuhl, wo Thay Bücher oder Kalligraphie schrieb. Wir betrachteten überrascht die einfachen Gegenstände im Raum, besonders das niedrige, sehr einfache Bett in der Ecke des Raumes. Wir setzten uns darauf, um Platz zu machen, damit weitere Freunde hereinkommen konnten, und gleich darauf standen wir tief bewegt auf, als uns bewusst wurde, dass es das Bett von Thay war. Thay lebte ein sehr einfaches Leben, widmete sein ganzes Leben dem Dharma, brachte den Menschen Freude und half ihnen, Schmerz und Leid zu lindern, ermöglichte ihnen, das wunderbare Leben wahrzunehmen, und verbreite Frieden und Glück im gegenwärtigen Moment.

Seit dem Tag, an dem ich das Glück hatte, Plum Village kennenzulernen, konzentrierte ich mich darauf, einige von Thays Büchern zu lesen und seine Dharmavorträge anzuhören. Ich hatte das Gefühl, dass Thay meine Bedenken und Sorgen sehr gut verstand. Seine Bücher und Vorträge halfen mir, den Buddhismus, das „glücklich im gegenwärtigen Augenblick Verweilen" besser zu verstehen, zu fühlen, wie es ist, friedlich und entspannt zu sein. Sie halfen mir auch, einen Teil von mir selbst zu erkennen, tief in das Herz der Dinge zu schauen, Verständnis und Liebe zu üben und zu versuchen, liebevolle Sprache zu verwenden, und aufmerksam zuzuhören ...

Thay lehrte uns auch, uns um unsere Geistesformationen durch achtsame Atmung und Schritte zu kümmern, die Begriffe „richtig“ und „falsch“ und jede Diskriminierung loszulassen, zurück zu uns selbst zu kommen, ruhig im gegenwärtigen Moment bleiben, wenn draußen ein Sturm ist ... Das ist der Weg des Friedens und des Glücks. Ich habe den Weg gefunden, den Thay mir übermittelt hat. Ich habe den Weg gesehen und muss mich selbst darin üben, fest darauf zu gehen.

Obwohl ich von Thay Erleuchtung erfahren, den Weg erkannt und praktische Methoden zur Anwendung im täglichen Leben erhalten habe, gibt es in mir aufgrund meiner unzureichenden Übung immer noch viele schwere Gewohnheiten und innere Blockaden, die mir Unruhe, Bekümmerung, Schmerz und Leid bringen und meine Lieben beeinflussen. Alles nur, weil ich es versäumt habe, Achtsamkeit zu praktizieren, meinen Atem und meine Schritte achtsam wahrzunehmen, mich nicht an richtig und falsch zu klammern und weil ich meine negativen Gewohnheiten nicht loslassen konnte ... dadurch habe ich Tage voller Traurigkeit geschaffen.

Glücklicherweise habe ich eine liebe Familie, die mich unterstützt, habe die Sangha und Freunde an meiner Seite, mit denen ich teilen und auf die ich mich verlassen kann, und ich bemühe mich, mein falsches Verhalten zu korrigieren. Sobald ich ein Video abspiele, um einen Dharmavortrag von Thay anzuhören, erkenne ich sofort meinen dummen Fehler und fühle mich getröstet und von meiner Traurigkeit befreit. Ich habe das Gefühl, dass Thay mit mir privat spricht und voller Liebe seine Lehre mit mir teilt. Ich strahle vor Glück und erkenne, obwohl ich im Herzen der Sangha bin und mit den Segnungen der Mönche und Nonnen gelehrt werde, wenn ich doch nicht weiß, wie ich mit Leiden und Anhaftung umgehen soll, dann werde ich immer noch leiden, für andere Leiden schaffen und mich selbst verlieren. Thay erinnert uns immer daran, das Loslassen zu üben und uns um den Garten des Geistes zu kümmern, um süße Früchte und Blumen, Frieden und Glück zu ernten ...

Das letzte Mal, dass wir den Segen hatten, Thay zu huldigen, war Ende 2018, als wir in unser Heimatland zurückkehrten. Wir hatten den Tag, an dem wir zur Tu Hieu Patriarchen Pagode zurückkamen, sehnsüchtig und gespannt erwartet. Es war auch eine besondere Gelegenheit voller Freude und Glück, Bruder Phap An dort zu besuchen.

Wir hatten wirklich großes Glück, denn, auch wenn wir erst einen Tag in Hue waren, konnten wir Thay sehen, als er vom Thuan An Strand zurück kam. Mein Herz war voller unbeschreiblicher Emotionen und meine Tränen fielen, als ich Thay sah. Ich zitterte und spürte, dass er alle seine Schüler mit leuchtenden Augen genau ansah...

Ich war erfüllt von Glück, und in meinem Herzen war mir bewusst, dass die Augen des ehrwürdigen Thay für immer das strahlende Licht sein werden, das uns den Weg der wahren Liebe und des Glücks zeigt.

Ich gelobe, mein ganzes Leben hindurch mein Ideal zu kultivieren – obwohl meine Praxis immer noch schwach ist, es Höhen und Tiefen gibt – aber ich möchte immer in Thays Fußstapfen treten, „den Frühling treffen“, wünsche, ich möge eine Fortsetzung von Thay sein, möge die Lampe der Achtsamkeit stetig halten können, möge „das Leben mit liebevollen Augen betrachten“, möge ein Tropfen des Flusses der Liebe sein, um miteinander zum riesigen Meer des Mitgefühls zu fließen, damit wir alle mit dem wunderschönen Leben, mit Frieden und Glück in Kontakt treten können ...

Mit allem Respekt möchte ich Thay, Bruder Phap An, Schwester Song Nghiem und den Brüdern und Schwestern von Plum Village meine tiefe Liebe und Dankbarkeit aussprechen.

Chan Duc Tu Bi (Nguyen Thi Hien)

Eine Wolke lebt in vielen Formen

Im Buddhismus gibt es drei Körper (Sanskrit: Kaya). Diese Körper repräsentieren den Erleuchtungsgeist (Liebe und Mitgefühl, Herzthema aller Weltreligionen), der die wahre Natur von allen Wesen ist.

Die drei Zustände (Sanskrit: Kayas) eines Buddha sind:

1. Der Dharmakaya: Der Wahrheitskörper, der ultimative bzw. absolute Körper:

Er ist ohne Form, Substanz, oder Konzept, auch ohne Konzept von Existenz oder Nichtexistenz.

Er ist die formlose Form (Lions Roar Staff, June 30, 2016).

Im Gegensatz zu gewöhnlichen, unerleuchteten Personen, sterben Buddhas nicht (obwohl ihr physischer Körper die biologischen Funktionen beendet, und sich auflöst). Im Lotus Sutra erkärt Buddha, dass er schon immer existiert hat, und immer existieren wird, um die fühlenden Wesen zur Befreiung zu führen. Dieser Ewigkeitsaspekt des Buddha ist der Dharmakaya

(Shambala Publications).

2. Der Sambhogakaya: Der Körper der Freude, die fünf Weisheiten[1] sind verwirklicht:

Der Sambhogakaya wird auch als „Belohnungskörper" bezeichnet, weil dieser angenehme Zustand als Ergebnis einer guten Lebensführung, und die Frucht guter Taten verstanden wird (yogapedia, 2022).

3. Nirmanakaya: Körper der Transformation, Ausstrahlungskörper:

Aufgrund ihrer unbegrenzten Liebe, ihres Mitgefühls erscheinen die Buddhas in einem physischen Körper; einen, den die fühlenden Wesen sehen können; wie zum Beispiel Prinz Siddharta, der zu Buddha wurde.

Thay wie er das Herzsutra erklärt, dass eine Blume zusammengesetzt ist aus Erde, Wasser, Licht.

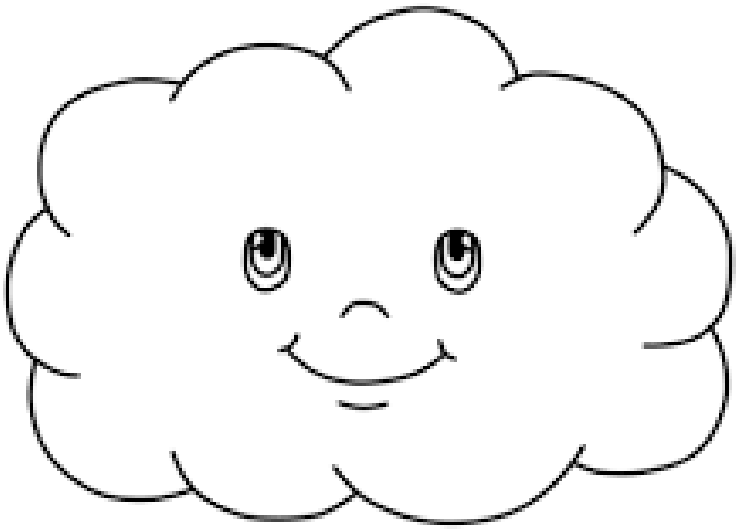
Wir nehmen diese Elemente in uns auf, wenn wir essen.

Thay, der erklärt, dass wir alle Wolken einatmen, das Wasser der Wolke trinken, und dass wenn wir unsere Wolke nicht mehr am Himmel sehen, sie sich in viele Formen aufgelöst bzw. abgeregnet hat. Ja, Thays Dharmaregen ist in uns allen.

Achtsamkeit ist Thay.
Liebende Güte ist Thay.
Alle als Brüder und Schwestern sehen ist Thay.

Thay ist da in vielen Formen.

Nicola Zelle



1 Die fünf Weisheiten sind: Dharmadhatu-Weisheit (gegen Unwissenheit), Spiegelgleiche Weisheit (gegen Hass), Weisheit der Gleichheit (gegen Stolz), Weisheit der Klarschau (gegen Begierde), Vollendende Weisheit (gegen Neid).

Erinnerung an Thay von Uyen Thi aus der Sangha „Blauer Himmel“ in München

Als ich Thay Thich Nhat Hanh („Su Ong“) zum ersten Mal traf, war ich noch ein Teenager, ich war 15 Jahre alt. Ich sah Su Ong zum ersten Mal während eines abendlichen Dharma-Vortrages, den er 1990 auf Vietnamesisch in München hielt. Er sprach mit sehr leiser Stimme und mit seinem typischen ruhigen Lächeln im Gesicht. Mein erster Eindruck war: „Ich bin zu müde für so etwas Langweiliges, das ich auch gar nicht verstehe.“ Ich bin in Deutschland geboren und aufgewachsen, und kann nur einfache vietnamesische Alltagssprache verstehen. Als junger Mensch interessierte ich mich mehr für lustige, laute und aufregende Menschen, und bestimmt nicht für Ruhe und Achtsamkeit. Wahrscheinlich waren damals Sprecher, wie man sie aus Amerika kennt, die mit viel Show und sehr theatralisch alles vertrugen, das, was ich mochte. Heute mag ich zwar immer noch lebendige und laute Vortragende, aber gleichzeitig weiß ich Su Ongs ruhige, leise und warmherzige Art während des Vortrages sehr zu schätzen. Was für mich früher als langweilige Art des Vortragens galt, gibt mir heute friedvolle Ruhe, Halt und Vertrauen in das Gute im Menschen, und dafür bin ich unendlich dankbar.

Für den Buddhismus und für Religion im Allgemeinen interessierte ich mich in jungen Jahren herzlich wenig. Wenn Krankheit und Tod noch ferne liegen, sieht man als junger Mensch meist keinen Sinn darin, sich näher mit Religionen zu beschäftigen. Ich wusste nicht viel über den Buddhismus, hatte nur laienhafte, oberflächliche Kenntnisse, wie zum Beispiel über den Glauben an die Wiedergeburt. Ich empfand mich als aufgeklärten und logisch denkenden Menschen. Die Wiedergeburt schien mir wissenschaftlich unlogisch zu sein, und daher erschien es mir nicht erstrebenswert, sich näher damit zu befassen. Heute denke ich bei der „Wiedergeburt“ an den oft von Su Ong zitierten Satz von Lavoisier: „Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme“.

Als meine Familie zu einem späteren Zeitpunkt wegen eines Retreats 1998/1999 in Darmstadt drei junge Mönche aus Plum Village bei uns zuhause beherbergte, lernte ich das achtsame Essen, die Sitzmeditation und die Gehmeditation sowie den liebevollen und wertschätzenden Umgang miteinander kennen. Aber die Lehre über die Achtsamkeit hinterließ bei mir noch keinen bleibenden Eindruck, sodass ich damals auch nicht den Wunsch verspürte, mich zu verwandeln. Was ich allerdings sehr stark spürte und wahrnahm, war, dass diese Mönche, obwohl sie charakterlich grundverschieden waren, sich vom Rest der Menschen, die ich bisher kannte, unterschieden: Sie waren unendlich lieb, hilfsbereit, stets gut gelaunt, warmherzig und hatten ein großes Interesse an anderen Menschen, sie wollten sie verstehen und ihnen zuhören. Sie strahlten eine positive Energie aus, die ich später auch bei anderen Monastics spürte. Ich spürte, dass sie mir helfen wollten, wobei ich damals noch nicht verstand, wobei. Heute denke ich, dass sie mir die buddhistische Lebensweise beibringen wollten.

Später fiel mir das angenehme Wesen auch bei anderen Monastics aus Plum Village auf: Sie waren alle sehr ruhig und lieb. Ich erkannte, dass ich sehr gerne mit den Monastics aus Plum Village zusammen war. Sie strahlten eine positive Energie aus, wie ich

sie selten in meinem Leben erlebt habe. In ihrer Umgebung verwandelte sich die allgemeine Stimmung positiv. Weder verstand ich den Buddhismus, noch wollte ich mich intensiver damit beschäftigen, aber ich wusste, dass ich mich gerne in der Nähe der Monastics aufhielt. Normalerweise empfand ich tiefreligiöse, fromme Menschen, egal welcher Religion sie zugehörig waren, als zu streng und unnahbar. Aber hier spürte ich eine große Toleranz und Akzeptanz. Mir wurde ein toleranter Buddhismus vorgelebt, und ohne mir dessen bewusst zu sein, begann ich langsam, das, was sie mir vorlebten, zu verstehen und zu lieben.

Wegen meiner Familie traf ich Su Ong noch viele Male (in Plum Village in Frankreich, im Intersein-Zentrum in der Nähe von Passau, in Darmstadt im Jahr 2000 mit Thay Phap An und Thay Phap Thanh, im Circus Krone in München, beim evangelischen Kirchentag in Frankfurt 2001 usw.).

1999 begleitete ich Karl Schmied, einen der größten Unterstützer Thays, auf einer Reise nach Vietnam im Rahmen der Tätigkeit des Maitreya-Fonds. Karl Schmied erzählte mir damals, dass er, als er Thay zum ersten Mal in einem Vortrag sah, sofort wusste, dass er „sein Meister“ war. Er mochte „den kleinen Mönch mit seiner lieben ruhigen Art“ auf Anhieb. Er wusste in dem Augenblick, er hätte „ihn“ endlich gefunden. Karl Schmied war zu diesem Zeitpunkt 55 Jahre alt. Ich war voller Erstaunen über seine Worte. Ich verstand nicht, warum Karl so begeistert war und es bei mir nicht „funkte“. Auf vietnamesisch würde man sagen „Con khong co duyen voi Su Ong“ (Ich habe keine positive karmische Verbindung mit Su Ong). Ich nahm Su Ongs Dharma-Vorträge nur sozusagen nebenbei mit. Deren Bedeutung und Tiefe wurde mir erst sehr viel später, als ich bereits erwachsen war, bewusst.

Su Ong hat sich mehrfach bemüht, die Tür zum Dharma für mich zu öffnen und mich einzuladen, und jedes Mal war ich so ignorant und habe seine Liebe und Hilfe nicht erkannt, ich habe die Hände, die er mir liebevoll reichte, nicht angenommen.

Die Gehmeditation z. B. empfand ich als junger Mensch als zu „lahm“ – ich ging lieber fröhlich und flott. Ich hatte das Gefühl, ich könnte nicht so langsam gehen, das langsame Gehen nervte mich. Mich verwirrte das vorsichtige Aufsetzen und Abrollen des Fußes, wie es manche praktizierten. Ich empfand es als mühsam. Ich habe gar nicht verstanden, warum Su Ong diese Langsamkeit so wichtig war. Die Gehmeditation habe ich in Plum Village gerne ausgelassen und bin stattdessen lieber eine Runde Joggen oder Pflaumen pflücken gegangen. Später, im Erwachsenenalter, mit Familie und Kind, nach etlichen schwierigen Lebensphasen, ist die Gehmeditation für mich zu einer der liebsten Tätigkeiten geworden. Ich konnte nun gar nicht langsam genug gehen während der Gehmeditation. Wenn jemand kam und sich bei mir unterhakte und einen flotten Schritt einschlug, war ich sogar traurig. Mein Gehirn konnte bei dem schnellen Schritt nicht mehr achtsam sein. Als junger, unbeschwerter Mensch ging das vielleicht. Ich war sorglos und konnte mich gut konzentrieren und gut loslassen. Das Gehirn war jung und mobil. Das Leben lag noch rosig vor mir. Das langsame Gehen hatte ich da nicht gebraucht – oder es war mir noch nicht bewusst, dass ich es gebraucht hätte. Aber dann, als ich älter wurde, voller Alltags- und Zukunftssorgen war, den Kopf schwer beladen mit Stress und Grübeleien, da wurde ein langsamer Schritt zu einer Wohltat. Ich hatte wirklich das Gefühl, ich genieße jeden einzelnen Schritt. Je langsamer, desto mehr genoss ich diese achtsame Bewegung. Jetzt im Alltagsstress bewirkt das langsame Abrollen meiner Füße bei der Gehmeditation (was mich einst so genervt hat) eine Entschleunigung im Denken, und das tut mir gut. Erst heute verstehe ich immer mehr Su Ongs Lebenskunst. Ich habe die große Chance verpasst, ihn besser kennenzulernen und ihm geistig nahe zu sein, seine Lehre in jungem Alter wertzuschätzen und anzuwenden, so dass ich mein Leben glücklicher, zufriedener und friedlicher hätte leben können. Wie gut, dass seine Vorträge aufgezeichnet wurden, so dass ich weiter geistig mit ihm verbunden sein und seiner Lehre folgen kann. Ohne die buddhistische Lehre, die buddhistische Einstellung zum Leben und die Praxis von Su Ong würde ich meinen Beruf, mein Leben nicht bewältigen.

Ich habe viel geweint, als Su Ong starb, weil Su Ong mir damals immer die Hand gereicht hat, um mich vom Ufer des Leidens und der Unwissenheit zum anderen Ufer, dem Ufer des Glücks und des Friedens, zu holen, aber ich habe die Hilfe damals abgelehnt. Su Ong hat mich immer wieder sehr lieb angesprochen, um mein Interesse am Buddhismus zu wecken. Jetzt bedauere ich zutiefst mein Verhalten!

Lieber Su Ong, du bist bei jedem achtsamen Schritt und bei jeder achtsamen Handlung in mir.

In tiefer Dankbarkeit,
Demut und Trauer
über Deinen Weggang,

Uyen-Thi

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